



Wir leben unser Leben in Rhythmen

Menschen und Tiere werden von einer inneren Uhr gesteuert und sind im Verlauf des Tages unterschiedlich leistungsfähig. Wir brauchen Erholungsphasen, um gesund zu bleiben. Nicht nach Stundentakt, sondern nach unserem Rhythmus. Wie die Perlentaucher können wir einzelne Phasen mit viel Anstrengung dehnen – aber nicht ewig. Der Körper fordert die Erholung genau so ein wie den Schlaf und den Atem. In Phasen, in denen wir dem Körper die Entspannung verwehren, sind wir oft leicht abwesend, träumen vor uns hin und es geschehen vermehrt Fehler – und auch Arbeitsunfälle.

Die Rhythmen von Leistungstiefs und Leistungshochs sind individuell verschieden. Generell kann man sagen: Leistungsphase etwa 90 bis 120 Minuten, Leistungstief (Pause!) etwa 15 bis 20 Minuten.

Erfassen Sie über eine Woche lang täglich Ihre Leistungskurve, indem Sie Ihre Energie und Leistungsfähigkeit für jeweils eine Stunde innerhalb von -3 bis +3 skalieren und in eine Tabelle eintragen. So können Sie Ihre persönliche Leistungskurve erkennen. Beachten Sie, dass der Organismus auch auf die Jahreszeiten reagiert.

Tag 1

→ Tageszeit, beginnend mit fünf Uhr morgens

	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
+3																					
+2																					
+1																					
0																					
-1																					
-2																					
-3																					

↑ Leitungsbereitschaft, Energiestand

Tag 2

→ Tageszeit, beginnend mit fünf Uhr morgens

	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
+3																					
+2																					
+1																					
0																					
-1																					
-2																					
-3																					

↑ Leitungsbereitschaft, Energiestand

Tag 3

→ Tageszeit, beginnend mit fünf Uhr morgens

	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
+3																					
+2																					
+1																					
0																					
-1																					
-2																					
-3																					

↑ Leitungsbereitschaft, Energiestand

Erstellen Sie nun Ihre eigene Leistungskurve und planen Sie herausfordernde Aufgaben und Routearbeiten sinnvoll – vergessen Sie die Pausen nicht!

JOBWOHL!!!