

STANDORT-CHECK REGENERATION

Wer wirken will, muss aufladen können.

Viele von uns sind mental ständig im Einsatz, ohne sich selbst als Ressource zu schützen. Pausen werden oft als Schwäche gesehen, Regeneration als Luxus. Dabei ist genau das Gegenteil der Fall:

- Erholung ist Leistungsvoraussetzung.
- Wer führen will, braucht Energie.

Dieses Kapitel zeigt dir Wege, wie du deine Energie gezielt steuern, deine Regeneration bewusst gestalten und deine mentale Widerstandskraft stärken kannst ohne Urlaub buchen zu müssen.

Denn Klarheit, Präsenz und Durchhaltevermögen entstehen nicht im Vollgas-Modus, sondern im Wechselspiel zwischen Anspannung und echter Entlastung.

Reflektiere deinen aktuellen Zustand ehrlich – auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene.

Nur wer weiss, wo er steht, kann gezielt Einfluss nehmen.

Datum _____

1

Wie oft fühle ich mich innerlich erschöpft, trotz Schlaf?

2

Wo verliere ich im Alltag am meisten Energie?

STANDORT-CHECK REGENERATION

3

Welche Aktivitäten laden meine Batterien spürbar auf und wie oft gönne ich sie mir?

4

Wie bewusst plane ich Pausen oder Leerlaufzeiten ein?

5

Was signalisiert mir mein Körper in stressigen Phasen – und wie gehe ich damit um?

6

Auf einer Skala von 1 (leer) bis 10 (aufgeladen): Wo stehe ich gerade?

A horizontal scale from 0 to 10 with millimeter markings. The scale is enclosed in a rectangular box. The numbers 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, and 10 are printed below the scale line.