



Rhythmus statt Stundentakt

Umgang mit Leistungshochs und Leistungstiefs

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

Erfassen Sie über mindestens 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.

→ 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

→ 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

Auf Leistungstiefs surfen

Power-Napping nennt man die kurzen Schlafphasen zum Energietanken.

1. Vor dem Einnicken eine Tasse Kaffee oder Schwarztee trinken, so werden Sie nach 20 Minuten doppelt wach sein.
2. Türe schliessen, (Türfallenhänger: „Bitte nicht stören“), alle akustischen Störungen verhindern: Handy und Computer ausschalten.
3. Suchen Sie eine entspannte Haltung. Beispielsweise Arme auf den Schreibtisch und Kopf seitlich darauf legen. Oder den Bürostuhl in Liegestellung bringen.
4. Einige Male tief durchatmen und bewusst die Muskeln entspannen. Stellen Sie sich einfach vor, Ihr Körper würde vom festen in einen flüssigen Zustand übergehen und der Schwerkraft folgen.
5. Nehmen Sie sich vor, nach 20 Minuten aufzuwachen. Vielleicht nehmen Sie Ihren Schlüsselbund in die Hand – wenn er zu Boden fällt, sind Sie genügend entspannt.
6. Nach dem Aufwachen die Ruhe noch etwas auskosten und langsam wieder auf „voll Energie“ schalten.