

Lebensordnung

Wenn Sie zeitlich unter Druck stehen, sollten Sie öfter Pause machen, dadurch gewinnen Sie Zeit. Klingt wie ein Widerspruch, ist aber keiner. Bereits nach einer Stunde lässt die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit um die Hälfte nach, beispielsweise beim Autofahren oder bei monotoner Büroarbeit.



Biorhythmus beachten

Ihr „biologischer Energietank“ meldet Ihnen, dass er längst auf „Reserve“ läuft, wenn Sie

- gähnen, seufzen oder sich die Augen reiben,
- plötzlich Hunger oder Durst kriegen oder auf Toilette müssen,
- sich irgendwie „daneben“ fühlen, schlechte Laune bekommen,
- das Bedürfnis haben, sich zu strecken oder zu bewegen

Dann sollten Sie sich fragen:

Wann habe ich zuletzt etwas gegessen und getrunken?

Wann habe ich mich zuletzt bewegt?

Wann war ich zuletzt an der frischen Luft?

Wann habe ich zuletzt geschlafen?

Wann habe ich zuletzt eine Pause gemacht?

Je nach Ihrer Tätigkeit: Sorgen Sie für Pausen in vernünftigen Abständen.

Wenn man die Pausensignale übergeht, entsteht Stress. Der Körper wird sozusagen gepuscht von den eigenen Hormonen und, wie nach einem Alkoholrausch – der Kater folgt.

Tipp: Sie schaffen mehr, wenn Sie nicht ununterbrochen tätig sind.

