



Meine Ressourcen

Investieren Sie täglich 5-10 Minuten in etwas, was Sie wirklich interessant finden. Studien zeigen, dass Menschen, die täglich 5 bis 10 Minuten etwas tun, dass sie wirklich persönlich interessiert, dabei ihre Energiespeicher auffüllen.

Die Aktivität kann auch anstrengend und schwierig sein, das Entscheidende ist echtes Interesse. Gut ist, wenn die Form der Erholung zur Form der Beanspruchung passt.

Sind Sie am Ende eines Tages ...

überreizt,
nervös und
unruhig?

Dann eignen sich gut regelmäßig durchgeführte systematische Entspannungsverfahren, wie z. B. die progressive Muskelentspannung.

unausgefüllt
und
unterfordert?

Dann suchen Sie sich neue persönliche Herausforderungen in der Freizeit. Beispiele könnten sein: ein Musikinstrument oder eine fremde Sprache erlernen oder auch ein ehrenamtliches Engagement.

missgelaunt
und
frustriert?

Suchen Sie einen Ausgleich zu Ihrer wahrscheinlich einseitigen Beanspruchung. Vielleicht ist etwas Kreatives, was Sie selbst gestalten das Richtige.

erschöpft,
ausgelaugt und
fix und fertig?

In diesem Fall ist Ausruhen das Richtige. Nehmen Sie sich eine kleine Auszeit, ein Tag frei, Schlafen und essen Sie gut bzw. ausgewogen.



Übung: Töpfe füllen

Um gesund und leistungsfähig zu bleiben, brauchen Menschen längerfristig die Balance zwischen Beanspruchung und Erholung. Das Ziel ist, dass Sie Ihre persönlichen Ressourcen = Kraftquellen regelmäßig prüfen und wieder auffüllen, um so für den Ausgleich gegen Stress zu sorgen.

Bitte prüfen Sie – wie gut sind meine „Töpfe“ gerade gefüllt?

