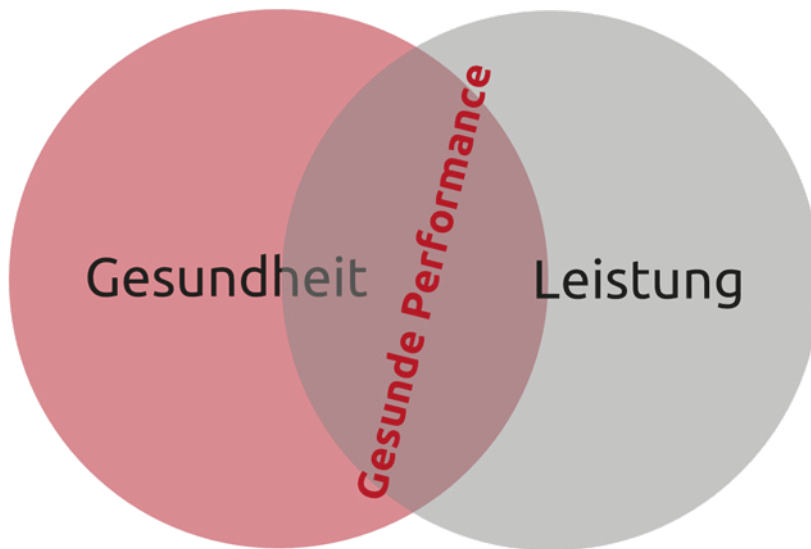


RETHINK PERFORMANCE

GESUNDE LEISTUNGSFÄHIGKEIT



SELBSTREFLEXION:

In welchem Bereich liegen Sie aktuell?

Was können Sie tun, um zukünftig wahrzunehmen, im welchem Bereich der Leistungserbringen Sie sich befinden?

GESUNDE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Leistung = Arbeit x Wohlbefinden / Zeit

