

## Tagesleistungskurve

	Uhrzeit	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															

## Tagesleistungskurve

### Arbeitsanweisung:

1. Stellen Sie sich vor, sie hätten einen Leistungsbereich von 1 bis 9. Dabei steht 1 für den niedrigsten Wert (selbst Schlafen scheint noch zu anstrengend zu sein), 9 für den höchsten Wert (Das Klavier trage ich gerne allein in den 4. Stock).
2. Nehmen Sie zur jeden vollen Stunde einige Sekunden wahr, wie Sie sich fühlen.
3. Entscheiden Sie sich dann für die dem Leistungsstand entsprechende Zahl und tragen Sie sie ein Kreuz in die dafür vorgesehene Spalte ein.
4. Verbinden Sie zum Abschluss des Tages die Kreuze zu einer Kurve.
5. Stellen Sie an mehreren Tage Ihre Tagesleistungskurve fest.
6. Vergleichen Sie die Kurven und ziehen Sie Schlüsse, welche Tätigkeiten Sie bevorzugt zu welchen Zeiten tun sollten.