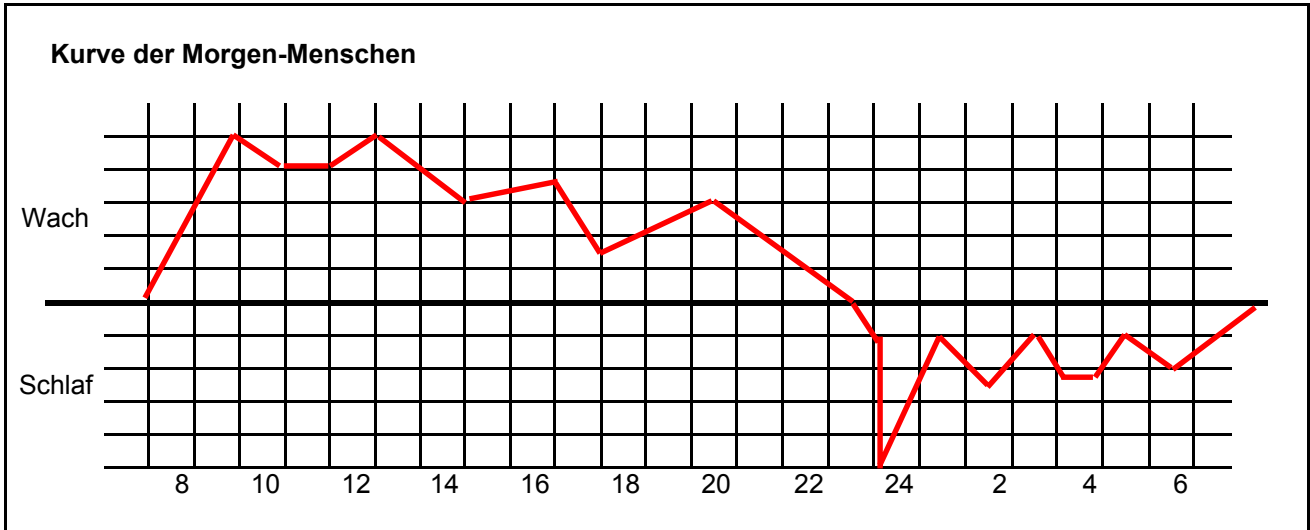


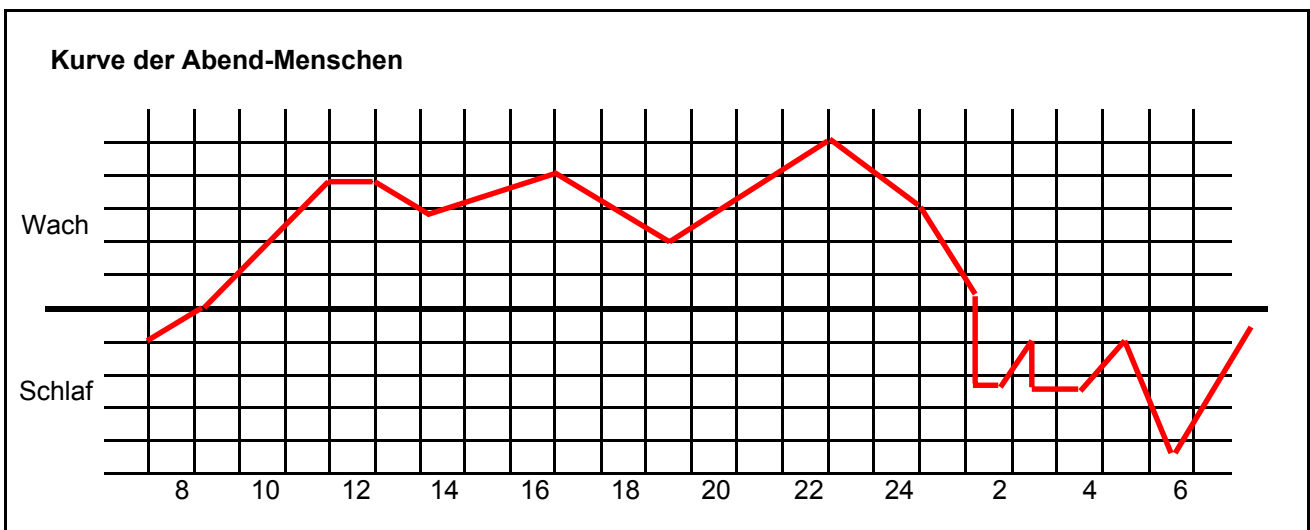
Wenn Sie ein "Morgen-Mensch" sind - dann sollten Sie:

- * **früh** mit Ihrer Arbeit **anfangen** (möglichst **vor** Eintreffen der Mitarbeiter und bevor die Telefone klingeln),
- * als **erstes** die **wichtigste Aufgabe** erledigen (was Sie jetzt nicht schaffen, bleibt den ganzen Tag liegen),
- * **Routine-Aufgaben nachmittags** erledigen.



Wenn Sie ein "Abend-Mensch" sind - dann sollten Sie:

- * wichtige Aufgaben im **Leistungshoch** am **Nachmittag** erledigen,
- * auf eine **Balance** zwischen **Beruf und Feierabend** achten: als "Nachtarbeiter" leiden sonst Freizeit und Familie.



Stellen Sie fest, wann Ihr **Leistungshoch** Sie zu **Hoch-Leistungen** befähigt!

Schützen Sie sich in diesen Zeiten vor Störungen und erledigen Sie das **Wichtigste!**