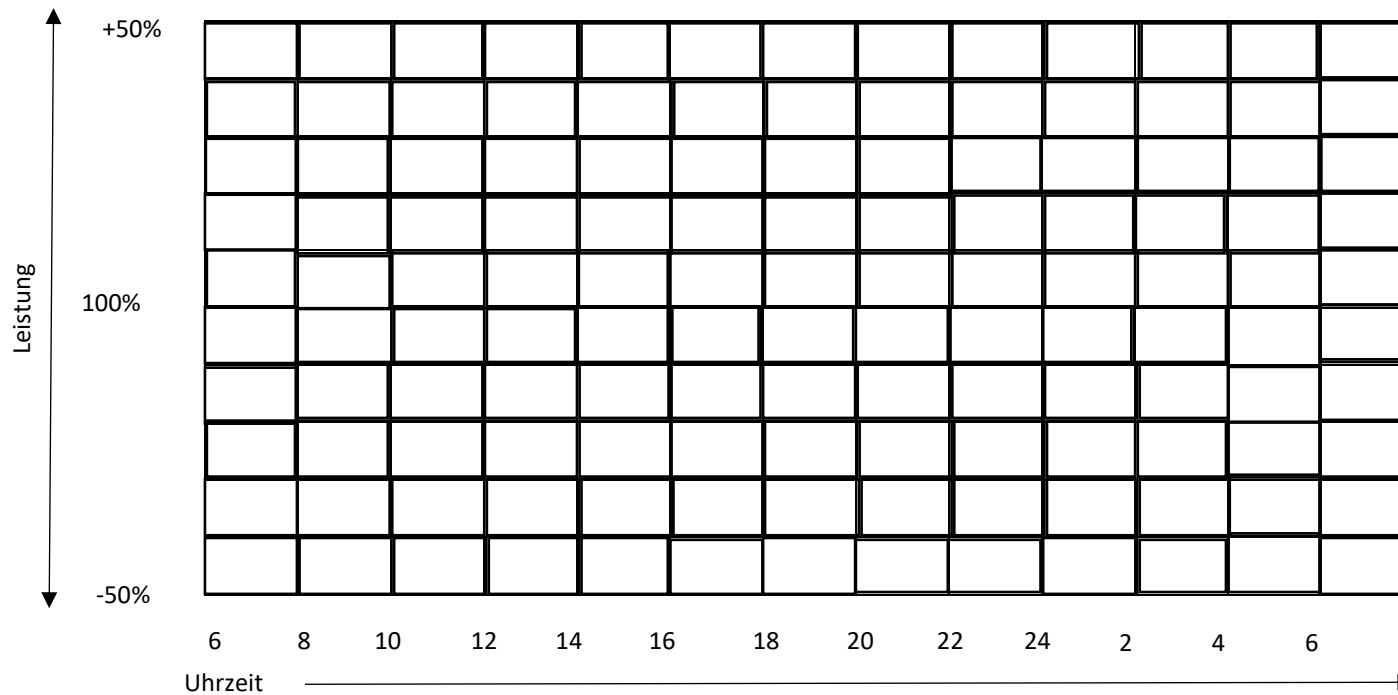


LEISTUNGSFÄHIGKEIT

1. Wann bist Du am leistungsfähigsten? Finde es heraus und zeichne Deine durchschnittlichen Leistungshochs und -tiefs der letzten drei Tage ein. Stelle Dir dafür folgende Fragen:

- Wann bist Du gut vorangekommen?
- Wann bist Du lebhaft?
- Wann bist Du müde und abgeschlagen,?
- Wann kannst Du Dich gut konzentrieren?
- Wann bist Du eher unkonzentriert?



In Anlehnung an Seiwert, L. (2014). Das 1x1 des Zeitmanagements. Gräfe und Unzer.

**WERT
GESCHÄTZT**

Eine Initiative von
Betriebskrankenkassen