

Thomas Stolle

# Aktive Pause



## TRAININGSPLAN

zum Hörbuch Aktive Pause – Werde Pausenchampion



## Werde Pausenchampion – TRAININGSPLAN

### Woche 1 - Break 1

4

**Übung 1.1:** Meine Pausenanalyse

5

**Übung 1.2:** Die richtige Umdrehungszahl

8

**Übung 1.3:** Startschuss des Erfolges –Erfolgsmonitoring

11

**Übung 1.4:** Die ruhige Minute im Alltag

18

**Challenge:** «Kältekammer»

**Internet Suchmöglichkeiten:**

[www.kryotherapie-direkt.com/Kaeltekammer-deutschland/](http://www.kryotherapie-direkt.com/Kaeltekammer-deutschland/)

[www.kryotherapie-direkt.com/Kaeltekammer-oesterreich/](http://www.kryotherapie-direkt.com/Kaeltekammer-oesterreich/)

[www.kryotherapie-direkt.com/Kaeltekammer-schweiz/](http://www.kryotherapie-direkt.com/Kaeltekammer-schweiz/)

Google-Suche: Kältekammer in meiner Nähe

### Woche 2 - Break 2

19

**Übung 2.1:** Meine Pausengestaltung

20

**Übung 2.2:** Meine Pausenroutinen

21

**Übung 2.3:** Pausenplanung

24

**Challenge:** «Die positive Tagesshow»

### Woche 3 - Break 3

29

**Übung 3.1:** «Schlaf gut»-Protokoll

30

**Übung 3.2:** Meine perfekte Einschlafmusik

34

**Challenge:** «Zeitlupe»

## Werde Pausenchampion – TRAININGSPLAN

### Woche 4 - Break 4

36

**Übung 4.1:** Mein Pausenportmonee

37

**Übung 4.2:** Mein Entspannungsbarometer

39

**Übung 4.3:** Mein Entspannungsflow

41

**Challenge:** «Belohnung»

**Pizzichilli** – Königsguss | Ohrkerzenbehandlung | Lulur Behandlung

**WOCHE 1**

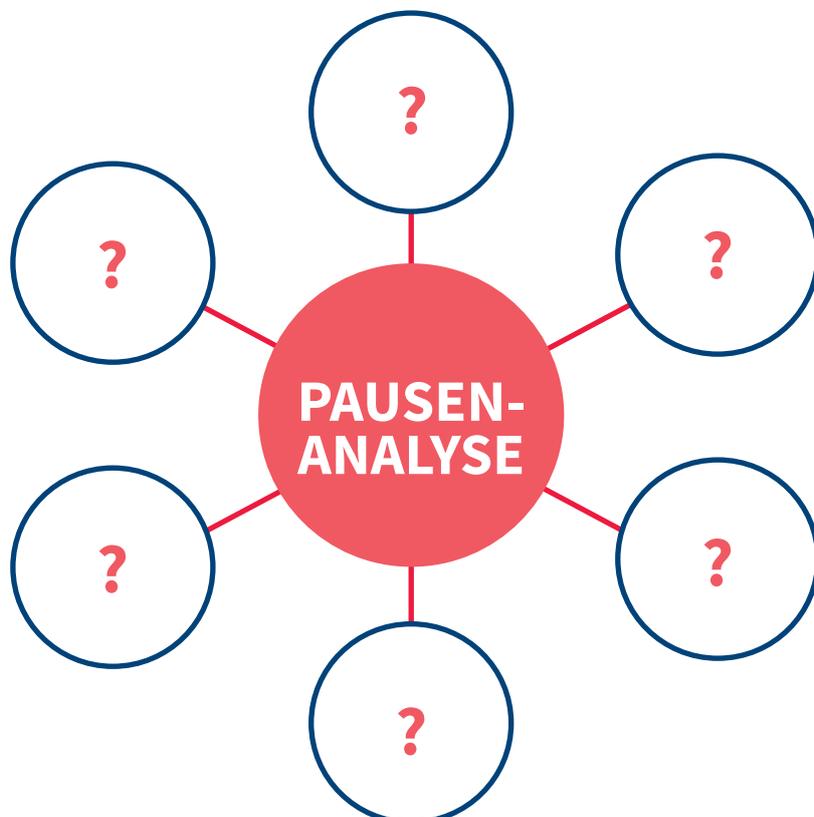
# Woche 1

## 1.1 Meine Pausenanalyse

Wenn wir etwas verändern wollen, ein Ziel verfolgen oder unsere Entwicklung begleitend betrachten wollen, so ist es ratsam eine IST-Analyse vor dem Start zu machen, damit wir später bei der Überprüfung die Veränderung auch vor Augen haben. Deshalb starten wir unsere Transformation zum «Pausenchampion» mit der **Pausen-Analyse**.

Sie soll dir helfen dein aktuelles **Pausenmanagement** sichtbar zu machen. Deine eigene Einschätzung zeigt dir welche Pausen du schon sehr gut, zufrieden stellend, ungenügend machst oder gar vernachlässigst. Wichtig wäre hierbei, dass du zu dir ehrlich bist! Denn du willst ja schließlich **PAUSENCHAMPION** werden.

In der nachfolgenden Skizze, hast du nun den Auftrag deine Pausen einzutragen die du bereits in deinem beruflichen und privaten Alltag machst. Sollte dir dazu noch die richtigen Bezeichnungen fehlen, so kannst du dir aus den unten aufgelisteten Beispielen die für dich passenden Begriffe raussuchen und übernehmen.



## Werde Pausenchampion – TRAININGSPLAN

### Benenne die Pausen, die du schon machst und zeichne deinen Wert wie folgt ein:

- 0 =** du machst die Pause noch gar nicht.
- 1 =** du machst sie hin und wieder.
- 2 =** du machst sie hin und wieder aber inhaltlich ist sie unterschiedlich.
- 3 =** du machst sie hin und wieder und versuchst auch inhaltlich sie gleich zu gestalten, aber es gelingt dir noch nicht immer.
- 4 =** du machst sie mindestens 3 x die Woche, Inhalt und Dauer sind fix aber die Tage sind zu unregelmäßig.
- 5 =** du machst sie mindestens 3 x die Woche, Inhalt und Dauer sind fix, die Tage geplant aber du lässt dich von außen lenken und so kommt es dass du die Pausen oft verschiebst
- 6 =** du machst sie mindestens 3 x die Woche, Inhalt und Dauer sind fix, die Tage geplant du lässt dich von außen immer noch lenken, sodass es zu Verschiebungen kommt, aber du machst sie trotzdem etwas später
- 7 =** du machst deine Pausen an jedem Werktag, hast feste Mittagszeiten geplant und eine Karenzzeit von 30 Minuten eingeplant. Trotzdem kommt es immer noch vor, dass deine Mittagspause von außen oft beeinflusst wird und du sie nicht wie geplant einhalten kannst.
- 8 =** du machst deine Pausen an jedem Werktag, hast feste Mittagszeiten geplant und auch deine kurzen Pausen zwischendurch hältst du immer mehr ein. Sie sind aber eher spontan und noch nicht regelmäßig. Bei der Mittagspause liegst du in deiner Karenzzeit.
- 9 =** du machst deine Pausen an jedem Werktag, auch in der Freizeit am Wochenende sind deine Breaks Bestandteil deines Lifestyles. Deine Pausenstruktur ist gut und du bist vom Kopf her zufrieden mit deinem Pausenmanagement. Nur fühlst du dich noch nicht wohl damit, weil du denkst es wäre zu egoistisch so viel und regelmäßig Pause zu machen.
- 10 =** du bist mit deiner Wochenpausenplanung und -umsetzung sehr zufrieden. Du lässt dich von außen nicht beeinflussen und hältst an deinen Pausen fest. Du fühlst dich emotional auch gut damit und bist dir bewusst, dass ein gesunder Pausenegoismus wichtig ist für Leistungsbereitschaft, Erfolg und einen ausgeglichenen Lifestyle.

## Werde Pausenchampion – TRAININGSPLAN

### Beispiele für Pausen

<b>Frühstückspause</b>	Kleine Pause 5 Min	Mittlere Pause 15 Min	Große Pause 30 Min
<b>Mittagspause</b>	Kaffeepause	* Zigarettenpause	Entspannungspause
<b>Meditationspause</b>	Bildschirmpause	Sitzpause	Trinkpause
<b>Schöpferische Pause</b>	Digitale Pause	Trainingspause	Dehnungspause

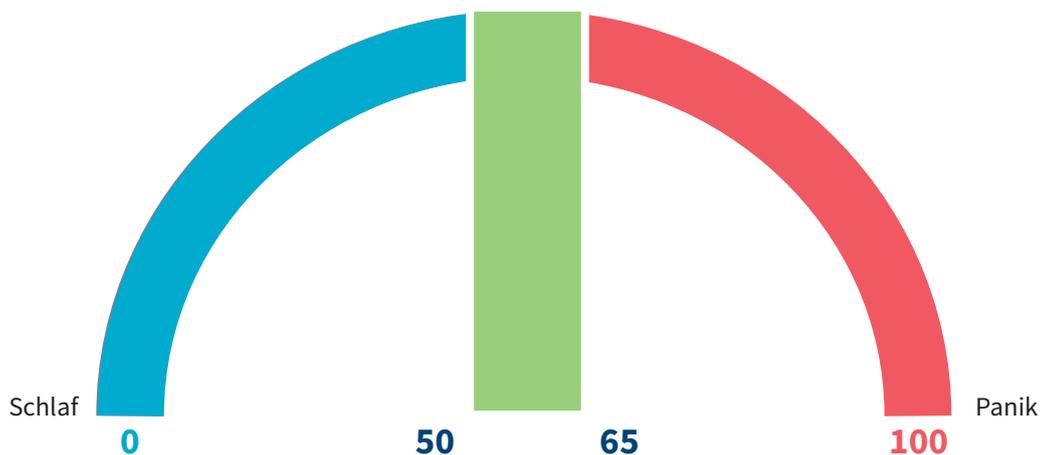
**\*Zigarettenpause:** Diese Pause ist keine von mir favorisierte Pause, da sie nicht deiner Gesundheit dient. Ich habe sie aber dennoch mit erwähnt, da es immer noch rauchende Mitmenschen gibt und die Zigarettenpause zu deren Alltag gehört.

Gerne kannst du deine eigenen Bezeichnungen für deine Pausen wählen.

**Viel Erfolg!**

## 1.2 Die richtige Umdrehungszahl

Wenn wir unsere beste Leistung abrufen und zeigen möchten, dann ist es wichtig dass wir auf unseren Spannungsgrad achten. Denn wir «liefern» am besten wenn wir in unserer Tätigkeit voll aufgehen, unsere Konzentration am höchsten und wir trotz allem noch entspannt genug sind. Dieser Zustand wird dann auch als «Flow-Zustand» bezeichnet. Es ist ein bisschen wie beim Autofahren. Wenn man Sprit sparen möchte, dann ist es am besten man bewegt sich in einem Drehzahlbereich von 1500 bis 2500 Touren. Der optimale Spannungsgrad liegt auf einer Skala von 0–100 im Bereich zwischen 50 und 65.



Wenn wir zu «hoch drehen», uns also auf der Skala **Richtung 100** bewegen dann ist unser Adrenalinpiegel zu hoch. Die Folge ist, dass wir viel vergessen, Fehler machen und unkonzentriert agieren. Bewegen wir uns im unteren Bereich der Skala, also **Richtung 0**, dann sind wir ebenfalls nicht leistungsfähig. Wir kommen nicht in die Gänge, werden mit unseren Aufgaben nicht fertig und unsere Konzentration ist auf einem niedrigen Niveau.

Deine Aufgabe ist, es deinen optimalen Spannungsgrad zu ermitteln. Das kannst du ganz gut in dem du deinen Puls schätzen lernst. Ein Gefühl dafür entwickelst bei welcher Pulsfrequenz du deine optimale Leistung bringen kannst, bzw. wenn es für dich Zeit ist PAUSE zu machen. Wie du deinen Puls misst, wenn du keinen Pulsmesser oder keine Puls-Uhr zu Hand hast, habe ich dir gesondert erklärt.

