

Gesund führen

Gesund führen heißt, mich gesund führen!

Als Vorbild kenne ich meinen persönlichen Energiehaushalt und kann ihn managen. Ich bin in der Lage, meine Selbstregulationsfähigkeit und Selbstkontrolle zu nutzen.

Wir laden Sie zu einer Reflexionsübung ein:

Nehmen Sie ihre Ergebnisdokumentation der 24-h Herzratenvariabilitäts-Analyse, falls vorhanden, zum Anlass, eine Woche lang täglich ihren persönlichen Energieeinsatz (Sympathikusaktivierung) im Arbeitsalltag zu reflektieren. Eine optimale Energieregulation bedeutet, nur so viel Energie einzusetzen wie für eine Aufgabe sinnvoll ist. Verwenden Sie dazu den links/unten angeführten Energiebarometer. Vermerken Sie täglich mit wie viel Energie Sie ihren Arbeitsalltag beginnen und mit wie viel Energie Sie ihn wieder beenden. Kontrollieren Sie das Verhältnis von Sympathikus (Leistungsfähigkeit) und Parasympathikus (Erholungsfähigkeit).

Leistungsfähigkeit



Balance

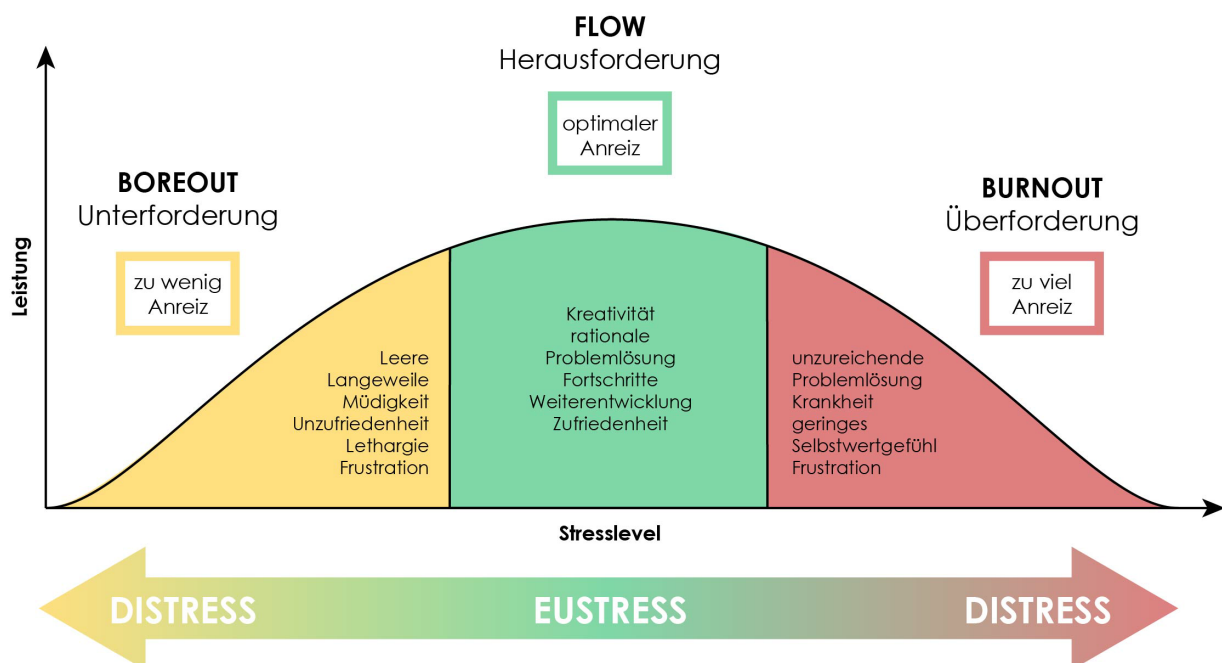
HRV



Erholungsfähigkeit



Zu viel Energieeinsatz bedeutet eine sehr hohe Sympathikus-Aktivierung. Der Parasympathikus sorgt für Erholung und Regeneration. Im Arbeitsalltag darf auf regenerierende Pausen und sinnvollen Energieeinsatz nicht vergessen werden, sonst droht die Gefahr von Erschöpfung. Ziel ist es, eine optimale Balance im Arbeitsalltag zu finden, um gesund zu bleiben und seine körperlichen und geistigen Ressourcen zu erhalten.



Nur wer seinen Energieeinsatz reguliert (Aktivierung und Pause) arbeitet im Flow und kann seine Performance erhalten. Dies drückt sich in Kreativität, rationaler Problemlösung, Fortschritten und insgesamt Zufriedenheit aus. Eine zu starke sympathische Aktivierung vermindert die Ressourcen und damit Ihre Leistungsfähigkeit.

Energiebarometer



Arbeitsbeginn



Arbeitsende

Vermerken Sie täglich mit wie viel Energie Sie ihren Arbeitsalltag beginnen und beenden. So können Sie über Ihren persönlichen Energieeinsatz reflektieren und ihn bei Bedarf regulieren.

