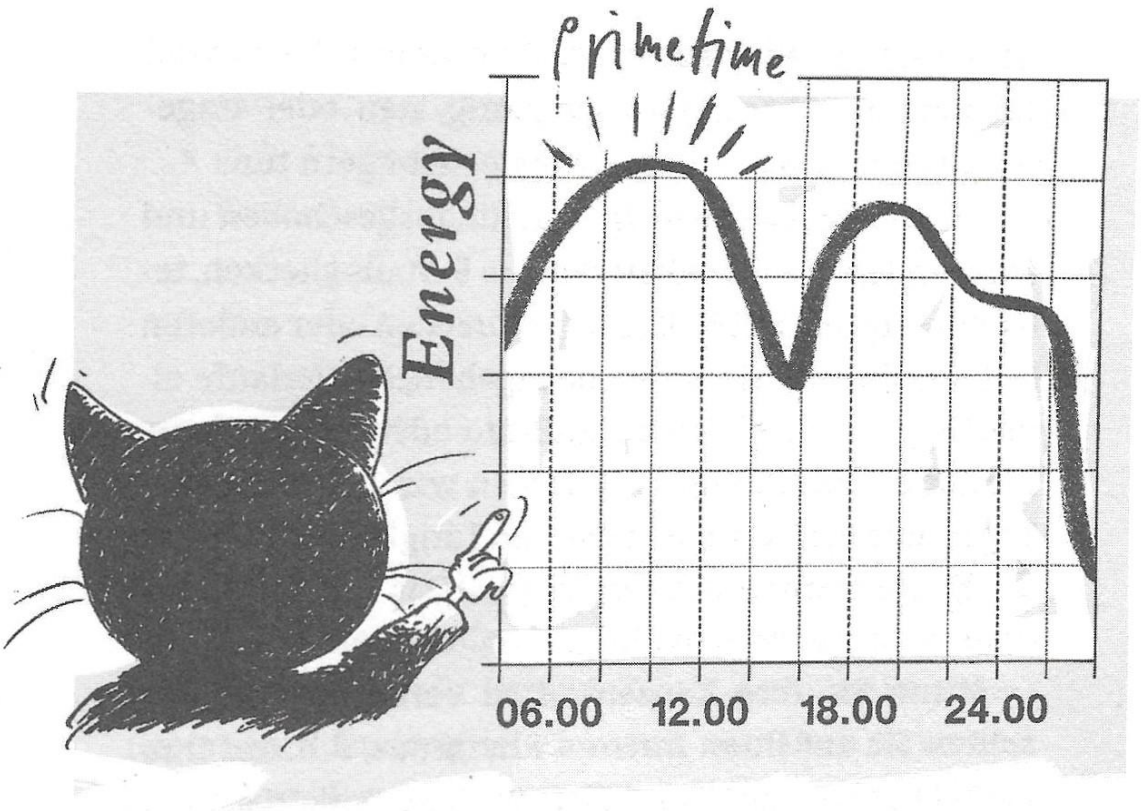

6 Die Primetime nutzen

Ihre Primetime ist die Tagesphase, in der Sie über die höchste Energie verfügen. Die Primetime dauert zwei bis drei Stunden und beginnt beim einzelnen Individuum immer etwa zur selben Zeit. Morgenmenschen haben in der ersten Tageshälfte ihr großes Hoch, während Nachtmenschen erst später auf Touren kommen. Ganz egal, in welcher Tageszeit Ihre persönliche Primetime liegt: Der hohe Energiepegel während dieser Stunden sorgt für einen wachen Kopf, mehr Willenskraft als sonst, eine optimistische Stimmung und hohe Belastbarkeit.

Die Primetime ist die Zeit für diejenigen Aufgaben, die unsere ganze Konzentration erfordern. Sei es, weil die Aufgaben besonders schwierig, neu oder ungewohnt sind oder auch, weil wir sie nicht gern tun.

Oft werden solche Aufgaben hinausgeschoben und wir wenden uns Dankbarerem zu: E-Mails checken, telefonieren, uns mit Kollegen besprechen oder anderen Lieblingsbeschäftigungen nachgehen. Im Verlaufe eines Tages, ganz gleich ob im Büro oder beim Lernen, nimmt die Ermüdung zu. Widmen wir uns erst gegen Tagesende

den weniger geliebten Tätigkeiten, fällt uns die Konzentration umso schwerer. Das Ergebnis lässt dann oft zu wünschen übrig.

Wenn Sie Ihre Konzentration verbessern wollen, sollten Sie auf Ihren inneren Rhythmus, d.h. auf Ihre energetischen Hochs und Tiefs im Tagesverlauf achten und sich entsprechend organisieren. Versuchen Sie herauszufinden, welches die optimale Tageszeit für die jeweiligen Tätigkeiten ist. Überlassen Sie die Reihenfolge Ihres Tuns nicht einfach dem Lustprinzip oder äußeren Umständen. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Primetime für diejenigen Dinge nutzen, die schwierig sind oder die Sie aus irgendwelchen Gründen nicht so gerne tun.

Um Ihre Primetime besser zu nutzen, sollten Sie

- ein paar Tage auf den Energiepegel achten und versuchen, die Primetime sowie kleinere Hochs und auch Tiefs zu erkennen
- versuchen, die Tageskurve Ihrer Energie abzuschätzen und aufzuzeichnen die unsere ganze Konzentration erfordern. Sei es, weil die Aufgaben besonders schwierig, neu oder ungewohnt sind oder auch, weil wir sie nicht gern tun.

Oft werden solche Aufgaben hinausgeschoben und wir wenden uns Dankbarerem zu: E-Mails checken, telefonieren, uns mit Kollegen besprechen oder anderen Lieblingsbeschäftigungen nachgehen. Im Verlaufe eines Tages, ganz gleich ob im Büro oder beim Lernen, nimmt die Ermüdung zu. Widmen wir uns erst gegen Tagesende den weniger geliebten Tätigkeiten, fällt uns die Konzentration umso schwerer. Das Ergebnis lässt dann oft zu wünschen übrig.

Wenn Sie Ihre Konzentration verbessern wollen, sollten Sie auf Ihren inneren Rhythmus, d.h. auf Ihre energetischen Hochs und Tiefs im Tagesverlauf achten und sich entsprechend organisieren. Versuchen Sie herauszufinden, welches die optimale Tageszeit für die jeweiligen Tätigkeiten ist. Überlassen Sie die Reihenfolge Ihres Tuns nicht einfach dem Lustprinzip oder äußeren Umständen. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Primetime für diejenigen Dinge nutzen, die schwierig sind oder die Sie aus irgendwelchen Gründen nicht so gerne tun.

Um Ihre Primetime besser zu nutzen, sollten Sie

- ein paar Tage auf den Energiepegel achten und versuchen, die Primetime sowie kleinere Hochs und auch Tiefs zu erkennen
- versuchen, die Tageskurve Ihrer Energie abzuschätzen und aufzuzeichnen

- die Erkenntnisse mit anderen diskutieren und die unterschiedlichen Erfahrungen austauschen
- sich klarmachen, welche Aufgaben besondere Konzentration oder besonders viel guten Willen verlangen
- diese Aufgaben wenn möglich während der Primetime angehen
- Ihre Primetime in der Agenda farbig markieren und konsequent für Anspruchsvolles nutzen.

Zwar kann der Tag längst nicht immer nach eigenem Gusto gestaltet werden. Doch wenn Sie wirklich wollen, lässt sich mehr verändern als gemeinhin angenommen. Schwierig ist viel eher, von alten Gewohnheiten loszukommen und – wenn die Primetime gleich am Morgen ist – das Checken der E-Mails oder die Unterhaltung mit der Kollegin auf später zu verschieben. Wirkungsvoller wäre es, sich vor diesen Zerstreuungen zuerst zu sammeln und das Anspruchsvollste anzugehen.

Wenn Sie es schaffen, sich umzustellen, wird Ihnen Schwieriges leichterfallen. Sie werden nicht nur Zeit gewinnen und produktiver sein - auch die Qualität des Tuns wird eine andere sein. Und nachher – als Belohnung – noch die einfacheren Aufgaben zu erledigen, ist dann doppelt schön.

ZUR SELBSTREFLEXION

1. Neige ich dazu, meine Arbeit nach dem Lustprinzip anzugehen und zuerst das Angenehmere zu erledigen?
2. Habe ich auch schon erlebt, dass mir während der Primetime Schwieriges viel leichterfällt?
3. Welche schwierigen und welche unangenehmen Aufgaben könnte ich fortan in die Primetime legen?