## Werde Pausenchampion – TRAININGSPLAN

### AUFGABE

Trage in der Liste «Mein Spannungsgrad» eine Woche lang, jeden Tag so wie vorgegeben deinen empfundenen Spannungsgrad, Puls, zu unterschiedlichen Tageszeiten ein. So wird es für dich ersichtlich, wie du deine Pausen inhaltlich effektiv gestalten sollst, damit du optimal erfolgreich, gesund und einen ausgeglichenen Lifestyle erreichen kannst.

### ZIEL

Optimale Umdrehungszahl für einen gesunden und erfolgreichen Lifestyle finden

### Spannungsgrad

Tag	Datum	Uhrzeit	müde	antriebslos	top	überaktiv	gestresst	Puls
morgens								
vormittags								
mittags								
nachmittags								
spätnachmittags								
abends								

## Werde Pausenchampion – TRAININGSPLAN

### Puls messen

Den eigenen Puls zu messen, ist eine adäquate Methode um für uns festzustellen in welchem Spannungsgrad wir uns gerade befinden. Nicht immer haben wir aber einen Pulsmesser oder eine Pulsuhr zur Hand. Das brauchen wir aber auch nicht.

Hier erkläre ich dir wie du deinen Puls selber und ohne Hilfsmittel messen kannst. Bevor wir aber zur Messung kommen, möchte ich dir ein paar Hinweise geben, die du beachten sollst. Diese Methoden Messung, setzt immer voraus dass du in einem gesunden Zustand bist und du keine Medikamente nimmst die deinen Blutdruck oder Puls beeinflussen können.

Solltest du wegen klinischen Anzeichen in Behandlung sein, dann ist diese Methode zu ungenau und nicht aussagefähig genug. Im Schnitt liegt der Ruhepuls bei einem gesunden Menschen zwischen 60 und 80 Schlägen pro Minute. Bei Sportlern, kann er auch durchaus unter 60 Schlägen liegen, 50 ist hier keine Seltenheit.

Ein Ruhepuls unter 40 und über 100 Schlägen pro Minute ist deutlich zu niedrig bzw. zu hoch und sollte ärztlich abgeklärt werden.

Bei Kindern kann der Ruhepuls durchaus 100 Schläge hoch sein ohne dass ein medizinischer Grund vorliegen muss.

#### Was benötigst du um deinen Puls zu messen?

- eine Uhr mit Sekundenzeiger oder ein Smartphone mit Stoppfunktion
- eigene Finger

#### Wie misst du den Puls?

- Taste mit deinen Fingerkuppen vom Zeige- und Mittelfinger auf der Innenseite deines anderen Armes auf der Daumenseite in Handgelenksnähe die pumpende Ader. Passe deinen Druck so an dass du es gut spüren kannst.
- Starte deine Stopp Uhr und zähle deine Pulsschläge eine Minute lang (Wenn du es genauer machen möchtest so wiederhole den Vorgang 3 x, da es immer mal zu Abweichungen kommen kann).
- Schau wenn möglich während der Messung nicht auf deine Stopp Uhr. Das könnte deine Messung beeinflussen.

## 1.3 Startschuss für deinen Erfolg: Erfolgsmonitoring

Wie schon auf dem Hörbuch erwähnt, erkläre ich dir hier die geniale Methode des «Erfolgsmonitorings» noch einmal genauer.

Dieses Erfolgstagebuch, wird dich die nächsten 4 Wochen täglich begleiten und helfen dein Unterbewusstsein zu triggern, so dass du schneller zu Lösungen kommst die dich zu deinem Ziel «Pausenchampion» bringen. Die AH Erlebnisse oder wie ich sie hier als Erkenntnis des Tages beschreibe, lassen dich reflektieren und bestimmte Handlungen und/oder Abläufe des Tages zusammenfassen. Immer auf dein Ziel «Pausenchampion» bezogen. Mit der Frage des Tages aktivierst du dein Unterbewusstsein um Lösungen für bestimmte Abläufe, Handlungen oder ähnliches zu finden.

### Ein Beispiel:

Du hast bis dato deine Pausen total vernachlässigt und möchtest mehr Pausen machen. Du hast schon angefangen und in deinen Arbeitsalltag Pausen integriert.

#### Deine Erkenntnis des Tages:

Heute habe ich öfter Pause gemacht und mich vom Schreibtisch entfernt. Allerdings erst nach 3,5 Stunden das erste Mal und dann irgendwann noch zweimal kurz.

#### Deine Frage des Tages:

Wie kann ich mich daran erinnern, dass ich früher und regelmäßiger Pause mache?

#### Antwort: ...

Wenn du eine Antwort hast oder eine Möglichkeit zur Optimierung erkennst, dann schreibe es an dieser Stelle auf.

Am Ende der Woche schaust du deine einzelnen Aufschriebe durch und bewertest deine Antworten.

Wenn deine Fragen vollständig beantwortet sind, also du mit deiner Lösung vollständig zufrieden bist, gibst du dir hierfür **2 Punkte**. Sind die Fragen nur teilweise beantwortet, also du hast eine Lösung, bist aber noch nicht gänzlich zufrieden, hast du 1 Punkt verdient. Hast du noch keine Lösung, was durchaus auch vorkommen kann, dann gibt es für diese Frage/ Antwort aktuell **0 Punkte**.

Es kann durchaus sein dass dir für eine Frage in Woche 1 die Antwort in der Woche 2 erst einfällt. In diesem Fall, kannst du sie natürlich nachtragen. **Für jede Woche, habe ich dir einen Tagesvordruck erstellt. So kannst du dir das Dokument 7 x ausdrucken und beschriften.** Lege dir gerne einen kleinen Ordner oder Schnellhefter ab, denn es ist ein Meilenstein in deiner neuen Welt als Pausenchampion und dein Training verdient höchsten Respekt.

Rödeln und hektisch durch den Alltag rennen kann jeder, aber richtig und regelmäßig Pause machen, das ist eine Kunst und eine große Herausforderung. Dieser stellst du dich hier und darauf darfst du stolz sein!

