



Energievoll bei der Arbeit - erholt in der Freizeit



Sabrina Haase

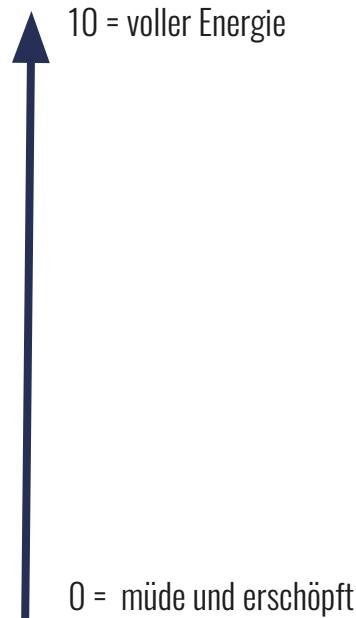
ENERGIEVOLL BEI DER ARBEIT ERHOLT IN DER FREIZEIT

- Studium Psychologie mit Schwerpunkt Change- & Stressmanagement, Achtsamkeit und gesunde Führung
- über 12-jährige Expertise in Beratung, Coaching und Mentales Training
- Dozentin für Gesundheitspsychologie, Mentales Training und Autogenes Training
- Autorin TRIAS Verlag



Sabrina Haase, CEO und Co-Founder DynaMe GmbH

Wie erholt fühle ich mich gerade?

