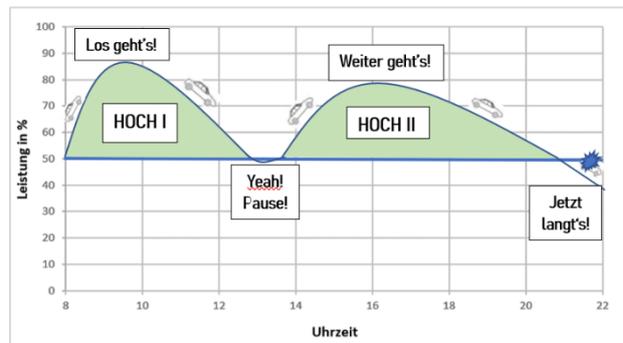


Lerntipp 3: Meine persönliche Leistungskurve

Gerade eben haben Sie sich fit und munter gefühlt und nun nach dem Essen würden Sie am liebsten ein Nickerchen machen. Wer kennt es nicht, dieses sogenannte „Schnitzel-Koma“, das uns meist direkt nach dem Mittagessen heimsucht. Trotz der besten Vorsätze kommt es vor, dass Sie sich nicht mehr auf das Lernen konzentrieren können.

Dieses Leistungstief kann mit Ihrem **persönlichen Biorhythmus**, einer Art **inneren Uhr**, zusammenhängen. Denn über den Tag hinweg **schwankt** unsere **Leistungsfähigkeit** oft erheblich und beeinflusst unsere **Motivation, Konzentration** und **Produktivität**. Dieses Phänomen ist ganz normal, denn alle Menschen verfügen über eine **individuelle Leistungskurve**, die sich im Laufe des Tages (mit unserem persönlichen Biorhythmus) verändert.

Sind Sie eher ein Morgenmensch oder liegen Ihre Leistungshochs mehr am Abend oder in der Nacht? Die **Leistungshöhepunkte** der meisten Menschen liegen am **Vormittag**, gefolgt von einem **Mittagstief** gegen 13 Uhr und einem **Zwischenhoch** am Nachmittag (Beispiel rechts: Biorhythmus eines Morgenmenschen).



TIPP 1: Nutzen Sie Leistungshöhepunkte für schwierige Aufgaben

Wichtige Aufgaben oder Termine (z.B. für einen Test lernen) sollten also in den Zeiten erfolgen, in denen Sie besonders fit und leistungsfähig sind. Sinnvoll ist es deshalb, seine Leistungshochs zu kennen und zu berücksichtigen. Wie Sie diese herausfinden, erfahren Sie auf Seite 2.

TIPP 2: Bearbeiten Sie in den Leistungstiefs einfache Aufgaben

Das Mittagstief ist eine gute Zeit für leichtere Aufgaben (z.B. Vokabeln abschreiben, Unterlagen sortieren). Dieses Wissen können Sie gut in Ihren persönlichen Wochenplan (Lerntipp 1) übertragen, indem Sie einfache oder anspruchsvolle Aufgaben den jeweiligen Zeiten in Ihrem **Wochenplan** anpassen.

TIPP 3: Beachten Sie den Pausen-Biorhythmus

Auch in Hochphasen sind Pausen wichtig, damit das Gehirn die Informationen verarbeiten kann. Bewährt hat sich hier folgender Rhythmus:

- Legen Sie nach ca. **45 Minuten** eine kleine **Bewegungspause** von **2 bis 5 Minuten** ein.
- Nach **90 bis 120 Minuten** ist es Zeit für eine längere **Bewegungspause** von **15 bis 30 Minuten**.

