

Zeitmanagement: Die Kurve der Leistungsfähigkeit

Jeder Mensch durchlebt im Tagesverlauf verschiedene Phasen. Dabei gibt es einige Leistungsphasen, in denen besonders große Produktivität herrscht, aber auch Erschöpfungsphasen, in denen praktisch gar nichts geschafft wird. Im Durchschnitt sieht die Kurve der Leistungsfähigkeit wie in dieser Tabelle aus:

Zeit			
6:00-		X	
7:00-			X
8:00-			X
9:00-			X
10:00-			X
11:00-		X	
12:00-		X	
13:00-		X	
14:00-		X	
15:00-		X	
16:00-		X	
17:00-			X
18:00-			X
19:00-			X
20:00-			X
21:00-		X	
22:00-		X	
23:00-		X	
24:00-	X		
1:00-	X		
2:00-	X		
3:00-	X		
4:00-	X		
5:00		X	

Bei den meisten Personen ist die Leistungsfähigkeit wie in dieser Tabelle ausgeprägt: Es gibt ein ausgeprägtes Tief in der Nacht zwischen drei und vier Uhr, ein etwas schwächeres Mittagstief zwischen 13 und 14 Uhr sowie zwei Hochphasen gegen 9 Uhr Vormittags sowie gegen 17 Uhr.

(Quelle: Hofmann, E./ Löhle, M. (2004): Erfolgreich lernen. Effiziente Lern- und Arbeitsstrategien für Schule, Studium und Beruf, Göttingen).

Leistungskurve

Wie sieht nun Deine persönliche Leistungskurve aus?

Trage Deine persönliche Leistungsfähigkeit in die untenstehende Tabelle ein.

Tipp: Schätze Deine Leistungskurve zunächst, so dass Du ein vorläufiges Ergebnis hast, und überprüfe dieses vorläufige Ergebnis, indem Du dich selbst in den Tagen darauf beobachtest.



Zeit			
6:00-			
7:00-			
8:00-			
9:00-			
10:00-			
11:00-			
12:00-			
13:00-			
14:00-			
15:00-			
16:00-			
17:00-			
18:00-			
19:00-			
20:00-			
21:00-			
22:00-			
23:00-			
24:00-			
1:00-			
2:00-			
3:00-			
4:00-			
5:00			

Tipp: Berücksichtige Deine persönliche Leistungskurve auch bei Deiner Lern- und Tagesplanung!

- ➔ Lernphasen, die hohe Konzentration erfordern, sollten im Leistungshoch liegen, Routearbeiten und auch Alltagstätigkeiten wie z.B. Einkaufen im Leistungstief
- ➔ Tätigkeiten, die einem Spaß machen schafft man auch im Leistungstief, Schwieriges eher im Leistungshoch

(Quelle: Hofmann, E./ Löhle, M. (2004): Erfolgreich lernen. Effiziente Lern- und Arbeitsstrategien für Schule, Studium und Beruf, Göttingen).