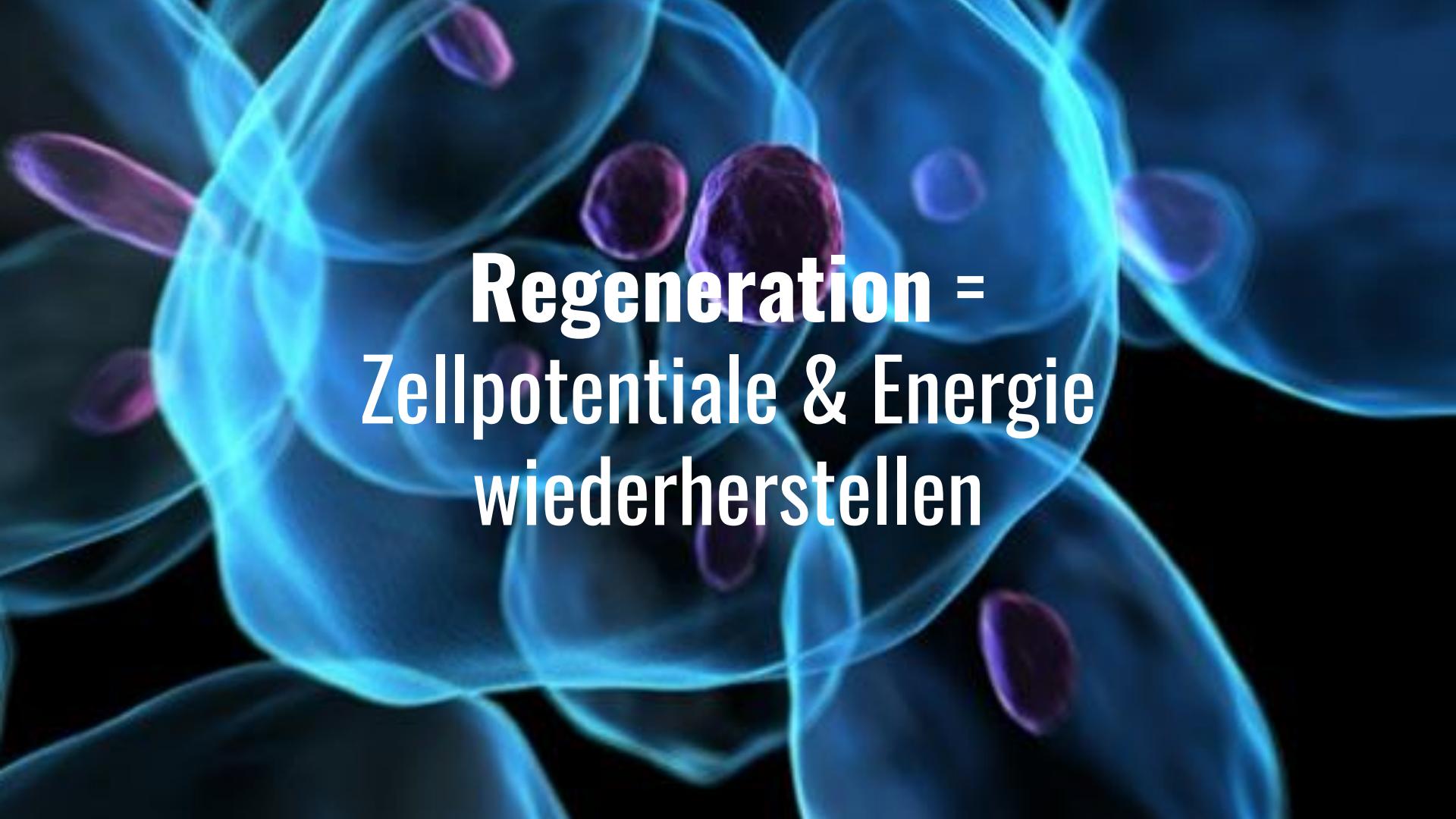


In 3 Schritten zu mehr Erholung



1. Warum ist Regeneration so wichtig?

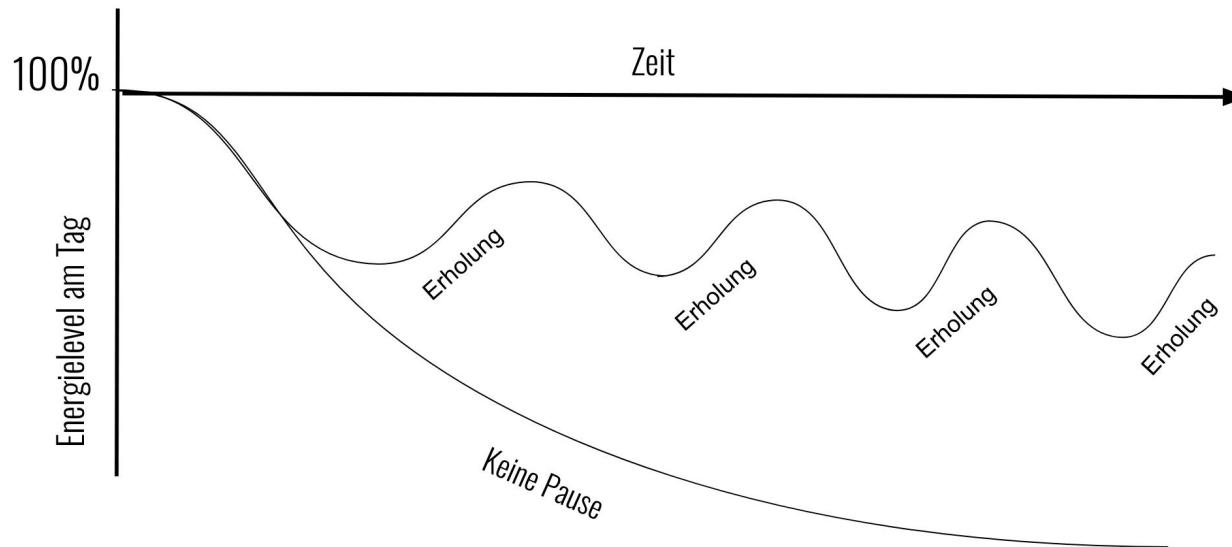
“Regeneration ist das eigentliche Training”



Regeneration =
Zellpotentiale & Energie
wiederherstellen

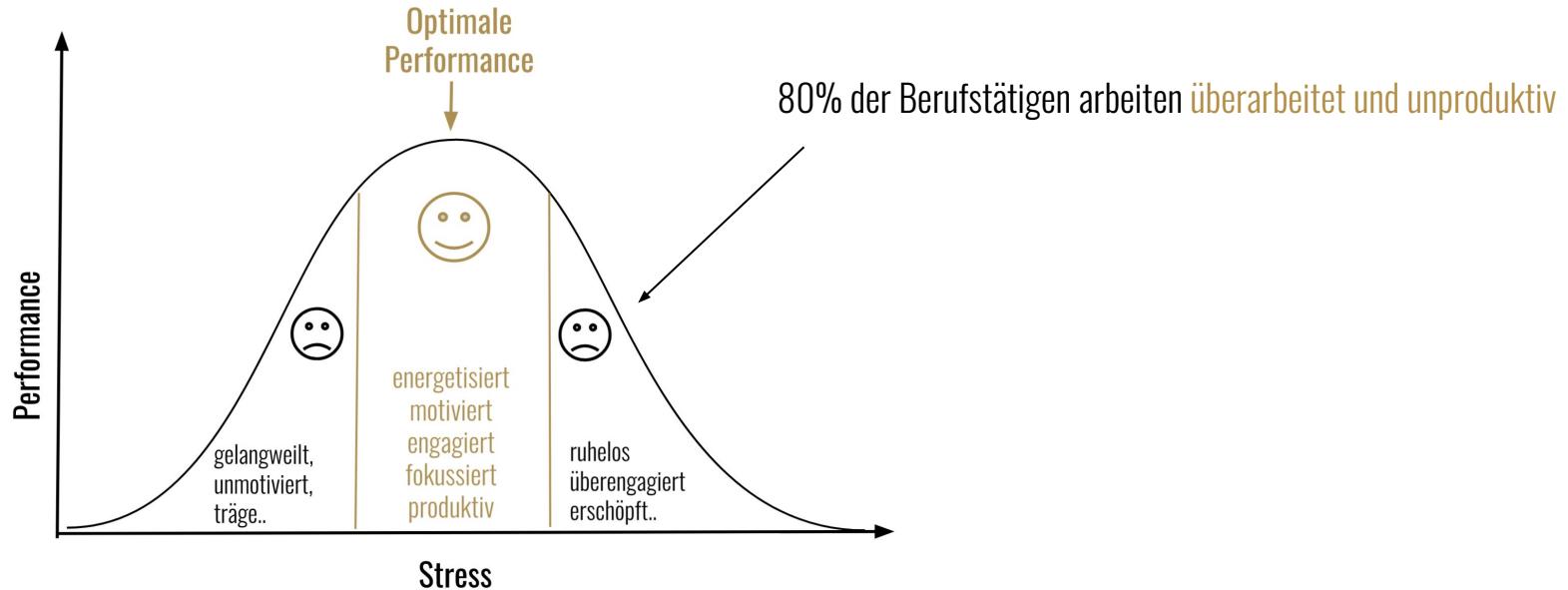
Geringeres Energiedefizit am Tag

= bessere Stressresistenz und Leistung durch regelmäßige Erholungspausen



Überarbeitet oder produktiv?

Zu viel oder zu wenig reduziert die Leistungsfähigkeit!



Wie wir Leistung definieren:

Und warum mehr Zeit nicht = mehr Produktivität ist!

nach physikalischem Gesetz

$$P=E/t$$

(Leistung = Energie pro Zeit)

Wie wir Leistung definieren:

Und warum mehr Zeit nicht = mehr Produktivität ist!

nach physikalischem Gesetz

$$P=E/t$$

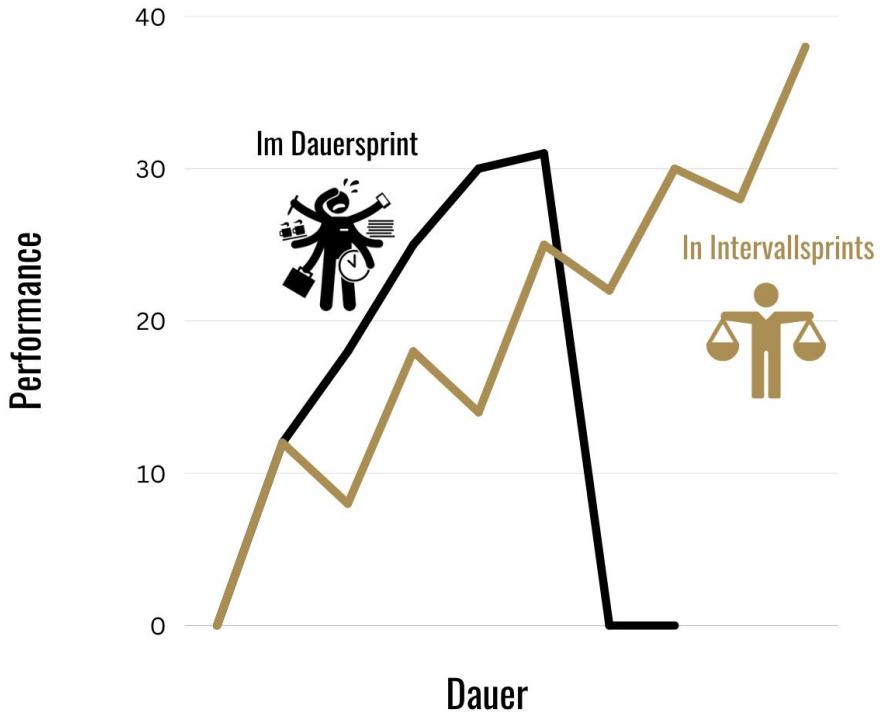
(Leistung = Energie pro Zeit)

