





Durch den Tag gekurvt –


meine persönliche Leistungskurve


Mit deiner persönlichen Leistungskurve kannst du erkennen, zu welchen Tageszeiten du dich gut konzentrieren kannst, besonders fit bist bzw. zu welchen Zeiten du schlapp und müde bist, also zum Couchpotato wirst. Schreibst du dir darüber hinaus noch auf, wann und was du gegessen und getrunken hast, dann kannst du sehen, ob deine Leistungsfähigkeit positiv oder negativ beeinflusst wird.

So wird's gemacht:

 Um das ganze bunt zu gestalten kannst du dir fünf verschieden farbige Buntstifte (Befindlichkeit, Hauptmahlzeit, Jause, Getränk, Bewegung) nehmen.

 Überlege wie du dich fühlst. Am besten ist es, wenn du stündlich deine Befindlichkeit, anhand eines Kreuzchens, in die Skala einträgst. Verbinde diese „Befindlichkeitskreuze“ durch eine Linie mit der Farbe, die du dafür gewählt hast.

 Trage in deiner Liste „Das habe ich heute gegessen und getrunken“ ein, was du den ganzen Tag gegessen und getrunken hast.

 In der Grafik der Leistungskurve gibt die x-Achse die Uhrzeiten und die y-Achse deine Tagesverfassung (von „mies“ bis „super-fit“) an. Unter der Achse mit den Uhrzeiten befinden sich Zeilen, wo du einen Punkt eintragen kannst wann du eine Hauptmahlzeit, eine Jause oder ein Getränk zu dir genommen hast. Da Bewegung wichtig ist, kannst du auch eintragen, wann du dich bewegt hast.

Tipps um fit durch den Tag zu kommen:

- ✓ Hektik am Morgen vermeiden – sie verdirbt den Appetit.
- ✓ Ein Frühstück bringt Power für den Tagesbeginn.

- ✓ Schulprobleme nicht beim Essen besprechen.
- ✓ Die Jause hilft dir dabei, Tiefs zu überbrücken.
- ✓ Dein Nachmittagstief kannst du nutzen, um mit FreundInnen Fußball zu spielen, Rad zu fahren oder einfach nur zu toben. Danach funktioniert das Lernen gleich viel besser!

Tipp: Wenn du die Leistungskurve nicht nur für einen Tag machst, sondern z.B. eine Woche lang jeden Tag, dann siehst du wie unterschiedlich deine Leistungsbereitschaft ist und ob das Weglassen bestimmter Mahlzeiten oder sportliche Betätigung in der Freizeit einen Einfluss darauf haben.