

Erholt produktiv

Wie Sie mit besserer Erholung Ihre Produktivität steigern

Sind auch Sie manches Mal voller Energie, Freude und Leichtigkeit bei der Sache. Zu anderen Zeiten haben Sie das Gefühl, Sie treten auf der Stelle und kommen keinen Schritt weiter ...

Was macht den Unterschied, warum gleiten Sie durch einen Tag wie ein Schweizer Messer durch einen guten Käse und am nächsten passt eher der Vergleich einer stumpfen Säge auf hartem Eichenholz?

Sie ahnen es schon, es liegt nicht nur an der Aufgabe, nicht nur daran, ob Sie etwas machen, was Sie gern machen, was Ihnen Spaß macht. Hinzu kommen noch weitere Komponenten und Faktoren.

Das an sich ist eine Chance, denn wir können uns eben nicht immer aussuchen, was wir machen oder die Begleitumstände unserer täglichen Arbeit frei wählen.

Anderes können wir besser beeinflussen. Oft sind das sogar offensichtliche Faktoren – und werden doch immer wieder vernachlässigt, vergessen oder einfach nicht beachtet oder unterschätzt:

So ist es zum Beispiel erwiesen, dass ausreichend Schlaf und regelmäßige Pausen maßgebliche Faktoren Ihrer Produktivität sind. Trotzdem finden viele Leute es schwierig abzuschalten und sich mit einer guten Nacht tiefen Schlafs gut zu erholen.

Hier einige Tipps, was Sie tun können, um gut zu schlafen und erholt aufzuwachen:

1) **Etablieren Sie ein Ritual zum Tagesende**

Wir Menschen lieben Rituale. Die Dinge so ähnlich und wiederkehrend wie möglich zu machen, gibt uns Ruhe und Sicherheit. Damit gehen wir auf unsere ureigensten Grundbedürfnisse ein. Denn zu Beginn der Menschheit war das Thema Sicherheit im wahrsten Sinne des Wortes überlebenswichtig.

Deshalb macht es Sinn, nach Möglichkeit jeden Tag so ähnlich wie möglich zu beenden, weshalb viele Menschen zum Tagesende die Nachrichten sehen.

Dies impliziert auch gleich einen weiteren Punkt: durch eine regelmäßige Uhrzeit programmieren Sie Ihre innere Uhr und Ihrem Körper gelingt es besser, einzuschlafen, denn er weiß, jetzt ist „Schlafenszeit“.

Jeder von uns kennt die Folgen, wie schwierig es fällt zu einer ungewohnten Zeit einzuschlafen oder aufzuwachen. Da brauchen wir noch nicht einmal eine Reise in eine andere Zeitzone gemacht haben, der Wechsel von Sommer- auf Winterzeit und andersherum fällt jedem von uns auf und einigen auch schwer.

2) **Lassen Sie Ihre Aufgaben und Sorgen los**

Einige von Ihnen werden jetzt vielleicht sagen, das ist einfacher gesagt als getan, während es für andere ganz selbstverständlich ist. Was kann Ihnen helfen, wenn es Ihnen nicht so einfach gelingt?

Da wäre einmal die Möglichkeit, vor dem Zubettgehen oder schon im Bett etwas für Sie Angenehmes zu machen. Das kann z.B. sein, dass Sie ein für Sie gutes und interessantes Buch lesen, dies vielleicht mit einem heißen Bad kombinieren, sich beim Sport verausgaben oder beim Yoga zur Ruhe kommen.

Sie haben gerade eine sehr hektische Phase und die Gedanken des Tages lassen Sie trotzdem nicht los oder wecken Sie sogar nachts wieder auf? Dann probieren Sie einmal, sich einfach einen Stift und ein Blatt Papier neben das Bett zu legen und in der Gewissheit, dass Sie sich am nächsten Morgen daran erinnern können, alles, was Ihnen durch den Kopf geht, aufzuschreiben. Für manche von Ihnen wird es überraschend sein, wie erleichternd und entspannend das sein kann.

Laute oder aufregende Aktivitäten sollten Sie zum Tagesende eher meiden, was für einige von Ihnen auch gegen die Tagesschau sprechen könnte – leider sehen wir in den Nachrichten ja doch eher negative Bilder. Häufig nehmen wir diese unbewusst mit in den Schlaf, was unsere Träume und somit unsere Nachtruhe dann naturgemäß weniger positiv gestaltet kann.

3) **Nachtruhe aktiv positiv gestalten**

Dabei denke ich an zwei Dinge, welche Sie durch Ihre eigene Denkweise beeinflussen können:

Als Erstes überlegen Sie drei Dinge, die Ihnen heute gut gelungen sind, wo Sie erfolgreich waren oder einen besonders erfreulichen Erlebnis hatten – das wird Sie entspannen und positiv stimmen, die beste Einstimmung kurz vor dem Einschlafen.

Daran anschließend stellen Sie sich vor, wie erfrischt und ausgeruht Sie morgen früh wach und gut gelaunt in den Tag starten werden.

Wenn Sie dies noch nie ausprobiert haben, werden Sie sich vielleicht fragen, ob das funktioniert. Dies sind Techniken, welche heutzutage immer wieder und von vielen Experten empfohlen werden. Ich selbst kann Ihnen nach jahrelanger eigener Erfahrung versichern, dass dies einen Unterschied für Sie machen wird.

Vielleicht wollen Sie es ja einfach einmal ein oder zwei Wochen jeden Abend vor dem Einschlafen ausprobieren. Schließlich kostet es Sie ja nicht mehr als fünf Minuten und vielleicht hilft es ja auch Ihnen, Ihre Schlafqualität und damit Ihre Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit deutlich zu steigern.

Jetzt wünsche ich Ihnen viel Spaß dabei, diese Tipps auszuprobieren und so Ihre persönliche Produktivität zu verbessern.