

Selbstfürsorge für Leaderinnen

Maren Wölfl



Anstrengende Zeit ...

Mein Wunsch ...

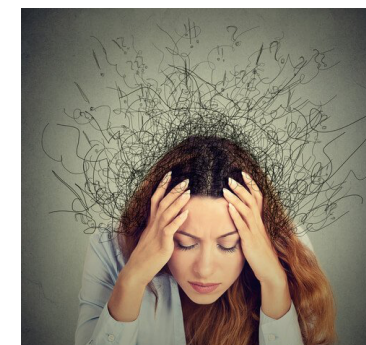
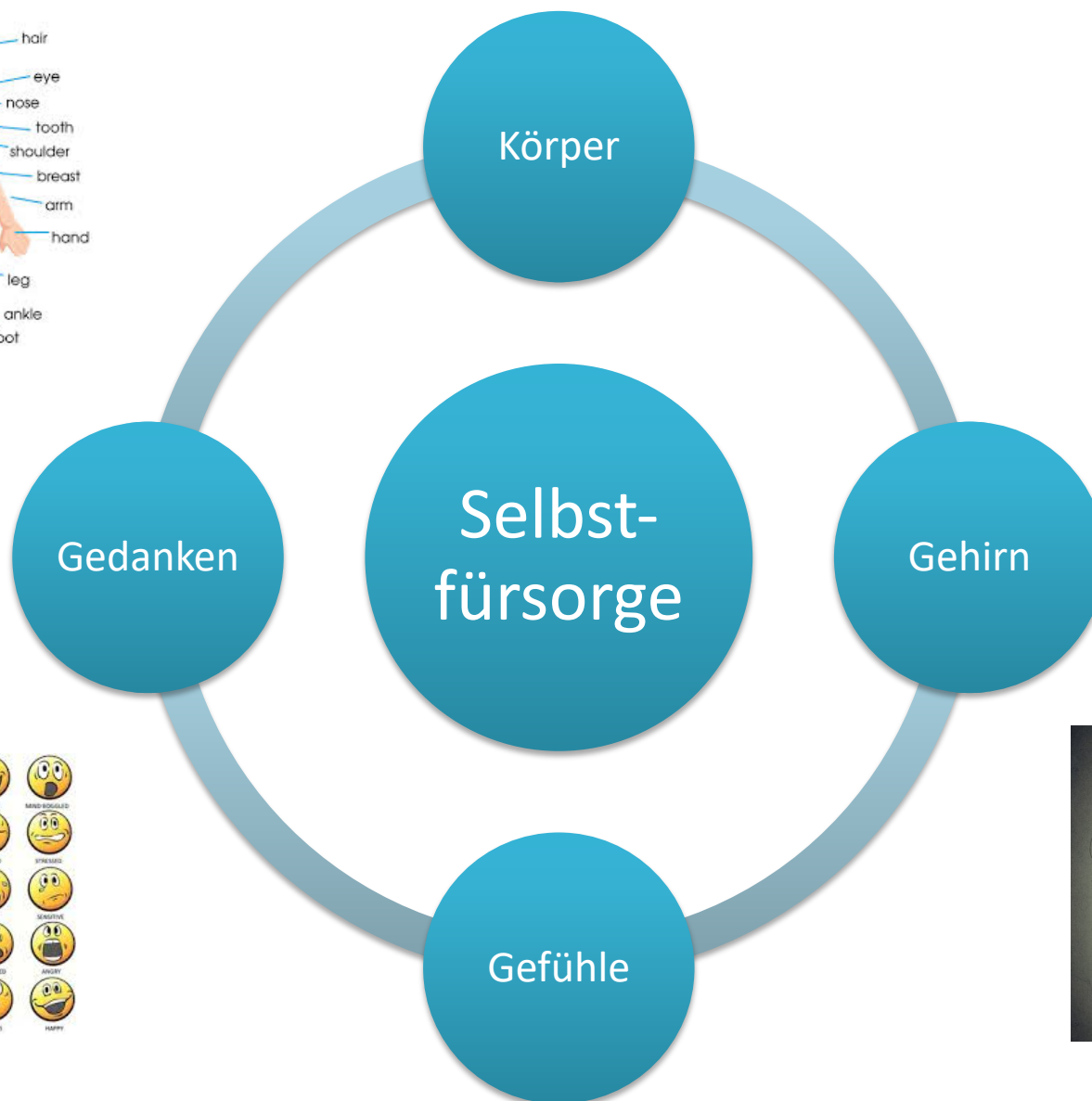
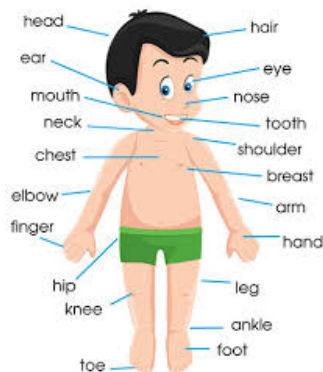


Die Realität!





SELBST FÜR - SORGE



Nutzen von Regeneration

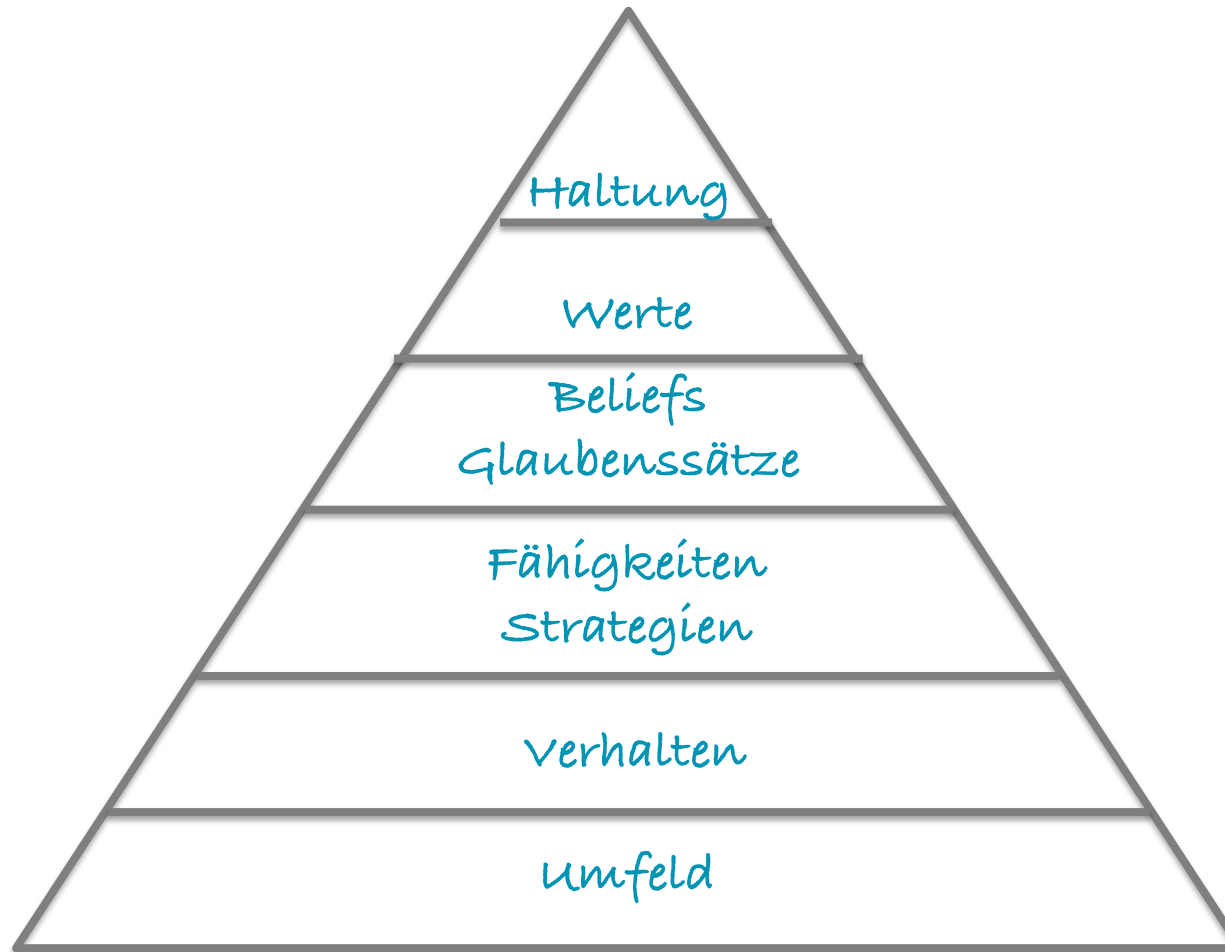


- Nachhaltige Gesundheit
- Senkt Puls und Blutdruck
- Positive Gedanken und Bewertungen erhöht Belastbarkeit
- Senkt Puls und Blutdruck
- Fördert Wohlbefinden
- Löst Muskelverspannungen
- Dinge gehen müheloser von der Hand
- Fördert Ruhe und Gelassenheit
- Steigert Kreativität
- Weniger Ängste
- Steigert Lebensqualität
- Beruhigt Hirnaktivität
- Positive Wahrnehmung der eigenen Person
- Verringer psycho-somatische Beschwerden

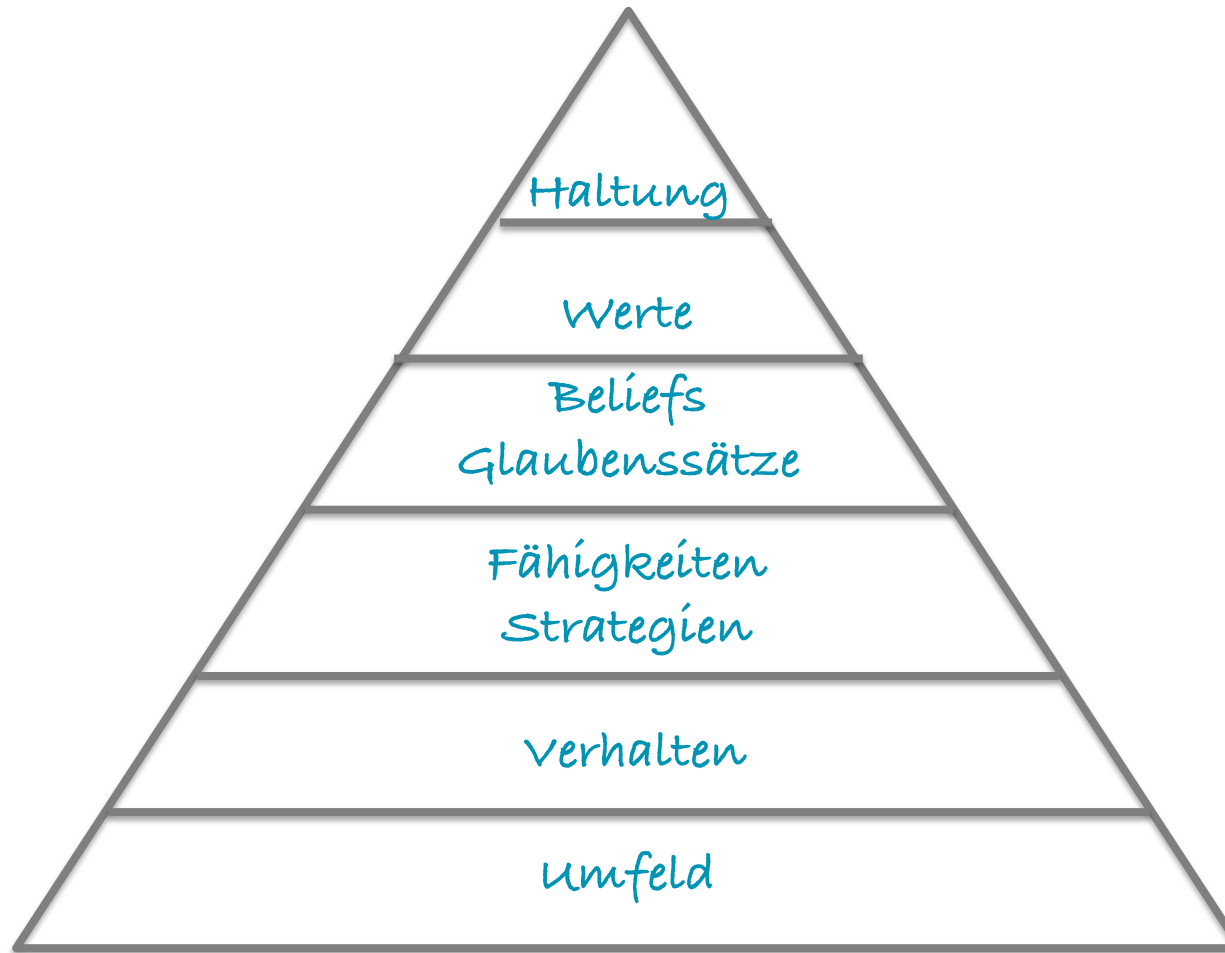


Theorie: Logische Ebenen

Logische Ebenen



Logische Ebenen



7 Tipps für optimale Erholung

aus arbeitspsychologischer Sicht



1. In der Freizeit Hobby oder Sport, der einem gut tut
2. Etwas Anderes tun
3. Ab und an das Gehirn „abschalten“ , wenn man lange und viel arbeitet
4. Keine mails oder Telefonate an Wochenenden oder im Urlaub
5. Lieber mehrere Kurzurlaube als einen langen Urlaub machen
6. Erholung sollte einen aktiven und passiven Part haben
7. Unterstützende soziale Beziehungen leisten einen wesentlichen Beitrag zur Erholung

Quelle: Marie Klippel, Humboldt-Universität Berlin, 2013 – Artikel Young Health Experts Program of UBGM

Pausengestaltung



Erholsame Pausen

ESSEN - Energieversorgung des Körpers und Gehirns

Spaziergang – aktiviert den Körper und verbessert Blutfluss

Tagträumen und Zeichnen- verbessert die Kreativität

Powernapping - 10min schlafen verbessert kognitive Fähigkeiten

Leichte sportliche Übungen -
Fördern Konzentrationsfähigkeit, geben Energie

Unterhaltung mit Kollegen- freiwillig 😊

Augenentspannung – mind. 20 Sekunden alle 20 min in die Ferne schauen

Internet surfen – keine mails

Entspannungsübungen

Zu vermeidende Pausengestaltung

Mit Arbeitsinhalten beschäftigen – mails, ...

Lesen privater mails und Nachrichten

Romane oder Zeitschriften lesen – wenn im Beruf bereits viel gelesen wird

Sitzen – bei einer sitzenden Tätigkeit

Stehen – bei einer Stehtätigkeit

Private Wege erledigen bzw. Hausarbeit

Quelle: Ederer & Wendsche, 2014; Fritz et al., 2013; Fritz, Lam & Spreitzer, 2011; Lim & Chen, 2012)

Ideen für kurze Pausen während des Tages



- Vom Arbeitsraum/Büro rausgehen
- Andere Menschen anrufen/mit jemanden reden
- Lustige Karten anschauen
- Mittagspause zelebrieren und NUR essen
- Musik hören
- Glas Wasser/Kaffee holen
- Tief atmen (nicht rauchen!)
- Stiegen steigen
- Powernapping
- Mit Kindern spielen
- Raum verlassen
- Kurzer Spaziergang ..



Ideen zur Regeneration

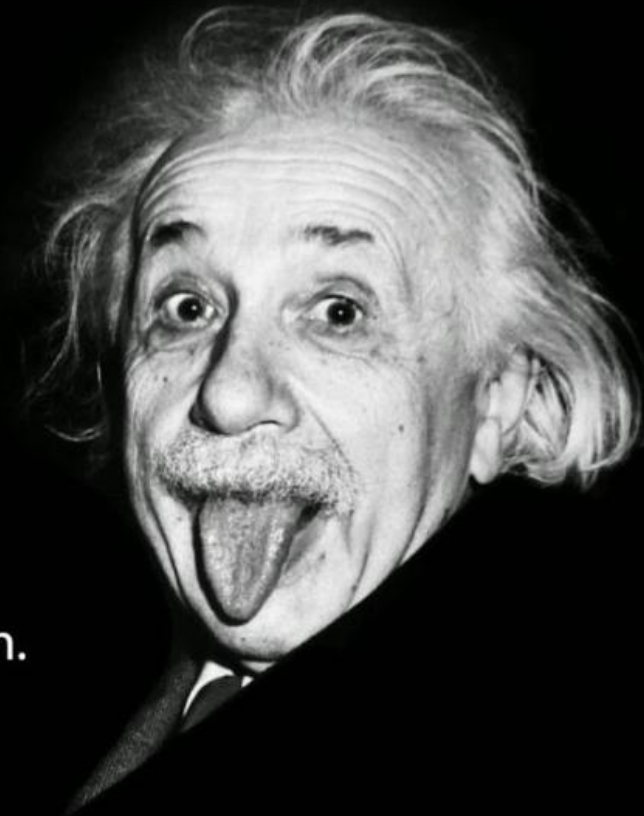


- Bewegung in der Natur
 - Musizieren/Musik hören
 - Zeit für NICHTS
 - Lesen (echtes Buch)
 - Bad nehmen
 - Kochen/Backen
 - Essen gehen
 -
- Kino gehen
 - Yoga
 - Handarbeiten
 - Zeichnen
 - Gartenarbeit
 - Freund*innen treffen/soziale Kontakte
 - Spiele spielen
 -



Die Definition von Wahnsinn ist,
immer wieder das Gleiche zu tun
und andere Ergebnisse zu erwarten.

Albert Einstein



Danke fürs Dabeisein 😊



Kostenloses Kennenlern- und Strategie-
Gespräch mit deinen aktuellen
Herausforderungen und meiner ersten
Einschätzung! **Immer gerne!**

Maren Wölfl

mw@msolution.at

+43 699 105 91 846

Folge mir auf LinkedIn, der Facebook Seite oder
Videos/Blogs auf femalewakeupcall.com