

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/

www.kryotherapie-direkt.com/Kaeltekammer-oesterreich/

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 Pausenportemonnaie

37

Übung 4.2: Mein Entspannungsbarometer

39

Übung 4.3: Mein Entspannungsflow

41

Challenge: «Belohnung»

Pizzichilli – Königsguss | Ohrkerzenbehandlung | Lulur Behandlung

WOCHE 1

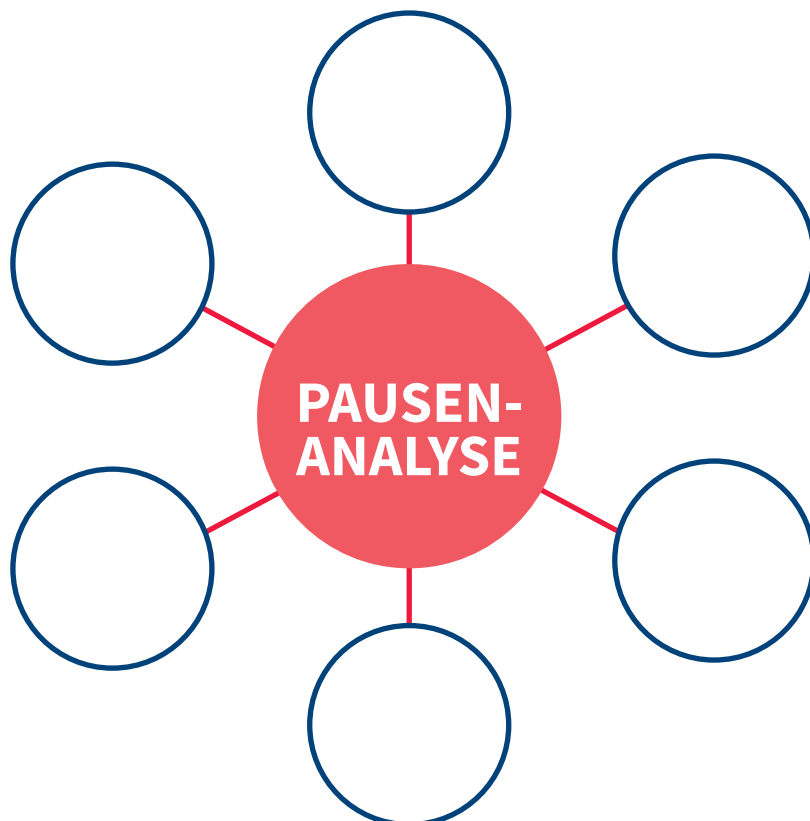
Woche 1

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, zufriedenstellend, 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 folgenden 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 sie inhaltlich 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 und eine Karenzzeit von 30 Minuten eingeplant. Trotzdem kommt es immer noch vor, dass deine Mittagspause von außen 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 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

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

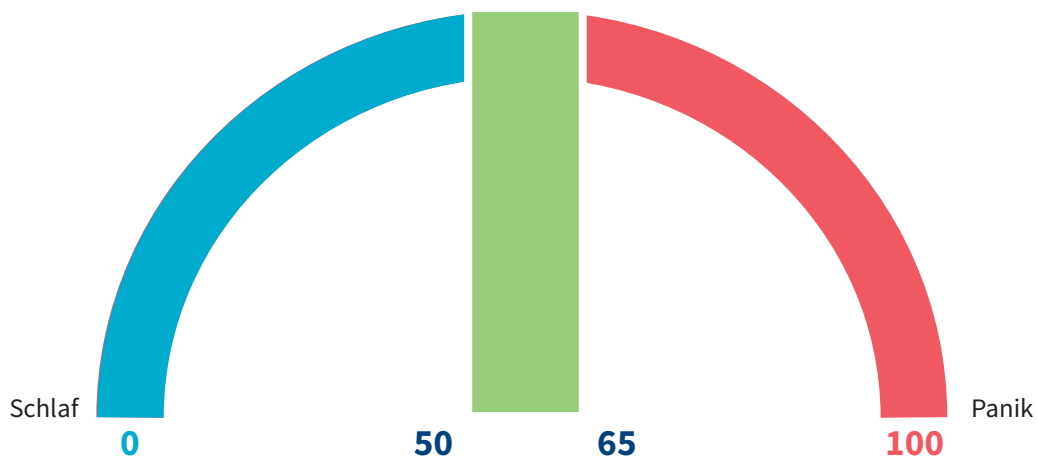
***Zigarettenpause:** Diese Pause ist keine von mir favorisierte Pause, da sie nicht deiner Gesundheit dient. Ich habe sie aber dennoch mit erwähnt, da es immer noch rauchende Mitmenschen gibt und die Zigarettenpause zu deren Alltag gehört.

