



MENTALE KLARHEIT DURCH ARBEITSPHASEN

Seite 1/4

So erkennst du deinen natürlichen Konzentrationsrhythmus

Du lernst, wann dein Gehirn in Hochform ist – und wie du deine Aufgaben besser daran ausrichtest. Statt gegen deinen Biorhythmus zu arbeiten, planst du künftig mit ihm.

So funktioniert die Übung:

Tages-Tracking (4 Tage in Folge):

Notiere jede Stunde zwischen 7 und 22 Uhr:

1. Deine Konzentration auf einer Skala von 0 (leer) bis 5 (fokussiert)
2. Was du in dieser Stunde getan hast
3. Ob die Aufgabe zu deinem Energielevel passte
4. Und besondere Beobachtungen (z. B. Störung, Flow, Müdigkeit)

Auswertung nach 4 Tagen:

1. Wann sind deine Hochphasen?
2. Wann brauchst du Routine statt Fokus?
3. Was lässt sich neu takten?



MENTALE KLARHEIT DURCH ARBEITSPHASEN

Seite 2/4

Tages-Tracking: Dein mentaler Rhythmus im Blick

Uhrzeit	Konzentration (0–5)	Tätigkeit	Passend zur Energie? (ja/nein)	Bemerkung (z. B. Flow, Störung)
07:00–08:00				
08:00–09:00				
09:00–10:00				
10:00–11:00				
11:00–12:00				
12:00–13:00				
13:00–14:00				
14:00–15:00				
15:00–16:00				
16:00–17:00				
17:00–18:00				
18:00–19:00				
19:00–20:00				
20:00–21:00				
21:00–22:00				



MENTALE KLARHEIT DURCH ARBEITSPHASEN

Seite 3/4

Zusätzliche Reflexion nach 4 Tagen (für eigene Notizen):

Was ist mir aufgefallen?

Welche Aufgaben würde ich künftig in meine Hochphasen legen?

Was kann ich anders timen, delegieren oder verschieben?

TIPP: Energie gezielt nutzen

Plane Fokus-Aufgaben in deinen Hochphasen –

Routinetätigkeiten in Energie-Tälern.

Damit arbeitest du im Flow, anstatt gegen dich selbst.

ZEIT-DETOX – Dein Leben, dein Takt, deine Freiheit!

Hol dir das **Buch** - mehr als 200 Seiten
prall gefüllt mit alltagstauglichem Zeitwissen

 Plus: Aufwendig gestaltete farbige **Toolbox im Download mit**
Anleitungen, Übungen & Checklisten

Für alle, die...

- ✓ sich nicht länger hetzen lassen wollen
- ✓ Klarheit statt Chaos suchen
- ✓ mehr Freiraum im Alltag brauchen

Egal ob Berufseinstieg, Wiedereinstieg oder Ruhestand –
dieses Buch ist eine Investition in deine Lebensqualität.

 Jetzt entdecken & loslegen!

