

## Tagesleistungskurven

Die Tagesleistungskurve sieht für jeden Menschen anders aus und geht auf den individuellen Biorhythmus zurück. Sie beschreibt unsere Leistungsfähigkeit. Diese zeigt über den Tag hinweg Schwankungen, die mit verminderter oder erhöhter Konzentration und Motivation einhergeht. Sie kann mehrere Hochs und Tiefs haben. Mittels der eigenen Leistungskurve kann man seine produktivsten Zeiten am Tag ermitteln.

Es ist sinnvoll anspruchsvolle Aufgaben oder Aufgaben, für die wir wenig Motivation aufbringen, während der Leistungshochs zu erledigen. Leistungstiefs können genutzt werden, um zu entspannen, soziale Kontakte zu pflegen oder Routineaufgaben durchzuführen. Mit diesem Prinzip kann Zeit und Energie gespart werden, um bessere Ergebnisse zu erreichen. Außerdem erreicht steigt dadurch auch die Zufriedenheit und das Stresslevel sinkt.

Oft werden zwei Leistungshochs und zwei Leistungstiefs über den Tag hinweg beobachtet. Dabei ist das eine Hoch meist höher als das andere und das eine Tief tiefer als das andere. Die Abbildung unten zeigt beispielhaft eine Durchschnittskurve (REFA-Normkurve). Tagesleistungskurven sind jedoch sehr subjektiv und können sich auch von Tag zu Tag unterscheiden.

**Um seine eigene Tagesleistungskurve zu bestimmen, sollte man sich über einen Zeitraum hinweg selbst beobachten. Hier reichen meist schon ein bis zwei Wochen. Man stellt sich hierbei folgende Fragen:**

- Zu welcher Tageszeit konnte ich konzentriert arbeiten?
- Zu welcher Tageszeit hatte ich mehr Energie?
- Zu welcher Tageszeit war ich eher müde und/ oder unkonzentriert?
- Wann muss ich gähnen, habe Hunger oder bin unruhig?

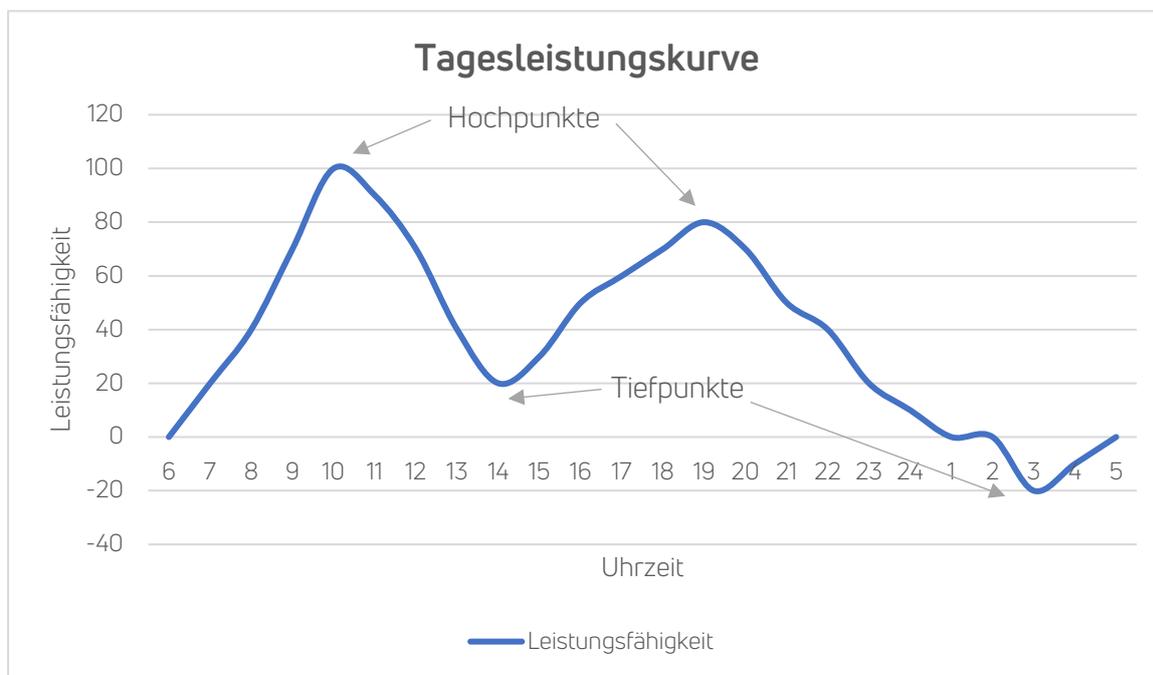
Anfangs bewertet man seine Leistungsfähigkeit am besten in einem Abstand von 30 bis 60 Minuten und macht sich ein kleines Kreuz in ein Diagramm (s.u.). So kann man konkrete Uhrzeiten herausfinden.

Nach der Durchführung dieser Aufgabe über mehrere Tage, kann man die gesammelten Daten nutzen, um eine durchschnittliche Tagesleistungskurve zu generieren.

### Zum Schluss noch ein paar Tipps, um das Leistungshoch aufrechtzuerhalten:

- Leichte Mahlzeiten (z.B. Nüsse, Obst, Honig): Bei der Verdauung von kalorienreichem Essen wird mehr Sauerstoff im Magen und Darm benötigt, der dann im Gehirn fehlt. Dadurch werden wir müder und weniger konzentriert.
- Koffein: Kaffee und Grüntee eignen sich, um wach zu bleiben. Der Genuss sollte allerdings in Maßen geschehen. Am besten nimmt man solche Getränke zu Beginn einer Leistungsphase zu sich, um die Hochs zu verlängern.
- Frische Luft: Sauerstoff fördert die Konzentration. Kurze Spaziergänge, Lüften oder Atemübungen sorgen für eine Aufrechterhaltung.
- Pausen zwischendurch, um die Energiereserven hochzuhalten.

### REFA-Normkurve / Beispiel für eine Tagesleistungskurve:



## Handlungsempfehlung zur Umsetzung

Nutzen Sie diese Vorlage, um Ihre durchschnittliche Tagesleistungskurve zu ermitteln. Bewerten Sie über einen Zeitraum von mehreren Tagen oder Wochen Ihre Leistungsfähigkeit im Verlauf des Tages. Anfangs kann es sinnvoll sein alle 30 bis 60 Minuten seine Leistungsfähigkeit einzuschätzen und mit einem Kreuz zu markieren. Gern können Sie auch mehrere Kopien dieses Arbeitsblattes anfertigen, um zu einem aussagekräftigeren Durchschnittswert zu gelangen.