## Werde Pausenchampion – TRAININGSPLAN

Warum wir hier Punkte vergeben, hat einen ganz bestimmten Grund. Wir sind nicht immer so feinfühlig, dass wir unsere Entwicklung bewusst wahrnehmen. Manchmal brauchen wir Fakten. Es muss uns schriftlich belegt werden, sonst glauben wir es nicht. Aus diesem Grund vergeben wir die Punkte, damit deine Entwicklung für dich auch sichtbar wird.

### Und das geht so:

#### **Nach diesen 4 Wochen, rechnest du alle deine Punkte zusammen.**

Es können maximal 56 Punkte erreicht werden (2 x 7 Tage x 4 Wochen), wenn du alle deine Fragen vollständig beantworten konntest. In diesem Fall wäre dein erreichtes Entwicklungspotential bei 100 %!

#### **Beispiel:**

Du hast 15 Fragen vollständig beantwortet, dann wären das  $15 \times 2 = 30$  Pkt.

10 Fragen sind nur teilweise beantwortet.

So kannst du dir hierfür  $10 \times 1 = 10$  Pkt. geben

Und 3 Fragen sind immer noch offen, also hier hast du noch keine Lösung gefunden.

Dann werden diese mit  $3 \times 0 = 0$  Pkt. notiert.

#### **Jetzt addierst du deine erreichte Punktzahl zusammen:**

30 Punkte  
+ 10 Punkte  

---

= 40 Punkte gesamt.

Diese 40 Punkte multiplizierst du jetzt mit 100 und teilst sie durch die maximal mögliche Punktzahl.

$$\frac{40 \times 100}{56} = 71,4 \%$$

**Dein Entwicklungspotential hat sich auf dem Weg zum Pausenchampion um 71,4 % verbessert.**

Werde Pausenchampion – **TRAININGSPLAN**

**WORKSHEET Erfolgsmonitoring**

**WOCHE 1**

Wochentag: .....

Datum: .....

**Erkenntnis des Tages:** .....

.....

.....

.....

**Frage des Tages:** .....

.....

.....

.....

**Antwort:** .....

.....

.....

.....

**Punkte**

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
----------	----------	----------

Werde Pausenchampion – **TRAININGSPLAN**

**WORKSHEET Erfolgsmonitoring**

**WOCHE 2**

Wochentag: .....

Datum: .....

**Erkenntnis des Tages:** .....

.....

.....

.....

**Frage des Tages:** .....

.....

.....

.....

**Antwort:** .....

.....

.....

.....

**Punkte**

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
----------	----------	----------

Werde Pausenchampion – **TRAININGSPLAN**

**WORKSHEET Erfolgsmonitoring**

**WOCHE 3**

Wochentag: .....

Datum: .....

**Erkenntnis des Tages:** .....

.....

.....

.....

**Frage des Tages:** .....

.....

.....

.....

**Antwort:** .....

.....

.....

.....

**Punkte**

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
----------	----------	----------

Werde Pausenchampion – **TRAININGSPLAN**

**WORKSHEET Erfolgsmonitoring**

**WOCHE 4**

Wochentag: .....

Datum: .....

**Erkenntnis des Tages:** .....

.....

.....

.....

**Frage des Tages:** .....

.....

.....

.....

**Antwort:** .....

.....

.....

.....

**Punkte**

0

1

2

## WORKSHEET Erfolgsmonitoring

### WOCHE 4 – Letzter Tag

Wochentag: .....

Datum: .....

**Erkenntnis des Tages:** .....

.....  
.....

**Frage des Tages:** .....

.....  
.....

**Antwort:** .....

.....  
.....

### Punkte

0

1

2

**Gesamterkenntnis nach der 4. Woche:** .....

**Gesamtpunktzahl:** .....

## 1.4 Die ruhige Minute

Diese Übung, hört sich im ersten Moment unspektakulär an, hat aber eine enorme Kraft, denn du darfst hier ganz egoistisch sein und täglich dir eine Minute nur für dich in Anspruch nehmen.

Suche dir einen Ort in deiner Wohnung, an dem du ganz ungestört bist. Am besten eignet sich ein Raum, wo du auch die Tür schließen kannst und gönne dir deine ruhige Minute. Eine Minute in der du NICHTS tust (auch nicht Musik hören, ... es heißt ja die ruhige Minute). Lass deine Gedanken kommen und gehen, atme ruhig und gleichmäßig. Am Anfang kann es sein, dass dir diese 60 Sekunden sehr lang vorkommen. Je entspannter du mit der Zeit wirst umso kürzer wird sie dir erscheinen. Je nach Bedarf, kannst du dir diese "ruhige Minute" öfters in deinen Alltag einbauen. Achte darauf dass diese «Ruhige Minute» auch nur 1 Minute dauert und nicht 1:10 oder 1:30 Minuten aber auch nicht nur 50 Sekunden.

Ich habe dir noch ein «Ruhige Minute»-Plakat kreiert, das du von außen an deine Zimmertüre hängen kannst, damit dich niemand stört. Du darfst dir natürlich auch dein eigenes Schild basteln.

**Viel Spaß!**

**WOCHE 2**

## Woche 2

### 2.1 Meine Pausengestaltung

Wir kommen jetzt zu deiner **Pausengestaltung**. Wie ich dir auf meinem Hörbuch schon gesagt habe, ist es nicht nur wichtig dass du deine Pausen machst, sondern dass du sie aktiv planst und gestaltest. Zur Pausenplanung kommen wir später noch. Jetzt geht es ausschließlich darum, deine **Pausen richtig zu gestalten**.

Denn wenn die Pausen gut und effektiv gestaltet werden, dann können sie nochmal so ein richtiger Energie-Booster sein. Für dich in deinem Arbeits-/Lern-/Privatalltag sollen Pausen dazu dienen deine **Leistungsfähigkeit** aufrecht zu erhalten damit du gut performen und deine alltäglichen Aufgaben erledigen kannst. Zudem wird eine inhaltlich gute Pausengestaltung deine Lebensqualität erhöhen und deine **Gesundheit** samt **Wohlfühlfaktor** fördern.

#### AUFGABE

Gestalte deine Pausen inhaltlich nach deinen Bedürfnissen und beachte dabei dass du die geeigneten Übungen dafür auswählst.  
Schreibe sie auf und beachte die Zeit für die Ausführung.