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 «hochdrehen», uns also auf der Skala **Richtung 100** bewegen, dann ist unser Adrenalinspiegel 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, indem 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, erfährst du auf den nächsten Seiten.

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 betragen, 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, 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, sodass du schneller zu Lösungen kommst, die dich zu deinem Ziel «Pausenchampion» bringen. Die Aha-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 Notizen 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, d. h. du hast eine Lösung, bist aber noch nicht ganz 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 sein, dass dir für eine Frage in Woche 1 die Antwort in der Woche 2 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 gern einen kleinen Ordner oder Schnellhefter an, 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

0	1	2
----------	----------	----------

Werde Pausenchampion – **TRAININGSPLAN**

WORKSHEET Erfolgsmonitoring

WOCHE 2

Wochentag:

Datum:

Erkenntnis des Tages:

.....

.....

.....

Frage des Tages:

.....

.....

.....

Antwort:

.....

.....

.....

Punkte

0	1	2
----------	----------	----------

WORKSHEET Erfolgsmonitoring

WOCHE 3

Wochentag:

Datum:

Erkenntnis des Tages:

.....

.....

.....

Frage des Tages:

.....

.....

.....

Antwort:

.....

.....

.....

Punkte

0

1

2

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 noch ein «Ruhige Minute»-Plakat für dich, das du von außen an deine Zimmertür hängen kannst, damit dich niemand stört. Du darfst dir natürlich auch dein Eigenes basteln. Das Ruhige-Minute-Plakat bekommst Du zum Download auf www.pausenchampion.de.



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 sind sie ein richtiger Energie-Booster.

Für dich in deinem Arbeits-, Lern- und Privatalltag sollen Pausen dazu dienen, deine **Leistungsfähigkeit** aufrecht zu erhalten damit du gut performen und die 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 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:

Werde Pausenchampion – TRAININGSPLAN

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 für deine Pause aus.
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.

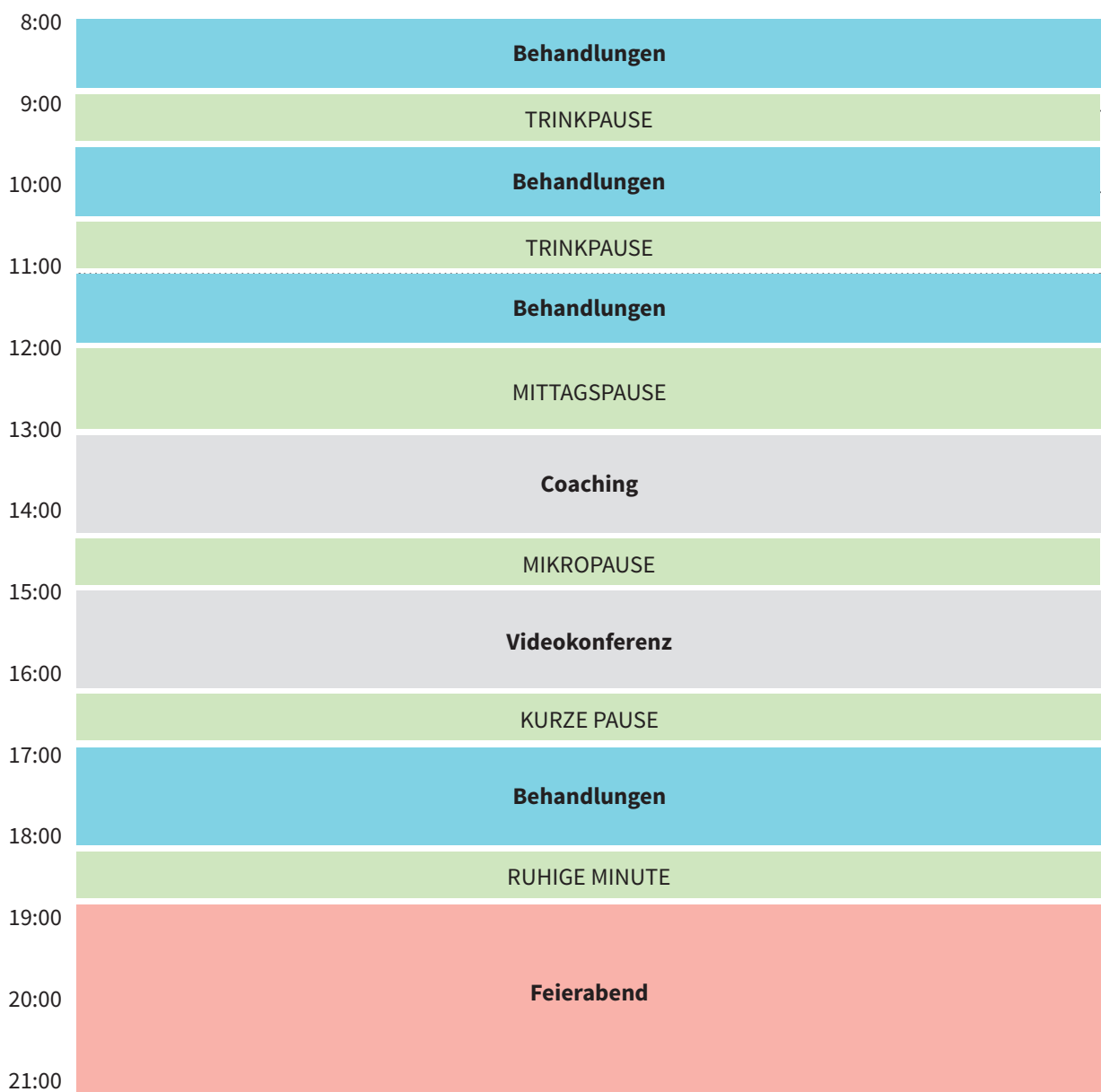
ZIEL

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

- Stelle dich aufrecht hin und lass die Arme schulterbreit und locker neben dem Körper hängen.
- Hüfte nun locker-federnd auf der Stelle, ohne dass der vordere Teil des Fußes den Boden verlässt.
- Schüttel dabei gleichzeitig die Arme durch.
- Dauer: 20 Sekunden

Teil B

- Bleib ruhig stehen und beuge den Oberkörper nach vorn unten. Lass Arme locker hängend und schüttel den Oberkörper durch. Lass dich «fallen».
- 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:

- Nimm einen aufrechten Stand ein, deine Beine sind schulterbreit aufgestellt. Schließe jetzt die Augen und lege die Zeige- und Mittelfinger beider Hände darauf.
- Unter leichtem Druck streichst du nun mit den Fingern von außen nach innen Richtung Nase. Diesen Vorgang wiederholst du bitte 8 x.
- Öffne nun wieder die Augen schau mit offenen Augen (ohne den Kopf zu drehen), so weit wie möglich nach links,

Werde Pausenchampion – TRAININGSPLAN

- zur Mitte und wieder geradeaus. Anschließend schaust du nach rechts und wiederholst den Vorgang 8 x.
- Den Blick richtest du nun nach oben, zur Mitte, wieder geradeaus und anschließend nach unten und wiederholst auch diesen Vorgang 8 x.

Hinweis: Langsame Ausführung

Ziel: Die Augenmuskeln entlasten

«Das lachende Gehirn» – Dauer 0:45 Minuten

Ausführung

- Nimm einen Stift quer in den Mund und halte ihn mit den Zähnen fest.
- Achte darauf, dass sich deine Lippen und der Stift nicht berühren. Diese Endposition hältst du für 45 Sekunden.
- Die Muskeln, die dadurch aktiviert werden, signalisieren deinem Gehirn, dass du lächelst.
- So kannst du positive Reaktionen im Gehirn auslösen und 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 wiederholst du bitte 3 x.
- Mit der linken Hand streifst du den rechten Arm von der Schulter bis zu den Fingern ab. Den Vorgang wiederholst du bitte 3 x.
- Mit der rechten Hand streifst du den linken Arm von der Schulter bis zu den Fingern ab. Den Vorgang wiederholst du bitte 3 x.
- Mit beiden Händen streifst du vom Brustbein über den Bauch bis zum Becken hinab. Den Vorgang wiederholst du bitte 3 x.
- Mit beiden Händen streifst du das rechte Bein vom Becken bis zu den Knöcheln hinab. Den Vorgang wiederholst du bitte 3 x.
- Mit beiden Händen streifst du das linke Bein vom Becken bis zu den Knöcheln hinab. Den Vorgang wiederholst du bitte 3 x.

Werde Pausenchampion – TRAININGSPLAN

Ziel: Entspannung, Stressabbau

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

Ausführung:

- Mit den Beinen gehst du in die Schrittstellung, hebst die Arme auf Brusthöhe und schließt deine zu Fäusten.
- Mach nun kurze, abwechselnde Stöße mit den Armen nach vorn und atme bei jeder Boxbewegung kraftvoll aus.
- Nach einer kurzen Pause von 15 Sekunden, kannst du den Vorgang noch 2 x wiederholen.

Ziel: Aktivierung

WOCHE 3

Woche 3

3.1 «Schlaf gut»-Protokoll

Schlaf ist die natürlichste Form von Erholung. Deshalb ist es mir wichtig, dass du gut schläfst und dir die optimalen Bedingungen dafür erschaffst. So steht deiner Erholung nichts im Weg.

In diesem Worksheet, findest du dazu ein «Schlaf gut»-Protokoll, das du die nächsten 4 Wochen täglich ausfüllst. Auf diesem Weg erkennst du, an welchen Stellschrauben du noch drehen kannst, damit du für dich die optimalen Bedingungen für einen guten und erholsamen Schlaf erreichst.



«Der Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung»

Heinrich Heine

Werde Pausenchampion – TRAININGSPLAN

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
ABENDPROTOKOLL							
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
MORGENPROTOKOLL							
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
SCHLAFBEURTEILUNG							
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.

	Titel	Künstler / Interpret
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 noch mal nach den BPM überprüfen.

Werde Pausenchampion – TRAININGSPLAN

Meine Playlist

	Titel	Künstler / Interpret	BPM	Dauer
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 Pauenportemonnaie

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 du im Alltag oft auf Widerstände stößt. Mit Widerständen meine ich deine wertgeschätzten Kollegen*, Freunde* oder auch Familienmitglieder, die gern mit dir ein Meeting oder 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 dir vor Augen zu führen, wie viel Pausenzeit aus deinem Pauenportemonnaie «geklaut» wurde oder du dir hast nehmen lassen.

AUFGABE

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

ZIEL

Bewusstseinsförderung und Wertschätzung für die eigenen Pausen

Werde Pausenchampion – **TRAININGSPLAN**

Worksheet – «Mein Pauenportemonnaie»

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

PAUSE	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
GESAMT:							

Angabe in Minuten

Tatsächliche Gesamtpausenzeit pro Woche:

4.2 Mein Entspannungsbarometer

Mit dem Entspannungsbarometer sollst du diese Woche an jedem Tag morgens, mittags und abends einschätzen, wie entspannt du dich fühlst. Es wird dir helfen dich immer besser einzuschätzen, um so eine bessere Wahrnehmung für deine körperliche und mentale Situation zu bekommen.

