

## Mein Biorhythmus

Notizen:

### Fragen zur Selbstreflexion

- Zu welcher Uhrzeit fühlen Sie sich richtig wohl?
- Wann werden Sie abends müde?
- Zu welcher Uhrzeit wachen Sie von selbst auf, und nach wie viel Stunden Schlaf?
- Wann geht die Arbeit leicht von der Hand?
- Wann brauchen Sie eine Pause?
- Wann versuchen Sie, die Müdigkeit mit Kaffee oder Süßigkeiten zu vertreiben?
- Wann ist die beste Zeit, um kreativ zu sein?

### Meine persönliche Leistungskurve

