

### Vorausschauend und ressourcenschonend planen

Die folgenden Kurven zeigen, wann Unterbrechungen typischerweise auftreten – nicht theoretisch, sondern auf Basis deines Arbeitsalltags. Du kannst den überraschenden Kundenbesuch nicht vorhersehen. Aber du kannst erkennen, zu welchen Zeiten dein Tag erfahrungsgemäss durchlässig ist. Die Kombination aus Unterbrechungskurve und Leistungskurve zeigt dir, wann fokussierte Arbeit realistisch ist und wann nicht. Nicht jede Tätigkeit erlaubt es, E-Mails, Anrufe oder spontane Gespräche auszublenden. Gleichzeitig gibt es im Tagesverlauf immer wieder Phasen, in denen wenig passiert oder in denen zwar viel passiert, aber wenig geistige Energie vorhanden ist. Wer diese Unterschiede kennt, plant klüger. Niemand arbeitet konstant leistungsfähig. Entscheidend ist nicht, wann du produktiv sein solltest, sondern wann du es tatsächlich bist.

#### Anwendung:

1. Wirf einen Blick auf die Unterbrechungskurve und markiere für jeden Tag, wie hoch dein Unterbrechungsgrad war. Beispiel: Wenn du an einem Sonntag besonders häufig unterbrochen wurdest, markiere entsprechend einen hohen Prozentwert. Verbinde am Ende die Punkte.
2. Anschliessend markierst du in der Leistungskurve dein subjektives Leistungsniveau pro Tag. Beispiel: Fühltest du dich an einem Tag müde oder unkonzentriert, setze den Punkt tiefer. Auch hier verbindest du die Markierungen.
3. Behalte beide Kurven über eine Woche hinweg im Blick und überprüfe, ob sie dein Erleben realistisch abbilden.

#### Nächste Schritte:

Lege nun beide Kurven übereinander. Dort, wo geringe Unterbrechung und hohe Leistungsfähigkeit zusammenfallen, liegen deine wertvollsten Fokusfenster. Umgekehrt gilt: Phasen mit niedriger Energie oder hoher Störanfälligkeit eignen sich selten für anspruchsvolle Aufgaben. Was dort erledigt wird, dauert länger, oder bleibt unter den eigenen Möglichkeiten.

Wer weiss, wann der eigene Kopf wirklich funktioniert, plant nicht härter, sondern bewusster. Und genau darin liegt der Unterschied zwischen *beschäftigt sein* und *wirksam führen*.

### Ermittle deine wöchentlichen Spitzenzeiten an Unterbrechungen und dein Leistungsniveau

Tag	Unterbrechungskurve				Leistungskurve			
	wenig			viel	niedrig			hoch
	25%	50%	75%	90%	25%	50%	75%	90%
Montag								
Dienstag								
Mittwoch								
Donnerstag								
Freitag								
Samstag								
Sonntag								

### Leistungs- und Unterbrechungskurve

Ermittle deine täglichen Spitzenzeiten an Unterbrechungen und dein Leistungsniveau

Tag	Unterbrechungskurve				Leistungskurve			
	wenig			viel	niedrig			hoch
	25%	50%	75%	90%	25%	50%	75%	90%
06:00								
07:00								
08:00								
09:00								
10:00								
11:00								
12:00								
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								
23:00								
00:00								