



HOCHS & TIEFS Mein individuelles Leistungsprofil

Dieses Tool hilft dir herauszufinden, **was** du **zu welchen Zeiten** am besten (be)arbeitest.

Aufgabe

- 1) Zeichne deine persönliche Leistungskurve in das untenstehende Diagramm ein.
- 2) Zu welchen Zeiten bist du besonders leistungsfähig?
Welche Aufgaben / Arbeiten erledigst du gewöhnlich in dieser Zeit?
- 3) Wann sind deine Leistungstiefpunkte?
Welche Aufgaben / Arbeiten erledigst du gewöhnlich in dieser Zeit?
- 4) Erscheint es dir sinnvoll, gewisse Aufgaben / Tätigkeiten verstärkt in die Zeit deines Leistungshochs bzw. -tiefs zu legen? Was würdest du umstrukturieren? Warum?

