Vorwort

Energiekompetenz – Was es ist und was es bringt

Angenommen, es ist Sylvester und Sie dürfen sich fürs neue Jahr etwas wünschen, das Ihnen gut tut und wonach Sie sich immer wieder gesehnt haben. Wovon träumen Sie?

Dieselbe Frage stellte ich in der Runde von Freunden, mit denen wir die vergangene Sylvesternacht in unserer Hütte in den Bergen verbrachten. Nach der traditionellen Gerstensuppe und den Engadiner Würsten wurde der große Holztisch mit Kartons belegt und jeder erhielt ein kleines Set mit sechs verschiedenfarbigen Strängen Knetmasse, um daraus seinen Traum fürs kommende Jahr zu formen. Alle machten sich eifrig ans Werk, tauschten zunächst noch Farben aus, aber dann wurde es ganz still und nach und nach entstanden kleine Wunderwelten: eine einsame Insel mit einer Palme drauf, ein großes leeres Feld mit einem Flügel darin, eine Hängematte zwischen zwei Bäumen, eine Decke mit Büchern inmitten einer Blumenwiese und ein prächtiges rotes Herz mit zwei Schmetterlingen.

Die große Sehnsucht nach Ungestörtsein und Ruhe, nach einer leeren Agenda und Zeit fürs Klavierspiel, nach Ausruhen, Dösen, Tagträumen und genussvollem Lesen war unübersehbar und wurde nur vom innigen Wunsch des einzigen Singles in der Runde nach einer Partnerschaft übertroffen. Das Resultat scheint mir symptomatisch. Es wirft die Frage auf, was denn falsch läuft, wenn sich Vielbeschäftigte, die sich ihre Arbeit ordentlich zu organisieren wissen und denen auch die Prinzipien des Zeitmanagements vertraut sind, derart nach Ruhe, nach Erholung und nach Freizeit sehnen.

Meine Antwort darauf ist die, dass Zeitmanagement, persönliche Organisation und Zielsetzungen allein nicht mehr genügen; ein neuer und umfassender Ansatz ist nötig, und zwar einer *von innen heraus*: Wir müssen lernen, besser auf unsere Energie, auf

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

unsere Befindlichkeit und auf unsere inneren Rhythmen zu achten und klug damit umzugehen – statt bloß auf Uhr, Agenda und Zielsetzungen zu schauen. Denn der Mensch funktioniert nicht wie eine Maschine, sondern wie ein beseeltes Ökosystem. Gleichungen wie »Doppelt so lange arbeiten gleich doppelte Leistung« oder »Doppelt so viel Kaffee trinken gleich doppelter Kick« mögen für triviale Systeme wie eine Maschine gelten; für das nichttriviale System Mensch gelten sie nicht. Dafür gehen öfter Gleichungen auf wie etwa die folgenden: »Die richtigen Stunden für die schwierige Aufgabe richtig genutzt gleich ein fünffach besseres Resultat erzielt« oder »Die einzige Tasse Kaffee des Tages zum richtigen Zeitpunkt genossen gleich dreifacher Kick«.

Wie oft gehen Vielbeschäftigte doch unklug mit ihren Kräften um und verschwenden zu viel Energie. Anspannung, Stress, Unkonzentriertheit, verengtes Denken und schlechte Stimmung sind die Folgen. Warum tun sie sich das an? Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, werden Sie erkennen, dass es vor allem am nötigen Wissen für einen bewussten und kompetenten Umgang mit der Energie fehlt.

Was zehrt an unserer Energie? Wie hängen Energie, Anspannung und Stimmung zusammen? Wie bauen sich im Alltag Anspannung und Stress auf? Was hat das links- und rechtshemisphärische Denken mit dem Tagesrhythmus zu tun? Wie wirkt sich der Wochenrhythmus auf Effektivität und Leistung aus? Und: Wie lässt sich neue Energie gewinnen?

Mit dem vorliegenden Buch möchte ich diese Wissenslücken schließen und Ihnen eine Fülle von Erkenntnissen aus den unterschiedlichsten Forschungsgebieten vermitteln.

Sie werden lernen:

- *Energie, Anspannung und Stimmung bewusster wahrzunehmen*
- *besser auf die inneren Rhythmen zu achten und sie intelligent zu nutzen*
- *verschiedene Energiezustände im Gehirn für produktiveres Denken einzusetzen*

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

- *sich die Faktoren für optimale geistige Leistungsfähigkeit bewusster zu machen*
- *klüger mit der Stimmung umzugehen*
- *besser darauf zu achten, **wovon** und **wie** Sie sich entspannen und erholen wollen*
- *Ihre Ressourcen zu aktivieren und neue Energie und Tatkraft zu gewinnen.*

Energiekompetenz ermöglicht bessere Leistung und mehr Lebensfreude. Ihre produktiven und kreativen Kräfte werden freigesetzt; es wird Ihnen mehr und Besseres gelingen und Sie werden sich leichter entspannen und genussvoller erholen können.

Der Weg zum Buch

Zum ersten Mal ganz bewusst mit meinen eigenen Kräften umzugehen lernte ich in jenem Sommer in jungen Jahren, in dem ich intensiv für einen Marathon trainierte. Schon damals faszinierte es mich, die für den Fortschritt optimale Balance zwischen Training und Erholung auszuloten, gut auf den Körper zu hören und immer wieder Anpassungen vorzunehmen. Im Sport ist die Leistung messbar und jedes Zuviel und Zuwenig, jeder zu früh begonnene Endspurt und jedes Glas Wein zeigen digital und unmissverständlich ihre Wirkung.
Diese Erfahrungen auf der physischen Ebene haben auch meinen Umgang mit der Energie auf anderen Ebenen geprägt. Die Arbeit an einem Manuskript zum Beispiel ist so etwas wie ein geistig-mentales Marathontraining. Es gilt dabei, wie bei anderer anspruchsvoller Kopfarbeit auch, ein optimales Gleichgewicht zwischen den Stunden hoher Konzentration und solchen des Ausgleichs zu finden. Geistige Müdigkeit zeigt sich auf subtilere Art

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

und Weise als körperliche. Mehr unbefriedigende Textpassagen, der Verlust an Durchblick und an Überblick oder das Nachlassen der Schaffensfreude sind Anzeichen dafür.
In den Jahren 1998/99, während der Vorbereitung für einen Zeitmanagement-Kurs an der ETH Zürich, habe ich begonnen, mich systematisch mit dem Thema Energie auseinander zu setzen. Ich wollte den Studierenden Grundlagenwissen vermitteln, das sie befähigen sollte, auf maßgeschneiderte Lösungen für produktiveres Lernen und Arbeiten und für einen besseren Umgang mit der Zeit zu kommen. Ein derartiger Ansatz für Kopfarbeiter musste meines Erachtens berücksichtigen, dass sowohl die Konzentration als auch die Denkstile, die Stimmung und der Wille im Verlauf des Tages fluktuieren und dem inneren Rhythmus unterworfen sind. Es ging also nicht nur um reines Zeitmanagement, sondern um weit mehr.
Es reizte mich, ein umfassendes Konzept zu entwickeln, das allen Vielbeschäftigten, die bei der Arbeit Köpfchen brauchen, Rechnung trägt. Ich wollte Erkenntnisse aus unterschiedlichen Gebieten wie Chronobiologie, Neurobiologie, Kognitiver Psychologie, Medizin, Biopsychologie und Handlungspsychologie zu einem Ganzen verbinden und durch Erfahrungen aus der Praxis und eigene Beobachtungen ergänzen. Als gemeinsamer Nenner stellte sich bald einmal die Energie heraus und aus dem Konzept wurde schließlich dieses Buch über Energiekompetenz.

Selbstwahrnehmung als Schlüssel

Der Schlüssel zur Energiekompetenz ist – neben dem erforderlichen Wissen – die Selbstwahrnehmung. Je mehr Sie über die physischen, mentalen und emotionalen Aspekte der Energie wissen, umso besser können Sie die entsprechenden Auswirkungen auch

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

wahrnehmen. Mit etwas Übung werden Sie bald ein gutes Gespür für Ihren jeweiligen Energiezustand entwickeln. Sie werden im Alltag viel öfter kurz innehalten und ganz bewusst wahrnehmen, wie Ihre Energie, Ihre Stimmung und Ihre allfällige Anspannung sind. Ihre Selbstwahrnehmung wird geschärft werden, und dies führt zu gesteigerter Bewusstheit. Sie ist die Voraussetzung für die Regulation von Energiezuständen wie Ermüdung oder Anspannung und Stress.

Der hektische pulsierende Rhythmus des modernen Lebens bringt uns dazu, nur flüchtig die Oberfläche der Erfahrungen zu streifen und uns dann schnell etwas Neuem zuzuwenden.
STEPHAN RECHTSCHAFFEN

Gesteigerte Bewusstheit heißt zudem mehr Aufmerksamkeit. Und mehr Aufmerksamkeit heißt, öfter voll und ganz im gegenwärtigen Augenblick zu sein, mehr zu sehen, mehr zu hören, zu riechen, zu schmecken, zu spüren und zu empfinden. Ihre Erlebnisfähigkeit wird sich vertiefen und Sie werden an Lebendigkeit gewinnen.

Mit zunehmender Bewusstheit können wir uns außerdem nicht mehr so einfach Illusionen hingeben und uns selber etwas vormachen. Wir realisieren zum Beispiel eher, dass sich unser geistiges Blickfeld mit zunehmender Anspannung einengt, oder dass wir wichtige Dinge, die wir nicht so gerne tun, eher hinausschieben und an ihrer Stelle viel lieber Gewohntes und Einfacheres in Angriff nehmen, oder dass wir manches als wichtig erachten, weil es kurzfristig unserem Ego schmeichelt, und nicht, weil es einem größeren Ziel dient.

Erkenne dich selbst – dieser Imperativ ist fast so alt wie die Menschheit. Je besser wir uns selber kennen, umso einfacher können wir unsere Stärken nutzen und auch unsere Schwächen sehen. Wir gewinnen das nötige Selbstvertrauen, um dazuzulernen, uns zu verbessern und uns ständig weiterzuentwickeln.

Ich werde Sie im vorliegenden Buch immer wieder neugierig machen und Sie ermuntern, sich selbst zu beobachten, zu experimentieren und zu reflektieren. Selbstwahrnehmung und Energie sind eine ungemein spannende Thematik, und oft können kleine Änderungen schon sehr viel bewirken.

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

Der kompetentere Umgang mit der Energie ist zudem in der heutigen Zeit der Hektik, der wachsenden Anforderungen, des Von-allem-Zuviel und des Nichts-verpassen-Wollens auch nötig – die Zeit ist reif für mehr Energiekompetenz!

Was Sie in diesem Buch erwartet

Das Energie-Konzept umfasst drei Teile:

In Teil I »Auf die inneren Rhythmen achten« geht es darum, die Wahrnehmung für die inneren Rhythmen zu schärfen. Es ist ein Kapitel, das für alle – ob körperlich, geistig oder emotional gefordert – von Interesse ist. Sie lernen, was den Rhythmus im Alltag stört und wie er gestärkt werden kann. Sie werden erfahren, wie Sie die inneren Rhythmen nutzen können, um einen effizienteren und entspannteren Tagesablauf sowie eine rhythmische Wochenstruktur zu schaffen. Das wird Ihnen erlauben, sich auf die Dinge, die bei der Arbeit und im Leben wesentlich sind, zu besinnen und sich darauf zu konzentrieren.

In Teil II »Besser mit der Energie umgehen« lernen Sie, zwischen physischer, mentaler und emotionaler Energie zu unterscheiden und die Wahrnehmung der Anspannung – des negativen Gegenpols der Energie – zu üben. Dann wird es vor allem für Kopfarbeiterinnen und Kopfarbeiter interessant: Es geht um die Energiezustände im Gehirn und deren Einfluss auf das logisch-rationale und auf das ganzheitlich-kreative Denken. Ich werde Sie mit Methoden vertraut machen, die helfen, das geistige Potenzial umfassender zu nutzen, auf bessere Ideen zu kommen und klügere Entscheidungen zu treffen. Wie sich die jeweiligen Energiezustände auf die Stimmung auswirken, bildet einen weiteren

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

wichtigen Punkt. Im Kapitel über die Stimmung wird zudem aufgezeigt, wie sich emotionale Energie im zwischenmenschlichen Bereich und in Teams auswirken kann.

Teil III »Neue Energie gewinnen« beginnt mit Entspannung und Erholung – ein Thema, das alle angeht und über das Sie Neues erfahren werden. Der Fokus dieses Teils liegt bei den eigenen Ressourcen und deren Aktivierung. Viel Energie lässt sich gewinnen, wenn Sie lernen, die Bequemlichkeitszone öfter als bisher zu verlassen und große Ziele zu verfolgen.

Ich widme dieses Buch allen viel beschäftigten Menschen, die gut und gerne arbeiten und die Besonderes schaffen, Hervorragendes leisten und auch ihre Erholung mit gutem Gewissen genießen wollen. Ob Sie managen, forschen, erziehen oder studieren; ob Sie entwickeln, umsetzen, pflegen oder kommunizieren; ob Sie zwanzig oder siebzig sind: Sie werden zahlreiche Ideen finden, die sich in Ihrer momentanen Lebens- und Arbeitssituation umsetzen lassen.
Als der PR-Mann Claus-Martin Carlsberg das Manuskript gelesen hatte, meinte er begeistert: »Energiekompetenz geht direkt in die Blutbahn!« Ich hoffe, dass das Buch auch bei Ihnen diese rasche Wirkung zeigt und dass Sie das Werk darüber hinaus anregt, mit neugierigem Forschungs- und Entwicklungsdrang Schritt für Schritt am besseren Umgang mit Ihren Energien zu arbeiten. So wird Ihr Tun eine Eigendynamik entwickeln; Sie werden immer mehr in Schwung geraten, immer besser werden und schließlich zu Ihrer ganz persönlichen Version der Energiekompetenz finden. Ich wünsche Ihnen dabei viel Freude und Erfolg!