In der heutigen Arbeitswelt

$$P=t$$

(Leistung = Zeit)

WORK HARDER vs WORK SMARTER



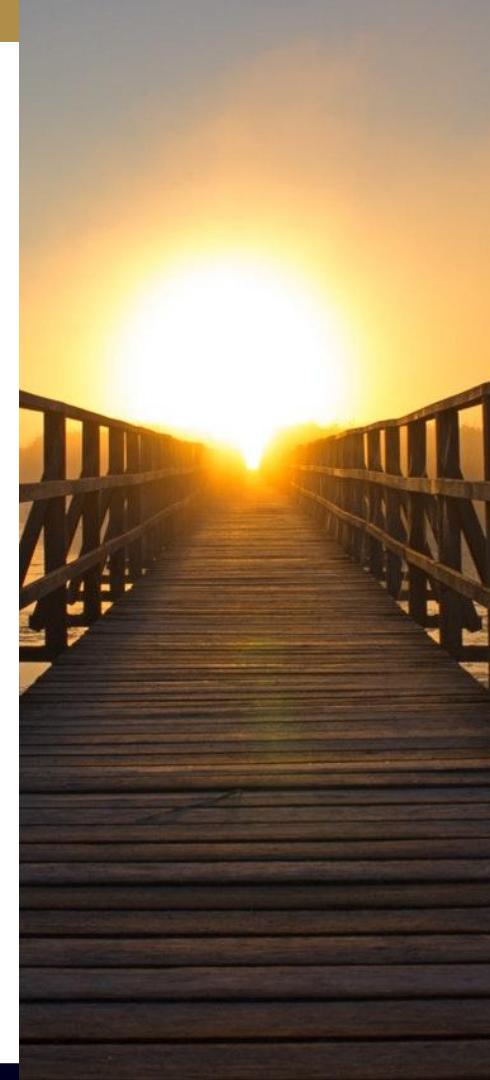
2. So regeneriere ich effektiv

“Work smarter, not harder”

Regenerieren wie ein Profi

So regenerierst du effektiv im Alltag:

- ✓ **Richtiger Zeitpunkt:** abhängig von Belastung und individueller Regenerationsfähigkeit, alle 70-80 min eine Kurzpause
- ✓ **Regenerationsdauer:** abhängig von Belastung und individueller Regenerationsfähigkeit, Kurze statt lange Pausen um großes Energiedefizit zu vermeiden (=stressanfälliger!)
- ✓ **Regenerationsfähigkeit:** bis zu 70% eigener Lebensstil und Art der Erholungsaktivitäten



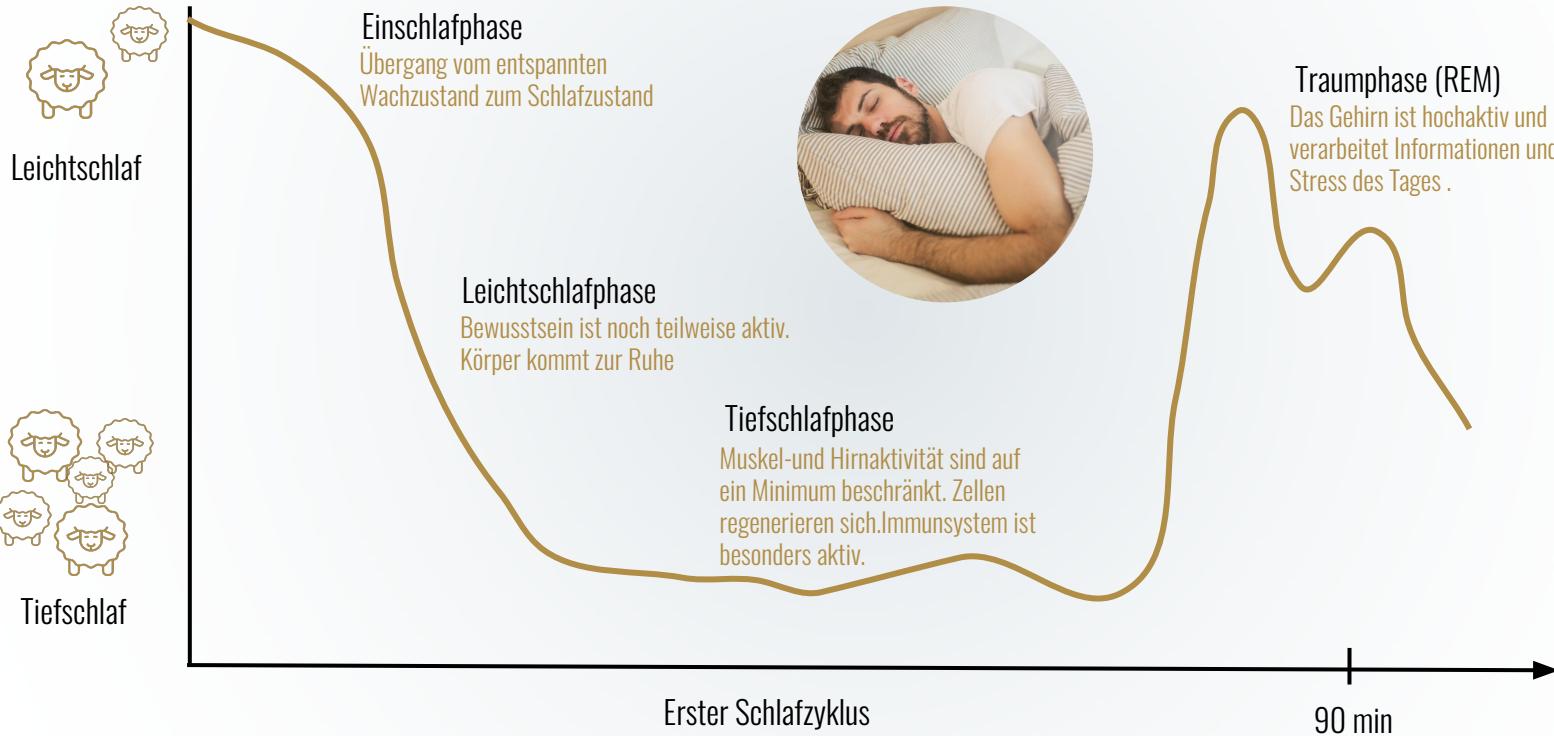
Drei Lebensstil-Faktoren für schnellere Regeneration

Schlaf /Abschalten “RESET”

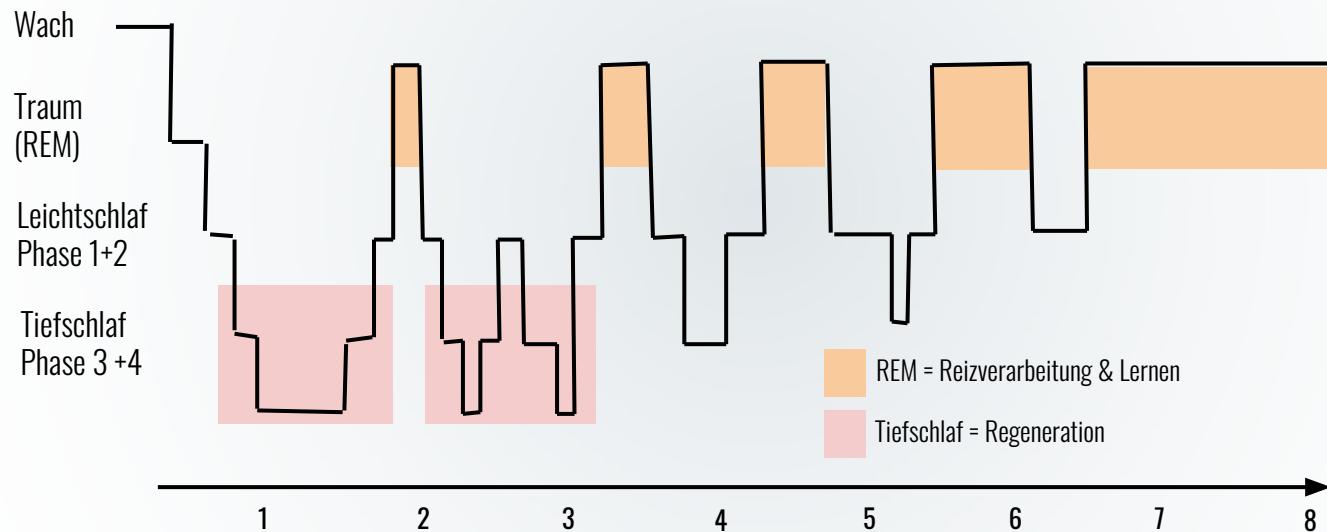


- Gleichgewicht An - und Entspannung
- vollständige Wiederherstellung & Erneuerung der Zellpotentiale durch Schlaf
- Reize des Tages werden verarbeitet

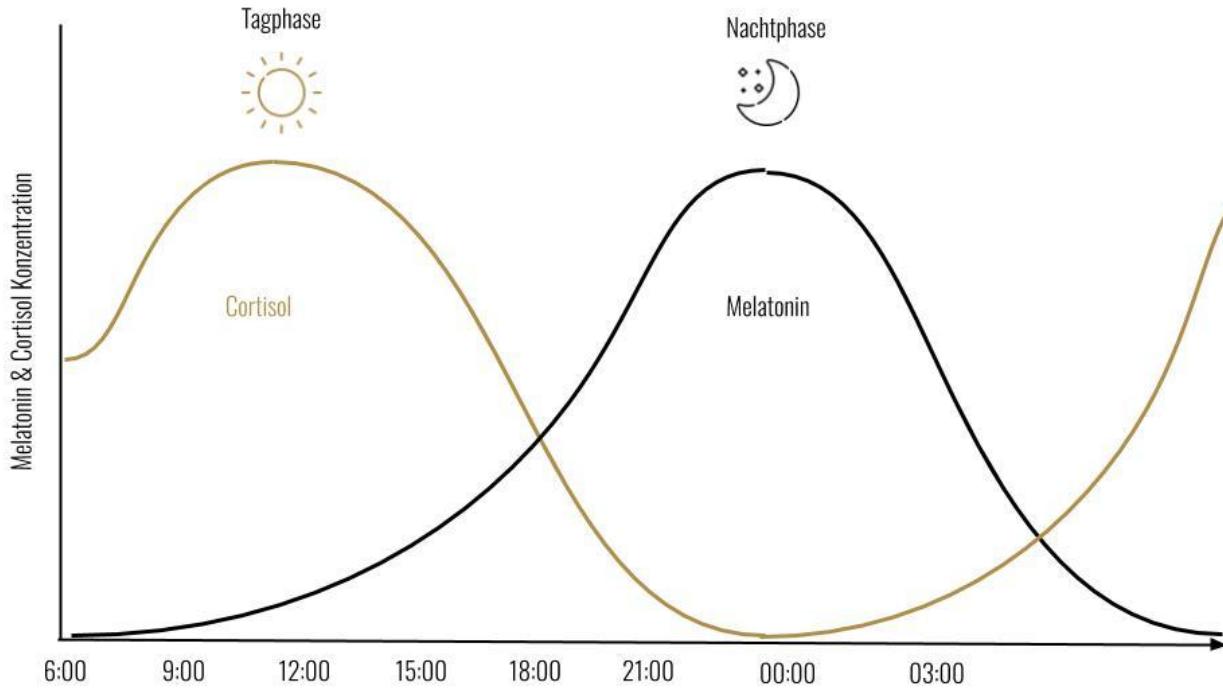
Die 4 Schlafphasen

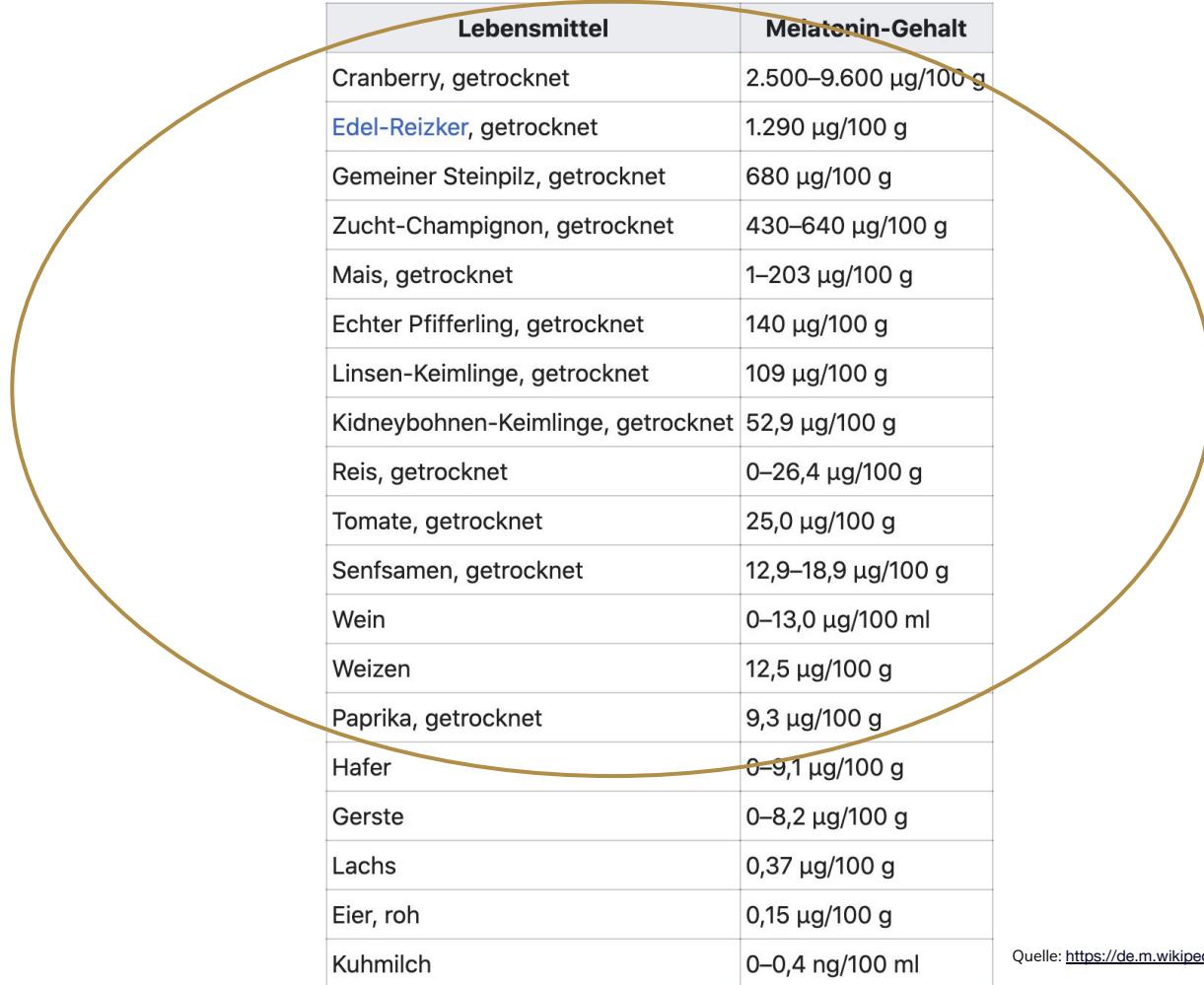


4-6 Schlafzyklen pro Nacht



Circadianer Rhythmus





Lebensmittel	Melatonin-Gehalt
Cranberry, getrocknet	2.500–9.600 µg/100 g
Edel-Reizker, getrocknet	1.290 µg/100 g
Gemeiner Steinpilz, getrocknet	680 µg/100 g
Zucht-Champignon, getrocknet	430–640 µg/100 g
Mais, getrocknet	1–203 µg/100 g
Echter Pfifferling, getrocknet	140 µg/100 g
Linsen-Keimlinge, getrocknet	109 µg/100 g
Kidneybohnen-Keimlinge, getrocknet	52,9 µg/100 g
Reis, getrocknet	0–26,4 µg/100 g
Tomate, getrocknet	25,0 µg/100 g
Senfsamen, getrocknet	12,9–18,9 µg/100 g
Wein	0–13,0 µg/100 ml
Weizen	12,5 µg/100 g
Paprika, getrocknet	9,3 µg/100 g
Hafer	0–9,1 µg/100 g
Gerste	0–8,2 µg/100 g
Lachs	0,37 µg/100 g
Eier, roh	0,15 µg/100 g
Kuhmilch	0–0,4 ng/100 ml

Quelle: <https://de.m.wikipedia.org/wiki/Melatonin>

MENTAL ABSCHALTEN ZUM EIN- UND DURCHSCHLAFEN

So stoppe ich mein Gedankenkarussell, wenn im Außen alles ruhig wird!

1. Stressverstärker bewusst machen und aufschreiben-> Welche Gedanken halten mich wach? Mit welchen Gedanken setze ich mich unter Druck?

