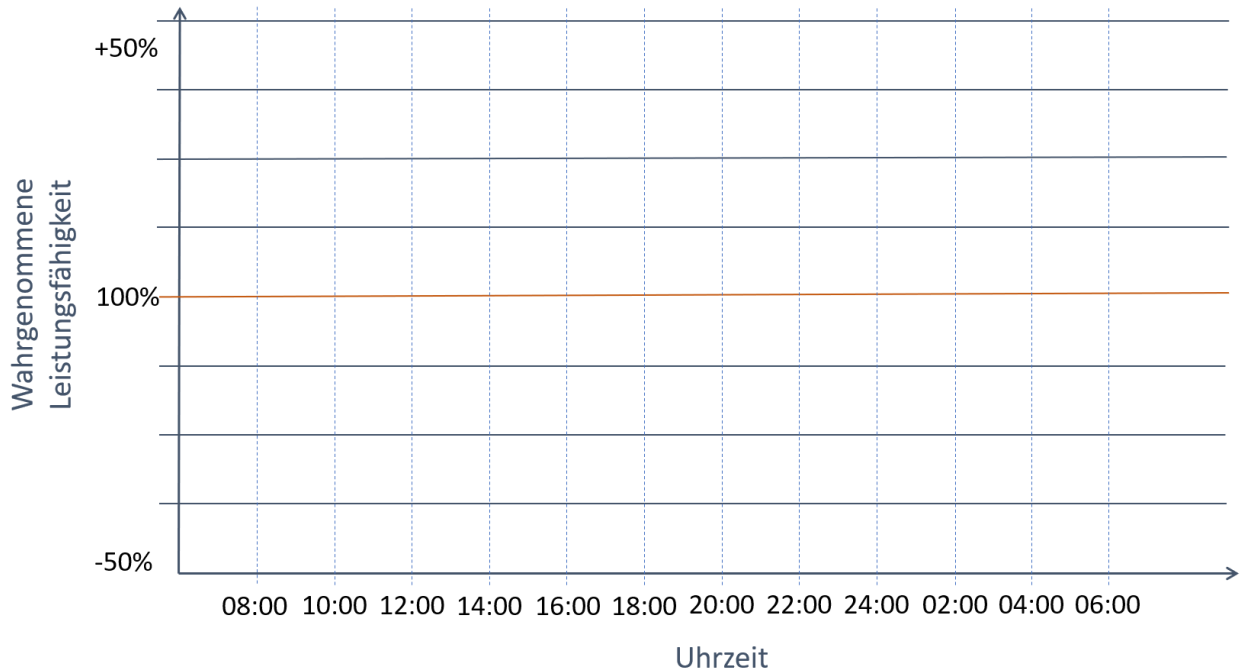
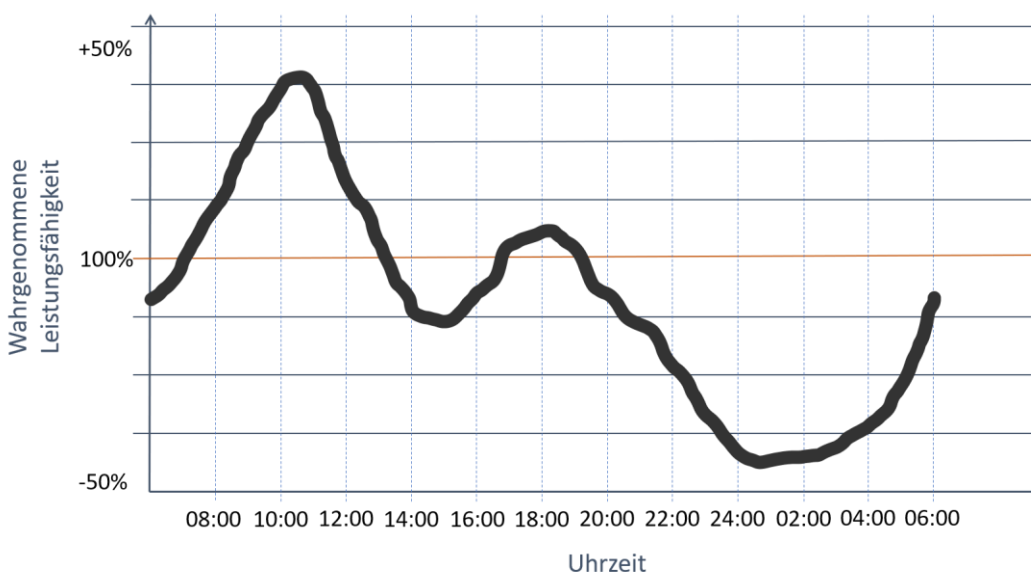


Meine persönliche Leistungskurve

Beobachten Sie sich selbst: Wann sind Sie produktiv? Wann können Sie sich nur schwer konzentrieren? Tragen Sie dies hier im Diagramm ein, um Ihre persönliche Leistungskurve zu erhalten. Auf der orangenen Linie sind Sie zu 100% leistungsfähig und haben nach oben und unten +/-50% Schwankungen.



So könnte Ihre Leistungskurve aussehen, wenn Sie eher ein Morgenmensch sind:



Quelle: Seiwert, L. (2009). *Das 1x1 des Zeitmanagement: Zeiteinteilung, Selbstbestimmung, Lebensbalance*. München: Gräfe und Unzer Verlag.