Zürich, im Winter 2005 · Verena Steiner

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

Teil I

AUF DIE INNEREN RHYTHMEN ACHTEN

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

1.

Die Wahrnehmung für die inneren Rhythmen schärfen

Zu welcher Tageszeit ist Ihre Stimmung am besten? Um wie viel Uhr haben Sie am meisten Energie? Wann kommen Ihnen die besten Ideen?

Wenn ich diese Fragen in einer Seminarrunde aufwerfe, sind sich stets alle einig: Die besten Ideen kommen am Morgen unter der Dusche, am Abend beim Joggen oder in anderen entspannten Augenblicken. Nach dem höchsten Stand der Energie gefragt, gehen die individuellen Wahrnehmungen auseinander. Während die einen von einem deutlichen Hoch am Morgen und einem Tief am Nachmittag berichten, kommen andere erst in der zweiten Tageshälfte auf Touren. Andere wiederum empfinden ihren Energiepegel als stets gleich hoch. Bei der Stimmung herrscht in der Regel wieder Einigkeit; die Auffassung, die Stimmung verlaufe ziemlich konstant, überwiegt. Lasse ich jedoch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Ende des Kurses ihre Energie- und Stimmungskurve aufzeichnen, sieht man auf allen Skizzen Hochs und Tiefs. Schon durch das an diesem Tag erworbene Wissen können sie subtile Veränderungen und das Auf und Ab der inneren Rhythmen besser erkennen.

Auch Sie werden in diesem Kapitel mehr über Ihren inneren Rhythmus erfahren, Ihr Wissen erweitern und Ihre Selbstwahrnehmung schärfen. Ich beginne mit den Morgen- und Abendtypen und Sie können über Ihren eigenen Zeit- oder Chronotyp reflektieren. Dann haben Sie Gelegenheit, sich Ihre energetischen Hochs und Tiefs im Tagesverlauf bewusster zu machen. Weiter geht es mit dem so genannten 90-Minuten-Rhythmus, der nicht nur im Schlaf, sondern auch tagsüber eine wichtige Rolle spielt. Schließlich möchte ich Sie noch für Rhythmusstörungen sensibilisieren, und zwar sowohl für leicht erkennbare als auch für versteckte, die nur unterschwellig wahrgenommen werden.

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

Morgen- und Abendtypen

In einer Studie des Chronobiologen Jürgen Zulley sind über viertausend erwachsene Deutsche über ihre Schlafgewohnheiten befragt worden.[1] Die ermittelte durchschnittliche Einschlafzeit lag bei 23.04 Uhr, die durchschnittliche Aufwachzeit bei 06.18 Uhr. Hand aufs Herz: Wie wäre es für Sie, wenn Sie ab sofort um 06.18 Uhr aufwachen müssten? Wäre es für Sie gerade richtig? Oder wäre es viel zu früh, nur etwas zu früh, zu spät oder viel zu spät? Oder anders herum: Welchem Chronotypen entsprechen Sie? Neigen Sie zum moderaten oder gar zum ausgeprägten Abend- beziehungsweise Morgentypen? Oder gehören Sie gar der kleinen Minderheit der Extremtypen an, die am liebsten entweder erst um vier Uhr morgens zu Bett gehen oder bereits um vier Uhr morgens erwachen?
Die folgende Tabelle hilft Ihnen, sich einzuordnen. Schätzen Sie Ihre bevorzugte Zeit des Aufstehens und Zubettgehens unter der Annahme, dass Sie sich *ausschließlich nach Ihren persönlichen Wünschen* richten könnten. Überlegen Sie sich auch, um welche Tageszeit Sie über am meisten Energie verfügen.

Chronotyp	**Bevorzugte Zeit des Aufstehens**	**Primetime** Zeit der höchsten Energie	**Bevorzugte Bettzeit**
1	05.00 – 06.30	05.00 – 08.00	20.00 – 21.00
2	06.30 – 07.45	08.00 – 10.00	21.00 – 22.15
3	07.45 – 09.45	10.00 – 16.00	22.15 – 00.30
4	09.45 – 11.00	16.00 – 21.00	00.30 – 01.45
5	11.00 – 12.00	21.00 – 05.00	01.45 – 03.00

1 = stark ausgeprägter Morgentyp; 2 = schwach ausgeprägter Morgentyp; 3 = Indifferenztyp; 4 = schwach ausgeprägter Abendtyp; 5 = stark ausgeprägter Abendtyp

Abb. 1: Ermittlung des Chronotypen nach Östberg[2]

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

Die *Morgentypen* haben in der Regel keine Mühe, früh aufzustehen. Ihre Energiekurve steigt morgens steil an und sie sind schnell munter und gut gelaunt. Sie erreichen rasch ihr Leistungshoch und brauchen in der ersten Tageshälfte entsprechend mehr Kalorien. Für sie hat Morgenstund' wahrlich Gold im Mund. Abends hingegen werden sie früher müde und gehen vergleichsweise zeitig und regelmäßig zur selben Stunde zu Bett. Die Morgentypen scheinen zudem stärker als die Abendtypen dem Rhythmus der Natur zu folgen, denn sie brauchen im Winterhalbjahr mehr Schlaf und sind dafür im Sommer länger auf.

Die *Abendtypen* stehen später auf und brauchen eine längere Anlaufphase, bis sie voll auf Touren kommen. Die ausgeprägten Abendmenschen unter ihnen gehen nach Mitternacht zu Bett und neigen dazu, ihren Tag auszudehnen: am Wochenende schieben sie ihren Schlaf oft noch mehr in die Stunden nach Mitternacht hinaus.

Interessant ist ein weiterer Unterschied zwischen Morgen- und Abendtypen: Ausgeprägte Morgentypen ertragen in der Regel Nachtarbeit, Jetlags oder andere Verletzungen des Schlaf-Wach-Rhythmus weniger gut.[3] Ihr Schlaf-Wach-Muster ist ziemlich rigide, während die Abendtypen ein elastischeres Schlaf-Wach-Muster zeigen und Rhythmusstörungen wesentlich besser ertragen. Sowohl Elastizität wie auch Rigidität haben ihre Vor- und Nachteile. Ein Mensch mit einem ausgeprägten und rigiden Rhythmus empfindet eine Störung viel stärker als derjenige mit einem flacheren und elastischeren Muster. Dafür fällt Ersterem ein Lebens- und Arbeitsstil im Einklang mit den inneren Rhythmen leichter. Für die Flexibleren hingegen ist es schwieriger, auf den eigenen Rhythmus zu achten, weil sich ihre Hochs und Tiefs weniger voneinander unterscheiden und sie deshalb auch schlechter wahrgenommen werden.

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

Die Abendtypen zeigen einerseits einen flacheren Verlauf der Rhythmuskurve. Andererseits unterscheiden sie sich untereinander stärker in ihrem Zeitverhalten als die Morgentypen: Den typischen Abendtypen gibt es im Gegensatz zum typischen Morgentypen kaum.[4]

Die Neigung zum Morgen- oder Abendtypen ist durch unsere Gene vorbestimmt. Im Verlauf des Lebens kann sie sich etwas ändern. Die Forschung hat gezeigt, dass Jugendliche während der Pubertät tendenziell stärker zum Abendtypus neigen. Mit etwa fünfundzwanzig Jahren stabilisiert sich der Chronotyp. Nach der Lebensmitte kann er sich in Richtung Morgentyp verschieben.[5]

Menschen leben in Zeitrhythmen, die durch die innere und die äußere Natur bestimmt werden (z. B. durch Tages- und Jahresrhythmus). Sie sind in ihrem zeitlichen Handeln notwendigerweise an die Zeitmuster des Lebendigen gebunden, wollen sie selbst lebendig sein und auch lebendig bleiben.
KARLHEINZ A. GEISSLER

Auch das Umfeld spielt eine wichtige Rolle. Der Mensch ist ein soziales Wesen und kann seinen Rhythmus – zumindest ein Stück weit – anderen anpassen.[6] Je ähnlicher die Chronotypen, umso leichter geht die Synchronisation. Zwischen einem ausgeprägten Morgentypen und einem ausgeprägten Abendtypen hingegen ist eine Synchronisation kaum möglich. Wenn Sie als Abendtyp mit einem Morgentypen zusammenleben – oder umgekehrt – können Sie davon wohl ein Lied singen.

Die Lebensweise des modernen Menschen hat vor allem in urbanen Gebieten zur Folge, dass sich seine Aktivitäten mehr und mehr zu den Abend- und Nachtstunden hin verschieben. Der fehlende Aufenthalt bei Tageslicht im Freien draußen, der Mangel an körperlicher Aktivität sowie veränderte Essgewohnheiten, bei denen die Hauptmahlzeit auf den Abend fällt, tragen zu dieser Verschiebung bei. Wer sich hingegen oft draußen aufhält, körperlich aktiv ist und häufig Sport treibt, ist davon kaum betroffen. Auf die Gesellschaft als Ganzes hat die Verschiebung zur Folge, dass das Spektrum der Chronotypen weiter auseinander driftet. So ist für viele junge Menschen – aber nicht für alle – der Schulanfang um acht Uhr morgens zu früh und zahlreiche Berufstätige kennen diese Problematik auch. Auf der anderen Seite kommen ausgeprägte Morgentypen mit den Essenszeiten im Hotel, mit den

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

Öffnungszeiten von Clubs oder mit den späten TV-Programmen weniger gut zurecht.

Beobachten und Reflektieren

a Wie sind meine derzeitigen Gewohnheiten in puncto Einschlaf- und Aufwachzeit?

b Neige ich eher zum Morgen- oder Abendtypen?

c Sind meine Rhythmen eher rigide oder eher elastisch?

d Wie sind die Gewohnheiten meiner Nächsten?

e Fühle ich mich mit meinen momentanen Bettzeiten wohl?

f Sind meine Schlafgewohnheiten am Wochenende anders als während der Woche?

g Entspricht mir mein derzeitiger Essensrhythmus oder würde ich mich mit einem anderen Rhythmus wohler fühlen?

Hochs und Tiefs im Tagesverlauf

Ob Morgen- oder Abendtyp: Morgens um sieben sind Sie nicht in derselben Stimmung wie morgens um zehn – und mittags um drei sind Ihr Energiepegel und Ihre Stimmung wiederum anders.
Die Schwankungen sind durch die innere Uhr vorgegeben. Sie unterliegen dem 24-Stunden-Rhythmus des Organismus und sind für das einzelne Individuum mehr oder weniger konstant. Das heißt, dass Sie zur selben Tagesstunde immer etwa in ähnlicher Verfassung sind – also zum Beispiel morgens um zehn am meisten und nachmittags um drei am wenigsten Energie haben. Für Ihre Kollegin kann das Bild ganz anders aussehen. Morgens um zehn kommt sie erst langsam in Fahrt, dafür ist sie nachmittags um drei viel mehr in Schwung als Sie.

Wer den Rhythmus erkennt, wird in allen Bereichen des Lebens seiner gewahr.
MELLIE UYLDERT

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

Dank dieser individuellen Periodizität können Sie Ihren inneren Rhythmus nutzen, um Ihren Tagesablauf optimal zu gestalten. Es setzt jedoch voraus, dass Sie Ihre Verfassung sowohl auf der körperlichen als auch auf der geistigen und der emotionalen Ebene bewusster wahrzunehmen lernen. Sie müssen noch differenzierter erspüren können, zu welcher Zeit Sie Ihre Hochs haben und wann die Zeit der Energiesenken ist.[7]

Ihre persönliche Energiekurve

Verfolgt man den Energiepegel im Tagesverlauf, zeigt sich vor allem bei Morgentypen oft eine Energiekurve mit zwei Hochs (siehe Abb. 2). Das ausgeprägtere und breitere Hoch liegt zwischen sieben und elf Uhr morgens. Dann nimmt der Energiepegel ab und durchläuft zwischen zwei und vier Uhr eine Senke. Er steigt anschließend wieder an und erreicht etwa ab halb fünf nachmittags das zweite Hoch.

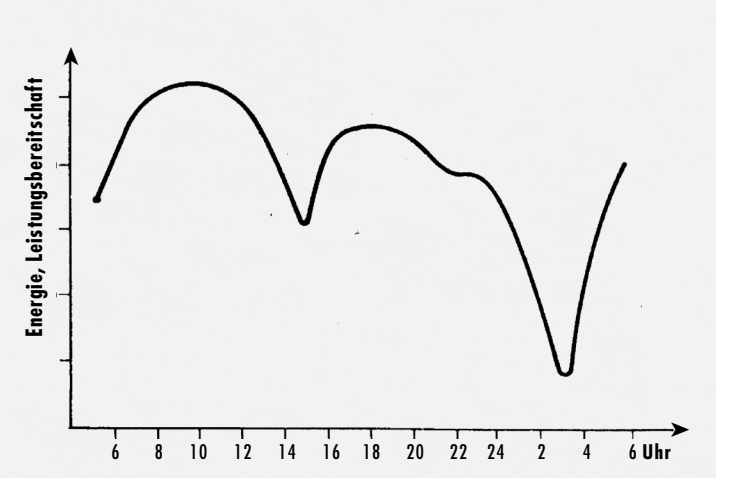


Abb. 2: Energiekurve im 24-Stunden-Verlauf nach O. Graf, aus R. Schräder[8]

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

Der Kurvenverlauf kann beim einzelnen Individuum und insbesondere bei Abendtypen jedoch gänzlich anders aussehen. Denn die innere Uhr tickt nicht bei jedem Menschen gleich. Es kann zum Beispiel nur ein Hoch am Nachmittag, am Abend oder in der Nacht geben. Bei anderen wiederum lässt sich sogar ein drittes Hoch nach dem Abendessen erkennen.