Eine kleine Auswahl an Übungen für kleine Pausen findest du auf den folgenden Seiten.

#### ZIEL

Erholung fördern, Konzentration steigern, Leistungsfähigkeit erhalten,  
sowie körperliche und seelische Gesundheit pflegen

## 2.2 Meine Pausenroutinen

### Warum sollst du Pausen Routinen entwickeln?

Nun wie du schon auf meinem Hörbuch gehört hast, ist der Mensch ein «Gewohnheitstier». Routinen sind gewohnte und wiederkehrende Handlungen, die uns den Tagesablauf erleichtern. Deshalb ist es wichtig, dass sowohl der Inhalt deiner Pausen als auch die Pausenzeiten geregelt ablaufen. Pausenroutinen geben dir Sicherheit weil sie deinen Alltag strukturieren, sie sparen Energie und Zeit. Im nachfolgendem Worksheet hast du die Möglichkeit deine Pausenroutinen zu erstellen.

### AUFGABE

Schreibe deine Pausengestaltung für deine Pausen auf.  
Nutze hierfür die Vorlage auf den beiden folgenden Seiten.

1. Wähle ein Ziel aus für deine Pause
2. Gebe deiner Pause einen Titel
2. Lege fest wie lange deine Pausendauer sein soll
3. Wähle die richtige Methode(n) für deine Pause aus

Werde Pausenchampion – **TRAININGSPLAN**

**WORKSHEET Meine Pausenroutinen**



**Pausentitel:** ..... **Dauer:** .....

**Methode(n):** .....

**Ziel:** .....



**Pausentitel:** ..... **Dauer:** .....

**Methode(n):** .....

**Ziel:** .....

## WORKSHEET Meine Pausenroutinen



**Pausentitel:** ..... **Dauer:** .....

**Methode(n):** .....

**Ziel:** .....



**Pausentitel:** ..... **Dauer:** .....

**Methode(n):** .....

**Ziel:** .....

## 2.3 Pausenplanung

Jetzt kommt eine der anspruchsvollsten Aufgaben. Plane deine Pausen in deinen Alltagsablauf fest ein. Denke daran freigewählte Pausen sind erholsamer, verbessern deine Leistungsfähigkeit und deine Konzentration. Laut einiger Studien sollte nach einer Arbeitszeit von 70–80 Minuten eine kurze Pause von 5 Minuten eingelegt werden. Aber auch Mikropausen von weniger als 5 Minuten beugen einer Müdigkeit vor und lassen dich leistungsfähig bleiben.

### AUFGABE

Schreibe deine Pausengestaltung für deine Pausen auf.  
Nutze hierfür die Vorlage auf den beiden folgenden Seiten.

1. Wähle ein Ziel aus für deine Pause
2. Gebe deiner Pause einen Titel
2. Lege fest wie lange deine Pausendauer sein soll
3. Wähle die richtige Methode(n) für deine Pause aus

Entweder du machst das am Sonntag für die ganze Woche im Voraus oder von Tag zu Tag. Das musst du für dich entscheiden. Ich plane meine Pausen schon immer 4 Wochen im Voraus. Meine Mittagspause habe ich als Serie das ganze Jahr zur gleichen Zeit geplant. Im folgenden Blatt kannst du eine Möglichkeit sehen wie du es farblich darstellen kannst.