2. Negative Gedanken bewusst infrage stellen: Sicher, dass dies wahr ist? Wer wäre ich ohne diese Gedanken?

3. Negative in positive Gedanken umformen, um Druck rauszunehmen durch z.B. "Ich muss" in "Es kann sein, dass.." oder individuelle Formel für Autogenes Training, nicht änderbare Reize neu bewerten (z.B. knackende Wand)



4. Entspannungstechniken zum Loslassen negativer Gedanken: wie z.B. Dankbarkeits- oder Gedankentagebuch, Reflecting the Day, Visualisierungen (Wolken, Box..), Bodyscan, Autogenes Training mit Schlafformel oder individueller Formel)

Drei Lebensstil-Faktoren für schnellere Regeneration

Schlaf / Abschalten “RESET”



- Gleichgewicht An - und Entspannung
- vollständige Wiederherstellung & Erneuerung der Zellpotentiale durch Schlaf
- Reize des Tages werden verarbeitet

Ernährung “TREIBSTOFF”



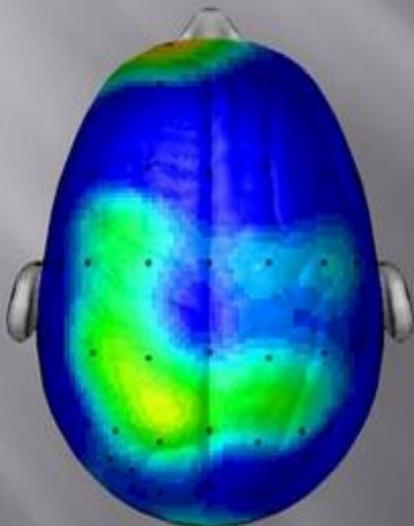
- Nährstoffversorgung für Zellfunktionen (Makro + Mikronährstoffe + Wasser)
- naturbelassen für langanhaltende Energie
- Antioxidantien schützen vor freien Radikalen

Bewegung “TURBO”

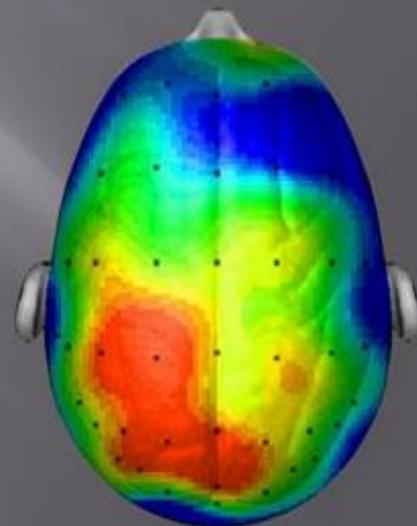


- schnellerer Stoffwechsel: Abtransport von “Zellmüll” + Auffüllen mit neuer Energie -> Anti-Aging Effekt!
- höhere Fitness = mehr Mitochondrien (= mehr Energie) & bessere Stressresistenz

BRAIN AFTER SITTING
QUIETLY



BRAIN AFTER 20 MINUTE
WALK



Research/scan compliments of Dr. Chuck Hillman University of Illinois

Erholungserleben bei den Aktivitäten

in Pausen und Freizeit auf 4 verschiedenen Ebenen (SonnenTag und Fritz, 2007)

1. Psychische Distanz zur Arbeit

- feste ON/OFF Zeiten für Anrufe, E-mails
- Gedanken abschalten
- realistische Tagesziele, Aufgaben beenden & Übergangsrituale
- wichtig in Jobs mit viel Verantwortung

2. Entspannung

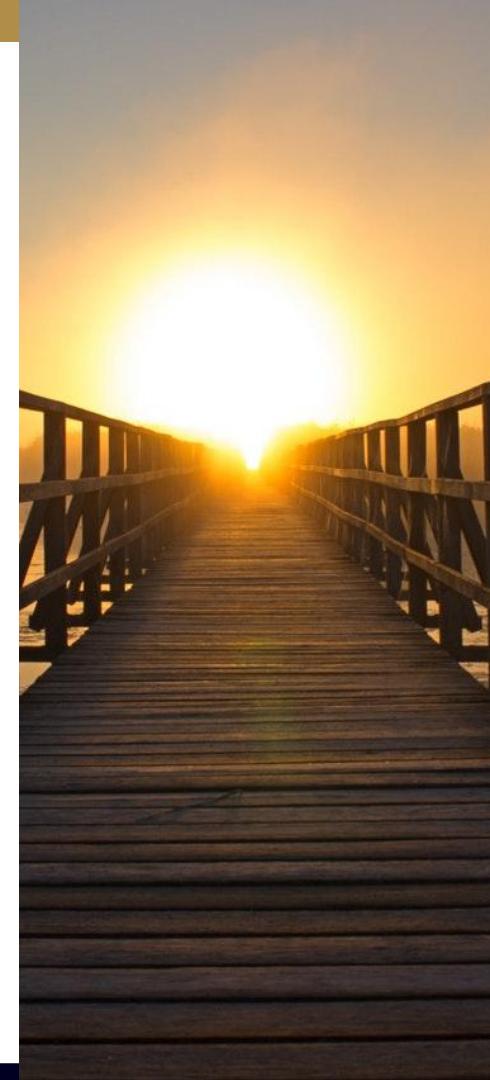
- mit positiven Emotionen + ohne Termindruck
- konträr zur Belastung
- Oxytocin (Berührungen & soziale Kontakte!)
- 5 min Natur!
- Entspannungsmethoden (AT, PMR, Ausdauer)
- wichtig in Jobs mit hoher Anspannung

3. Herausforderung

- Entwicklung in anderen Lebensbereichen
- Erholung auch im aktiven Zustand
- wichtig bei Monotonie oder hoher Identifikation mit Job

4. Kontrolle

- selbstbestimmt die Zeit gestalten
- frei entscheiden
- wichtig in Jobs mit Fremdbestimmung



SELBSTTEST: WIE GUT IST MEINE ERHOLUNGSFÄHIGKEIT?

Erholungsfähigkeit-Check

In folgenden finden Sie Aussagen über Aktivitäten und Erfahrungen, die man in seiner Freizeit erleben kann. Bitte kreuzen Sie an, inwieweit die jeweilige Aussage auf Sie zutrifft. Bitte beziehen Sie die Aussagen allgemein auf Ihre Pausen & Freizeit in der Woche (und nicht am Wochenende oder im Urlaub). Es ist wichtig, dass Sie alle Fragen beantworten, auch wenn diese einander sehr ähnlich.

