

# 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?

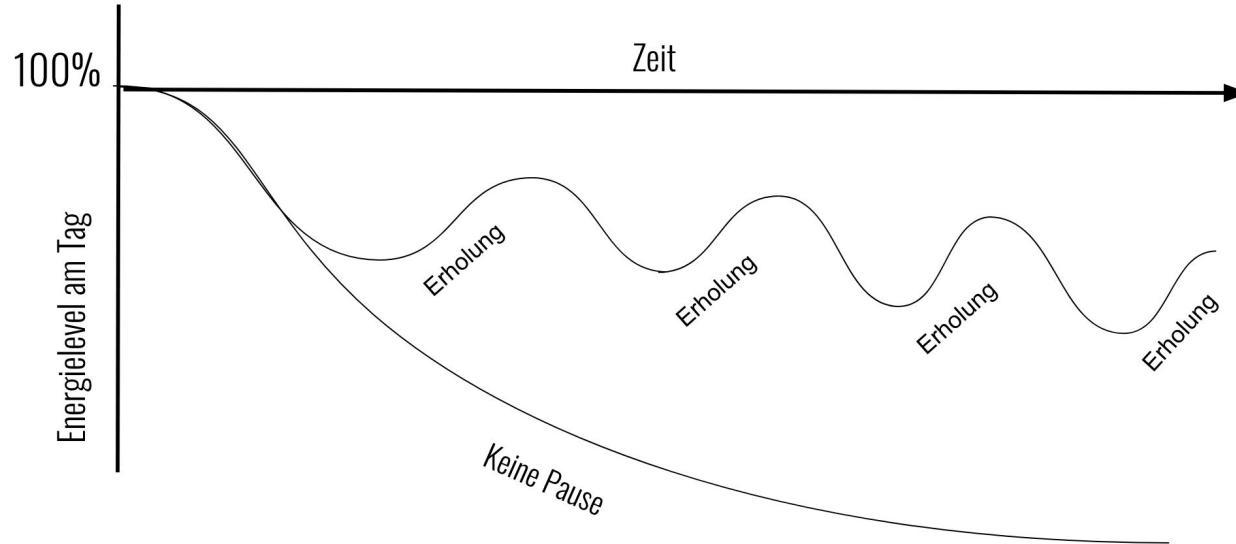
“Regeneration ist das eigentliche Training”

The background features a complex, abstract pattern of glowing, translucent blue and purple shapes that resemble organic cells or fluid structures. These shapes are layered and overlapping, creating a sense of depth and movement. The colors are vibrant, with the blue being a bright cyan and the purple being a deep magenta. The overall effect is ethereal and futuristic.

**Regeneration =  
Zellpotentiale & Energie  
wiederherstellen**

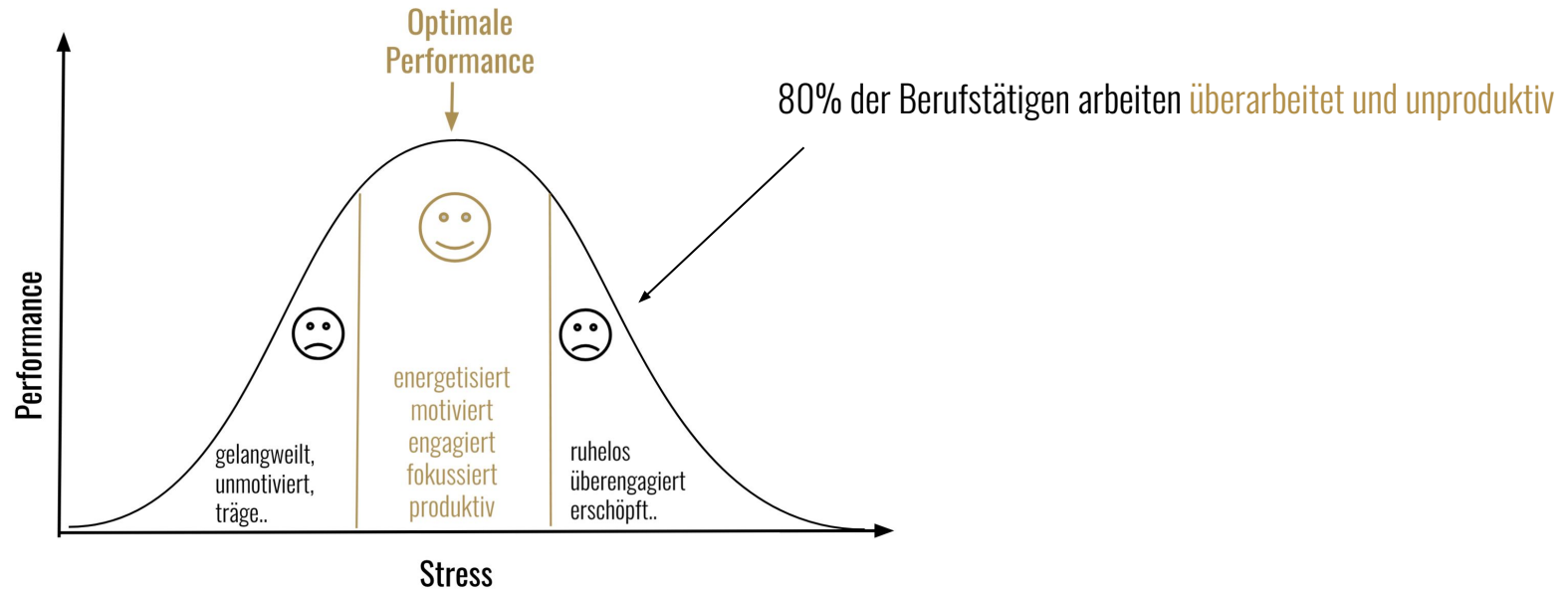
# Geringeres Energiedefizit am Tag

= 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)

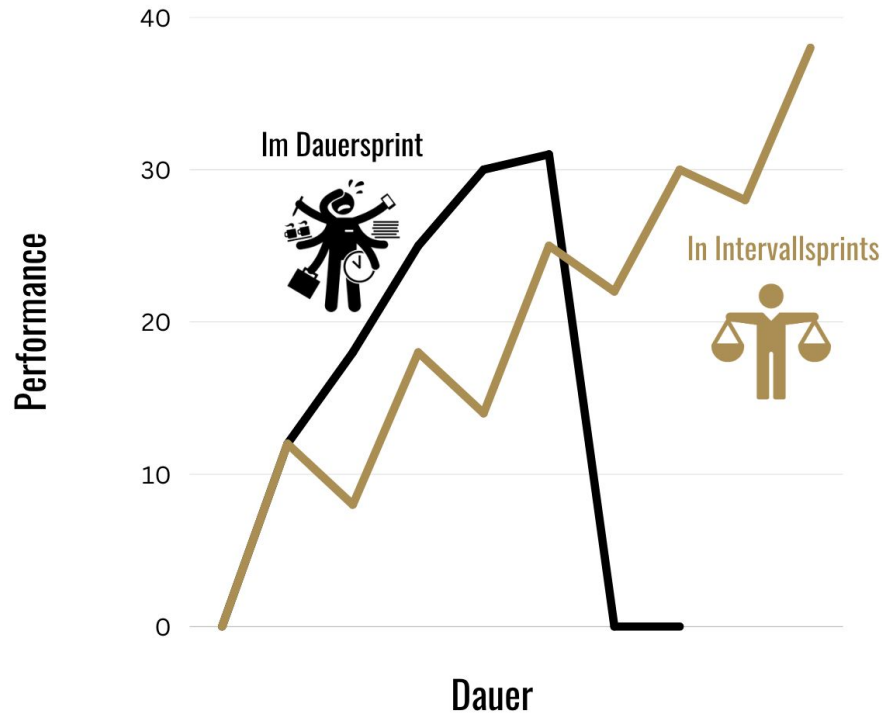
In der heutigen Arbeitswelt

$$P = t$$

(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



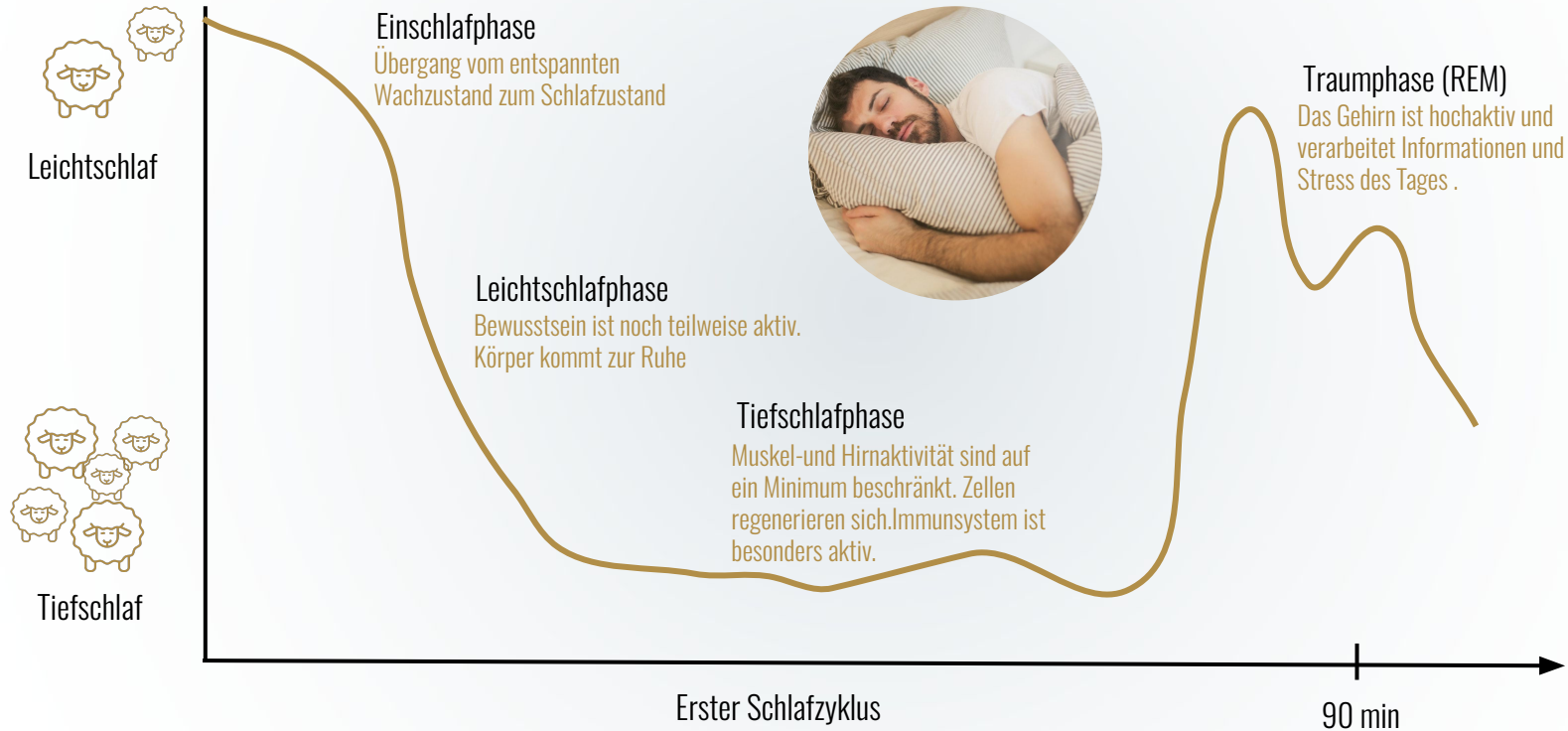
# Drei Lebensstil-Faktoren für schnellere Regeneration