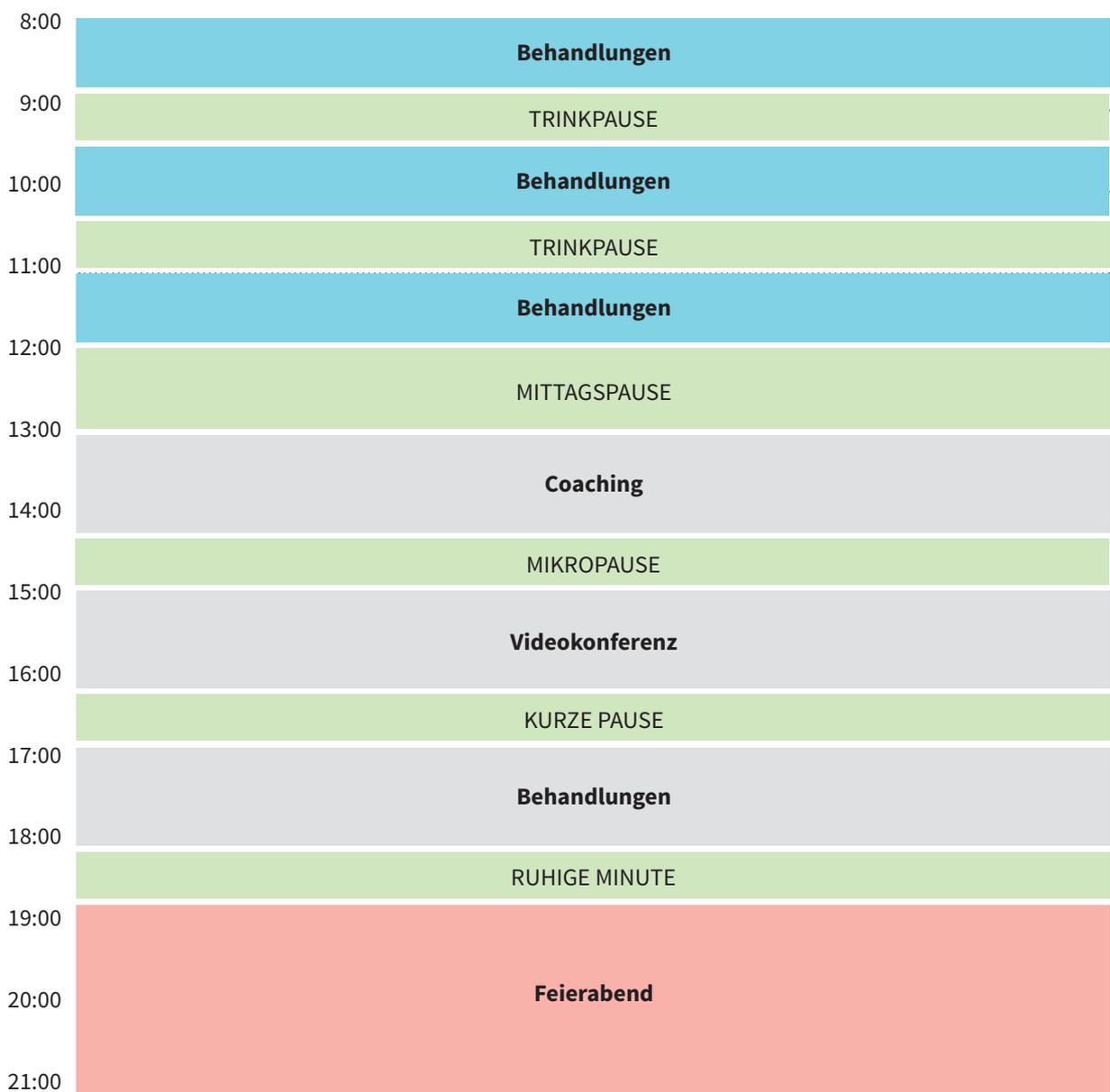
### ZIEL

Regelmäßige Pausen, Erholung, Erhaltung der Leistungsfähigkeit, Gesundheit

Werde Pausenchampion – **TRAININGSPLAN**

**MITTWOCH**

**29. SEPTEMBER**



## 2.4 Beispiel-Übungen für die Pausengestaltung

Für Mikropausen (weniger als 5 Minuten)

### ZIEL

Lockern, Konzentration aufrechterhalten

#### «Der Zitteraal» – Dauer 1:30 Minuten

##### Ausführung:

##### Teil A

- Gerader Stand, die Arme schulterbreit locker neben dem Körper hängen lassen
- Ganz locker federnd auf der Stelle hüpfen, ohne dass der Vorfuß den Boden verlässt, dabei gleichzeitig die Arme durchschütteln
- Dauer: 20 Sekunden

##### Teil B

- Ruhig stehen bleiben, den Oberkörper nach vorne, unten beugen und die locker hängenden Arme und den Oberkörper durchschütteln, «fallen lassen»
- Dauer: 20 Sekunden

Teil A und B nochmal wiederholen.

**Ziel: Lockerung der Rücken-und Schultermuskeln, Vorbeugung vor Verspannungen**

#### «Der klare Blick» – Dauer 3:00 Minuten

##### Ausführung:

- Aufrechter Stand, Beine schulterbreit aufstellen, Augen schließen und von beiden Händen die Zeige- und Mittelfinger auf die Augen legen
- Mit den Fingern unter leichtem Druck von außen nach innen Richtung Nase streichen, diesen Vorgang 8 x wiederholen
- Augen öffnen und mit offenen Augen (ohne den Kopf zu drehen), so weit wie möglich nach links schauen, zur Mitte, wieder geradeaus und anschließend nach rechts, diesen Vorgang 8 x wiederholen

## Werde Pausenchampion – TRAININGSPLAN

- Den Blick nach oben richten, zur Mitte, wieder geradeaus und anschließend nach unten schauen, den Vorgang 8 x wiederholen

**Hinweis: Langsame Ausführung**

**Ziel: Die Augenmuskeln entlasten**

### «Das lachende Gehirn» – Dauer 0:45 Minuten

#### **Ausführung**

- Nimm einen Stift quer zwischen deine Zähne und halte ihn mit deinen Zähnen fest
- Achte darauf, dass sich deine Lippen und der Stift nicht berühren, diese Endposition hältst du 0:45 Minuten
- Durch diese aktivierten Muskeln signalisierst du deinem Gehirn subjektiv dass du lächelst
- So kannst du positive Reaktionen im Gehirn auslösen und positive Endorphine ausschütten

**Ziel: Stress Abbau, Ärger entgegenwirken, positive innere Haltung fördern**

### «Abstreifen» – Dauer 1:45 Minuten

#### **Ausführung:**

- Aufrechter Stand, Beine schulterbreit aufstellen
- Beide Hände flach auf den Kopf legen und von oben langsam über das Gesicht bis zum Brustbein abstreifen, den Vorgang 3 x wiederholen
- Mit der linken Hand den rechten Arm von der Schulter bis zu den Fingern abstreifen, Vorgang 3 x wiederholen
- Mit der rechten Hand den linken Arm von der Schulter bis zu den Fingern abstreifen, Vorgang 3 x wiederholen
- Mit beiden Händen vom Brustbein über den Bauch bis zum Becken abstreifen, Vorgang 3 x wiederholen
- Mit beiden Händen das rechte Bein vom Becken bis zu den Knöcheln abstreifen, Vorgang 3 x wiederholen
- Mit beiden Händen das linke Bein vom Becken bis zu den Knöcheln abstreifen, Vorgang 3 x wiederholen

**Ziel: Entspannung, Stressabbau**

## Werde Pausenchampion – TRAININGSPLAN

### «Schattenboxen» – Dauer: 0:25–0:30 Minuten

**Ausführung:**

- Schrittstellung der Beine - Arme auf Brusthöhe - Hände zu Fäusten schließen
- Kurze, abwechselnde Stöße mit den Armen nach vorne, dabei bei jeder Boxbewegung nach vorne ausatmen
- Nach einer kurzen Pause von 0:15 Minuten, kann der Vorgang noch 2 x wiederholt werden

**Ziel: Aktivierung**

**WOCHE 3**

## Woche 3

### 3.1 «Schlaf gut»-Protokoll

Schlaf ist unsere natürlichste Form von Erholung. Deshalb ist es mir wichtig dass du gut schläfst und dir die optimalen Bedingungen dafür kreierst damit deiner Erholung nichts im Wege steht. In diesem Worksheet, habe ich dir ein Schlaf gut - Protokoll zum ausfüllen beigefügt. Fülle es die nächsten 4 Wochen täglich aus, so bekommst du einen Blick an welchen Stellschrauben du noch drehen kannst, damit du für dich die optimalen Bedingungen vorfindest für einen guten und erholsamen Schlaf.



«Der Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung»

Heinrich Heine

## Werde Pausenchampion – TRAININGSPLAN

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>ABENDPROTOKOLL</b>							
Wann bin ich ins Bett gegangen? (Uhrzeit)							
Bin ich vorher schon beim Fernsehen eingeschlafen?							
Ich habe im Bett noch Einschlafmusik gehört?							
Ich habe die Meditation vom Hörbuch gehört?							
Wie müde bin ich jetzt im Bett -10 bis + 10							
Wie fühle ich mich jetzt gerade -10 bis + 10							
Habe ich beim Schließen der Augen noch beschäftigte Gedanken gehabt?							

## Werde Pausenchampion – TRAININGSPLAN

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>MORGENPROTOKOLL</b>							
Wie viele Stunden habe ich geschlafen?							
Bin ich von alleine aufgewacht oder durch den Wecker?							
Zu welcher Uhrzeit bin ich aufgewacht?							
Habe ich die Schlummer-Funktion gedrückt? Und wie oft?							
Wann bin ich endlich aufgestanden?							
Wie lange hat es gedauert bis ich gestern eingeschlafen bin?							
Wie oft bin ich in der Nacht wach gewesen?							
Was war der Grund dafür?							
Wie müde bin ich jetzt? -10 bis + 10							
Wie fühle ich mich jetzt - 10 bis + 10							

## Werde Pausenchampion – TRAININGSPLAN

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>SCHLAFBEURTEILUNG</b>							
Wie viele Stunden habe ich insgesamt geschlafen?							
Wie war meine Schlafqualität? - 10 bis + 10							
Wie war meine Schlafqualität? - 10 bis + 10							
Wie war die Raumtemperatur?							
Hatte ich Träume?							
Sonstiges							

## 3.2 Meine perfekte Einschlafmusik

Musik hat einen großen Einfluss auf unsere Stimmung, Motivation und Entspannung. Deshalb haben Wissenschaftler sich intensiv damit beschäftigt wie man mit Musik eine perfekte Einschlafhilfe gestalten kann. Der optimale Puls beim Schlafen liegt bei ca. 50–70 BPM (Beats pro Minute). Also ca. 10 Schläge unter dem normalen Ruhepuls. Eine Entspannungsmusik bewirkt in unserem Gehirn eine Aktivierung des limbischen Systems. Durch Ausschüttung von Endorphinen wie Dopamin, kommt es in der Folge zu einem angenehmen Gefühl der Vertrautheit. Körperliche Reaktionen wie Senkung des Blutdrucks, Entspannung der Muskeln und Abbau von Stress sind die positiven Folgen.

In dieser hier abgebildeten Tabelle findest du einige Möglichkeiten für Entspannungstracks. Das ist nur eine kleine Auswahl von auf dem gut bestückten Markt.

	<b>Titel</b>	<b>Künstler / Interpret</b>
01	Wightless	Marconi Union
02	Watermark	Enya
03	Dreamers	Blue Claw Fitness
04	Satellite Orbit	Blue Claw Fitness

### AUFGABE

Stelle dir deine eigene Playlist zusammen und beginne mit deinem Lieblingstitel.  
Beachte dass die Dauer der gesamten Titelliste 15 Minuten nicht übersteigt.  
Denn wenn du nach 15 Minuten nicht eingeschlafen bist, musst du deine Songliste,  
Lautstärke und auch die Titel nochmal nach den BPM überprüfen.

## Werde Pausenchampion – TRAININGSPLAN

### Meine Playlist

	<b>Titel</b>	<b>Künstler / Interpret</b>	<b>BPM</b>	<b>Dauer</b>
01				
02				
03				
04				

Achte bei der Auswahl der Lieder / Songs auf deren Beat pro Minute (BPM).  
Diese darf nicht höher sein als 60 BPM, sonst wirkt er nicht mehr entspannend.

**WOCHE 4**

## Woche 4

### 4.1 Mein Pausenportmonee

Wie du in den letzten Wochen sicherlich festgestellt hast, sind Pausengestaltung, Pausenplanung und Pausenroutinen das Eine, das Umsetzten im Alltag das Andere.

Deine Erfahrung zeigt dir sicherlich, dass im Alltag oft Widerstände kommen. Mit Widerstände meine ich deine wertgeschätzten Kollegen\*, Freunde\* oder auch Familienmitglieder die gerne mit dir ein Meeting, Treffen vereinbaren und planen wollen oder deine Aufmerksamkeit brauchen, ohne Rücksicht auf deine Pausen zu nehmen. Bei Geld sind wir kompromissloser. Das lassen wir uns nicht so schnell wegnehmen. Bei unseren Pausen sind wir oft nachlässiger.

Diese Übung wird dir helfen, deine Wertschätzung für deine Pausen zu fördern und vor Augen zu führen wie viel Pausenzeit aus deinem Pausenportmonee «geklaut» wurde oder du dir hast entnehmen lassen.

#### AUFGABE

Trage in der Liste immer sonntags deine geplanten Pausen ein, rechne die gesamte Pausenzeit für die Woche aus und trage sie in die Liste ein. Diese Pausen(-zeiten) sind dann in deinem «Pausenportmonee». Das Gleiche machst du für jeden einzelnen Tag auch. Die sogenannte Tagesration. Am Ende eines jeden Tages trägst du die tatsächlich gemachte Pausenzeit ein. Hast du weniger Pause gemacht, so trägst du hinter der jeweiligen Pause mit einem Minus die Zeit ein die du weniger gemacht hast. Das gleiche am Ende der Woche. So siehst du wie viel Pause du dir aus deinem Portmonee hast nehmen lassen. Ziel ist es am Ende der Woche genauso viel Pausen im Portmonee zu haben wie du am Anfang der Woche geplant hast.

#### ZIEL

Bewusstseinsförderung und Wertschätzung für die eigenen Pausen

Werde Pausenchampion – **TRAININGSPLAN**

**Worksheet – «Mein Pausenportmonee»**

Woche vom: ..... bis: ..... **Geplante Pausenzeit pro Woche:** .....

PAUSE	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>GESAMT:</b>							

*Angabe in Minuten*

**Tatsächliche Gesamtpausenzeit pro Woche:** .....

## 4.2 Mein Entspannungsbarometer

Mit diesem Entspannungsbarometer, sollst du dich diese Woche täglich morgens | mittags | abends einschätzen wie entspannt du dich fühlst. Es wird dir helfen dich immer besser einzuschätzen. Eine bessere Wahrnehmung zu bekommen für deine körperliche und mentale Situation.

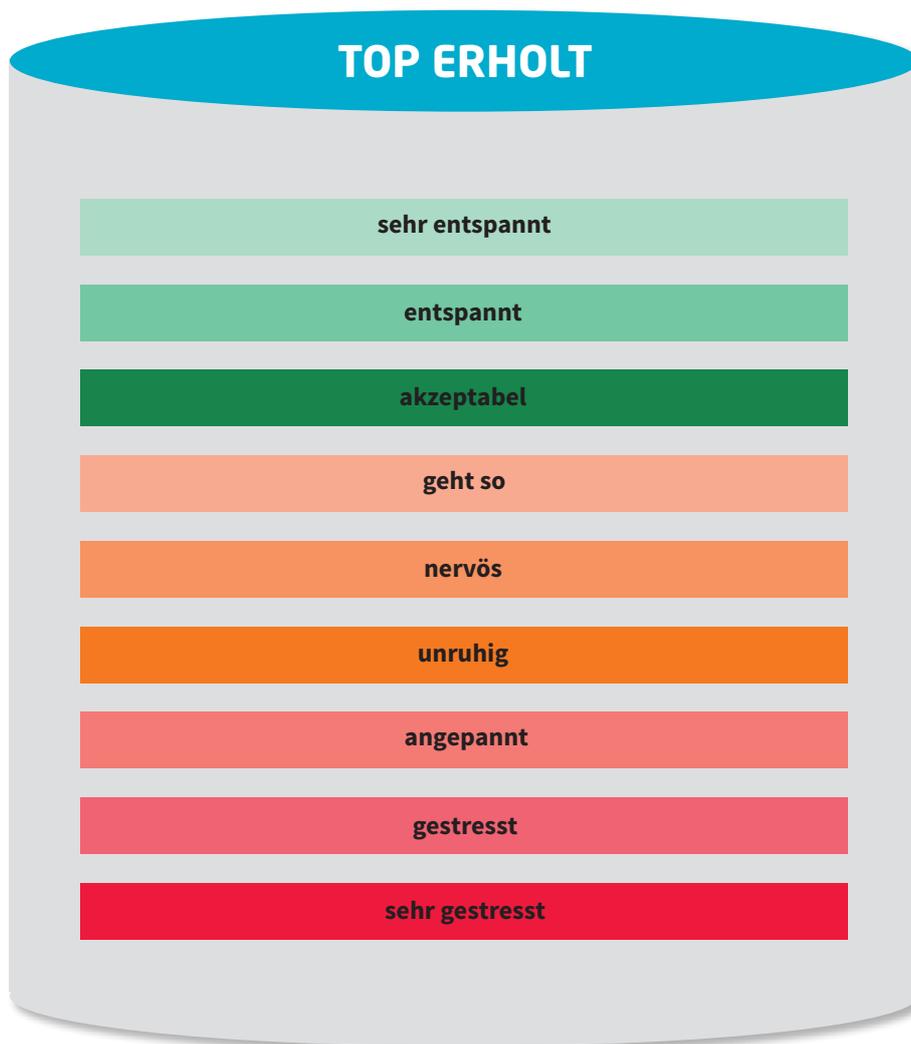
### **AUFGABE**

Trage 1 Woche jeden Tag morgens | mittags und abends in die Liste ein wie du dich fühlst. Wähle eine Entspannungsmethode deiner Wahl die deine Stimmung auf den Nächsten besseren Level hebt. Fühlst du dich super gut, dann pflege diesen Zustand

### **ZIEL**

Förderung der besseren Wahrnehmung und des Bewusstseins. Aktive Entspannung fördern.

## Worksheet – Mein Entspannungsbarometer



**Bemerkungen:** .....

.....

**Maßnahmen:** .....

.....

## 4.2 Mein Entspannungsflow

Von einem FLOW Erlebnis sprechen wir, wenn wir eine Tätigkeit voller Hingabe und mit totaler Leichtigkeit erfüllen und uns das Gefühl wiederfährt uns nicht anstrengen zu müssen. Alles scheint von alleine, automatisch und mühelos zu klappen. Mit dieser letzten Übung, sollst du deinen Entspannungs-Flow Zustand aufschreiben.

Wie fühlt es sich an wenn du total entspannt bist und du dich «sau-wohl» fühlst?  
Was tust du dafür um in diesen Zustand zu kommen?

Mach dir nichts draus, wenn es am Anfang nicht sofort klappt und du etwas «verkopft» krampfhaft versuchst etwas aufzuschreiben. Dann lege den Zettel nochmal weg und versuche es später wieder. Du kannst und wirst dieses Skript immer wieder aktualisieren. Denn du wirst immer besser das Gespürte auch in Worte fassen und es zu «deinem» machen können.

### AUFGABE

Nimm einen Stift und Zettel zur Hand und schreibe dein «Entspannungs-Flow» Skript auf. Formuliere die Sätze positiv und in der Gegenwart. Schreibe aus der ICH Perspektive.

Nimm dir hierfür ruhig dein Entspannungsbarometer her.

Wenn du total erholt bist wie hast du das erreicht, wie fühlt sich das an?

### ZIEL

Sich an diesen Flow Zustand erinnern, wenn du gestresst bist.  
In den Pausen sooft wie möglich in diesen Zustand kommen und Energie tanken für die weiteren Herausforderungen.



# GRATULATION

Du bist am Ziel deiner Reise!  
4 Wochen hast du nun an dir und deinen Pausen gearbeitet.  
Jetzt darfst du dich zu Recht PAUSENCHAMPION nennen.  
Um Champion zu bleiben, darfst du nicht nachlassen.  
Bleibe dran und wenn möglich optimiere deine Pausen,  
den Pauseninhalte oder auch deine Pausenzeiten.  
Schaffe dir Voraussetzungen für deine Gesundheit,  
deinen Erfolg und Freude im Leben.



**Vielen Dank für dein Interesse!**  
**Dein Coach, Mentaltrainer und Physiotherapeut**  
Thomas

[www.pausenchampion.de](http://www.pausenchampion.de)

[www.emt-stolle.de](http://www.emt-stolle.de)