



Schlüsselkompetenz Regeneration

Die Grundlagen

Dr. Martin Simmel

Diplom-Psychologe

Herausgeber

Die weiteren Themen der Arbeitsbuchreihe sind:





Re·ge·ne·ra·ti·on

Substantiv [die]

regenera'tsio:n/

Erneuerung; Wiederherstellung;

das erneute Wachsen

Einführung

„Gesundheit ist unser höchstes Gut!“ Diesen Satz würde wohl jeder sofort unterschreiben. Dennoch kümmern wir uns meist erst dann um unsere Gesundheit, wenn wir krank werden. Im Prinzip ist diese Haltung gar nicht so verwerflich. Man beschäftigt sich erst dann mit einer Sache, wenn diese aktuell ist. Allerdings verpassen wir dadurch gerade beim Thema Gesundheit Chancen und Potenziale.

Gesundheit und Lebensqualität sind von derart zentraler Bedeutung, dass sie auf keinen Fall ausschließlich an Experten delegiert werden sollten. Am besten nehmen Sie es selbst in die Hand! Mit dieser sechsteiligen Arbeitsbuchreihe erhalten Sie Anregungen und Impulse für den Alltag und Sie können sich aktiv, sowohl im beruflichen wie auch im privaten Umfeld beteiligen.

Das Grundlagenbuch führt Sie in die Thematik ein. Danach entscheiden Sie, ob und mit welchem Themenschwerpunkt Sie sich weiter beschäftigen.

Der Mensch ist als biologisches System Teil seiner natürlichen Lebensbedingungen!

Auch wir Menschen reagieren im Herbst und Winter auf die sich ändernden Bedingungen. Es ist demnach angemessen, bei weniger Tageslicht ruhiger zu werden und ein erhöhtes Schlafbedürfnis zu haben. In diesem Zusammenhang gleich von einer „Depressionskrankheit“ zu sprechen, führt möglicherweise nicht in die richtige Richtung.

Neben den Jahreszeiten ist zum Beispiel auch der circadiane oder Tagesrhythmus für unser System von Bedeutung. Die Energiekurve steigt am Morgen kontinuierlich bis zum Mittag an, dann fallen wir umgangssprachlich ins „Suppenkoma“, um am Nachmittag noch einmal ein Leistungshoch zu erleben. Abends fährt unser Körper energetisch herunter.



Die Menschen sind unterschiedlich.

Nichtsdestotrotz gibt es da natürlich auch unterschiedliche Typen. Die einen sind früher am Tag fit und kraftvoll, wohingegen die anderen eher abends eine Stunde länger Energie haben.



Selbstbeobachtung

Zu welchem Typ gehören Sie? Und: Können Sie Ihre Lebensumstände im ganz normalen Alltag dementsprechend, quasi „typgerecht“ einrichten?

Angenommen, Sie haben einmal drei Wochen Urlaub am Stück und keine geplanten Aktivitäten. Wie pendelt sich Ihr Tagesrhythmus ein? Wann werden Sie wach? Wann bekommen Sie Hunger? Wann machen Sie ein Nickerchen? Wann gehen Sie abends zu Bett? Wie lange schlafen Sie nachts?

Schichtarbeit ist gegen unsere Natur!

Arbeitsbedingungen, sprich Arbeitszeiten, die gegen unsere natürlichen Rhythmen gerichtet sind, verbrauchen enorm viel Energie. Es ist hier besonders wichtig und notwendig, für Ausgleich und Regeneration zu sorgen!

Insbesondere die Qualität des Schlafes hat dabei eine herausragende Bedeutung. Deshalb widmen wir diesem Thema ein eigenes Kapitel.

Ein weiterer sehr bedeutender Rhythmus ist der ultradiane Aktivitäts- und Ruherhythmus. Dieser ist wissenschaftlich noch gar nicht so lange erforscht. Man hat beobachtet, dass unser Organismus alle 90 bis 120 Minuten für etwa 10 bis 15 Minuten Pause macht. Er reguliert sein Energieniveau ein wenig herab, so als würde man das Licht in einem Raum etwas dimmen.



Selbstbeobachtung

Haben Sie das schon mal bemerkt? Vielleicht nicht bei sich selbst, sondern bei anderen Personen? Woran? Man gähnt, lehnt sich zurück, blickt aus dem Fenster mit starrem und unbeweglichem Blick, ...

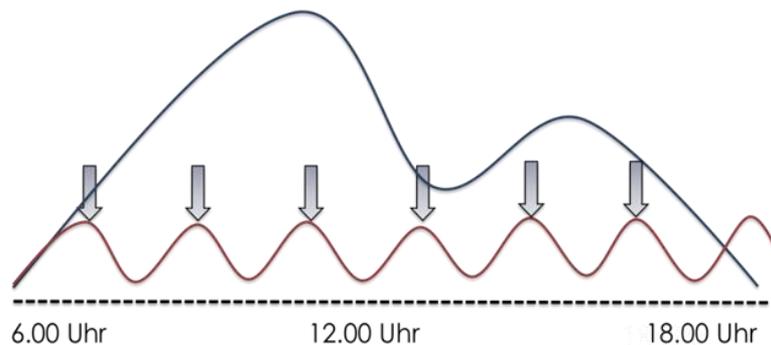
Unser Körper macht von sich aus alle 90 bis 120 Minuten eine kleine Pause!

Die Kunst besteht darin, überhaupt zu bemerken, dass der Organismus diese Rhythmik hat und eine kleine Pause macht.

Im Alltag gelingt uns das nicht immer. Ein vollgepackter und eng getakteter Vormittag führt in der Regel eher dazu, dass wir die kleinen Pausensignale des Organismus überhören und – statt innezuhalten und dem Bedürfnis einen Moment lang Beachtung zu schenken – noch eins draufsetzen und uns antreiben.

Wenn wir das kontinuierlich machen, erleben wir abends etwas, das wir als Interferenzphänomen bezeichnen könnten:

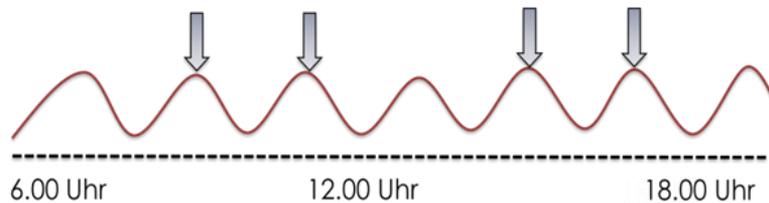
Die Augen schließen sich, weil wir müde sind, doch der Geist schaltet nicht ab – es denkt noch mit uns. Kennen Sie das?



Konsequent für den Alltag weitergedacht, heißt das ...

Wenn Sie sich im Laufe des Lesens dieses Kapitels einfach mal zurücklehnen und die Augen schließen, haben Sie verstanden, was ich Ihnen gerade vermitteln wollte.

Sollten Sie darüber hinaus in der nächsten Zeit an Ihrem Arbeitsplatz sich mal für zehn Minuten zurücklehnen und die Augen schließen und darauf angesprochen werden ... „Schlafen Sie?“, so lautet die einzig akzeptable und wissenschaftlich korrekte Antwort: „Nein, ich synchronisiere gerade meinen ultradianen Rhythmus!“



Praxistipp

**Nehmen Sie einfach mal einen bestimmten Arbeitstag genauer unter die Lupe:
Können Sie die kleinen Pausensignale wahrnehmen? Wenn ja, einfach zulassen und zurücklehnen
... gähnen, sich strecken und tief durchatmen. Nach zehn Minuten machen Sie einfach mit Ihrer
Tätigkeit wieder weiter.**