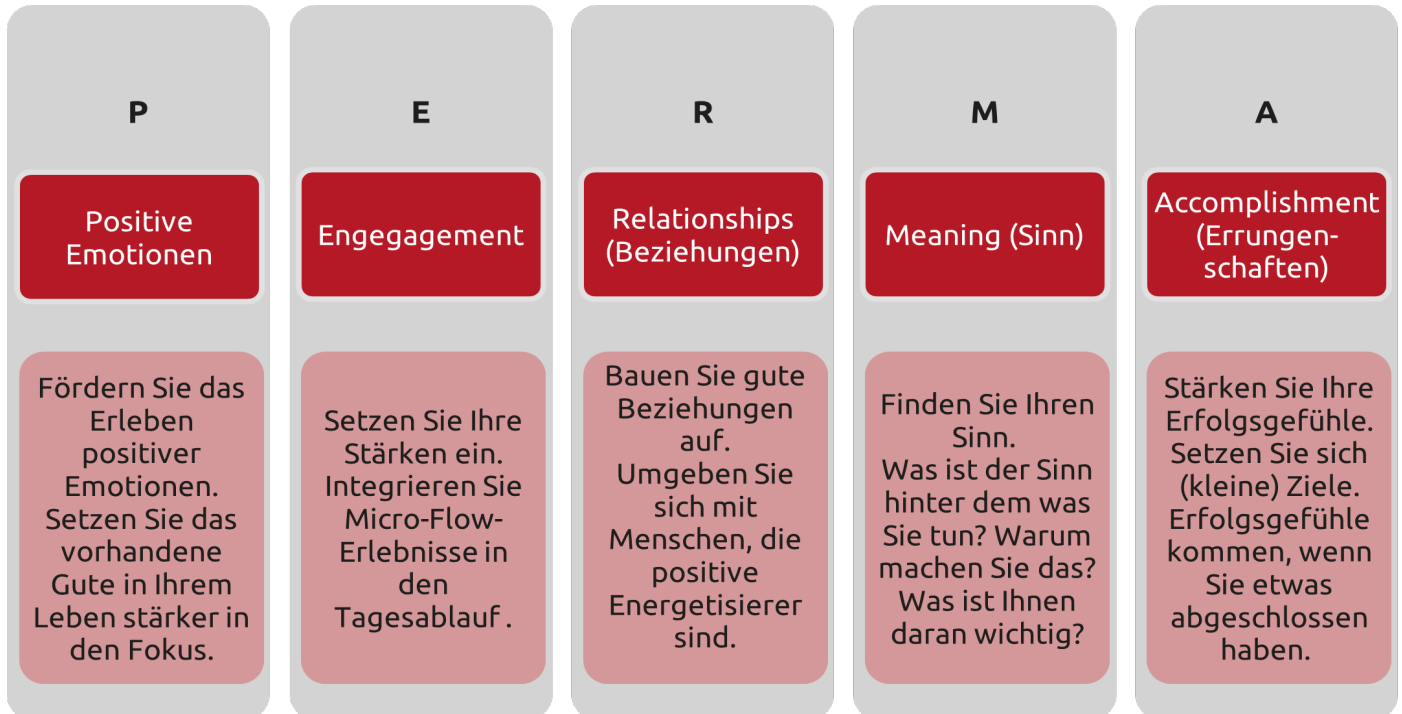
→ Humanistisches Leistungsparadigma

„Wollen wir die Leistungsfähigkeit erhalten, wollen wir ein menschengerechtes Leben führen, brauchen wir ein neues Leistungsparadigma, nämlich eines, welches das Wohlbefinden einschließt.“

(Michaela Brohm-Badry)

FLOURISHING

Die PERMA-Theorie der Positiven Psychologie: Wer in den Zustand des „Flourishing“ kommt, erreicht sein maximales Potential an Leistungsfähigkeit.



AN DIESER STELLSCHRAUBE MÖCHTE ICH DREHEN:

STÄRKEN-TEST

- ✓ <http://www.charakterstaerken.org> Klassische Fassung mit 240 Fragen, betrieben von der Universität Zürich
- ✓ <http://www.viacharacter.org> Neue Fassung (2018) mit 120 Items, betrieben vom VIA Institut (non profit).

WER AUFBLÜHEN WILL, BRAUCHT EINE GUTE BASIS

Wenn unsere Grundbedürfnisse nicht (ausreichend) erfüllt werden, kann auch das Wohlbefinden nicht nachhaltig gesteigert werden.

- Um die Leistungsfähigkeit nachhaltig und auf gesunde Art und Weise aufrecht zu erhalten, dürfen wir unsere Grundbedürfnisse nicht vernachlässigen!



ERHOLUNG

Täglich:

- ✓ Qualität! (Dinge tun, die wirklich Energie bringen)
- ✓ Mini-Pausen („keine Pseudo-Pausen“)
- ✓ Eigene Alarmsignale (be)achten
- ✓ Richtig schlafen!

Mindestens 1x im Monat:

- ✓ Auszeit

„ARTGERECHTE“ ERNÄHRUNG

- ✓ Essen, das auch die Oma als solches erkannte hätte.
- ✓ Körpergesteuert anstatt Industriegesteuert
- ✓ Mindestens eine Mahlzeit ohne Nebentätigkeit
- ✓ Alkohol bleibt Besonderheit
- ✓ Zuckerbewusst

EMOTIONALE KOMPETENZ

- ✓ Emotionen wahrnehmen und benennen (Achtsamkeit)
- ✓ Mindestens 1x am Tag „Wie geht es mir gerade?“
- ✓ Wenn Emotionen auftauchen: „Welches Bedürfnis ist gerade nicht erfüllt/ erfüllt?“

SELBSTVERANTWORTUNG

WIE WIRST DU DEINE GESUNDE LEISTUNGSFÄHIGKEIT ERREICHEN?

Das werde ich für meine Erholung tun:

So gestalte ich meine Ernährung „artgerechter“ und körpergesteuert:

Meine emotionale Kompetenz werde ich weiterentwickeln, indem:

Weitere Ideen, die ich verfolgen werde: