

Leistungsfähigkeit im Tagesverlauf



Info

Zu welcher Zeit Körper und Geist die beste Leistungsfähigkeit erreichen, ist bei jedem Menschen etwas unterschiedlich: Befunde aus der Forschung zeigen aber auch, dass die meisten Menschen am Vormittag eine hohe Leistungsfähigkeit besitzen; während zwischen 14:00 und 15:00 Uhr ein erster Tiefpunkt erreicht wird. Am Nachmittag gegen 17:00 Uhr ist nochmals eine Leistungsspitze.



Quelle: Metzig, W./Schuster, M. (2020) Lernen zu lernen. S. 28, 29, Bildquelle: ©iStock.com/Sensvector

1

Überlege: Wie sieht das bei Dir persönlich aus?

Wann kannst Du Dich im Verlauf des Tages am besten konzentrieren und arbeiten? Wann weniger? Versuche hierzu eine Kurve zu zeichnen.

2

Nutzt Du Deine *Leistungsfenster* im Tagesverlauf schon gut?

Kannst Du an Deinem Tagesablauf vielleicht noch etwas verändern?

1

Beispiel:

