



DER IDEALE TAGESABLAUF

Richten Sie die Arbeit an Ihren Zielen und Ihre Tagesaktivitäten an ihrer Energiekurve aus. Nutzen Sie ihre persönliche Formkurve für konzentriertes und effektives Handeln sowie Pausen zur rechten Zeit.

UHRZEIT

5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24