



**KINKS**

Gemeinsam. Smarter. Weiter.

# Deine Power Hours: Energie und Fokus optimal nutzen

## Ein einfacher Leitfaden, um deine produktivsten Tageszeiten zu finden

---

### Einleitung: Warum sind deine Power Hours wichtig?

Unsere Energie schwankt über den Tag hinweg. Wer diese natürlichen Schwankungen erkennt, kann:

- Seine To-Dos nach Energielevel priorisieren.
  - Anspruchsvolle Aufgaben in Hochphasen erledigen.
  - Erschöpfung vermeiden und smarter arbeiten.
- 

### 1. Wie du deine Energie trackst

- Schritt 1: Plane einen typischen Tag ein.  
Wähle einen Tag, an dem du verschiedene Aufgaben erledigen musst – vom E-Mail-Schreiben bis zu kreativen Projekten.
- Schritt 2: Notiere alle 2 Stunden deinen Energiepegel.  
Nutze die Tabelle, um deinen Fokus und deine Motivation zu bewerten:
  - 1 = Sehr müde
  - 3 = Neutral
  - 5 = Hochkonzentriert
- Schritt 3: Analysiere dein Muster.  
Am Ende des Tages siehst du, wann du am produktivsten bist – deine Power Hours.



**KINKS**

Gemeinsam. Smarter. Weiter.

## 2. Tabelle zur Energieanalyse

Zeit	Energielevel (1-5)	Was hast du gemacht?	Effektivität (hoch/mittel/niedrig)
7:00 - 9:00			
9:00 - 11:00			
11:00 - 13:00			
13:00 - 15:00			
15:00 - 17:00			
17:00 - 19:00			

## 3. Tipps zur Optimierung deiner Power Hours

- Hochphasen nutzen: Plane kreative oder analytische Aufgaben.
- Tiefs auffangen: Lege Routineaufgaben oder Pausen ein.
- Regelmäßige Bewegung: Kurze Spaziergänge oder Stretching steigern die Energie in Tiefs.

## 4. Dein Aktionsplan

- Tracke deinen Tag: Fülle die Tabelle aus.
- Finde dein Muster: Wann bist du am Fokussiertesten?
- Plane smarter: Passe deinen nächsten Tag an deine Energiepegel an.

Deine Energie ist wertvoll – lerne, sie besser einzusetzen! In der KINKS-Community findest du weitere Tipps und Tricks, um deine Produktivität zu steigern.





**KINKS**

Gemeinsam. Smarter. Weiter.

## Wie geht`s weiter?

Hat dir dieser Leitfaden gefallen?

Die **KINKS-Community** bietet dir noch mehr Inspiration, (KI-) Tools und Support, um deine Ziele zu erreichen.

Werde Teil unserer Community und erhalte Zugang zu exklusiven Ressourcen und Mentoren, die dich auf deinem Weg begleiten!

👉 [Hier geht es zur Anmeldung des kostenfreien Schnupper-Webinars](#)

[Kinks.info/Webinar](https://kinks.info/Webinar)

Und morgen natürlich das nächste Türchen vom Kalender öffnen.



**Business neu gedacht**

Dein Netzwerk für smarte Kleinunternehmer