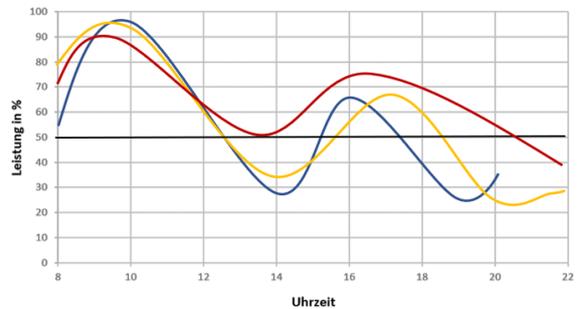
TIPP 4: Lieber Salat statt Big Mac Menü

Nach dem Mittagessen wird viel Energie für die Verdauung verbraucht. Sie ahnen wahrscheinlich, dass fetthaltiges Essen einen negativen Einfluss auf Ihre Leistungsfähigkeit nehmen wird. Greifen Sie also häufiger zu frischem Obst und Gemüse. Auch ein Verdauungsspaziergang kann wahre Wunder bewirken.

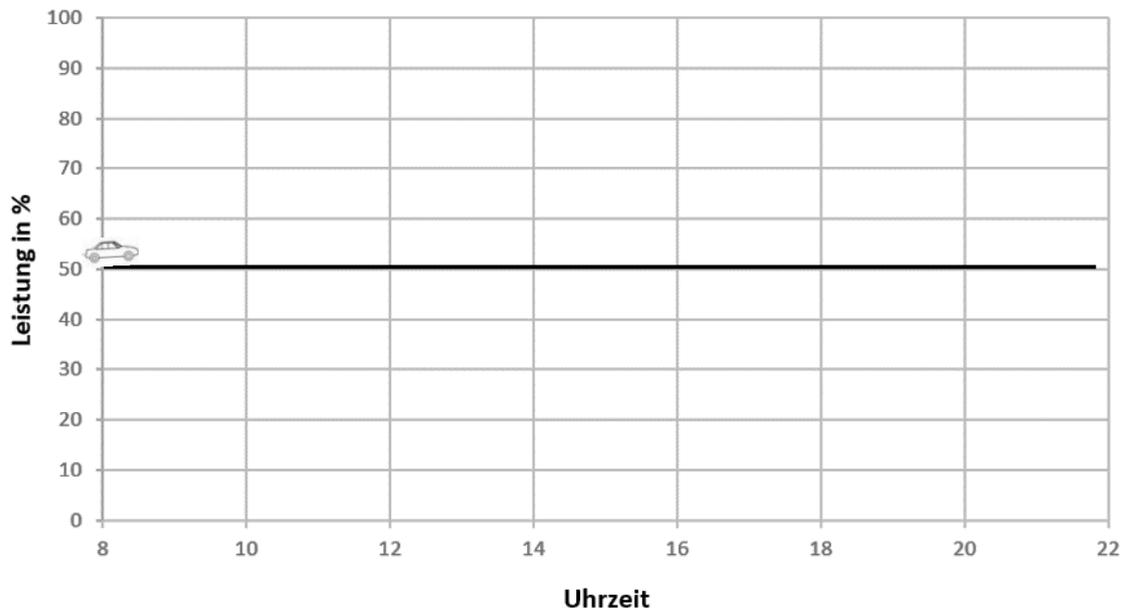
Persönlicher Biorhythmus: Meine besten Lernzeiten

Finden Sie Ihre Leistungskurve heraus!

Beobachten Sie Ihre persönliche Leistungskurve genau. Tragen Sie hierfür an **3 Tagen zur jeweiligen Uhrzeit Ihre gefühlte Leistungsfähigkeit** ein (Beispiel rechts). So werden Sie herausfinden in welcher Zeitspanne Sie besonders produktiv sind – und wann eben nicht. Da die Leistungskurve meistens sehr regelmäßig verläuft, können Sie Ihre Leistungsfähigkeit auch für die **folgenden Lerntage** ziemlich gut **vorhersagen**. Nutzen Sie dieses Wissen für die Gestaltung Ihres **Wochenplans** (Lerntipp 1).



Meine Leistungskurve



Meine **Leistungshochphasen** sind in der Regel im Zeitraum von:



Meine **Leistungstiefs** sind in der Regel im Zeitraum von: