

Kein *Lohn* ohne *Regeneration*:

der unterschätzte Erfolgsfaktor Erholung

Wir hetzen von Termin zu Termin, checken unterwegs E-Mails und Nachrichten, wollen ständig erreichbar und informiert sein, und das manchmal 24 Stunden und sieben Tage die Woche nonstop – ein Agieren mit Folgen.





Wie hoch schätzen Sie den Wert eines gesunden Körpers für Ihre Karriere ein? Wenn wir einen bis ins Detail verplanten 14-Stunden-Arbeitstag absolvieren und ständig die viel beschworene Multitasking-Fähigkeit beweisen, schenken wir körperlichen Bedürfnissen in der Regel wenig Beachtung. Bewegung ist meist Mangelware. Erholende Pausen? Fehlanzeige! Doch nur, wer achtsam mit sich umgeht — körperlich, emotional wie mental —, ist zu Spitzenleistungen in der Lage. Wer kontinuierlich mehr ausgibt, als er einnimmt, wirtschaftet sich in den Ruin — das gilt für körperliche Ressourcen ebenso wie für die psychische Stabilität. Gesundheit hat einen zunehmend wichtigen Stellenwert in der Wirtschaft, schließlich schaden Unternehmen Ausfälle aus Krankheitsgründen. Gerade die steigende Zahl psychischer Störungen ist dabei ein erheblicher Faktor, denn hier sind die Ausfallzeiten meist dreimal so lang wie bei allen anderen Erkrankungen.

Die richtige Balance zwischen Höchstleistung, Erholung und Regeneration ist also enorm wichtig, besonders bei Selbstständigen, wie es Coaches und Trainer meist sind. Härte gegen sich selbst ist bei ihnen oft obligatorisch, um Stress und Druck standzuhalten. Oft ist die Sorge, einen Kunden zu verlieren, größer, als die Rücksicht für die eigene Gesundheit. Der Raubbau am eigenen Körper und an der Gesundheit wird dann billigend in Kauf genommen. Spitzensportler verfolgen einen Trainingsplan mit klar definierten Regenerationsphasen. Sie richten den Fokus auf Aufbau, Erhalt und Erneuerung ihrer Energie, die sie für erfolgreiche Wettkämpfe benötigen. Wer als Trainer und Coach vielbeschäftigt ist, muss sich indes selbst anhalten auf gesundheitsfördernde Elemente in seinem Leben wie ausreichend Schlaf,

regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung oder Psychohygiene zu achten.

Die innere Haltung ist entscheidend

Ungünstige innere Haltungen lassen sich von außen kaum nachhaltig beeinflussen, sagt der Neurobiologe Prof. Dr. Gerald Hüther. Nur die positive Erfahrung, dass es angenehme Folgen haben kann, auf seinen Körper zu hören, bewirke die für eine Verhaltensänderung notwendige Veränderung im Gehirn. Genauer gesagt, im Frontalhirn, wo Erfahrungen verankert sind. Solange aber unser Denkkorgan keine gehirngerecht dargebotenen Anreize zur positiven Veränderung erhalte, bleibe es beim gesundheitsschädigenden Verhalten.

Regeneration, also Erholung von vorangegangenen Belastungen, und Erholung als aktiver Prozess, bei dem man sich ausruht, um wieder zu Kräften zu kommen sowie Entspannung geben neue Energie für Leistung. Mit zunehmendem Alter verlängert sich die Regenerationszeit. Das Gewinnen neuer Energie wirkt sich positiv auf die Psyche und mentale Gesundheit aus – jener Anreiz, den unser Gehirn braucht, um Verhaltensweisen zu ändern.

Um dauerhaft leistungsfähig zu bleiben, sind neben Elementen wie Bewegung und

Ernährung auch ein stabiles soziales Umfeld, soziale Kontakte, Beziehungen mit Qualität, Selbstvertrauen und Spaß essenziell. Fakt ist: Unsere Gedanken, Überzeugungen, Ansichten, Glaubens- und Denkmuster, unser innerer Dialog mit uns selbst und das Festhalten oder Loslassen negativ empfundener Erlebnisse bilden das Fundament dafür, ob wir gesund, widerstandsfähig und mental stark sind, oder ob wir eher zu Stresssymptomen, Depressivität, Angstzuständen, Reizbarkeit, Burnout etc. neigen. Unsere Gedanken bestimmen unser Handeln. Unser Tun bestimmt unser Verhalten. Und unser Verhalten gestaltet unser Leben und unsere Umwelt.

Ein weiteres Plus für Pausen: Wenn man innehält, also vorübergehend aus dem Hamsterrad der zu erledigenden Aufgaben aussteigt, gewinnt man häufig auch neue Perspektiven auf Stressauslöser. Wer sich Pausen gönnt, schafft Raum für Reflektion. Und diese hilft, herausfordernde Situationen neu zu bewerten.

Unsere innere Haltung und Einstellung ist die Basis für Erfolg und eine hohe Lebensqualität. Wer an sich glaubt und sich vertraut, der kann auch gewinnen auf allen Ebenen. Er ist nicht zuletzt deshalb davon überzeugt, besondere Herausforderungen meistern zu können, weil er um seine Stärken weiß. Häufig fokussieren wir uns nur auf die Schwächen, statt uns auf die

Antje Heimsoeth, „Mein Kind kann´s. Mentaltraining für Schule, Sport und Leben.“
pietsch.

Antje Heimsoeth, „Mit mentaler Stärke zu mehr Work Life Balance“ in: Impulse für ein Leben in Balance, Jünger Medien Verlag.

Antje Heimsoeth, „Erfolg im Job ist auch Kopsache: Mentale und emotionale Stärke für den Berufseinstieg“ in: Detlef Jürgen Brauner (Hrsg.), Berufsziel Ingenieur/ Wirtschaftsingenieur

vorhandenen Stärken, Talente, Ressourcen und positiven Eigenschaften zu besinnen und diese sinnvoll einzusetzen und zu nutzen. Je weniger Selbstzweifel wir auf dem Weg zu unseren Zielen oder in einer herausfordernden Situation verspüren, umso besser können wir hohen, ja außerordentlichen Anforderungen begegnen.

„Dankbarkeit ist der schnellste Weg zum Glück“¹

Eine positive Grundhaltung ist für vieles der Motor. Nutzen Sie Dankbarkeit als Quelle der Lebensfreude. Wenn wir unseren Fokus auf die angenehmen Dinge des Lebens lenken, werden unser „Selbst-Bewusstsein“ und „Selbst-Wert“ gestärkt. Führen Sie als abendliches Ritual vor dem Schlafengehen ein Dankbarkeitstagebuch. Hier halten Sie all die schönen, kleinen und großen, besonderen Dinge und Ereignisse des Tages fest. Denken Sie dabei an das Gute in Ihrem Leben, Dinge, für die Sie dankbar sind oder die Ihnen heute Freude gemacht haben, ebenso an Menschen, die heute positiv auf Sie eingewirkt haben. Auf lange Sicht wird Sie das glücklicher und zufriedener machen. Wenig Aufwand – große Wirkung!

Aufs richtige Energiemanagement kommt es an

Nicht Zeit, sondern Energie ist die Kardinalwährung der Höchstleistung, stellte be-

¹ Zitat von Barry Neil Kaufman, US-amerikanischer Coach und Autor



reits Jim Loehr, Pionier der Sportpsychologie, fest. Wer im unternehmerischen Wettbewerb bestehen will, muss mit seinen Kräften bewusst haushalten.

Das Beispiel eines Extrem-Radsportlers aus meiner Coaching-Praxis verdeutlicht dies: Mein Klient trainierte für das Race Across America (RAAM), das härteste, schwerste und längste Radrennen der Welt. Sein Trainingsplan sah das Einhalten einer bestimmten Pulsfrequenz vor. Doch jedes Mal, wenn er von Freizeitsportlern auf seiner Trainingsstrecke überholt wurde, packte ihn der Ehrgeiz. Er vergaß seinen Puls und lieferte sich ungeplante Rennen. Für den Moment feierte er einen Triumph, doch was war mit dem hochgesteckten Ziel, der erfolgreichen Teilnahme am RAAM? Ihm wurde klar, dass er diese Höchstleistung nur vollbringen würde, wenn er sich an den Trainingsplan hielt, und damit eben auch an vorgegebene Erholungsphasen für den Körper.

Als Unternehmer ist es ebenso wichtig, Ruhezeiten im Alltag einzuplanen und diszipliniert einzuhalten, statt darüber hinwegzugehen.

Progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Yoga, Qigong, Tai-Chi und gezielte Atemübungen sind nützliche Entspannungstechniken. Fernsehen und Computerspiele entspannen den Geist hingegen keinesfalls. Wir umgeben uns dabei lediglich mit einer neuen Flut an visuellen und auditiven Reizen. Unser Gehirn ist also ständig aktiv, auch wenn wir meinen, gerade nichts zu tun. Um den Kopf freizubekommen, genügen ein Spaziergang (z. B. in der Mittagspause oder nach der Arbeit), meditatives Joggen, Radeln, zehn Minuten Ruhe bei einer Tasse Tee, Tagträumen, Lesen oder Musik hören. Wichtige Energiespender sind, wie bereits erwähnt, eine gesunde Ernährung und Wasser in ausreichenden Mengen. Viele wissen darum, unterschätzen aber die Auswirkungen der Vernachlässigung. Bereits ein Flüssigkeitsdefizit von 5 % führt zu einem Konzentrationsabfall von etwa 30 % der ursprünglichen Leistung. Wer regelmäßig Sport treibt, kann berufliche Belastungen

besser wegstecken und beugt Erkrankungen vor.

Tipps zur Stressbewältigung im Alltag

Entspannungsatmen: Legen Sie die Hände auf den Bauch. Atmen Sie durch die Nase ein und zählen Sie dabei langsam bis drei.

Atmen Sie bewusst, langsam und gleichmäßig durch den Mund aus. Beim Einatmen hebt sich Ihre Bauchdecke, die Finger gehen leicht auseinander. Halten Sie den Atem für eine Sekunde an. Atmen Sie nun langsam wieder aus. Die Bauchdecke senkt sich zurück, die Finger berühren sich wieder. Achten Sie darauf, dass das Ausatmen deutlich länger dauert als das Einatmen. Wiederholen Sie das mehrere Male.

Innerer Rückzug: An Tagen, an denen Sie Ihren Arbeitsplatz nicht verlassen können, entfernen Sie sich geistig für ein paar Minuten. Gehen Sie in Ihrer Fantasie an einen schönen Ort, z. B. auf den Steg an einem See, an den Strand, in die Berge oder an Ihren Lieblingsplatz. Diese Visualisierung bewirkt wohlige Entspannung und beruhigt die Nerven. Rufen Sie Ihr Ruhebild ab, indem Sie tief durchatmen, ein Schlüsselwort („Ruhe“ o. Ä.) sagen und sich mental dorthin versetzen.

Alltagsrituale schaffen: Bevor Sie das Büro verlassen, erkundigen Sie sich bei Ihren Mitarbeitern, ob alles okay ist. Fertigen Sie eine To-do-Liste für den nächsten Tag an (Erledigungsliste). Fahren Sie den Computer runter und klopfen Sie auf den Schreibtisch. Beim Rausgehen verabschieden Sie sich von allen, denen Sie begegnen und sprechen dabei nichts Dienstliches

mehr an. Den Heimweg nutzen Sie zum inneren Abschalten, Gedanken an die Arbeit sind tabu. Am Ortsschild (oder an der letzten Bahn- oder Busstation) halten Sie inne: Denken Sie gerade noch an die Arbeit? Falls ja, stoppen Sie die Gedanken. Schicken Sie sie fort, sagen Sie leise (besser laut): „STOP!“ Zusätzlich können Sie noch mit einer Hand auf Ihren Schenkel klopfen. Atmen Sie dabei ruhig und tief. Stellen Sie

Als Unternehmer ist es ebenso wichtig,
Ruhezeiten im Alltag einzuplanen
und diszipliniert einzuhalten,
statt darüber hinwegzugehen.

sich vor, wie sich der Gedanke in Luft auflöst. Zuhause angekommen legen Sie Ihr Handy im Flur ab, schalten es aus – und erst morgens wieder an. Zuhause wechseln Sie Dienstkleidung ein gegen Freizeitdress, nehmen eine Dusche, tauchen so förmlich ins Privat- und Freizeitleben ein.

Thymusdrüse klopfen: Diese Übung dient dem Stressabbau. Klopfen Sie etwa eine Minute lang mit den Fingerspitzen oder mit der Faust (sanft) auf die Thymusdrüse. Diese liegt ca. vier Fingerbreit unterhalb der Halskuhle hinter dem Brustbein in der Mitte des Brustkorbs. Nehmen Sie zusätzlich Ihre Zunge beim Einatmen hinter die Zähne an den Gaumen. Klopfen Sie ruhig mehrmals am Tag auf die Thymusdrüse. Das Klopfen tut einfach gut. Diese Übung verbessert Ihre Stimmung, trägt zur Entspannung und Lebensfreude bei, reduziert Stress und sorgt für Zentriertheit und Ausgeglichenheit. Besonders unterstützend ist das Klopfen der Thymusdrüse vor einem großen Auftritt z. B. vor einer Präsentation oder vor anstrengenden, wichtigen oder aufregenden Gesprächen.

KONTAKT

Antje Heimsoeth

www.business-mentaltrainer.eu