

Meine Leistungskurve – Energie und Fokus optimal nutzen

Was ist die Leistungskurve?

Jeder Mensch hat natürliche Hochs und Tiefs während des Tages. Die Leistungskurve zeigt, wann deine Konzentration, Energie und Kreativität am höchsten sind – und wann sie sinken. Wenn du deine persönliche Leistungskurve kennst, kannst du wichtige Aufgaben in deine Hochphasen legen und weniger anspruchsvolle Aufgaben in deine Tiefs verschieben. Das spart Energie und erhöht deine Produktivität – ohne mehr zu arbeiten.

Die typische Leistungskurve (Richtwert):

Uhrzeit	Leistungslevel	Aufgabentyp
8–12 Uhr	 Höchstleistung	A-Aufgaben: Strategische, kreative, anspruchsvolle Arbeit
12–14 Uhr	 Leistungstief	C-Aufgaben: E-Mails, kurze Meetings, Routine. Keine wichtigen Entscheidungen!
14–16 Uhr	 Zweites Hoch	B-Aufgaben: Routine mit Anspruch, Meetings, Kooperation
ab 16 Uhr	 Tagesabschluss	C-Aufgaben, nächsten Tag planen, E-Mails abarbeiten

Meine persönliche Leistungskurve – Selbstreflexion

Jeder Mensch ist unterschiedlich. Deine Leistungskurve kann von der Standardkurve abweichen. Beobachte dich selbst eine Woche lang und beantworte diese Fragen:

1. Wann bin ich am konzentriertesten und kreativsten?

2. Wann habe ich ein Energie-Tief und bin weniger fokussiert?

3. Gibt es ein zweites Hoch während des Tages? Wenn ja, wann?

4. Wie sieht meine aktuelle Planung aus – nutze ich meine Hochphasen für wichtige Aufgaben?

Meine persönliche Leistungskurve:

Uhrzeit	Mein Leistungslevel	Aufgabentyp (A/B/C)

Praktische Tipps zur Nutzung deiner Leistungskurve

- Blockiere deine Hochphasen im Kalender
- Trage deine besten Stunden als feste Termine ein – wie ein Meeting mit dir selbst. So werden diese Zeiten nicht durch Anfragen oder Unterbrechungen aufgebraucht.
- Während deiner Hochphasen: E-Mails aus, Handy weg, Tür zu. Du brauchst ungestörte Zeit für konzentriertes Arbeiten.
- Nutze deine Tiefs bewusst
- Plane E-Mails, Routineaufgaben und kurze Meetings in deine Tiefs. Das ist nicht Zeitverschwendung – das ist intelligente Planung.
- Delegiere oder verschiebe Meetings in deine Tiefs
- Wichtige Entscheidungsmeetings gehören in deine Hochphasen. Informationsmeetings können in Tiefs stattfinden.
- Beobachte, ob sich deine Kurve mit den Jahreszeiten ändert
- Manche Menschen haben im Winter andere Rhythmen als im Sommer. Das ist normal. Passe deine Planung an.

Mein persönlicher Handlungsplan

Was werde ich konkret ändern, um meine Leistungskurve besser zu nutzen?

1. Ich blockiere folgende Zeit(en) im Kalender für meine A-Aufgaben:

2. Diese Ablenkungen werde ich während meiner Hochphasen ausschalten:

3. Diese Aufgaben verschiebe ich bewusst in meine Tiefs:

Startdatum: _____ Überprüfung nach 2 Wochen: _____

