

Arbeitsblatt 9 – Recovery & Schlaf & Bewegung

Thema der Einheit

Energie aufbauen und Regeneration verbessern.

Ziel der Übung

Sie erkennen persönliche Energiequellen und Energieräuber und entwickeln einen realistischen Plan für mehr Erholung, Schlafqualität und Bewegung.

Wissenschaftliche Grundlage

Die Übung basiert auf Recovery-Forschung. Psychologische Erholung nach Belastung umfasst unter anderem Abschalten, Entspannung, Kontrolle über Freizeit und Mastery-Erfahrungen (Sonnentag & Fritz, 2007). Zudem zeigen Studien Zusammenhänge zwischen Bewegung, Schlaf und psychischer Gesundheit (Kredlow et al., 2015).

Kurze Erklärung

Erholung ist kein Luxus. Ohne Regeneration funktionieren Konzentration, Emotionsregulation und Belastbarkeit schlechter.

Teil A – Mein aktueller Energiezustand

Wie erschöpft bin ich aktuell? 0–10: _____

Wie energiegeladen bin ich aktuell? 0–10: _____

Wie gut schlafe ich aktuell? 0–10: _____

Wie regelmäßig bewege ich mich aktuell? 0–10: _____

Was zieht mir am meisten Energie?

Was gibt mir Energie?

Teil B – Energieräuber und Energiequellen

Energieräuber

- Schlafmangel
- Zeitdruck
- Konflikte
- Grübeln
- Handy / Bildschirmzeit
- zu wenig Pausen
- zu viel Verantwortung
- Bewegungsmangel
- Lärm
- Perfektionismus
- anderes: _____

Meine wichtigsten Energieräuber:

1. _____
2. _____
3. _____

Energiequellen

- Schlaf
- Bewegung
- Natur
- Musik
- Ruhe
- soziale Kontakte
- Kreativität
- Lesen
- Sport
- Meditation / Atmung

Struktur

anderes: _____

Meine wichtigsten Energiequellen:

1. _____
2. _____
3. _____

Hauptübung – 7-Tage-Energieanalyse

Tag	Schlafdauer	Schlafqualität 0–10	Bewegung	Pausen	Energie morgens 0– 10	Energie abends 0–10
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

Teil C – Mein Recovery-Menü

Was entspannt mich zuverlässig?

1. _____
2. _____
3. _____

Was lädt mich aktiv auf?

1. _____
2. _____
3. _____

Was sollte ich reduzieren?

1. _____
2. _____
3. _____

Teil D – Mein realistischer Energieplan

Diese Woche plane ich:

- 3 kurze Spaziergänge
- feste Schlafenszeit
- Handyfreie Zeit vor dem Schlafen
- tägliche Mikropause
- eine Sporteinheit
- ruhige Abendroutine
- feste Essenspause
- Entspannungseinheit
- anderes: _____

Meine drei konkreten Maßnahmen:

1. _____
2. _____
3. _____

Wann setze ich sie um?

Transferaufgabe

Setzen Sie drei Recovery-Maßnahmen um.

Maßnahme	umgesetzt?	Wirkung 0–10
	ja / nein	
	ja / nein	
	ja / nein	

Merksatz

Erholung ist keine Belohnung nach Leistung, sondern Voraussetzung für Stabilität.