

**POWERN**

**&**

**PAUSIEREN**

**Workshop**



# Teil 1: Mein Powern & Pausieren Status

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
6:30							
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							
23:30							
24:00							
0:30							
1:00							
1:30							
2:00							
2:30							
3:00							
3:30							
4:00							
4:30							
5:00							
5:30							
6:00							
<b>Pausieren-</b> Zeit in min							
<b>Powern-</b> Zeit in min							

### 1. Meine Powern & Pausieren Bilanz

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>Powern</b> in Stunden, Minuten / Sympathikus							
<b>Pausieren</b> in Stunden, Minuten / Parasympathikus (inkl. reine Schlafenszeit)							
Powern minus Pausieren = <b>P &amp; P Bilanz</b>							

### 2. Stressindikator Comfort Food

- Ich konsumiere nur ab und zu Comfort Food (Alkohol, Süßigkeiten etc.).
- Ich konsumiere öfters Comfort Food.
- Ich konsumiere täglich große Mengen Comfort Food, besonders abends.

### 3. Ermittlung Erschöpfungsgrad

Aussagen	Bewertung
Ich benötige immer mehr Disziplin und Energie, um meine Aufgaben wie geplant zu erledigen.	
Ich bin anfällig geworden für Infektionen oder Verletzungen.	
Ich bin schon lange nicht mehr frisch, gut gelaunt, motiviert und voller Power aufgewacht.	
Ich habe kaum noch Energie für Familie und Freunde.	
Ich handle manchmal so, als wäre ich eine Maschine. Ich bin mir dann selbst fremd.	
Nach anstrengenden Aktivitäten brauche ich mittlerweile längere Erholungszeiten als früher, um wieder fit zu werden.	
Ich reagiere öfter gereizt, zynisch oder frustriert.	
Ich bin zu beschäftigt, um Routinearbeiten wie Anrufe oder E-Mails zügig zu erledigen.	
Ich leide an chronischer Müdigkeit.	
Ich habe öfter das Gefühl, beim Denken nicht bei der Sache zu sein; das sagen mir auch andere immer häufiger.	
<b>Summe</b>	

#### 4. Ermittlung Aktivierungsgrad

Aussagen	Bewertung
Wenn ich alleine fernsehe, ertappe ich mich sehr oft dabei, stundenlang zwischen vielen Programmen hin und her zu zappen.	
Wenn ich alleine esse, dann schalte ich den Fernseher ein oder beschäftige mich mit meinem Smartphone o. Ä.	
Ich spüre öfter ohne Not den Drang, in meine E-Mails, SMS oder Whatsapp-Nachrichten zu schauen.	
In Ruhe, wenn ich nichts zu tun habe, fühle ich mich regelrecht unwohl.	
Bei Terminen reize ich es immer bis zum letzten Moment aus loszufahren. Ich glaube, ich mag den Kick, ob ich es rechtzeitig schaffe.	
<b>Summe</b>	

#### 5. Einschätzung meiner persönlichen Powern & Pausieren Situation

- Mein Powern-Anteil ist zu gering und ich werde mich um neue Aufgaben und Herausforderungen kümmern.
- Die Bilanz passt für mich und ich werde sie sichern.
- Ich sollte den Pausieren-Anteil leicht erhöhen.
- Ich sollte den Pausieren-Anteil deutlich erhöhen.
- Ich sollte den Pausieren-Anteil sehr deutlich erhöhen.

## Teil 2: Meine Powern & Pausieren Maßnahmen

### Mein Regenerationstyp

Wärme	Bewertung
Ich bevorzuge gut geheizte Räume.	
In einem warmen Bad/Dusche kann ich gut abschalten.	
Ich habe schnell kalte Füße.	
<b>Summe</b>	

Sport	Bewertung
Ich muss regelmäßig meinen Körper spüren.	
Auf Sport freue ich mich immer.	
Wenn ich Stress habe, hilft mir Sport, um abzuschalten.	
<b>Summe</b>	

Ruhe	Bewertung
Ich brauche Rückzugsmöglichkeiten in meinem Alltag und bin gerne mit mir allein.	
Ich denke oft weit voraus und mache mir Gedanken, wo Probleme lauern könnten.	
In einer lauten Umgebung fühle ich mich schnell unwohl.	
<b>Summe</b>	