In meiner Pause oder am Feierabend...	gar nicht	selten	teils/teils	meistens	immer
1 Habe ich das Gefühl, selbst entscheiden zu können, was ich tue.	<input type="checkbox"/>				
2 Lerne ich Neues dazu.	<input type="checkbox"/>				
3 Vergesse ich die Arbeit.	<input type="checkbox"/>				
4 Bestimme ich meinen Ablauf selbst.	<input type="checkbox"/>				
5 Denke ich überhaupt nicht an meine Arbeit.	<input type="checkbox"/>				
6 Lasse ich meine Seele baumeln.	<input type="checkbox"/>				
7 Suche ich die geistige Herausforderung.	<input type="checkbox"/>				
8 Tue ich Dinge, die mich herausfordern.	<input type="checkbox"/>				
9 Bestimme ich selbst, wie ich meine Zeit verbringe.	<input type="checkbox"/>				
10 Gelingt es mir, mich von meiner Arbeit zu distanzieren.	<input type="checkbox"/>				
11 Tue ich Dinge, bei denen ich mich entspanne.	<input type="checkbox"/>				
12 Nutze ich die Zeit, um zu relaxen.	<input type="checkbox"/>				
13 Erfleide ich Dinge, wie ich will.	<input type="checkbox"/>				
14 Nehme ich mir Zeit für Muße (=einfach nichts tun)	<input type="checkbox"/>				
15 Tue ich etwas, um meinen Horizont zu erweitern.	<input type="checkbox"/>				
16 Gewinne ich Abstand zu meinen beruflichen Anforderungen	<input type="checkbox"/>				

AUSWERTUNG - Bitte den Mittelwert für die 4 Skalen bilden (4 Items der jeweiligen Skala addieren und durch 4 teilen):

Zuordnung der Items zu den Skalen:	Items	Mein Mittelwert:
Abschalten von der Arbeit: (Psychological Detachment):	3 5 10 16	
Entspannung (Relaxation):	6 11 12 14	
Herausforderung (Mastery):	2 7 8 15	
Kontrolle über Freizeitgestaltung (Control):	1 4 9 13	

Bewertung der Mittelwerte

1,0 - 2,0	sehr niedrige Erholungsfähigkeit in Pausen / Freizeit - überlege wie du sie verbessern möchtest
2,1 - 3,3	ganz okay, aber noch ausbaufähig für eine optimale Erholung
4,0 - 5,0	Top, deine Erholungsfähigkeit in deinen Pausen / der Freizeit ist optimal

1. **Erholungsfähigkeits-Test:** Teste, wie gut du dich auf den 4 Ebenen erholen kannst?
2. **Besser erholen:** Welche Ebene möchtest du gerne weiter ausbauen?

Entspannungstechniken für gute Leistung unter Druck



Druck rauslassen - statt verstärken

Wie du unter Druck entspannst:

Reframing der Angst in positive Energie: "Meine Angst hilft mir für gute Leistung"

Affect labeling: Auslöser und Emotion benennen "Die Störung verärgert mich., Ich fühle mich frustriert, weil..."

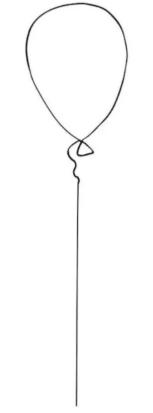
Atmung: 2-min Poweratmung, Pusteblume langsam ausatmen, Atemzüge bis 10 zählen

Biofeedback: 2min Fingerpuls-Feedback

Oase der Ruhe visualisieren: Augen schließen und seinen Ort der Entspannung vorstellen

Kurz-Meditation mit Powerformel: ALI, 5-Finger Meditation, 3min Atem-Meditation "Einatmen, ausatmen abperlen lassen / ich bleib in meiner Mitte / eins nach dem anderen"

-> Feste Routine für akute Stresssituationen entwickeln! (Notfallplan)



4A Notfallplan für akute Drucksituationen (nach G. Kaluza)

1. **Annehmen** der Realität & Wahrnehmungen im Hier und Jetzt "Es ist, wie es ist"



2. **Abkühlen** durch bewusste Entscheidung, 2 min runterzufahren (z.B. 2 min Power-Atmung, Bewegung, All, Affect labeling)



3. **Analysieren:** 1. Kann ich etwas tun? → **Ja** → 2. Ist es mir das wert? → **Ja** → **4. Aktion** (Was kann ich tun?)



Nein



Nein

oder

Ablenken auf das, was jetzt gut tut
(Selbstfürsorge, Selbstmitgefühl...)

3. Umsetzung im Alltag

“Mikro-Gewohnheiten aufbauen und geniessen”

AUFGABEN PRIORISIEREN, VERWERFEN UND DELEGIEREN

um Zeit für seine Erholung zu schaffen (nach der Eisenhower-Matrix)

	dringend	nicht dringend
wichtig	A Asap erledigen	B Terminieren
nicht wichtig	C Delegieren	P Papierkorb

	dringend	nicht dringend
wichtig	Dinge mit klaren Deadlines und Konsequenzen bei Nichteinhaltung wie Kundenprojekt beenden, wichtige E-mails, krankes Kind abholen...	Dinge, die zu kurz kommen, aber langfristig effektiv & zufrieden machen, wie Strategieplanung, Weiterbildung, Sport, Pausen, soziale Beziehungen...
nicht wichtig	Routineaufgaben die nicht deine spezifischen Fähigkeiten erfordern z.B. Störungen, Kopien, einige Anrufe, E-Mails, einkaufen, aufräumen...	Ablenkungen & sinnlose Routinen, uns anschliessend schlecht fühlen lassen wie z.B. Social Media, TV, zu viel Smalltalk, 120%, Gedankenkarussell & Sorgen...

ÜBUNG: Zeit für Dinge schaffen, die mich erholen lassen

1. Dinge sammeln, die ich gerne tun möchte (Herz), aber JETZT keine Zeit finde (Kopf)



2. Kurzpausen und "Ich-Zeit" pro Woche fest einplanen und eines von der Liste auswählen und TUN

Stundenplan

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Kurzpause	Kurzpause	Kurzpause	Kurzpause			
	Kurzpause	Kurzpause	Kurzpause	Kurzpause			
	Kurzpause	Kurzpause	Kurzpause	Kurzpause			
20-21 Uhr					ICH-Zeit		

SITUATIV PRIORISIEREN NACH “WOLLEN” STATT “MÜSSEN”

Wie gut bist du in der Lage, trotz äußerem Chaos und Druck deinen Werten und Bedürfnissen zu folgen?



