

Mein persönliches Tätigkeitsprofil im Alltag

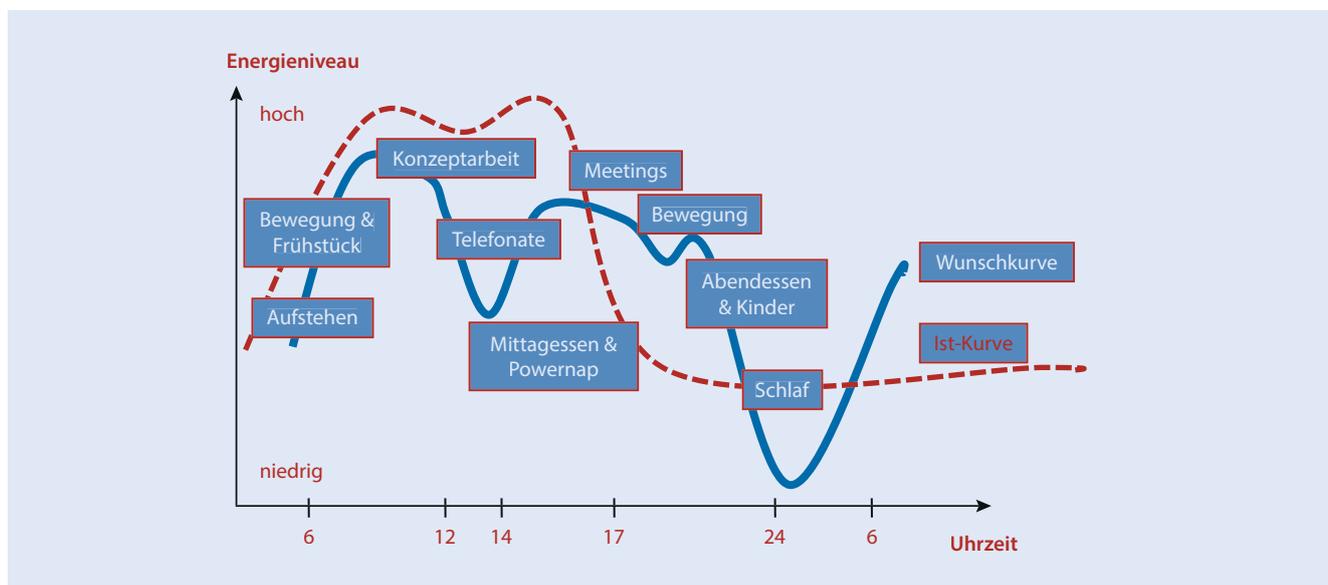
Reflexion & Transfer

Nutzen:

In der Essenz geht es darum, die verfügbare Zeit im Beruf wie im Privatleben mit einem höchst möglichen Energieniveau zu erleben. Das Management des Alltages ist dabei die Basis: d. h. es geht nicht um Dauerpower und das 24 Stunden am Tag, sondern vielmehr darum, gezielte Unterschiede in der Beanspruchung zu machen und so einerseits Eintönigkeit und Einseitigkeit rauszunehmen und andererseits sowohl kurzfristig Energie zu mobilisieren als auch immer wieder gezielt zu regenerieren. Das ist mitunter leichter gesagt als getan, denn viele Menschen erleben ihren Alltag eher als fremdbestimmt und weniger steuerbar aus eigenem Antrieb heraus. Hier lohnt es sich, ganz bewusst den eigenen Tagesablauf einmal zu reflektieren und Ansatzpunkte für einen Wechsel der Tätigkeiten bzw. optimale Zeiträume für Ausgleichsstrategien im Sinne einer gesunden Anspannung zu erkennen. Mit der folgenden Übung können Sie sich Ihr persönliches Energieprofil und Ihr Leistungsniveau im Tagesverlauf bewusster machen und entlang der gestellten Reflexionsfragen optimieren.

Beschreibung:

- Wählen Sie sich einen typischen Arbeitstag der letzten drei Monate aus.
- Reflektieren Sie:
 - Wann beginnt Ihr Tag? Wann endet dieser? Wie lange schlafen Sie?
 - Welche Tätigkeiten, Ereignisse folgen typischerweise aufeinander, vom Aufstehen bis zum Zu-Bett-Gehen?
 - Welchen Effekt haben diese auf Ihr Energieniveau? Wirken diese eher energiefressend (d. h. Energie wird mobilisiert und verbraucht), energiestabilisierend (d. h. Energie wird gehalten) oder energispendend (d. h. Energie wird regeneriert und wiederaufgebaut)? Beachte: hierbei handelt es sich um ein ganz subjektives Empfinden!
- Zeichnen Sie nun Ihr persönliches Energieprofil dieses typischen Tages als Status Quo.
- Zeichnen Sie weiterhin (vielleicht mit einer anderen Farbe) Ihr persönliches Wunschprofil eines solchen Tages ein.



Energieprofil: Wunschkurve und Ist-Kurve

- Wenn Sie die beiden Kurven vor sich sehen, was fällt Ihnen dabei auf?
 - Wo sind wiederkehrende Muster erkennbar? Welche Energiefresser/-spender wiederholen sich z. B.? Was spiegelt sich im Tagesverlauf?
 - Welcher Rhythmus wird sichtbar? Wie wechseln sich An- und Entspannung ab?
 - Welche Dosis der Beanspruchung wird sichtbar? Wie wird diese ausgeglichen?
 - Welche Auswirkungen zeichnen sich kurz-, mittel-, langfristig ab, wenn ein solcher Tag sich typischerweise wiederholt?
 - An welchen Stellen des Tages, bei welchen Tätigkeiten, bei welchen Übergängen von einem Ereignis zum anderen etc. sehen Sie Veränderungsbedarf, wenn Sie mit Ihrer Wunschkurve vergleichen?

- Optimieren Sie:
 - Ein langfristig natürlich hohes Energieniveau bedarf des gesunden Wechsels aus Anspannung und Entspannung, aus Energieabgabe und Energiewiederherstellung. Welche Möglichkeiten können Sie sich gestalten, um diesen Rhythmus zu leben?
 - In welchen Momenten des Tages oder auch der Nacht lohnt es sich, Dinge anders zu tun? Zum Beispiel: Pausen einlegen, Übergänge bewusst wahrnehmen, Energie fokussieren, Bewegung integrieren, ein Ritual einbauen etc.?
 - Wählen Sie sich drei Momente aus, in denen Sie bewusst etwas verändern wollen, gemäß dem Motto: »wenn ..., dann ...«.
 - Integrieren Sie diese Veränderungen für mind. drei Monate in Ihren Tagesablauf und verändern Sie damit Ihre Gewohnheiten zum Positiven!