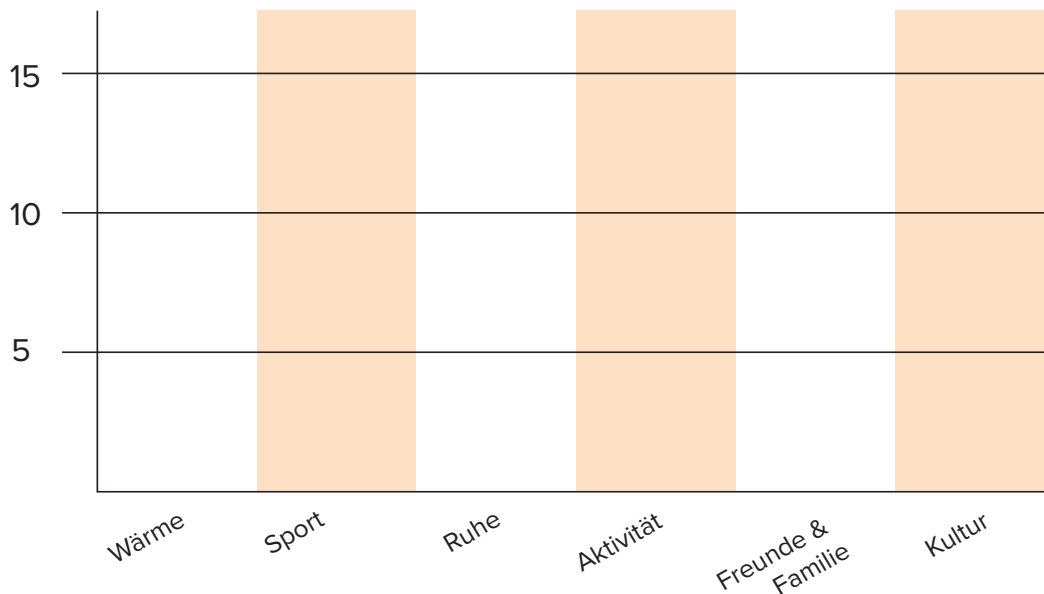
Aktivität	Bewertung
Auch im Urlaub möchte ich etwas tun.	
Langes Rumdiskutieren ist nicht mein Fall.	
Wenn ich mit meinen Händen arbeite, kann ich gut abschalten.	
<b>Summe</b>	

<b>Freunde &amp; Familie</b>	<b>Bewertung</b>
In guter Gesellschaft kann ich meine Alltagssorgen gut loslassen.	
Ich fühle mich gerne für andere verantwortlich und helfe, wo ich kann.	
Die besten Entscheidungen fallen im Konsens.	
<b>Summe</b>	

<b>Kultur</b>	<b>Bewertung</b>
Ich drücke mich gern anspruchsvoll aus.	
Eine ästhetisch stimmige Umgebung hilft mir mich wohlfühlen.	
Im Theater, Konzert oder beim Lesen eines Romans tauche ich leicht in andere Welten ein.	
<b>Summe</b>	

## Höhe des Regenerationspotenzials

Tragen Sie nun in folgende Balkengrafik Ihre Gesamtpunktzahl für die jeweiligen Bereiche ein.



Die Bereiche mit den höchsten Punktzahlen sind wahrscheinlich die, in denen Sie Ihren Parasympathikus besonders gut aktivieren können, um zu entspannen. Entsprechend sollten Sie dort beginnen, die für Sie passenden Maßnahmen zu finden. Haben Sie ein ausgeglichenes Ergebnis, dann ist Ihre Auswahl breiter und hängt eher von der aktuellen Belastungssituation ab, in der Sie Entspannung benötigen.



## Wärme

Passiv	Aktiv
Warme Fußbäder	Kneipp-Behandlungen
Entspannungsbad	Regelmäßig warme Getränke (sehr gut sind Kräuter-/grüne Tees)
Power-Nap mit Wärmeflasche/Matte	
Wellness wie: milde Sauna, Whirlpool	

## Sport

Joggen
Walken
Schwimmen
etc.

## Ruhe

Passiv	Aktiv
Stille Rückzugsmöglichkeiten	Alleine spazieren gehen, ohne Smartphone
Sehr ruhige Entspannungsmusik	Sanfte Bewegungen wie Qigong und Yoga
Sanfte Massagen	Autogenes Training
Power-Nap	Meditation
	Selbsthypnose
	Atemübungen

## Aktivität

---

Muskelrelaxation nach Jacobson

---

Gartenarbeit

---

Kräftige Massagen

---

Gymnastik

---

Handwerkliche Hobbys, egal ob Modellbau oder Stricken

---

Stressfreier Spiel-Sport

---

## Freunde & Familie

---

Hobbys mit anderen teilen

---

„Stammtisch“ mit angenehmen Mitmenschen

---

Saunaabende, Wanderungen

---

Stressfreier Teamsport

---

Familienaktivitäten

---

## Kultur

---

**Passiv**

---

Musikhören

---

Hörspiele

---

**Aktiv**

---

Lockerer Musizieren

---

Kulturelle Aktivitäten/Konzerte

---

Schöne Bücher

---

Malen

---

## Meine persönlichen Regenerationsmaßnahmen

Passiv

Aktiv

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Teil 3: Mein Powern & Pausieren Plan

## Mein Arbeitstagzyklus

---

6:00

---

7:00

---

8:00

---

9:00

---

10:00

---

11:00

---

12:00

---

13:00

---

14:00

---

15:00

---

16:00

---

17:00

---

18:00

---

19:00

---

20:00

---

21:00

---

22:00

---

23:00

---

24:00

---

## Mein Wochenzyklus

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							

## Mein Jahreszyklus

---

Januar

---

Februar

---

März

---

April

---

Mai

---

Juni

---

Juli

---

August

---

September

---

Oktober

---

November

---

Dezember

---