Wir kommen als rhythmische Wesen auf die Welt und jedes Individuum hat ein unverwechselbares Schwingungsmuster.
NORBERT SCHNEIDER

Zeichnen Sie Ihre Energiekurve

Wie sieht Ihre persönliche Energiekurve an einem durchschnittlichen Tag aus? Beurteilen Sie auf der Skala von 1 bis 7, wie energiegeladen und kraftvoll Sie sich fühlen und wie viel Schwung Sie haben. Es ist hilfreich, wenn Sie zunächst Ihren Energiepegel zu bestimmten markanten Zeiten vergleichen, zum Beispiel auf dem höchsten Punkt des Morgenhochs, im Nachmittagstief, bei Arbeitsbeginn am Morgen, bei Beginn der Mittagspause oder bei Arbeitsschluss am Abend.

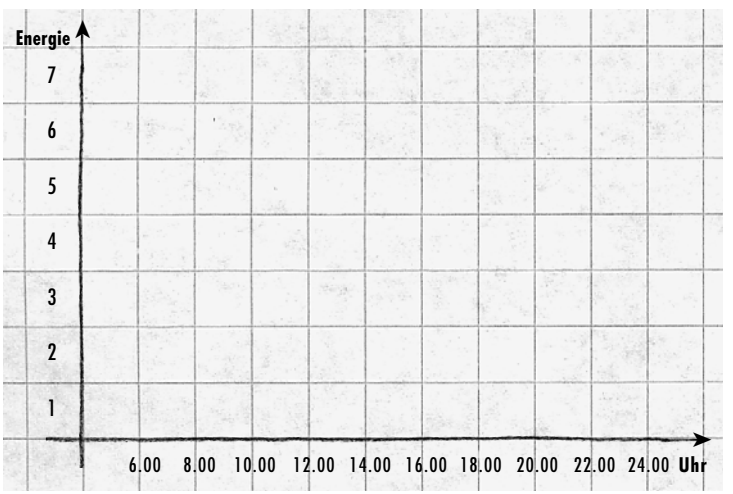


Abb. 3: Persönliche Energiekurve

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

Überlegen Sie sich auch, wie die Kurve nach Feierabend aussieht. Seien Sie nicht erstaunt, wenn Ihre Einschätzung sehr stark von der in Abb. 2 gezeigten Kurve abweicht. Denn die Unterschiede von Indviduum zu Individuum sind enorm.

Wenn Sie eine präzisere Kurve erhalten wollen, empfehle ich Ihnen, in analoger Weise während einer Woche stündlich Ihren Energiepegel (Skala 1 bis 7) abzuschätzen und auf einem vorbereiteten Blatt einzutragen. Sie werden so nicht nur ein zuverlässigeres Bild erhalten; Sie üben sich gleichzeitig im Wahrnehmen und werden dabei einige interessante Entdeckungen machen. Probieren Sie es aus!

Primetime, Up- und Down-Phasen und Alpha-Zustand

Unsere Bestimmung ist, die Gegensätze richtig zu erkennen, erstens nämlich als Gegensätze, dann aber als Pole einer Einheit.
HERMANN HESSE

Ihre Energiekurve bildet die Basis für die Optimierung des Tagesverlaufs (siehe Kapitel 2). Je stärker Ihre Wahrnehmung geschärft ist, umso besser können Sie neben den Hochs und Tiefs auch die folgenden Phasen unterscheiden: den *Alpha-Zustand,* die *Up-Phasen,* die *Primetime* und die *Down-Phasen.*

Alpha-Zustand: Nach dem Erwachen, wenn unser Gehirn noch nicht voll auf Touren ist, sind wir im so genannten Alpha-Zustand (mehr darüber erfahren Sie in Kapitel 6). Dieser entspricht einem spezifischen Aktivierungszustand des Gehirns, der durch Messung der Gehirnströme nachgewiesen werden kann. Im Alpha-Zustand ist der geistige Fokus nach innen gerichtet, wir sind etwas verträumt und noch nicht ganz präsent. Dafür sind unsere Phantasie, unsere Assoziationsfähigkeit sowie die geistige Integrationsfähigkeit sehr hoch und wir kommen in diesem sehr entspannten Zustand oft auf gute Ideen und Lösungsansätze. Alpha-Wellen lassen sich nicht nur beim Erwachen, sondern auch

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

vor dem Einschlafen oder generell im sehr entspannten Zustand nachweisen.

Die *Up-Phasen* sind die Phasen des Energieanstiegs. Vor der Primetime am Morgen und vor dem Hoch am späten Nachmittag befinden wir uns in einer Up-Phase.

Die *Primetime* ist die kostbarste Zeit des Tages. Sie liegt in Ihrem ausgeprägtesten Hoch. Während der Primetime sind Sie geistig und auch energiemäßig am besten gestimmt. Es gelingen Ihnen Dinge, die Ihnen in anderen Stunden schwerer fallen. Es ist die Zeit fürs logisch-rationale Denken und für konzentriertes, geistig anspruchsvolles Tun. Während der Primetime sind auch die Stimmung, die Willenskraft, die es braucht, um Unangenehmes anzugehen, oder die Bereitschaft, proaktiv zu handeln (siehe Seiten 122 ff), am höchsten. Es ist die beste Zeit, um schwierige oder unangenehme Aufgaben auszuführen.

Die *Down-Phasen* folgen nach einem Hoch. Am späten Morgen oder vor dem Mittagessen bis in den frühen Nachmittag hinein sowie bei Arbeitsschluss gelangen wir in diese Phase, in der der Energiepegel sinkt.

Beobachten und Reflektieren

a In welchem Zeitraum liegt meine Primetime?
b Wann bin ich in den Up-Phasen?
c Wann bin ich in den Down-Phasen?
d Spüre ich ein Nachmittagstief? Wenn ja, wann ist der Tiefpunkt?
e Nehme ich den Alpha-Zustand wahr? Wenn ja, zu welchen Stunden?

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

Der 90-Minuten-Rhythmus

Wenn Ihre Primetime länger als zwei Stunden dauert, können Sie noch subtilere Wellenschläge des inneren Rhythmus wahrnehmen. Beim Arbeiten für sich allein, während langen Sitzungen, aber auch im Urlaub machen sie sich ganz besonders bemerkbar: Nach etwa ein bis zwei Stunden lässt jeweils die Aufmerksamkeit deutlich nach und eine leise Müdigkeit stellt sich ein.[9] Ist unsere Aufmerksamkeit ganz besonders gefordert, wie zum Beispiel beim Lernen, ermüden wir oft sogar noch eher.

Anzeichen für diese kleinen Zwischentiefs gibt es ganz verschiedene:[10]

— Sie gähnen, fühlen sich ermüdet und möchten sich etwas bewegen.
— Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit lassen nach; es unterlaufen Ihnen Fehler.
— Sie sind etwas geistesabwesend, starren aus dem Fenster, verlieren sich in Tagträumen, kritzeln, streichen durch die Haare oder kratzen sich.
— Sie sind empfindsamer und fühlen sich etwas verunsichert oder haben einen kleinen Anflug von negativer Stimmung.
— Sie haben Magenknurren oder Hunger.
— Sie müssen auf die Toilette gehen.

Je mehr Sie auf diese Anzeichen achten, umso besser erkennen Sie die kleinen Senken.
Die kleinen Tiefs im Wachzustand gehören zu dem von Nathaniel Kleitman im Jahre 1961 postulierten Grundzyklus von Ruhe und Aktivität, dem *basic rest and activity cycle* (BRAC).[11] Kleitman zeigte auf, dass nicht nur der Schlaf erwachsener Menschen in rhythmischen, zirka 90-minütigen Zyklen von Traum- und Tiefschlaf verläuft. Auch im Wachzustand setzt sich das Auf und Ab als rund

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

90-minütiger Rhythmus von höherer und tieferer Energie fort.
So kommt es, dass unser Organismus jeweils in Intervallen von ungefähr neunzig Minuten ein kleines Tief durchläuft. Wie die erwähnten subjektiv wahrnehmbaren Anzeichen für die kleinen Tiefs zeigen auch Messungen der Hirnströme und der Augenbewegungen diesen Rhythmus. Reaktionsfähigkeit und Geschicklichkeit verändern sich ebenfalls mit diesem subtilen Auf und Ab, genauso wie die Kontraktionen des Magens oder der Wechsel vom links- zum rechtshemisphärischen Denken[12] (davon später mehr).
Allerdings verläuft der 90-Minuten-Rhythmus längst nicht mit der konstanten Periodizität einer Uhr. Eine Periode kann auch bloß dreißig Minuten oder sogar über zwei Stunden dauern. Sie verkürzt oder dehnt sich außerdem je nach Aktivität, Absichten oder Erwartungen. Im Durchschnitt aber sind es etwa neunzig Minuten.
Es lohnt sich, auf den eigenen 90-Minuten-Rhythmus zu achten, die Arbeit entsprechend zu organisieren und in den kleinen Tiefs kurz zu pausieren.

Glück resultiert im Endeffekt aus der Fähigkeit, mit Rhythmen zu harmonieren und dazu in Resonanz zu treten.
NORBERT SCHNEIDER

Beobachten und Reflektieren

a Nehme ich im Alltag, zum Beispiel während des Hochs am Morgen oder während langen Sitzungen, wahr, dass ich nach rund sechzig bis neunzig Minuten ein kleines Energietief habe und etwas müde werde?

b Merke ich, dass ich in einem derartigen Energietief empfindsamer und empfänglicher bin?

c Nehme ich wahr, dass mein Denken in solchen Tiefs etwas anders ist und ich zum Tagträumen neige?

d Was tue ich in den Tiefs?

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

Rhythmusstörungen erkennen

Wenn Sie bis spät am Abend nonstop durcharbeiten, nachts um zwölf Uhr noch Spaghetti essen, am Samstag erst um drei Uhr morgens in die Federn steigen oder für ein verlängertes Wochenende nach New York fliegen, stören Sie Ihren inneren Rhythmus. Sie verstellen den Lauf der inneren Uhr. Warum?

Die Harmonie der natürlichen Bewegungsabläufe besteht nicht nur darin, dass sie in sich rhythmisch sind und nach bestimmten Zeitintervallen wiederkehren, sondern vielmehr darin, dass sie gemeinsam mit all den anderen sie umgebenden Bewegungsabläufen rhythmisch zusammenwirken und eine übergeordnete Harmonie, eine übergeordnete Ordnung formen.
BENNO WERNER

Die innere Uhr ist wie ein biologischer Taktfahrplan: Dank dieser inneren Uhr »weiß« der Organismus schon im Nachmittagstief, dass um elf Uhr nachts Bettzeit ist, und beginnt, sich darauf vorzubereiten. Dank der inneren Uhr verpasst auch das Hormonsystem den Anschluss nicht und beginnt bereits ab zwei Uhr nachts anregend wirkendes Cortisol auszuschütten. Und dank dieses inneren Regelwerks »weiß« der Magen, dass um zwölf Uhr das Mittagessen kommen wird, und kann rechtzeitig für die nötige Magensäurekonzentration und die richtige Menge an Enzymen sorgen. Die zahllosen Vorgänge in unserem Organismus sind minutiös aufeinander abgestimmt und hängen auf komplexe Art und Weise voneinander ab.

Wenn Sie sich nun plötzlich ganz anders verhalten und mitten in der Nacht essen oder erst um drei Uhr morgens zu Bett gehen, gerät dieser Taktfahrplan durcheinander. Es kommt zu mehr oder weniger starken Störungen der physiologischen Abläufe. Die Folgen kennen Sie: Stimmung und Motivation sinken, das Wohlbefinden leidet, die Reaktionsfähigkeit verschlechtert sich und auch der geistige Scharfsinn ist nicht mehr derselbe. Energie und Wille sind tief und nach einer schlaflosen Nacht Neues anzupacken oder etwas Aufgeschobenes zu erledigen ist mühsam oder gar unmöglich. Anspruchsloseres Tun und Routine-Tätigkeiten hingegen werden durch eine Störung der inneren Rhythmen weniger tangiert.

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

Was stört Ihren inneren Rhythmus?

Jedes Individuum empfindet anders und reagiert unterschiedlich auf die verschiedenen Störungen. Während die einen kaum unter einem Jetlag leiden, halten es manche fast nicht aus, wenn sie eine Stunde später als gewöhnlich zum Essen kommen. Wieder andere fürchten die Umstellung auf Sommerzeit oder den Montagskater nach einer Weiterbildung am Wochenende.

Welche Rhythmusstörungen sind für Sie ohne Bedeutung, welche störend? Um Ihre Selbstwahrnehmung schärfen zu können, empfehle ich Ihnen, die Feststellungen auf einer Skala von 1 bis 5 zu quantifizieren (1 = problemlos, 2 = leicht unangenehm, 3 = manchmal unangenehm, 4 = stets unangenehm, 5 = äußerst unangenehm).

Für mich ist es problemlos / äußerst unangenehm, wenn

- **a** *ich zu Beginn der Sommerzeit eine Stunde früher aufstehen muss*
- **b** *ich zu Beginn der Winterzeit eine Stunde länger schlafen kann oder muss*
- **c** *sich das Mittagessen um eine Stunde verschiebt*
- **d** *ich ohne Pause durcharbeiten muss*
- **e** *ich abends drei Stunden länger arbeiten muss*
- **f** *sich das Zubettgehen um drei Stunden verspätet*
- **g** *ich eine fast schlaflose Nacht hinter mir habe*
- **h** *ich am Wochenende eine Weiterbildung habe*
- **i** *mein Tag durch einen Flug sieben Stunden kürzer wird.*

Unsere Reaktion auf derartige Störungen hängt von verschiedenen Faktoren ab. Veranlagung, Tendenz zu Morgen- oder Abendtyp und auch tief eingeschliffene Gewohnheiten spielen eine große Rolle. Dazu kommen äußere Gegebenheiten sowie die eigene Einstellung und die Stimmungslage, die ihren Teil dazu

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

beitragen: Drei Stunden später ins Bett zu kommen ist erträglicher, wenn die Zeit zuvor in angenehmer Gesellschaft statt mit einem mühsamen Tischnachbarn beim Geschäftsanlass verbracht worden ist. Wenn eine Arbeit ungemein spannend ist und große Anerkennung winkt, fällt es anderseits leichter, drei Stunden länger als üblich dranzubleiben. Selbst das Hungergefühl, das sich bei manchen pünktlich meldet, kann vergessen gehen, wenn wir in einer neuen Umgebung sind oder etwas Packendes machen.
Seltene oder massive Störungen werden leicht als solche erkannt, weil sie deutlich vom Normalzustand abweichen. Ganz anders verhält es sich mit den regelmäßigen, täglichen kleinen Störungen, die wir oft gar nicht als solche empfinden, weil wir den störungsfreien Zustand gar nicht kennen. Verschiedene solcher versteckter Störungen können sich summieren, die Anspannung erhöhen und zu anhaltendem Stress und schließlich zu Erschöpfung führen. Im kommenden Kapitel geht es darum, eine rhythmusgerechte Tagesstruktur zu schaffen. Sie werden dort mehr über diese versteckten Störungen erfahren.

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

2.
Den Tagesrhythmus optimieren

Vielleicht ahnen Sie bereits, dass im inneren Rhythmus viel mehr steckt als gemeinhin angenommen. Und tatsächlich: Selbst wenn Ihre Leistungsdichte sehr hoch ist, werden Sie Ihre Produktivität noch steigern können. Und damit nicht genug: Sie werden durch das Beachten der inneren Rhythmen auch entspannter bleiben. So, dass sich auch der Feierabend noch genießen lässt.

Um den inneren Rhythmus im Arbeitsalltag optimal zu nutzen, wollen zunächst die versteckten Störungen erkannt und behoben werden. Es sind vor allem scheinbar kleine Beeinträchtigungen, die sich jedoch kumulieren und Hochs und Tiefs verflachen und auch stören: die Nonstop-Aktivität von überlangen Arbeitsphasen, fehlende Pausen und Ruhezeiten sowie Kaffee- oder Cola-Genuss zur falschen Zeit.

Wenn Sie bis anhin glaubten, dass man für maximale Leistung den ganzen Tag den Energiepegel hoch halten und stets auf vollen Touren laufen muss, möchte ich Sie für eine bessere Alternative gewinnen. Ich werde Ihnen aufzeigen, dass ein kluger Rhythmus mit den dazugehörenden Tiefs und umso kräftigeren Hochs letzten Endes mehr bringt als die verflachte Zeit der Nonstop-Aktivität.

Sie werden in diesem Kapitel zuerst Nützliches über die Bedeutung und Funktion der Tiefs erfahren. Denn ein Tief ist viel mehr als ein niedriger Energiepegel. Dann werden die versteckten Störungen betrachtet. Sie lernen, wann eine Tasse Kaffee Ihren Rhythmus unterstützt und wann und warum Sie besser darauf verzichten sollten. Sie lernen auch, wie Sie vom Nonstop-Modus zu einem guten Rhythmus finden können und wie der innere Rhythmus gestärkt werden kann. Schließlich werden Sie mit Hilfe Ihrer Energiekurve einen optimalen Tagesplan erstellen. Und zu guter Letzt werden Sie noch erfahren, wie Sie aus einem Tag eineinhalb machen können.

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

Die Bedeutung der Tiefs verstehen

Das ausgeprägteste Tief durchläuft unser Organismus während der Nacht, mit einem Tiefpunkt um etwa drei Uhr morgens (siehe auch Abb. 2 Seite 24). Um diese Zeit ist nicht nur unsere Körpertemperatur am tiefsten. Auch viele andere Funktionen sind reduziert und die Schlafbereitschaft ist am größten, weil sich der Organismus regenerieren muss.
Die Tiefs des 90-Minuten-Rhythmus sind – mit Ausnahme des Tiefs am Nachmittag – weit weniger ausgeprägt. Doch auch in diesen größeren und kleineren Tiefs des Tages muss sich der Organismus *entspannen* und *regenerieren* können:

Entspannung: Ein Tief hat die Funktion, die Anspannung, die sich im intensiven Hoch zuvor aufgebaut hat, wieder abzubauen. Dies geht aber nur, wenn während dieser Senke die Intensität des Tuns bewusst verringert oder wenn pausiert wird.

Die Sonne kann nicht ewig im Mittag stehen.
CHINESISCHES SPRICHWORT

Regeneration: Die Regeneration kann erst erfolgen, wenn der Organismus in genügendem Maße entspannt ist. Ist er zur Zeit des Tiefs durch Kaffee oder intensive Arbeit noch angeregt, kann er sich nicht erholen. Die Folgen spüren wir später, denn durch die fehlende Regeneration *verflacht* der Rhythmus. Das heißt, dass zum Beispiel das Nachmittagstief durch die anregende Wirkung des Kaffees wohl weniger ausgeprägt ist, aber das nachfolgende Hoch am späteren Nachmittag wird wegen der fehlenden Regeneration kaum mehr wahrnehmbar sein.

Entspannung und Regeneration kommen auch zu kurz, wenn Sie zum Beispiel am Mittag ohne Pause durcharbeiten und rasch am Schreibtisch ein Sandwich verzehren. Das Resultat: Sie sind am späteren Nachmittag statt in einem Hoch im angespannt-müden Zustand (siehe dazu auch Kapitel 5), der nicht nur mit schlech-

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

terer Leistungsbereitschaft, sondern auch mit einem unruhigen Geist, mit Nervosität und schlechterer Stimmung einhergeht. Dieser angespannt-müde Zustand führt zudem dazu, dass Sie am Abend weniger gut abschalten können.
Wenn Sie die inneren Rhythmen besser nutzen und kräftigere Hochs erleben wollen, gilt es, das Augenmerk ganz besonders auf die Tiefs zu richten, sie zuzulassen und sich in diesen Senken zu entspannen.[13]
Die Tiefs haben – neben Entspannung und Regeneration – noch zwei weitere wichtige Funktionen. Die wissenschaftliche Forschung hat gezeigt, dass nicht nur zahlreiche physiologische Funktionen, sondern auch unsere Denkstile im 90-Minuten-Rhythmus fluktuieren: In den Hochs ist die analytische, logische und kritische Leistung der linken Hirnhemisphäre ausgeprägter, während in den Tiefs eher das kreative und ganzheitliche Denken der rechten Hemisphäre zum Zuge kommt.[14] Des Weiteren ist auch die Wahrnehmung der Stimmung und der Gefühle in den Tiefs oft besser, weil wir in solchen Senken entspannter sind.

Zusammengefasst haben die Tiefs gleich drei wichtige Funktionen:

- *mental: besserer Zugang zum rechtshemisphärischen, kreativen und ganzheitlichen Denken und zur Intuition*
- *emotional: bessere Wahrnehmung der eigenen Stimmung und besseres Einfühlungsvermögen*
- *physisch: Entspannung und Regeneration, damit das nachfolgende Hoch ausgeprägter wird.*

Alle diese Funktionen werden in Teil II noch ausführlich zur Sprache kommen. Im Folgenden wenden wir uns den beiden Faktoren zu, die die Tiefs so oft sabotieren: Kaffeekonsum zur falschen Zeit und Nonstop-Aktivität.

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

Den Koffeinkonsum begrenzen

Sie wissen, Kaffeegenuss hebt die Stimmung, weckt den Geist und bringt uns auch körperlich auf Touren. In größeren Mengen kann Kaffee jedoch zittrige Hände, Herzrasen, Magenbrennen oder Nervosität und Stress verursachen – genauso wie Cola, Schwarz- oder Grüntee und andere koffeinhaltige Getränke auch.[15] Neben der Menge an Koffein spielt auch der Zeitpunkt des Konsums eine entscheidende Rolle. Denn Koffein kann den inneren Rhythmus sowohl unterstützen als auch stören.

Es ist nun einmal nicht anders, die meisten Menschen leben mehr nach der Mode als nach der Vernunft.
GEORG CHRISTOPH LICHTENBERG

Wenn Sie vor allem von der anregenden Wirkung des Koffeins profitieren und die Nebenwirkungen vermeiden wollen, gilt die folgende Regel: Je seltener der Koffeinkonsum, umso stärker der Energieschub. Wenn es Ihnen gelingt, pro Tag nur eine einzige Tasse Kaffee zu trinken, und den dafür günstigsten Zeitpunkt zu wählen, werden Sie den Nutzen maximieren können. Der Verzicht wird Ihnen umso leichter fallen, je besser Sie die Wirkungsmechanismen kennen und bei sich selber wahrnehmen.

Sie kennen es wohl aus eigener Erfahrung: Die erste Tasse Kaffee des Tages wirkt am stärksten. Warum? Die Koffeinmoleküle entfalten ihre anregende Wirkung im Organismus durch die Bindung an spezifische Rezeptoren. Eine einzige Tasse Kaffee enthält bereits derart viel Koffein, dass damit der größte Teil der vorhandenen Rezeptoren besetzt wird.[16] Wenn Sie sich zwei Stunden später eine zweite Tasse Kaffee gönnen, gibt es erst wenige freie Rezeptoren, die neue Koffeinmoleküle binden können. Deshalb ist von einer anregenden Wirkung in der Regel viel weniger zu spüren. Umso mehr machen sich die unangenehmen Nebenwirkungen bemerkbar, denn die dazugekommenen Koffeinmoleküle wirken nun anderswo.

Die begrenzte Zahl von Rezeptoren ist das eine. Hinzu kommt, dass Koffein im Organismus nur langsam abgebaut wird. Die Halbwertszeit, also die Zeit, in der sich der Koffeinspiegel um die

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

Hälfte verringert, variiert von Person zu Person ziemlich stark. Sie liegt im Durchschnitt bei etwa sechs Stunden. Das heißt, dass beim Genuss einer einzigen Tasse Kaffee morgens um acht Uhr, sechs Stunden später – also nachmittags um zwei Uhr – immer noch eine Menge an Koffein, die einer halben Tasse entspricht, wirksam ist. Das Tief, das viele um diese Zeit verspüren, wird dadurch verflacht und der durch das Koffein immer noch angeregte Organismus kann sich nicht richtig erholen. Dasselbe gilt für den Kaffeegenuss am Nachmittag: Ein Espresso (oder eine Cola) um sechzehn Uhr wirkt auch noch um zweiundzwanzig Uhr und kann das Einschlafen verhindern.

Der beste Zeitpunkt

Das Wissen um den richtigen Zeitpunkt ist der halbe Erfolg.
MAURICE COUVE DE MURVILLE

Wenn Sie die anregende Wirkung nutzen wollen, tun Sie gut daran, sich nur ein- oder höchstens zwei Mal täglich ein koffeinhaltiges Getränk zu genehmigen und zwischendurch immer wieder koffeinfreie Tage und Wochen einzuschalten. So kommt es nicht zum bekannten Gewöhnungseffekt.
Der beste Zeitpunkt für maximale Wirkung sind die Up-Phasen: am frühen Morgen, bevor das Morgenhoch beginnt, und am späten Nachmittag, wenn das Nachmittagstief überstanden ist. So stärken Sie das Hoch.
Am ungünstigsten ist Kaffeetrinken in den Down-Phasen: beim Abflachen des Morgenhochs oder nach dem Mittagessen. Probieren Sie wenn immer möglich, in diesen Phasen auf koffeinhaltige Getränke zu verzichten. Sie verflachen mit Koffein das Tief und verhindern die nötige Entspannung und Regeneration. Zwar werden Sie am Nachmittag weniger Energie haben, als wenn Sie Ihren gewohnten Espresso nach dem Mittagessen trinken. Dafür kann der Organismus während des Nachmittagstiefs entspannen und etwas regenerieren. Und im nachfolgenden Hoch sind Sie

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

dafür umso leistungsfähiger – ganz besonders, wenn Sie sich in der tiefsten Senke ein Nickerchen gönnen.
Als Alternativen zum Kaffeegenuss können Sie im Tief zum Beispiel die anregende Wirkung von Fruchtsaft ausprobieren. Der Zucker geht rasch ins Blut über und wirkt ebenfalls belebend. Auch frisches Wasser oder Kräutertee können stimulierend wirken, wenn sie ganz bewusst und mit dieser Absicht getrunken werden. Eine andere Möglichkeit wäre, sich durch ein kurzes Telefongespräch wieder etwas in Schwung zu bringen. Auch körperliche Aktivitäten wie Treppensteigen, ein rascher Botengang oder Ausgleichssport in der Mittagspause sorgen für neue Energie, ohne die inneren Rhythmen zu stören.
Ob Sie zunächst bloß auf eine einzige Tasse Kaffee verzichten oder ob Sie den Kaffeekonsum stärker reduzieren wollen, hängt von Ihren persönlichen Präferenzen ab. Wenn Ihnen der Verzicht schwer fällt, hilft es, über das Projekt ein Journal zu führen oder die Beobachtungen und Resultate in einer Tabelle festzuhalten.
Experimentieren Sie, es lohnt sich. Sind Sie bei einer einzigen Tasse Kaffee pro Tag angelangt, werden Sie ihn neu zu schätzen wissen. Er entfaltet seine anregende Wirkung nicht nur stärker – er wird Ihnen auch besser schmecken!

Beobachten und Reflektieren

Falls Sie den Kaffeekonsum begrenzen wollen, gehen Sie folgenden Fragen nach:

a Bei welchen täglichen Gelegenheiten trinke ich Kaffee? Wie viele Tassen sind es insgesamt?

b Welche Note (1 = sehr gut; 5 = schlecht) gebe ich der ersten, der zweiten und jeder weiteren Tasse Kaffee für a) den Geschmack und b) die anregende Wirkung?
Welche Tasse schafft die Höchstnote?

c Welche Phase in meiner Rhythmuskurve ist für den Kaffeekonsum am ungünstigsten?

d Auf welche Tasse kann ich am besten, auf welche am wenigsten gut verzichten? Welche konkrete Alternative gäbe es?

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

Vom Nonstop-Modus zum gesunden Rhythmus finden

Nur der Wechsel ist wohltätig. Unaufhörliches Tageslicht ermüdet.
WILHELM VON HUMBOLDT

Oft ist es verlockend, eine dreistündige Sitzung ohne Pause durchzuziehen, auf eine entspannende Mittagspause zu verzichten oder eine Arbeit noch abzuschließen, auch wenn sich dadurch der Feierabend verkürzt oder ganz wegfällt. Man meint, noch genügend Energie zu haben, doch man zehrt in diesem Nonstop-Modus bereits an der Substanz. Die Quittung kommt dann später: Anspannung und Erschöpfung sind im Nachhinein umso größer; wir sind noch lange aufgekratzt, schlafen schlechter und sind am anderen Morgen weniger frisch als sonst.
Damit aber nicht genug, denn am anderen Morgen weniger frisch zu sein heißt, dass uns die kostbarste Zeit des Tages, die Primetime, entgeht.
Je anspruchsvoller Ihre Arbeit ist, umso weniger können Sie sich die Sabotage der Primetime leisten. Besonders kognitive und willentliche Höchstleistungen erfordern den klaren Geist und die Determiniertheit, die diese Zeitspanne auszeichnet. Ich werde in den Kapiteln 5 und 6 näher darauf eingehen und Ihnen hier zunächst ein kleines Fallbeispiel geben.

Ein Fallbeispiel

Jean B. arbeitet zwei Tage pro Woche in der Genfer Filiale seiner Firma und beklagte sich darüber, dass ihn das Hin- und Herfliegen zwischen Zürich und Genf unglaublich ermüde. Er verstehe das nicht, denn er verlasse das Haus am Montagmorgen zur üblichen Zeit, fliege dann nach Genf, übernachte am Montagabend im Hotel (dass er am Montagabend noch bis in die Nacht hinein arbeitet, vergaß er zu erwähnen) und komme am Dienstagabend wieder nach Zürich – also nicht einmal Jetlag, und trotzdem

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

schlafe er in der Nacht auf den Mittwoch nicht gut und sei den ganzen Mittwoch über jeweils matt und schlecht gestimmt. Auf meine Frage, warum er nicht den Zug nehme, lachte er ungläubig und meinte, mit dem Flieger dauere die Reise etwas mehr als eine Stunde und mit der Bahn deren vier.

Durch Schnelligkeit wird vieles übersehen, vieles überrannt, vieles nicht gehört, nicht verstanden und auch nicht erfühlt; letztlich also nicht erlebt und nicht erfahren.
KARLHEINZ A. GEISSLER

Vielbeschäftigte achten oft zu einseitig auf Zeitersparnis und schenken dem Energieaspekt und dem Tagesrhythmus zu wenig Beachtung. Je schneller etwas geht, umso besser. Betrachten wir das Problem aus der Energie- und Rhythmusperspektive, ergibt sich ein anderes Bild: Jean B. verschwendet und zerstückelt die kostbare Primetime am Montagmorgen für seinen Flug nach Genf – die erste »Sünde«. Statt sich in Ruhe in Anspruchsvolles vertiefen zu können, reicht es dann bloß zum Bearbeiten von Fragmenten und zum Beantworten von E-Mails – Tätigkeiten, die er längst auch in den Down-Phasen machen könnte. Den Zeitverlust versucht er am Montagabend wettzumachen. Die Arbeit bis in die Nacht hinein ist nicht nur weniger effizient, sie stört auch seinen Rhythmus, denn am Abend muss der Organismus ausspannen können – die zweite »Sünde«. Diese macht sich am Dienstagmorgen vor allem auf der mentalen Ebene bemerkbar: sein Geist ist weniger frisch als sonst. Auch der Dienstagabend wird jeweils lang. Jean B. fliegt nach dem späten Arbeitsschluss noch nach Zürich zurück und kommt drei Stunden später als üblich nach Hause. Das Ausspannen am Abend kommt wieder zu kurz, denn der Flug hat nicht denselben Erholungswert wie ein Abend zu Hause – eine dritte »Sünde«, die die Rhythmusstörung vom Vorabend noch verstärkt. Durch die fehlende Entspannung der kumulierten Rhythmusstörungen schläft Jean B. schlecht und fühlt sich am Mittwoch in seinem Zürcher Büro müde und matt. Nicht nur sein mentaler Energiepegel ist tief; auch physisch und emotional ist er nicht gut drauf.

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

Was Jean B. – und mit ihm vielen Kopfarbeitern – viel zu wenig bewusst ist, sind drei Dinge: erstens die Tatsache, dass unzerstückelte, ungestörte Primetime – die absolute Top-Zeit für geistiges Arbeiten – das knappste Gut ist. Zweitens, dass der Organismus die Abende für genügende Entspannung braucht und dass diese Entspannungszeit nicht ohne Folgen gekappt werden kann. Dazu kommt drittens, dass viele Kopfarbeiter die negativen Folgen des langen und oft pausenlosen Arbeitens unterschätzen.

Wer hastet, ist wichtig.
MICHAEL BAERISWYL

Die drei goldenen Lösungsregeln für meinen Klienten waren die folgenden:

- ***Primetime unter allen Umständen schützen und richtig nutzen.***
- ***Nie zwei Abende hintereinander bis in die Nacht hinein arbeiten oder unterwegs sein.***
- ***Je größer die Belastung, umso strikter für a) regelmäßige und b) entspannende Pausen sorgen.***

Jean B. fährt nun am Montagmorgen immer mit dem Zug nach Genf. Die Fahrt dauert drei Stunden (und nicht vier, wie er meinte) und er nutzt seine Zeit ganz bewusst für Anspruchsvolles. Das Handy bleibt ausgeschaltet und er gönnt sich sogar eine Stopping-Pause (siehe Kapitel 8) im Speisewagen. Statt am Montagabend zu lange zu arbeiten, geht er noch gemütlich joggen. Am Dienstagabend leistet er sich dafür wie gewohnt *open end* und nimmt dann das Flugzeug nach Hause.

Lebenskunst besteht darin, die eigene Natur mit der eigenen Arbeit in Einklang zu bringen.
LUIS DE LEON

Nobelpreisträger Richard Ernst konstatierte einst: »Seit ich mit dem Auto zur Arbeit fahre, habe ich nicht mehr so viel Zeit zum Denken.« Ähnlich ist es Jean B. mit dem Morgenflug gegangen. Er hat mit der Zug-Variante die kostbare Zeit zurückgewonnen. Und auch um seinen Rhythmus und damit den Energiepegel ist es nun wesentlich besser bestellt.

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

Was ein gesunder Rhythmus bedeutet

Was heißt es, einen gesunden Rhythmus zu pflegen? Es heißt auf die inneren Rhythmen zu achten, die Arbeit und die Freizeit wenn immer möglich nach diesem sinnvollen natürlichen Prinzip des periodischen Wechsels von Beanspruchung und Entspannung zu gestalten und rhythmische Strukturen zu kultivieren.

Einen gesunden Rhythmus zu pflegen bedeutet:

Erstens, während den Hochs konzentriert und mit vollem Einsatz zu arbeiten und die Tiefs bewusst für Pause, leichtere Arbeiten oder Ausgleich zu nutzen. Es bedeutet auch, die Tiefs *nicht* mit koffeinhaltigen Getränken oder intensivem Durcharbeiten zu verwischen. Je mehr Sie in den Tiefs loslassen, die Intensität verringern oder pausieren, umso kräftiger wird das nachfolgende Hoch. Die Pausen in den Tiefs geben dem Tag eine rhythmische Struktur. Sie schaffen eine Ordnung, in der sich intensives, konzentriertes Tun mit Ausgleich und Erholung abwechseln. Der stete Wechsel von intensivem Tun und Regeneration verhindert den Aufbau von Anspannung und zu starke Verausgabung. Er unterstützt zudem die *belebende Spannung* zwischen Aktivität und Rast. Dieser Wechsel gibt dem monotonen oder mühsamen Tun eine kleine Perspektive, indem dann die Arbeitsphase einen Anfang und ein Ende hat.

Mit den von uns gepflegten Ritualen erhalten wir uns die Zuversicht, in den Strudeln des Lebens Übersicht zu erhalten.
GERHARD BLIESBACH

Zweitens, zu wissen, dass ein gesunder Rhythmus auch mit Ritualen zu tun hat, mit regelmäßig stattfindenden Aktivitäten, die stets in derselben Art und Weise ablaufen. »Ein Ritual ist in der Zeit das, was im Raum eine Wohnung ist«, hat Antoine de Saint-Exupéry einmal geschrieben. Je intensiver und hektischer die Arbeitstage verlaufen, umso wichtiger sind nicht nur eine produktive Routine, sondern auch die kleinen Rituale und Regelmäßig-

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

keiten: stets zur selben Zeit aufstehen und dasselbe Frühstück zu sich nehmen, stets zur selben Zeit essen, stets zur selben Zeit pausieren; den Tagesablauf immer etwa gleich gestalten, zur selben Zeit dasselbe tun und auch Regelmäßigkeit in den Wochenrhythmus bringen.

Drittens, zu beachten, dass ein gesunder Rhythmus Balance schafft und sowohl Körper als auch Geist und Gemüt zum Zuge kommen lässt. Also: Ausgleich von Sitzen und Sichbewegen, von anspruchvollem Tun und anspruchslosen Tätigkeiten, von alleine Arbeiten und Kontakt mit anderen. Aber auch von drinnen arbeiten und sich draußen aufhalten. Sie wissen selbst am besten, was Sie im Übermaß tun und wo Ihr Organismus eher zu kurz kommt. Sorgen Sie immer wieder für guten Ausgleich.

Viertens heißt es schließlich, Übergänge sanft zu gestalten. Ein allzu abruptes Arbeitsende kann zu Anspannung führen. Wer nach der Arbeit einen ganz bestimmten Zug erreichen, die Kinder zu einem fixen Zeitpunkt abholen oder eine Verabredung einhalten muss, kennt dieses unangenehme Gefühl. Wenn Sie sich aus dem Tun herausreißen müssen und innerlich nicht abschließen können, baut sich Anspannung auf. Deshalb gehören zum rhythmischen Tun auch die Übergänge: das Einstimmen und Ausklingenlassen, das Anlaufen und Abschließen, das Aufwärmen zu Beginn des Trainings und das Auslaufen und Stretchen am Ende.

Was für einen Gewinn bringt nun eine rhythmischere Lebensweise? Ein gesunder Tages- und Wochenrhythmus steigert nicht nur Ihr Wohlbefinden und wirkt Anspannung und Stress entgegen. Sie sind vor allem auch proaktiver und geistig leistungsfähiger, weil Sie ausgeprägtere Hochs erleben. Und auch die entspannenden Tiefs tragen das ihre dazu bei: Es wurde bereits erwähnt, dass unser Gehirn in den entspannten Phasen ganzheit-

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

licher denken kann. Es ist im Modus, in dem der geistige Horizont sich am weitesten öffnet, in dem Sie achtsam sind, in dem Ihnen neue Ideen kommen und bessere Lösungen einfallen. Sie haben dann auch Zugang zu Ihrer Intuition und zu Ihren eigenen Gefühlen und können zu sich selber kommen.

Klug pausieren[17]

In der Musik gehören Pausen bekanntlich ebenso zum musikalischen Rhythmus wie die Noten. Und selbst zum Denken, gehört nicht nur die Bewegung der Gedanken, sondern auch das Anhalten.
MICHAEL BAERISWYL

Viel und intensiv zu arbeiten ist spannend und oft möchte man ewig weitermachen. Doch was spannend ist, spannt mit der Zeit auch an. Es gilt, Geist und Körper immer wieder zu entspannen, zu sich zu kommen und sich die Dinge neu zurechtzulegen. Der Geist braucht Pausen, um die Information zu verarbeiten, sie einzuordnen und im Gedächtnis zu verankern. Pausen schaffen zudem Distanz zur Thematik. Nach einer längeren Pause sehen wir ein kniffliges Problem oft aus einer neuen Perspektive.
Doch nicht jede Pause ist eine Pause. Diskussionen in der Teeküche oder das Zusammensitzen mit Kollegen, die man nicht so mag, spannen eher an, als dass sie entspannen.
Zudem muss der Zeitpunkt stimmen. Wollen Sie die produktive Wirkung von Pausen nutzen und dem Gehirn Zeit zur Verarbeitung geben, dann sollten Sie sich wenn immer möglich Pausen gönnen, *bevor* die Konzentration merklich nachlässt.
Halten Sie sich an einen ungefähren 90-Minuten-Rhythmus: Nach einer bis zwei Stunden konzentrierter Arbeit benötigen Körper und Geist jeweils zehn bis zwanzig Minuten Pause: Bewegen Sie sich, trinken Sie, essen Sie etwas Kleines oder verrichten Sie kleine manuelle Arbeiten und entspannen Sie dabei Kopf und Körper. Planen Sie die Pausen bereits im Voraus ein, dann gelingt dies besser.
Bei sehr anspruchsvoller, konzentrierter Denkarbeit braucht es zusätzlich nach jeweils zwanzig bis fünfunddreißig Minuten eine

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

entspannende Kurzpause. Denn Konzentration ist geistige Anspannung und auf eine derartige Belastung muss immer wieder Entlastung und Entspannung folgen. Gähnen Sie herzhaft, recken und strecken Sie sich am offenen Fenster, trinken Sie einen Schluck Wasser oder wechseln Sie zumindest die Tätigkeit (z. B. vom Lesen aufs Skizzieren oder Zusammenfassen).

Schaffen Sie zudem im Tagesverlauf immer wieder Zeitinseln zur Einkehr und zum Sinnieren. Diese kleinen Auszeiten können so kurz sein wie der Weg vom Sitzungszimmer zurück ins eigene Büro oder sie können auch eine ganze Stunde dauern. Zum Beispiel wenn Sie sich über Mittag ausklinken und alleine joggen oder spazieren gehen. Oder wenn Sie den Arbeitstag auf dem Nachhauseweg noch nachklingen lassen.

Du gewinnst, wenn das Spiel in deinem Rhythmus gespielt wird. Jeder Basketballfan weiß dies.
GEORGE SHEEHAN

Je intensiver und anspruchsvoller Ihre Tätigkeit ist, umso wichtiger sind derartige Auszeiten zum entspannten geistigen Freilauf. Nutzen Sie dafür so oft möglich Mittagspausen oder Ortswechsel, und pausieren Sie auch nach wichtigen Besprechungen, bevor Sie sich der nächsten Aufgabe zuwenden. Hermann Hesse hat während der Gartenarbeit sinniert, John Steinbeck hat seine Gedanken beim Holzschnitzen schweifen lassen und Nietzsche ist wandern gegangen. Wo sind Ihre kleinen und größeren Zeitinseln? Vielleicht gibt es bei Ihnen bereits solche stillen Momente. Schaffen Sie sich noch einige mehr.

Ein freischaffender Bekannter hat mir erzählt, wie er die fruchtbarste halbe Stunde des Tages entdeckt hat. Als seine Tochter in den Kindergarten kam, musste er morgens immer seine Arbeit unterbrechen und die Kleine über die vielen Straßen und Fußgängerstreifen begleiten. Auf dem Weg zurück ins Atelier hat er dann an der Stelle mit der schönen Sicht auf die Stadt Halt gemacht und eine Zigarette geraucht. Er hat bald entdeckt, dass er bei diesem Spaziergang auf die besten Ideen kommt und dass er sein Tun nachher mit frischem Blick angeht.

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

Die Rolle des Tageslichts

Wir leben wohl im 21. Jahrhundert, aber wir haben noch dieselben Gene wie unsere Vorfahren aus der Steinzeit. Im Vergleich zu diesen stemmen, schleppen und laufen wir aber bedeutend weniger. Dafür sitzen wir auch tagsüber in der dunklen Höhle, zumindest aus chronobiologischer Sicht. Denn als »chronobiologische Finsternis« bezeichnen die Forscher Birgit Piechulla und Till Roenneberg die Innenbeleuchtung.[18] Diese liegt nämlich bei etwa 50 bis 500 Lux, während die Lichtstärke im Freien wegen des großen UV-Anteils zwischen 8000 Lux (bei bedecktem Himmel) und 100 000 Lux (in der hellen Mittagssonne) beträgt.

Du selber machst die Zeit: Das Uhrwerk sind die Sinnen. Hemmst du die Unruh nur, so ist die Zeit von hinnen.
ANGELUS SILESIUS

Das Tageslicht im Freien unterstützt und stärkt unseren inneren Rhythmus; es ist der wichtigste *Zeitgeber*.[19] Die Zeitgeber sorgen dafür, dass unsere innere Uhr genau im 24-Stunden-Rhythmus bleibt und dass sich die Hochs und Tiefs sowie Schlaf und Wachzustand stets zur selben Stunde einstellen und diese verschiedenen Phasen auch deutlich ausgeprägt sind.

Damit Licht als Zeitgeber wirken kann, muss seine Intensität weit über tausend Lux betragen. Dies ist der Grund, warum für unseren Rhythmus der Aufenthalt im Freien große Bedeutung hat. Wer sich nicht oft genug im Freien aufhält – was insbesondere im Winter der Fall ist – kann unter Schlafstörungen, Energielosigkeit, Verstimmungen oder Depressionen leiden.

Neben dem Tageslicht im Freien wirkt auch körperliche Bewegung als Zeitgeber. Je mehr Sie deshalb wie unsere Vorfahren körperlich aktiv sind, umso mehr stärken Sie Ihre inneren Rhythmen. Und wenn Sie dies noch im Freien statt hinter den UV-absorbierenden Fensterscheiben oder gar im künstlich beleuchteten Kraftraum im Keller tun, ist die Wirkung gleich die doppelte.

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

Was Sie für einen besseren Rhythmus tun können

Es weht der kalte Wind der Selbstverantwortung.
PETER GLOTZ

Natürlich kann längst nicht jeder Arbeits- und Lebensbereich bloß nach dem eigenen Rhythmus gestaltet werden. Doch wenn Sie Ihre Tage und Wochen überdenken, lässt sich wohl noch einiges tun. Suchen Sie in der folgenden Zusammenfassung, ob Sie für sich praktikable Beispiele finden:

Rhythmus-unterstützende Gewohnheiten pflegen, zum Beispiel

- *immer etwa zur selben Zeit aufstehen*
- *stets zur selben Tageszeit dieselben Dinge tun*
- *zu regelmäßigen Zeiten essen*
- *am Mittag nicht mehr durcharbeiten*
- *sich so oft wie möglich im Freien aufhalten*
- *mehrmals wöchentlich Sport treiben und generell für mehr Bewegung sorgen*
- *dem Wochenende ebenfalls einen regelmäßigen zeitlichen Rhythmus geben und*
- *darauf achten, dass die Aufwachzeit am Wochenende nicht allzu stark von der Werktagszeit abweicht.*

Die Hochs verstärken statt die Tiefs vermeiden, zum Beispiel

- *die Primetime für intensive und fordernde Aktivitäten nutzen*
- *die Arbeit in 60- bis 90-Minuten-Intervalle aufteilen und dazwischen pausieren oder locker etwas Anspruchsloses tun*
- *höchstens zwei Mal täglich etwas Koffeinhaltiges trinken (jeweils **vor** den Hochs) sowie*
- *auf den Espresso nach dem Mittagessen verzichten.*

Der Erholung und dem Ausgleich genügend Beachtung schenken und regelmäßig Pause machen, zum Beispiel

- *am Vormittag, in der Mittagspause, im Nachmittagstief oder nach Arbeitsschluss ganz bewusst entspannen, spazieren gehen, Sport treiben oder ein Nickerchen machen*
- *Pausen für sich alleine schaffen*

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

- *die Abende und das Wochenende für Ausgleich und Erholung nutzen*
- *und falls Sie abends noch arbeiten müssen, dies erst nach einer ausgiebigen Pause/einem Nickerchen und einem kleinen Essen tun.*

Zu einem gesunden Rhythmus zu finden erfordert nicht nur gute Selbstwahrnehmung, sondern auch genügend Problembewusstsein. Des Weitern ist ein ausgeprägter Gestaltungswille vonnöten. Denn oft sind wir bei der Arbeit fremdbestimmt oder die Firmenkultur verlangt eher nach Nonstop-Aktiviät statt nach einem klugen Rhythmus.

Sie müssen daher wissen, was Ihnen wichtig ist, und sich entsprechend abgrenzen. Mir persönlich liegt zum Beispiel vor allem daran, während meiner Primetime in der ersten Morgenhälfte ungestört zu sein. Am Morgen ist also nicht nur das Telefon umgeschaltet, ich treffe auch nie vor elf Uhr Verabredungen. Und sämtliche Sitzungen, an denen ich teilnehme, finden am Nachmittag statt. Ganz einfach, weil ich stets nur Nachmittagstermine für Sitzungen freigebe. Weil Zusammenkünfte am Nachmittag mit dem inneren Rhythmus vieler Menschen übereinstimmen, stoßen die Nachmittagstermine auch auf gute Akzeptanz. In meinem Umfeld gibt es inzwischen einige Kollegen, die ihre Besprechungen und Sitzungen ebenfalls nur noch auf den Nachmittag terminieren.

Was dem Teile nützt, nützt auch dem Ganzen.
ARISTOTELES

In der Regel kann auch unter ungünstigen Umständen viel mehr verbessert werden, als man gemeinhin annimmt. Konzentrieren Sie sich auf die Veränderungen, die möglich sind, und stecken Sie das, was nicht geht, weg. Auch eine Optimierung von nur zehn Prozent wird sich positiv auswirken. Bleiben Sie einfach beharrlich dran!

Vom Nonstop-Modus zum gesunden Rhythmus zu finden hat mit Lebenskunst zu tun. Und auch für sie gilt, was Picasso einst konstatierte: »Nur wer die Form beherrscht, kann sich darüber hinwegsetzen.« In anderen Worten: Wer gut im eigenen Rhythmus zu leben weiß, darf ab und zu einmal eine »Rhythmussünde« begehen.

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

Den Arbeitstag optimal gestalten

Der innere Rhythmus schafft mit seinen Hochs und Tiefs eine natürliche Tagesstruktur und Sie werden lernen, die richtigen Aufgaben zur richtigen Stunde anzugehen. Damit Sie wissen, wo Sie bei der Optimierung ansetzen können, gilt es, sich noch besser bewusst zu machen, was zu welcher Tageszeit am besten geht.

Was zu welcher Zeit am besten geht[20]

Von den folgenden Fragen werden Sie einige spontan beantworten können. Andere werden Ihnen erst nach einer Weile der Beobachtung und Selbstwahrnehmung klar werden. Diskutieren Sie mit anderen darüber – das kann sehr erhellend sein!

Zu welcher Tageszeit

- a *habe ich am meisten/am wenigsten Energie?*
- b *bin ich in der besten/in der negativsten Stimmung?*
- c *bin ich am anfälligsten für Stress/am robustesten gegen Stress?*
- d *kann ich mich am besten/am wenigsten gut überwinden, etwas Unangenehmes oder Schwieriges zu tun?*
- e *ist meine Konzentrationsfähigkeit am besten/am schlechtesten?*
- f *sind meine rationale Denkfähigkeit und meine Logik am besten?*
- g *ist meine Intuition am besten?*
- h *bin ich am einfühlsamsten?*
- i *spüre ich meine eigenen Gefühle am besten?*
- k *stört mich Lärm am meisten/am wenigsten?*
- l *sind meine Finger auf der Tastatur des PCs am flinksten/am ungelenksten?*

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

Während der Primetime und in den Hochs sind in der Regel auch Stimmung, Stressresistenz, Wille, Selbstdisziplin, Konzentrationsfähigkeit sowie logisch-rationales Denken am besten (a bis f). In den Tiefs sind Intuition, Phantasie, kreatives Denken und Gefühle besonders ausgeprägt (g bis i).

Am späteren Nachmittag sind der Statistik zufolge die manuelle Geschicklichkeit und das Langzeitgedächtnis bei vielen Menschen besonders gut. Das heißt, Sie tippen zügiger als am frühen Morgen und Dinge, die Sie sich um diese Zeit einprägen, bleiben länger im Gedächtnis haften.

Achtsam zu leben heißt einfach zu leben und mehr Zeit für Genuss zu haben.
THICH NHAT HANH

Chronobiologische Untersuchungen haben zudem gezeigt, dass die Sinne am Abend besonders wach sind: wir hören, fühlen, schmecken und riechen in der Dämmerung und in der Dunkelheit besonders gut. Für unsere Steinzeitvorfahren war es überlebenswichtig, in der Dämmerung besonders aufmerksam zu sein. Davon profitieren wir auch heute: Ob bei einem Hörbuch, bei Musik oder bei einem guten Essen – der Abend ist die Zeit der Genießerinnen und Genießer. Dies ist es auch, was der Dichter und Maler William Blake vor zweihundert Jahren meinte, als er seinen Sinnspruch schrieb: »Denke am Morgen. Handle am Nachmittag. Iss am Abend. Schlafe in der Nacht.« »Iss am Abend« bedeutet nicht, das Abendessen zur Hauptmahlzeit zu machen, sondern vielmehr, das abendliche Essen ganz besonders zu genießen.

In der Abbildung auf der nächsten Seite sehen Sie zusammengefasst, was zu welcher Tageszeit am leichtesten fällt. Die Zeitangaben beziehen sich auf einen Chronotypen, der etwa um halb sieben Uhr aufsteht. In der rechten Kolonne sind Tätigkeiten eingetragen, für die die jeweilige Phase am optimalsten ist. Falls Sie einem anderen Chronotypen zugehören, gilt es, statt auf die Zeiten auf die verschiedenen Phasen zu achten.

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

Zeit *Phase*	**Tagesmaximum für**	**Tätigkeiten**
6 – 7 Uhr ***Alpha-Zustand***	Phantasie, Ideen, Lösungsfindung	Ideen entwickeln, Lösungen finden
7 – 9 Uhr ***Up-Phase*** ***Primetime***	Konzentration, sowohl Imagination als auch rationales Denken, Kurzzeitgedächtnis	geistig anspruchsvollste Tätigkeiten
9 – 11 Uhr ***Primetime***	Rationales Denken Wille und Leistungsbereitschaft	geistig Anspruchsvolles, planen, Ungeliebtes und Aufgeschobenes anpacken, unangenehme und anspruchsvolle Gespräche führen
11 – 13 Uhr ***Down-Phase***		E-Mails beantworten, Routinearbeiten ausführen, Besprechungen und Sitzungen
13 – 15 Uhr ***Tief***		Sport, essen, pausieren, anspruchslose Arbeiten, Mittagsschlaf
15 – 16 Uhr ***Up-Phase***		den kommenden Tag planen, Routinearbeiten, Besprechungen
16 – 18 Uhr ***Hoch***	Langzeitgedächtnis, manuelle Geschicklichkeit	Gelerntes repetieren, sich aufs Vortragen vorbereiten, anspruchsvollere Routinearbeiten, tippen
Nach 18 Uhr	Sinne, Genussfähigkeit, Gefühle	pausieren, Musik und Hörbücher hören, das Essen genießen, Gespräche führen

Abb. 4: Optimale Tagesstruktur (bezogen auf einen Chronotypen, der um halb sieben Uhr aufsteht)

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

Im Alpha-Zustand am frühen Morgen sind wir ganz besonders schöpferisch. Er lässt sich nach dem Erwachen bis in die Up-Phase und die Primetime hinein aufrechterhalten, wenn wir den Fokus nicht nach außen richten und Gespräche oder Störungen, beispielsweise durch das Klingeln des Telefons, vermeiden.

Nur wer den Augenblick erfasst, hat die Chance, Herr über die Zeit zu sein.
ELFRIEDE HABLÉ

Viele Menschen mit geistig anspruchsvoller Arbeit frönen jedoch einer Routine, die dem Alpha-Zustand den Garaus macht und auch die Up-Phase und die Primetime sabotiert: Kaum im Büro, wird der Computer hochgefahren und nach neuen E-Mails geschaut. Schade um die kostbare Primetime! Die Up-Phase am Morgen und die Primetime sollen für die anspruchsvollsten Arbeiten, welche die höchste Konzentration verlangen, reserviert sein. Also zum Beispiel um Zukunftsszenarien, Strategien und Konzepte zu entwickeln, sich Überblick über komplexe Sachverhalte zu verschaffen oder sich in eine Problematik zu vertiefen. In die Primetime gehören auch Aktivitäten, die uns nicht so liegen, die wir nicht so gerne tun und zu denen wir uns überwinden müssen. Denn besonders in der zweiten Hälfte der Primetime ist unser Energiepegel und damit unsere Willenkraft am höchsten.

Sie mögen nun vielleicht einwenden, dass Sie sich zuerst mit etwas Anspruchsloserem auf den Arbeitstag einstimmen müssten. Dabei besteht allerdings die Gefahr, dass Sie in eine reaktive Haltung geraten, aus der es schwierig ist, wieder herauszukommen. Ein Beispiel aus meiner eigenen Erfahrung: Wenn ich die Arbeit am Morgen mit meiner Lieblingsbeschäftigung, dem Lesen von neuen Artikeln und Sachbüchern, beginne, gerate ich in eine Art von Konsumhaltung. Ich verschlinge mir gleichsam die Information und suche eifrig nach interessanten Ideen, die ich gebrauchen könnte. Diese Suche ist bedeutend weniger anstrengend, als selbst Ideen zu generieren oder gar proaktiv zu handeln (siehe auch Seiten 122ff). Um das mühsame Umschalten vom Konsum zum proaktiven Tun zu vermeiden, beginne ich immer gleich mit der anspruchsvollsten Arbeit. Das heißt aber nicht, dass ich mich

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

nicht einstimme, im Gegenteil. Das geistige Vorbahnen beginnt nämlich bereits am Vortag, wenn ich mir vor Arbeitsschluss zurechtlege, womit ich anderentags beginnen will. Ich nutze außerdem die Alpha-Phase nach dem Erwachen, um den Geist zu meinem Vorhaben schweifen zu lassen, und meistens fallen mir dabei noch gute Dinge ein.

Zurück zur Primetime. Wenn immer möglich, sollten Sie sich während Ihrer Primetime nicht stören lassen. Selbst eine kurze Störung kann Ihren Denkstrom derart unterbrechen, dass es ein Vielfaches an Zeit braucht, um wieder zum Denkfluss zurückzufinden.

Die Down-Phase vor der Mittagspause ist für das Bearbeiten der E-Mails und der Korrespondenz noch lange gut genug. Auch andere Routinearbeiten sowie Besprechungen, Telefonate und Sitzungen werden mit Vorteil auf die weniger produktiven Stunden gelegt.

Wenn Sie nach dem Mittagessen auf Kaffee verzichten, kann sich das Nachmittagstief ziemlich stark bemerkbar machen. Eigentlich wäre dies der Zeitpunkt für ein Nickerchen, doch im Berufsumfeld ist das selten möglich. Die Müdigkeit muss in einem solchen Fall durchgestanden werden. Manuelle und geistig anspruchslose Tätigkeiten eignen sich für diese Phase, und Besprechungen und routinemäßige Sitzungen lassen sich während des Nachmittagstiefs ebenfalls abhalten.

Lebenskunst besteht darin, den Tag zu planen, aber im Augenblick improvisieren zu können.
THOMAS ROMANUS BÖKELMANN

In der nachfolgenden Up-Phase lassen sich Routinearbeiten ausführen und der kommende Tag kann geplant werden.

Das Hoch in der zweiten Nachmittagshälfte wird idealerweise für die anspruchsvollere Routine, für Dinge, die im Langzeitgedächtnis bleiben sollen, und fürs Tippen genutzt.

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

Die persönliche Tagesstruktur finden

Zeichnen Sie als Erstes noch einmal Ihre Energiekurve auf und tragen Sie Primetime, Alpha- sowie Up- und Down-Phasen ein.

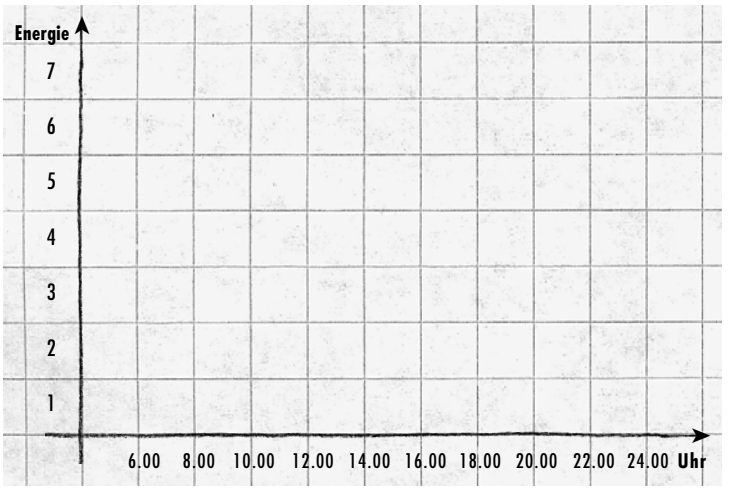


Abb. 5: Persönliche Tagesstruktur

Beantworten Sie dann folgende Fragen:

Jeder Tat ihr Maß an Kraft zuweisen können ist das Geheimnis der Vitalität.
PRENTICE MULFORD

- **a** Wo liegen meine zeitlichen Fixpunkte wie Aufstehen, Arbeitsbeginn, Morgenpause, Mittagessen, Nachmittagspause, Arbeitsende, Abendessen und Bettzeit?
- **b** Entsprechen diese Zeiten meinem inneren Rhythmus? Will ich daran etwas ändern?
- **c** Mit welchen Aufgaben will ich die Alpha-Phase nutzen?
- **d** Welche Tätigkeiten will ich konsequent in den Up-Phasen und in der Primetime angehen?
- **e** Welche Aktivitäten sehe ich für die Down-Phasen und die weniger ausgeprägten Hochs vor?
- **f** Wann will ich pausieren? Wie lange? Wie kann ich in den Pausen für Entspannung und Ausgleich sorgen?

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

Konzipieren Sie nun analog zu Abb. 4 einen optimalen Tagesplan, der auf Ihre momentane Situation und Möglichkeiten zugeschnitten ist. Beobachten Sie in den kommenden Wochen, ob und wie er sich bewährt. Notieren Sie Ihre Beobachtungen und modifizieren Sie den Tagesplan, wenn nötig.

Nickerchen: Aus einem Tag eineinhalb machen

»Wenn Sie Gelegenheit zu einem Nickerchen haben, wie häufig nutzen Sie diese?« Diese Frage stellte ich den Studierenden, die mein Seminar über besseren Umgang mit der Zeit besuchten. 78 Prozent der 156 Befragten nutzen die Gelegenheit für ein Nickerchen manchmal bis oft, und 22 Prozent nutzen sie nie.[21]
Vielleicht gehören Sie auch zu dieser Mehrheit, die gerne ein Nickerchen macht, aber Sie haben im Berufsalltag keine Gelegenheit dazu. Für Sie habe ich eine gute Nachricht: Wenn Sie am Arbeitsplatz auf den Mittagsschlaf verzichten müssen, können Sie am Feierabend ein Nickerchen nachholen und immer noch von der Wirkung profitieren.[22] Was Sie im Folgenden über den Mittagsschlaf lesen, gilt genauso für dieses Abendschläfchen.

Unter den großen Denkern der letzten Jahrhunderte gab es viele Mittagsschläfer; Johann Wolfgang von Goethe, Thomas Mann, Albert Einstein und Isaac Newton gehörten dazu. Und auch Sir Winston Churchill. Seine Empfehlung lautet wie folgt:[23]
Sie sollten zwischen dem Mittagessen und dem Abendessen ein wenig schlafen und dabei keine halben Sachen machen. Ziehen Sie sich richtig aus und gehen Sie ins Bett. Ich mache das immer so. Und glauben Sie nicht, Ihre Arbeit würde darunter leiden, dass Sie am Tag schlafen. So denken nur dumme Menschen, die keine Phantasie haben. Sie erledigen die Arbeit von zwei Tagen –

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

na ja, sagen wir von anderthalb Tagen – an einem Tag, davon bin ich überzeugt. Als der Krieg begann, musste ich tagsüber schlafen, sonst hätte ich all die verantwortungsvollen Aufgaben nicht lösen können.

Es ist nicht verwunderlich, dass der englische Premier tagsüber schlafen *musste*, um seine gewaltige Verantwortung überhaupt wahrnehmen zu können. Denn das Besondere am Mittagsschlaf ist dies: Er macht, wie Churchill schreibt, aus einem Tag deren eineinhalb. Das heißt, er verhilft zu einer *zweiten Primetime* und damit zu einem zweiten Hoch an Energie und Willenskraft.
Nach einem erholsamen Nickerchen können auch alltägliche Dinge mit neuer Energie und frischem Willen angepackt werden: ein anstehendes Telefonat, das einem Bauchschmerzen macht, jemandem eine Absage erteilen oder sich endlich einmal durch alle Unterlagen durchbeißen und sich einen klaren Überblick über ein Projekt verschaffen.
Aus einem Tag anderthalb Tage machen können – diese Erfahrung Churchills werden Ihnen vor allem geistig und schöpferisch tätige Mittagsschläferinnen und -schläfer bestätigen. Das Nickerchen verhilft nicht nur zu einer zweiten Primetime; es verschafft auch objektivierenden Abstand und klärt die Gedanken. So kann die Bearbeitung eines schwierigen Problems nach dem Schlaf mit klarem Kopf und aus einer neuen Perspektive angegangen werden.

Selbst ein Tiger hält ein Schläfchen.
CHINESISCHES SPRICHWORT

Es gibt noch weitere Gründe für das Schläfchen. Der Geist ist vor und nach dem Mittagsschläfchen genauso wie beim Aufwachen am Morgen im Alpha-Zustand, in dem sich bessere Ideen generieren und oft auch überraschende Lösungen finden lassen. Dazu kommt, dass während des Schlafs Vorangegangenes verarbeitet, neu strukturiert und im Gedächtnis gefestigt wird.

Vieles spricht also für ein Nickerchen. Neben dem entspannenden und erholenden Effekt bewirkt ein Schläfchen Folgendes:

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

- *zweite Primetime*
- *Klärung der Gedanken*
- *Generierung neuer Ideen*
- *frische Perspektive*
- *besseres Gedächtnis*

Studierende beschreiben ihre Erfahrungen mit dem Nickerchen zum Beispiel so:

Wirkt besser als ein Red Bull.

Ich gehe über Mittag immer nach Hause. Lieber zehn Minuten Totalentspannung als zwei Stunden Mensa-Stress.

Ist wie ein Reload.

Wenn ich am Mittag geschlafen habe, kann ich dafür am Abend zwei Stunden länger arbeiten.

Schon früher als Leistungssportler haben wir in den Trainingslagern oder wenn wir für Wettkämpfe unterwegs waren, immer alle ein Nickerchen gemacht. Es tat gut und war auch nötig.

So gehen Sie das Nickerchen an

Der beste Zeitpunkt für das Nickerchen ist weniger gleich nach dem Mittagessen, sondern erst in der großen Senke des Nachmittagstiefs. Bei vielen Menschen liegt sie zwischen vierzehn und sechzehn Uhr.
Die optimale Dauer für ein Nickerchen ist individuell sehr verschieden zehn bis dreißig Minuten sollten genügen. Dauert der Schlaf nämlich länger, gelangen wir in eine tiefere Schlafphase. Lassen wir uns dann zum Beispiel nach fünfundvierzig Minuten wecken, sind wir oft benommen und desorientiert und von der wunderbaren Wirkung des Nickerchens ist überhaupt nichts zu spüren; im Gegenteil.

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

Ein Schläfchen zwischendurch eignet sich auch gut, um ein Nachtschlafmanko auszugleichen. In einem solchen Fall schlafen Sie besser gleich einen Zyklus (ungefähr eine bis eineinhalb Stunden) durch. Auch in Krankheitsphasen kann das sehr heilsam sein.

Wie erwähnt, lässt sich das Nickerchen auch am Feierabend nachholen. Ich habe mich in jungen Jahren stets nach dem frühen Nachtessen kurz hingelegt und konnte nachher den Feierabend in viel besserer Verfassung genießen.
Heute gönne ich mir, wenn immer es geht, mein Nickerchen in der Mitte des Nachmittags, so zwischen drei und halb vier. In eine zweite Primetime zu gelangen gelingt jedoch nur dann, wenn ich wirklich einschlafe und nicht bloß döse. Dies wiederum hängt mit meinem Kaffeekonsum am Morgen zusammen. Wenn ich mich auf eine einzige Tasse am frühen Morgen beschränke, kann ich jeweils wunderbar schlafen.

Wenn du dich durch jeden Hund anbellen lässt, der dir auf deinem Weg begegnet, wirst du nie ans Ziel kommen.
ORIENTALISCHE WEISHEIT

Falls in Ihrer Institution Gelegenheit besteht – oder Sie sich Gelegenheit schaffen können –, ermuntere ich Sie, mit dem Nickerchen zu experimentieren und es sich zur guten Gewohnheit zu machen. Vielleicht braucht es zu Beginn etwas Mut und es soll Ihnen nicht so ergehen, wie dem Manager und Konzernleitungsmitglied, der nach einem Vortrag zu mir nach vorne kam und klagte, dass es früher besser gewesen sei. Sein Vater sei noch über Mittag nach Hause gekommen und hätte sich nach dem Essen hingelegt. Doch so was könne er sich heute nicht mehr leisten.
Befreien Sie sich vom Konformitätsdruck der Mittelmässigkeit. Halten Sie es mit dem Mittagsschläfchen so wie jener Student, der in der Umfrage das Nickerchen mit dem Zähneputzen verglichen hat:

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

Wenn ich mir an der ETH nach dem Mittagessen die Zähne putze, grinsen meine Kollegen. Obwohl es:
1. nützt,
2. normal ist,
3. nicht putzen schlecht ist
4. und es zu Hause (fast) alle tun.

Beobachten und Reflektieren

a Welche Haltung hat mein soziales Umfeld gegenüber dem Mittagsschläfchen?
b Welche Haltung habe ich? Was sind meine Vorbehalte?
c Bin ich bereit, neue Erfahrungen zu machen und mit dem Nickerchen zu experimentieren?

Der Konformitätsdruck und wie man damit umgehen kann spielt auch im nächsten Kapitel eine Rolle. Sehr viel mehr Bedeutung kommt jedoch Ihren Gewohnheiten zu, die es zu hinterfragen gilt – und vor allem auch den Chancen, die im Zeitraum der Woche stecken und die es zu entdecken und zu nutzen gilt.

Leseprobe aus: Verena Steiner, Energiekompetenz, 8. Auflage 2011 © vdf Hochschulverlag 2021

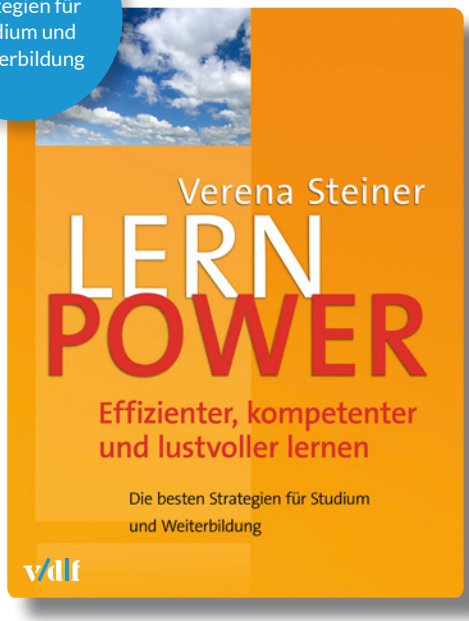
Weitere Publikationen von Verena Steiner

jetzt als E-Books wieder lieferbar

Verena Steiner

Lernpower

Die besten Strategien für Studium und Weiterbildung



Effizienter, kompetenter und lustvoller lernen

255 Seiten, mit 14 Abbildungen

E-Book:
ISBN 978-3-7281-4062-3 (PDF)
ISBN 978-3-7281-4063-0 (epub)

vdf Hochschulverlag AG an der ETH Zürich
Erstauflage 2011

@vdfVerlagETHZ

vdf.hochschulverlag.eth.zurich

vdf Hochschulverlag AG an der ETH Zürich,
VOB D,
Voltastrasse 24,
CH-8092 Zürich

Tel. +41 (0)44 632 42 42,
Fax +41 (0)44 632 12 32,
verlag@vdf.ethz.ch,
www.vdf.ethz.ch

Lernpower – mehr Schwung ins Lernen bringen

- Wie steigere ich mein Interesse und meine Motivation?
- Was kann ich tun, um erfolgreicher zu lernen und das Gelernte besser zu behalten?
- Was hilft dabei, Unlust zu überwinden und die Aufgaben mit neuem Elan anzupacken?

Verena Steiner zeigt auf inspirierende Weise, wie Sie beim Lernen das Ruder selbst in die Hand nehmen, Ihre Kompetenzen verbessern und Lernpower aufbauen können. Eine spannende Anleitung zu effizienterem und aktiverem Lernen – mit wirkungsvollen Methoden und erhellenden Erläuterungen aus dem reichen Erfahrungsschatz der Autorin.

Dr. Verena Steiner ist durch ihre Bestseller «Exploratives Lernen» und «Energiekompetenz» bekannt geworden. Die auf Lernprozesse spezialisierte Biochemikerin hat ihre breite Erfahrung in Management, Forschung und Lehre ab 1994 an der ETH Zürich eingesetzt, um Programme wie «Lernen mit Lust!» für bessere Lern- und Arbeitsstrategien aufzubauen. Nach einer Gastprofessur an der BOKU in Wien ist sie heute als freischaffende Autorin tätig. Für ihr Wirken wurde sie 2006 zur Ehrenrätin der ETH Zürich ernannt. www.explorative.ch

Zu diesem Buch Wieso fällt es uns oft schwer, Lernvorhaben anzugehen, auch wenn sie uns wichtig sind? Wo müssen wir beginnen, um besser zu lernen, besser zu verstehen und das Gelernte besser zu behalten? Und wie können wir Unlust und Zweifel überwinden und die Dinge mit mehr Interesse, Energie und Lust anpacken?

Diese Fragen geht Verena Steiner in ihrem Buch auf den Grund und erläutert auf anschauliche Weise, wie wir mehr Lernpower entwickeln können. Um sich aktivere Lerngewohnheiten anzueignen, wird zunächst bei wichtigen Grundkompetenzen wie Lesen, Zuhören und Notizenmachen aufgezeigt, worauf es wirklich ankommt. Anschliessend geht es darum, sich selbst und den eigenen Wissenserwerb klug zu führen und zu organisieren. Zu guter Letzt werden die wirkungsvollsten Lern- und Gedächtnisstrategien erläutert und anhand diverser Übungen erprobt. Die Autorin verknüpft in ihrem Buch Erkenntnisse aus der Wissenschaft und Einsichten Studierender mit ihrer eigenen, langjährigen Erfahrung als Lernende. Ein fundierter Leitfaden für alle, die ab sofort neugieriger, lustvoller und produktiver lernen wollen.

Ein Buch für eigenständiges Lernen im Gymnasium, im Hochschulstudium und in der beruflichen Weiterbildung.

Weitere Publikationen von Verena Steiner

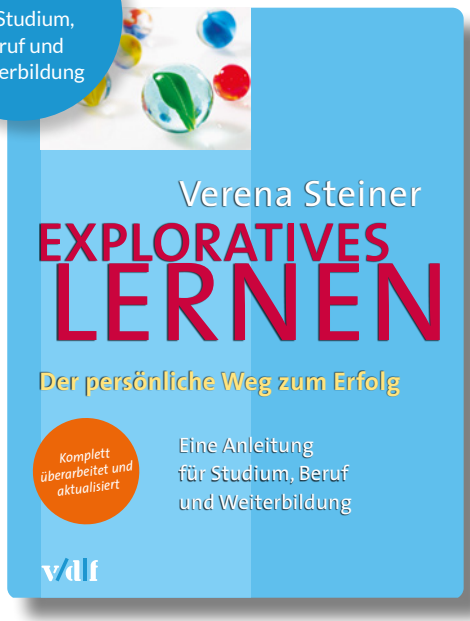
jetzt als E-Books wieder lieferbar

Verena Steiner

Exploratives Lernen

Eine Anleitung

für Studium, Beruf und Weiterbildung



Der persönliche Weg zum Erfolg

288 Seiten, mit 42 Grafiken

E-Book:
ISBN 978-3-7281-4064-7 (PDF)
ISBN 978-3-7281-4065-4 (epub)

vdf Hochschulverlag AG an der ETH Zürich
komplett überarbeitete Neuauflage 2013

@vdfVerlagETHZ

vdf.hochschulverlag.eth.zurich

vdf Hochschulverlag AG an der ETH Zürich,
VOB D,
Voltastrasse 24,
CH-8092 Zürich

Tel. +41 (0)44 632 42 42,
Fax +41 (0)44 632 12 32,
verlag@vdf.ethz.ch,
www.vdf.ethz.ch

Exploratives Lernen – das Lernen neu entdecken

Möchten Sie

- einen neuen und lustvolleren Zugang zum Lernen finden?
- mehr über Ihre bevorzugten Denkstile und Ihren eigenen Lernstil erfahren?
- bessere Strategien für gute Konzentration ausprobieren?

Verena Steiner zeigt in ihrem Buch, wie Sie Ihre Lernkompetenzen spielerisch ausbauen, das Lernen neu entdecken und fortan wirkungsvoller lernen können. Ein Werk, das wie kein zweites zum Lernen motiviert – sei es im Studium oder in der beruflichen Weiterbildung.

Dr. Verena Steiner ist durch den vorliegenden Erstling «Exploratives Lernen», sowie durch ihre weiteren Bestseller «Lernpower» und «Energiekompetenz» bekannt geworden. Die auf Lernprozesse spezialisierte Biochemikerin hat ihre breite Erfahrung in Management, Forschung und Lehre ab 1994 an der ETH Zürich eingesetzt, um Programme wie «Lernen mit Lust!» für bessere Lern- und Arbeitsstrategien aufzubauen. Nach einer Gastprofessur an der BOKU in Wien ist sie heute als freischaffende Autorin tätig. Für ihr Wirken wurde sie 2006 zur Ehrenrätin der ETH Zürich ernannt. www.explorative.ch

Zu diesem Buch Die Fähigkeit, sich eigenständig und in kürzester Zeit neues Wissen anzueignen, wird die entscheidende Grundkompetenz der Zukunft sein. Doch der Lernstil ist etwas sehr Individuelles, und es gilt, herauszufinden, welche Strategien für das eigene Lernen besonders erfolgreich sind. Hier greift Verena Steiners Ansatz: Der Schlüssel zum explorativen Lernen sind die Neugier und die Lust, sich selbst und die Prozesse rund ums Lernen zu beobachten und damit zu experimentieren. Denn nur durch Selbstbeobachtung können wir unseren Lernstil weiterentwickeln.

Die Autorin zeigt wirkungsvolle Strategien auf, wie Sie Ihren Lernerfolg verbessern können, und vermittelt zudem grundlegendes Wissen über die Prozesse des Lernens, über Denkstile, Konzentration und Gedächtnis. Auf inspirierende Weise verknüpft Verena Steiner dabei Erkenntnisse aus der Wissenschaft und Einsichten von Studierenden mit ihren eigenen Erfahrungen. Ein Buch, das auf anregende und fundierte Weise einen neuen und lustvolleren Zugang zum Lernen eröffnet.

«Ein höchst erfrischender und amüsanter Text, der leicht zugänglich ist und trotzdem Spuren fürs Leben hinterlässt.»

Richard R. Ernst, Nobelpreis für Chemie, im Vorwort