

# Checkliste

## Leistungskurve

Die Leistungskurve gibt Hinweise darauf, wann Ihre Konzentration hoch ist und ab wann sie nachlässt. Die Leistungskurve ist individuell. Mit dieser Checkliste haben Sie die Möglichkeit, zu prüfen, ob Sie eher der Typ „Morgenmensch“ (Lerche) oder der „Abendmensch“ (Eule) sind. Beantworten Sie dazu die folgenden Fragen und addieren Sie die Punkte. Die Auswertung folgt auf der nächsten Seite.

Nr.	Frage		Punkte
1	Ich bin in der Regel erholt und frisch, wenn ich von alleine wach werde	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	4 2
2	Ich fühle mich gleich fit, wenn ich geweckt werde (durch Wecker oder andere Person), wie wenn ich selbst erwache.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	6 2
3	Wenn ich nicht aufgeweckt werde, wache ich zu folgender Uhrzeit auf:	<input type="checkbox"/> nach 08.00 <input type="checkbox"/> 06.00 – 08.00 <input type="checkbox"/> vor 06.00	0 3 6
4	Ich gehe nach 23:00 Uhr ins Bett.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	2 6
5	Wenn ich keine beruflichen Verpflichtungen hätte, würde ich zu folgender Zeit aufstehen:	<input type="checkbox"/> 05.00 – 07.00 <input type="checkbox"/> 07.00 – 08.00 <input type="checkbox"/> 08.00 – 09.00 <input type="checkbox"/> nach 09.00	6 4 2 0
7	Ich empfinde nachmittags oft eine Ermüdungsphase.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	2 0
8	Ich verzeichne am Abend Müdigkeit in diesem Zeitraum:	<input type="checkbox"/> vor 21.00 <input type="checkbox"/> 21.00 – 23.00 <input type="checkbox"/> nach 23.00	4 2 0
9	Ich würde später zu Bett gehen, wenn ich keine beruflichen Verpflichtungen hätte.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	1 3
10	Ich benötige in der Regel einen Mittagsschlaf (Powernap).	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	1 4
11	Ich fühle mich nach dem Mittagessen eher frischer.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	1 4
12	Mein Appetit beim Frühstück ist:	<input type="checkbox"/> gross <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> klein	3 2 1
13	Meine Gesprächsfreudigkeit direkt nach dem Aufstehen ist:	<input type="checkbox"/> gross <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> klein	3 2 1
14	Ich bin am Morgen lieber eine gewisse Zeit alleine.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	1 4
15	Ich gehe am Wochenende deutlich später zu Bett.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	1 4

16	Ich empfinde die meiste Energie in den folgenden Zeiten:	<input type="checkbox"/> 06.00 – 09.00	8
		<input type="checkbox"/> 09.00 – 12.00	6
		<input type="checkbox"/> 12.00 – 15.00	4
		<input type="checkbox"/> 15.00 – 18.00	2
		<input type="checkbox"/> nach 18.00	1
<b>Summe</b>			

### Auswertung:

Punktezahl	Kommentar
<b>bis 38 Punkte</b>	Sie sind ein <b>Abendmensch</b> . Sie haben Schwierigkeiten, am Morgen in die Gänge zu kommen. Nachmittags geht es Ihnen schon viel besser. Ihre Leistungsfähigkeit nimmt gegen den Nachmittag zu. Das heisst für Sie konkret, dass Sie Arbeiten und Aufgaben, die viel Konzentration erfordern, am späten Vormittag oder am Nachmittag einplanen und erledigen sollten. Reine Routineaufgaben und leichte Arbeiten sollten Sie deshalb mit Vorzug am Morgen erledigen.
<b>39 – 45 Punkte</b>	Sie sind <b>eher</b> ein <b>Morgenmensch</b> . Jedoch haben Sie einige Merkmale eines Abendmenschen.
<b>46 und mehr Punkte</b>	Sie sind ein <b>Morgenmensch</b> . Sie haben keine Probleme, am Morgen aufzustehen, und sind sofort mit Energie geladen. Ihre Konzentration ist vormittags am besten. Erledigen Sie die energieintensivsten Arbeiten deshalb am Morgen und planen Sie Routineaufgaben und sich wiederholende Arbeiten auf den Nachmittag ein.

Unabhängig davon, ob Sie ein Morgen- oder Abendmensch sind, empfiehlt es sich, dass Sie Ihre Arbeitszeit Ihrem Biorhythmus anpassen und Aufgaben und Sitzungen entsprechend einplanen. Arbeiten Sie als Abendmensch mit Morgenmenschen zusammen, bieten sich Meetings zum Beispiel am Vormittag vor dem Lunch an.

Wenn Sie noch genauer wissen wollen, zu welchen Zeiten Sie am effektivsten sind, empfiehlt es sich, ein Protokoll zu führen, bei dem Sie notieren, wie Sie sich zu den jeweiligen Uhrzeiten fühlen.

Für weitere Informationen zum Thema „Leistungskurve“ lesen Sie bitte Schritt 03 „Ressourcen richtig einschätzen“ auf Seite 16 im Buch „Irrtum Zeitmanagement?“.

Scherler, P., Teta, A., Frei, C. & Di Giusto, F. (2014). *Irrtum Zeitmanagement? Vom Versuch, in einem stark fremdbestimmten Umfeld nachhaltig mit der Ressource Zeit umzugehen*. Zürich: Versus Verlag, ISBN: 978-3-03909-215-4

*Disclaimer: Die auf dieser Checkliste aufgeführten Hinweise dienen nur der allgemeinen Information und nicht der Beratung in konkreten Fällen. Wir sind bemüht, für die Richtigkeit und Aktualität aller in diesem Dokument enthaltenen Informationen und Daten zu sorgen. Die Autoren haften in keinem Fall für allfällige direkte, indirekte oder Folgeschäden, welche als Folge des Gebrauchs von Informationen und Material aus diesem Dokument entstehen.*