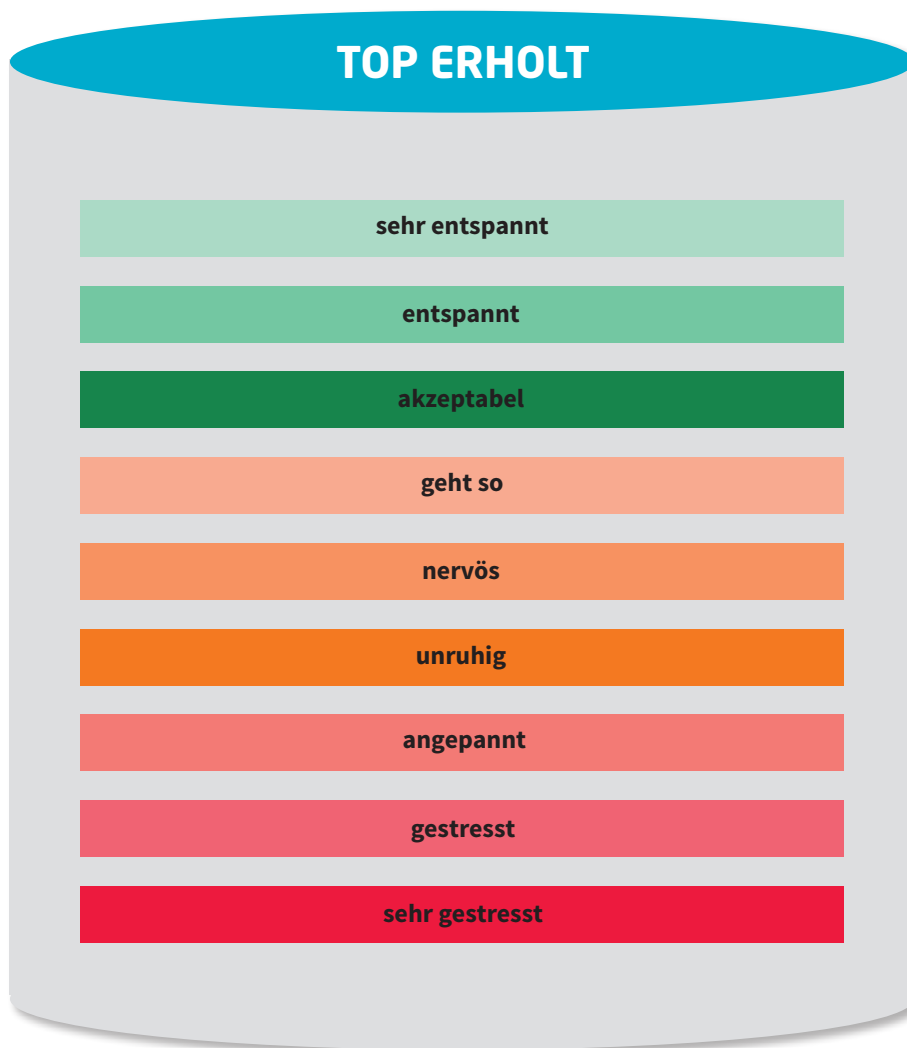
AUFGABE

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 das nächst bessere Level hebt. Fühlst du dich super gut, dann pflege diesen Zustand.

ZIEL

Förderung einer besseren Wahrnehmung und des Bewusstseins, Förderung aktiver Entspannung

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 tun und das Gefühl uns dabei nicht anstrengen zu müssen. Alles scheint von alleine, automatisch und mühelos zu klappen. In dieser letzten Übung sollst du nun deinen individuellen Entspannungsflow-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 «verkopft» und krampfhaft versuchst, etwas aufzuschreiben. Dann lege den Zettel noch mal weg und versuche es später wieder. Du kannst und wirst dieses Skript eh immer wieder aktualisieren, denn du wirst das Gespürte mit der Zeit immer besser 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 so oft 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 optimale Voraussetzungen für deine Gesundheit, deinen Erfolg und Freude im Leben.



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

www.pausenchampion.de

www.emt-stolle.de