## Schlaf /Abschalten **“RESET”**

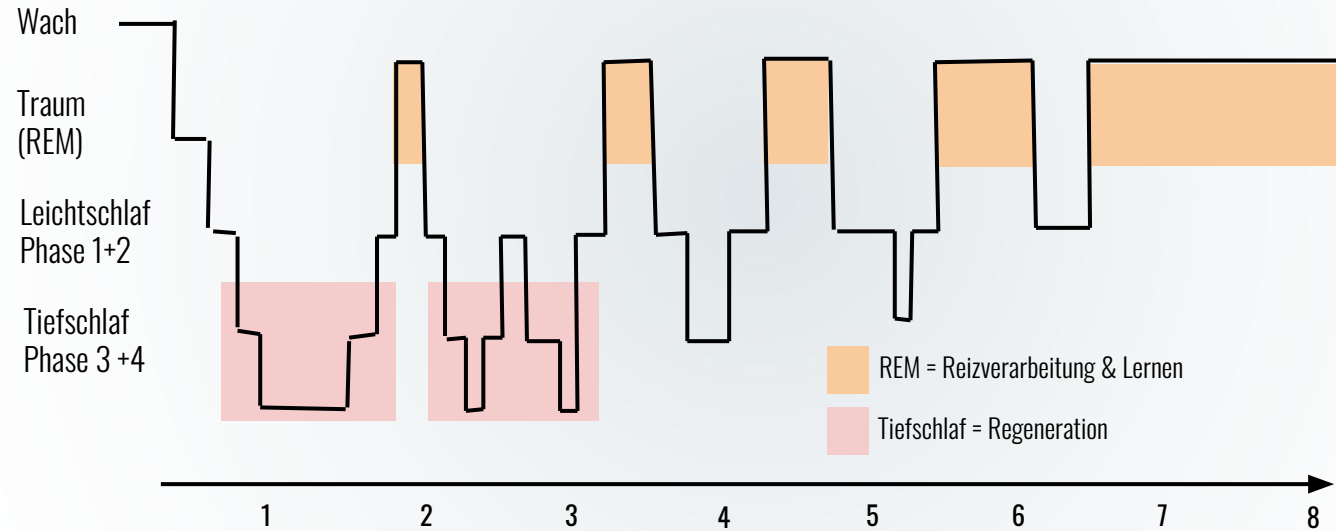


- Gleichgewicht An - und Entspannung
- vollständige Wiederherstellung & Erneuerung der Zellpotentiale durch Schlaf
- Reize des Tages werden verarbeitet

# Die 4 Schlafphasen

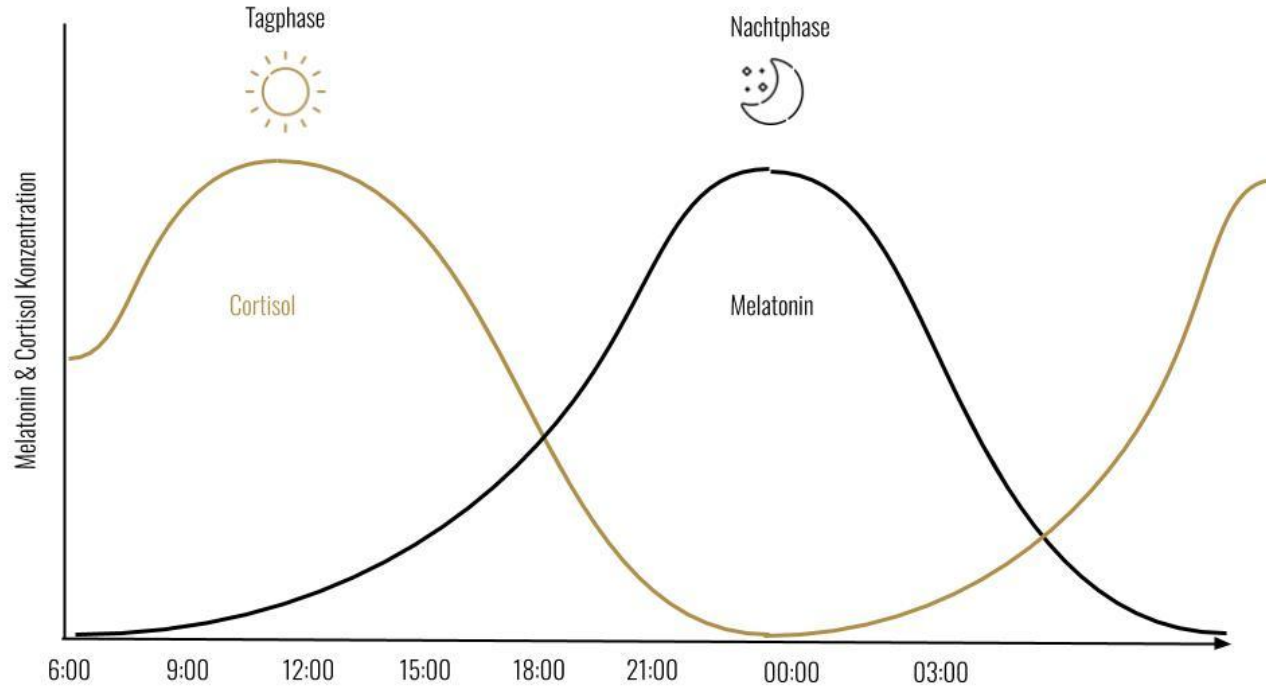


## 4-6 Schlafzyklen pro Nacht





# Circadianer Rhythmus



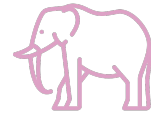
Lebensmittel	Melatonin-Gehalt
Cranberry, getrocknet	2.500–9.600 µg/100 g
Edel-Reizker, getrocknet	1.290 µg/100 g
Gemeiner Steinpilz, getrocknet	680 µg/100 g
Zucht-Champignon, getrocknet	430–640 µg/100 g
Mais, getrocknet	1–203 µg/100 g
Echter Pfifferling, getrocknet	140 µg/100 g
Linsen-Keimlinge, getrocknet	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 in frage 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”

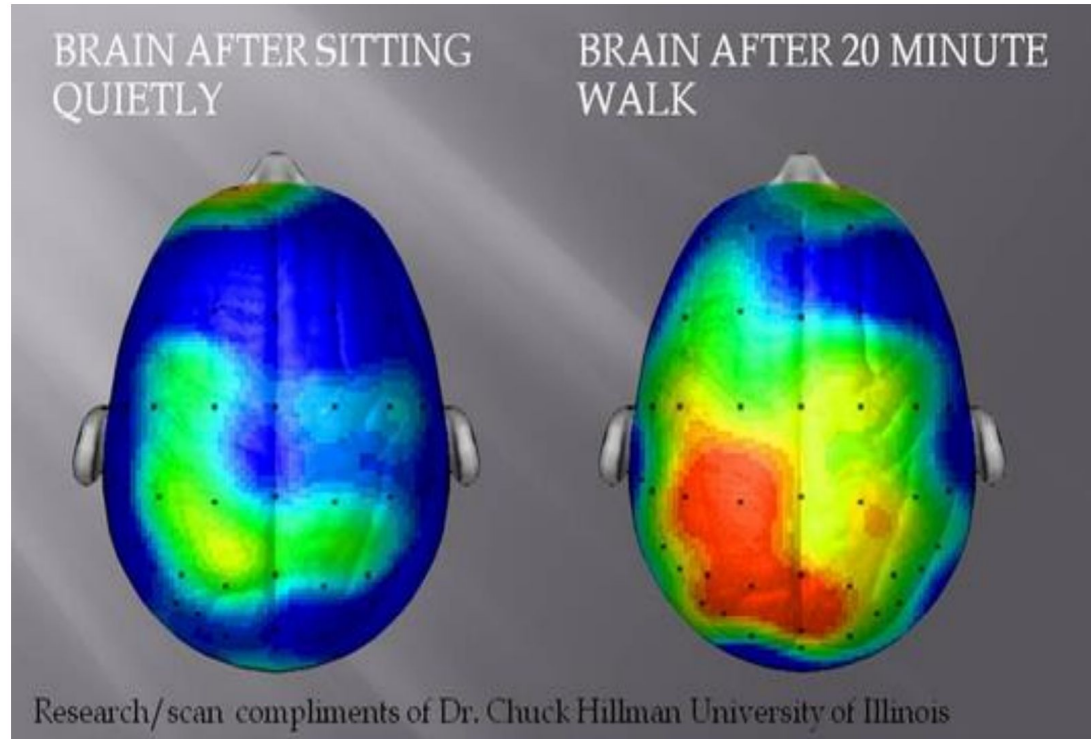


- Nährstoffversorgung für Zellfunktionen (Makro + Mikronährstoffe + Wasser)
- naturbelassen für langanhaltende Energie
- Antioxidantien schützen vor freien Radikalen

## Bewegung “TURBO”



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



# 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

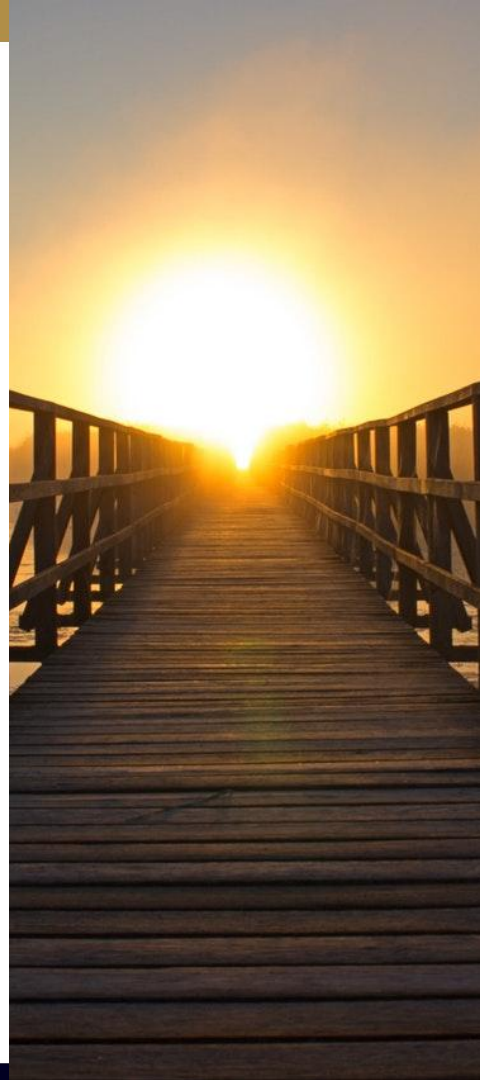
- mit positiven Emotionen + ohne Termindruck
- konträr zur Belastung
- Oxytocin (Berührungen & soziale Kontakte!)
- 5 min Natur!
- Entspannungsmethoden (AT, PMR, Ausdauer)
- wichtig in Jobs mit hoher Anspannung

## 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



Im Folgenden finden Sie Aussagen über Aktivitäten und Empfindungen, 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 Ihnen sehr ähnlich sind.

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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Lerne ich Neues dazu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Vergesse ich die Arbeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Bestimme ich meinen Ablauf selbst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Denke ich überhaupt nicht an meine Arbeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Lasse ich meine Seele baumeln.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Suche ich die geistige Herausforderung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Tue ich Dinge, die mich herausfordern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Bestimme ich selbst, wie ich meine Zeit verbringe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Gelingt es mir, mich von meiner Arbeit zu distanzieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Tue ich Dinge, bei denen ich mich entspanne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Nutze ich die Zeit, um zu relaxen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Erledige ich Dinge, wie ich will.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 Nehme ich mir Zeit für Muße, (=einfach nichts tun)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 Tue ich etwas, um meinen Horizont zu erweitern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 Gewinne ich Abstand zu meinen beruflichen Anforderungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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 - 3,0	ganz okay, aber noch ausreichend 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”

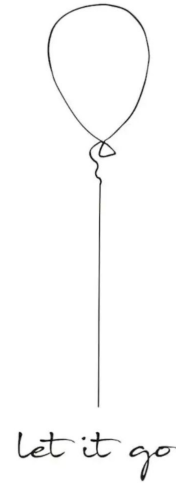
**Affect labeling:** Auslöser und Emotion benennen “Die Störung verärgert mich., Ich fühle mich frustriert, weil...”

**Atmung:** 2-min Poweratmung, Pustebblume 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, ALI, 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	<b>A</b> Asap erledigen	<b>B</b> Terminieren
nicht wichtig	<b>C</b> Delegieren	<b>P</b> 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”

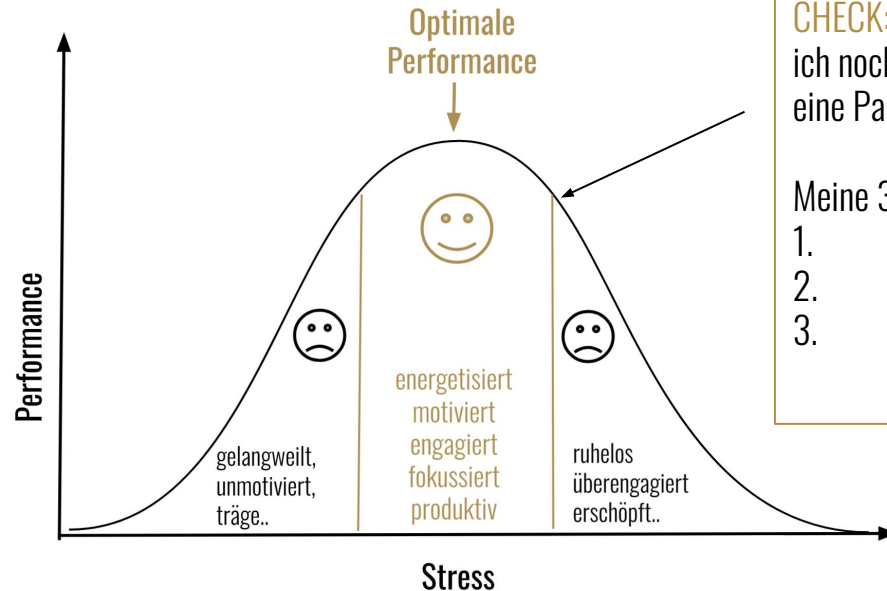
Wie gut bist du in der Lage, trotz innerem Druck und Perfektionismus deinen Werten und Bedürfnissen zu folgen?



# Top Leistung braucht Top Erholung!

Spüre, ab wann du unproduktiv bist!

*Zu viel oder zu wenig reduziert die Leistungsfähigkeit!*



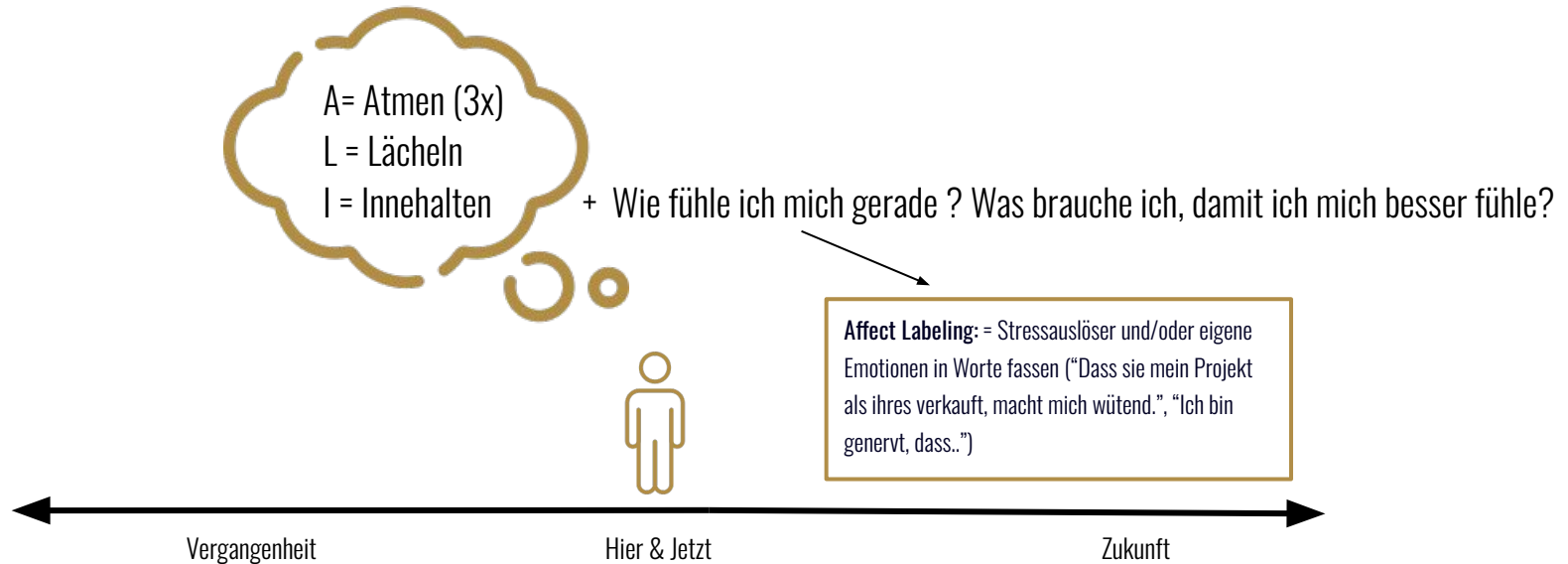
**CHECK:** Welche Körpersignale zeigen mir, ob ich noch produktiv (im Flow) arbeite oder eine Pause brauche?

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	lebhaft	optimistisch	aufgeregt	begeistert
unbekümmert	locker	bedachtsam	befriedigt	enthusiastisch	energetisch	inspiriert	aufgedreht
zufrieden	dankbar	ruhig	entspannt	motiviert	überrascht	fokussiert	freundlich
gemütlich	angenehm	geruhsam	sanft	freudig	glücklich	hoffnungsvoll	glücklich
traurig	alleine	müde	gelangweilt	angespannt	nervös	unruhig	aufgewühlt
deprimiert	erschöpft	teilnahmslos	fertig	verärgert	besorgt	ängstlich	mulmig
pessimistisch	bekümmert	ausgelaugt	miserabel	frustriert	gestresst	irritiert	panisch
entmutigt	aufgelöst	verausgabt	entfremdet	verblüfft	genervt	wütend	zornig

Entwickelt und erforscht am Yale Centre for Emotional Intelligence [ei.yale.edu](http://ei.yale.edu)

**SPRINT** BETTER

# WORK SMARTER, NOT HARDER



PERFORMANCE INSTITUTE HAMBURG

Mittelweg 162  
20148 Hamburg

☎ 040-60 94 55 46 -0      🌐 [www.performance-institute-hamburg.de](http://www.performance-institute-hamburg.de)

📘 @dynam\_e\_performance\_institute