SITUATIV PRIORISIEREN NACH “WOLLEN” STATT “MÜSSEN”

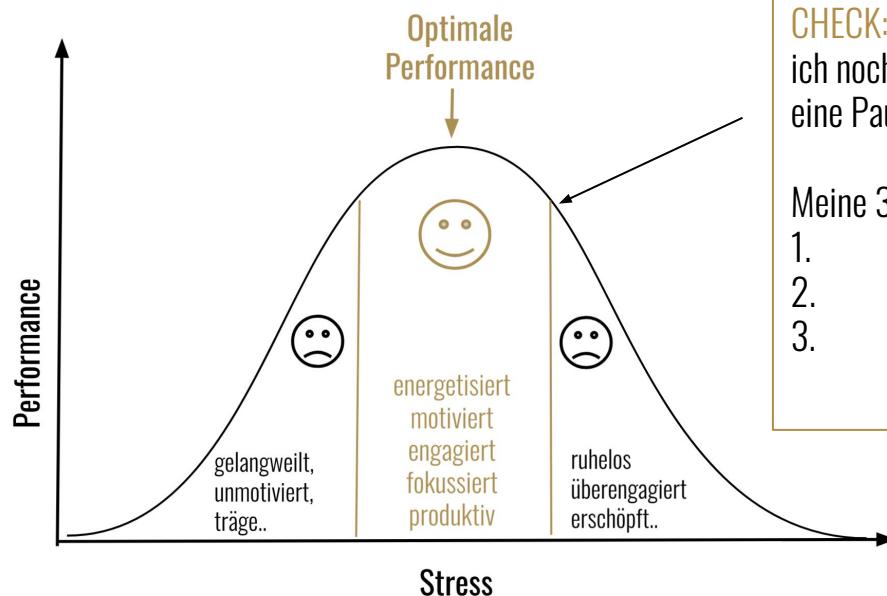
Wie gut bist du in der Lage, trotz innerem Druck und Perfektionismus deinen Werten und Bedürfnissen zu folgen?



Top Leistung braucht Top Erholung!

Spüre, ab wann du unproduktiv bist!

Zu viel oder zu wenig reduziert die Leistungsfähigkeit!



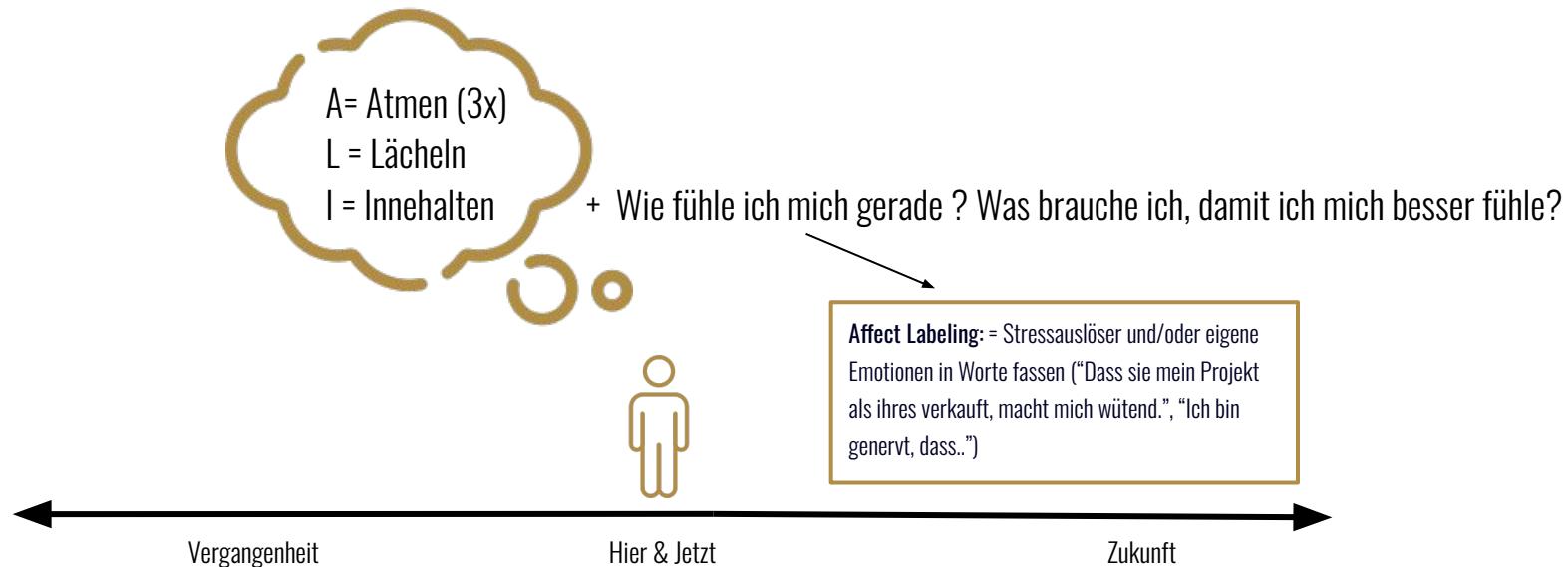
CHECK: Welche Körpersignale zeigen mir, ob ich noch produktiv (im Flow) arbeite oder eine Pause brauche?

Meine 3 wichtigsten Frühwarnsignale:

- 1.
- 2.
- 3.

CHECK IN: BEDÜRFNISSE WAHRNEHMEN (3-5x am Tag)

Kopf AUS - Körper AN mit ALI



Ich fühle mich gerade:

heiter	erfüllt	gelassen	ausgeglichen
unbekümmert	locker	bedachtSAM	befriedigt
zufrieden	dankbar	ruhig	entspannt
gemütlich	angenehm	geruhsam	sanft

lebhaft	optimistisch	aufgereggt	begeistert
enthusiastisch	energetisch	inspiriert	aufgedreht
motiviert	überrascht	fokussiert	freundlich
freudig	glückselig	hoffnungsvoll	glücklich

traurig	alleine	müde	gelangweilt
deprimiert	erschöpft	teilnahmslos	fertig
pessimistisch	bekümmert	ausgelaugt	miserabel
entmutigt	aufgelöst	verausgabt	entfremdet

angespannt	nervös	unruhig	aufgewühlt
verärgert	besorgt	ängstlich	mulmig
frustriert	gestresst	irritiert	panisch
verblüfft	genervt	wütend	zornig

WORK SMARTER, NOT HARDER



PERFORMANCE INSTITUTE HAMBURG

Mittelweg 162
20148 Hamburg

📞 040-60 94 55 46 -0 🌐 www.performance-institute-hamburg.de

❖ @dynameme_performance_institute

