



## **Business- u. Life Energie Newsletter 03/2022**

**Akkus aufladen - Mach mal Pause!**

***„Was ohne Ruhepausen geschieht, ist nicht von Dauer.“***

(Ovid - 43 v.Chr. bis 17 n.Chr.)

Hallo, schön dass Du wieder da bist.

Schon in einer Zeit vor Christus war es dem Philosophen Ovid bekannt, dass ein erholsamer Schlaf, regelmäßige Auszeiten und täglich terminierte Pausen die beste Prophylaxe sind, um dauerhaft die täglichen Herausforderungen gelassen zu meistern.

Viel zu oft ist heute unser Leben hektisch und wir stecken im privaten und beruflichen Hamsterrad fest. Wir sind gestresst und haben nicht einmal Zeit für kleine Pausen und Auszeiten. Das Ergebnis: nachts können wir nicht schlafen, tagsüber sind wir müde und abends erschöpft.

Ich vermisse in unserer westlichen Leistungsgesellschaft Rituale wie den spanischen Mittagsschlaf „Siesta“ oder die japanische Kurzzeitpause „Inemuri“. So sieht man in Japan überall (halb) eingeknickte Menschen, ob in der U-Bahn, am Schreibtisch und sogar auf Partys einen kurzen Energieschlaf halten.

Um diesem Kreislauf entgegenzuwirken, werden wir heute gemeinsam deine Auszeiten bewerten, hinterfragen und vielleicht sogar etwas verändern.

Viel Erfolg beim Umsetzen!

Thomas

---

***Life - Balance - Tipp***

# Auszeitencheck

Vielleicht hast du gerade Lust für einen kurzen Selbstcheck? Dann nimm dir jetzt eine kurze Auszeit, um den nachfolgenden Fragebogen herunterzuladen und diesen in Ruhe zu beantworten.

Mehr Zeit für das wirklich Wichtige!

thomas bank  
business • Ihre Gesundheitsmanagement

## Auszeitencheck

Selbsttest am: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Diese Symptome könnten erste gesundheitliche Warnzeichen, aber auch schwerwiegende Beschwerden sein. Wenn Sie viele Übereinstimmungen haben, Ihre Warnzeichen dauerhaft oder intensiv aufgetreten sind, dann sollten Sie diese unbedingt mit einem Arzt Ihres Vertrauens besprechen.

Bewerten Sie jede Frage mit einer Schulnote von 1 (sehr gut) – 6 (ungenügend).

- Wie bewerte ich meine Schlafdauer? (Basis > 7 Stunden)
- Wie bewerte ich meine Schlafqualität?
- Wie erholte ich mich nach dem Aufstehen?
- Gönnen ich mir tagsüber kurze Pausen?
- Mache ich jeden Tag eine entspannte Mittagspause?
- Habe ich nach der Arbeit noch genügend Energie für meine privaten Aktivitäten?
- Gönnen ich mir wöchentlich zwei fix terminierte Auszeiten? (Sport, Sauna, etc.)
- Habe ich am Wochenende ausreichend Zeit für mich und meine Familie?
- Führe ich mehrmals im Jahr mehrtägige Auszeiten durch?
- Gönnen ich mir einmal pro Jahr zwei - bis dreiwöchigen Urlaub?
- Bin ich während meiner Auszeiten selten krank?
- Bin ich noch eine Woche nach meinen Urlaubsauszeiten erholt?
- Beschäftige ich mich während meiner Auszeiten nicht mit beruflichen Dingen?
- Plane ich meine Pausen - und Auszeiten als Teil meiner Jahres- und Wochenplanung fest ein?

Gesamtnote: \_\_\_\_\_

Meine Gedanken und Vorsätze: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

© Thomas Bank, Luisenstraße 8, 78073 Bad Dürrenheim, www.thomas-bank.com

[Link zum Download](#)

## ... und wie war dein Ergebnis?

Bist du mit deiner Gesamtnote zufrieden? Noch wichtiger ist es, wie du in einzelnen Bereichen abgeschnitten hast. Vielleicht hast du konkrete Vorstellungen, wie du mit nur wenig Veränderung ein positiveres Ergebnis erzielen kannst. 😊 Falls nicht, gebe ich dir heute und in den nächsten Ausgaben gerne weiter Anregungen.

---

## Energie - Tipp

### “Alle wissen's - keiner macht's”

#### Power napping?

Es ist kein Zeichen von Schwäche, sich regelmäßig eine Pause zu gönnen, sondern ein Zeichen von Intelligenz und Stärke. John F. Kennedy machte einen, Winston Churchill und auch Konrad Adenauer: Sie alle hielten ihr Mittagsschläfchen in Ehren. Der „Power-Nap“, wie Churchill ihn nannte, hatte eine so hohe Priorität, dass selbst wichtige Staatsgeschäfte hintenanstehen mussten.

Schon eine Dauer 10 bis 25 Minuten reichen, um die Akkus wieder aufzuladen und das Leistungstief am Nachmittag zu überwinden. Wissenschaftliche Studien belegen, dass diese Kurzeitpause alles andere als verlorene Zeit ist. Es senkt die Aufmerksamkeitsausfälle um 34% und reduziert das Risiko von Herz - Kreislauferkrankungen um 37% - und abends hast Du endlich wieder mehr Energie. Deswegen

## Tipps für ein erfolgreiches Powernapping!

Meist macht unser Körper zwischen 12.30 Uhr und 14.30 Uhr eine biologische Pause - der ideale Zeitpunkt für einen Napp. Bewährt hat es sich, seinen Powernapp auf einmal am Tag zu begrenzen.

Suche dir ein ruhiges Plätzchen und schalte alles ab, was dich stören könnte. Eine ausführliche Info mit vielen Tipps, habe ich dir hier zum downloaden beigefügt.



[Link zum Download](#)

Wer nach dem Erwachen noch Zeit für einen kleinen Gang um den Block hat, der bringt seinen Kreislauf noch mehr in Gang und ist wieder frisch und ausgeruht.

---

## Buch-Tipp



Auch wenn das Cover ein bisschen spirituell verklärt wirkt, ist das Buch inhaltlich pragmatisch und ohne esoterischen Beigeschmack.

In unserer hektischen und schnelllebigen Zeit verspüren viele Menschen eine seelische Erschöpfung. Von Münchhausen beschreibt, wie man die inneren Batterien wieder aufladen kann. Er stellt wissenschaftlich fundierte Methoden und Techniken vor, die jeder sofort umsetzen kann - keine Allerwelts-Wellnesstipps, wie man sie in jeder Zeitschrift findet, sondern wirklich spannende, fundierte Einblicke in

die Welt der Wahrnehmung und  
des Erlebens.

Zum Buch - Viel Spaß beim  
Lesen!

---

So jetzt wünsche ich Dir weiterhin viel Spaß und Erfolg auf deiner  
Reise zu mehr Gesundheit, Glück und Gelassenheit.

Thomas Bank

Du möchtest mit mir in Kontakt treten und mehr erfahren?  
Dann folge mir auf Instagram, Facebook und Xing!



**business+ life gesundheitsmanagement Thomas Bank**

Luisenstraße 8, 78073 Bad Dürkheim

Diese E-Mail wurde gesendet an {{contact.EMAIL}}  
Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich für unseren Newsletter angemeldet  
haben.

[Abmelden](#)

