

fokus | the overtraining syndrome

Aufbauend auf unseren Blog-Artikeln „Be aware of the overtraining syndrome – Warum Arbeiten ohne Reflexionsphasen schadet wie Sport ohne Regeneration“ <http://sichtart.at/overtraining-syndrome> finden Sie hier ein paar **aktive und passive Regenerationsmaßnahmen**:

- Nach intensivem Training 7 bis 10 Minuten bei einem Pulsschlag von 110 bis 120 Schlägen pro Minute auslaufen
- Bei gleicher Pulszahl auf einem Fahrradergometer ausradeln
- Durchführung aktiv-dynamischer oder passiv-statischer Dehnungsübungen zur Muskeltonus-Senkung
- Mentale Entspannungsübungen, Atemübungen, ausreichend schlafen
- Sich eine Massage gönnen
- In die Sauna gehen, Kneippsche Güsse
- Umspülung der Arme für ca. 2 bis 3 Minuten mit kaltem Wasser
- Soziale Regeneration: Entspanntes Zusammensitzen mit den TrainingskollegInnen

Quelle: sport-ist-die-beste-medizin.de/sport-und-entspannung/regeneration/trainingserfolg-durch-pausen



...und ein paar **Reflexionsfragen** für eine erfolgreiche (Zusammen-)Arbeit - Nehmen Sie sich Zeit, Fragen dieser Art zu reflektieren. Hier finden Sie einen klitzekleinen, buntgemischten Auszug möglicher Fragen:

- Was beschäftigt mich aktuell in der Arbeit?
- Was läuft aktuell gut? Was läuft nicht gut?
- Wie geht es mir damit? Welche Gedanken/Gefühle habe ich dazu?
- Welche Ressourcen unterstützen uns?
- Wie haben wir herausfordernde Situationen in der Vergangenheit gemeistert?
- Was sollten wir beachten? Was sollten wir tun/ nicht tun?
- Wie sehr ermöglichen die vorhandenen Kommunikationsabläufe effizientes, Arbeiten?
- Wie wirke ich auf andere? Was schätzen andere an mir? Was stört andere an mir?
- Was inspiriert mich/ uns zurzeit? Wie zufrieden sind wir mit den aktuellen Ergebnissen?
- Was ist in letzter Zeit besonders gut gelungen? Was tragen wir aktiv dazu bei?
- Wo habe ich mich/ wir uns weiterentwickelt? Was sind unsere Stärken? Welche Potentiale haben wir? Was müssen wir verbessern, lernen?
- Welche Strategien sind erfolgsversprechend, welche nicht?
- Welche Themen blenden wir immer wieder aus? Was vernachlässigen/ umgehen wir?
- Welche Muster sollen wir unterbrechen?
- Über was sollten wir uns unterhalten? Über was noch?
- Welche Themen sind wesentlich für die Zukunft?
- Welche Erkenntnisse haben wir?



Quellen: Sichtart

Weitere Fokus-Artikel und Fokus-Downloads finden Sie auf <http://sichtart.at/blog>

... und in der Freizeit könnte man zum Beispiel: Am Lagerfeuer sitzen, die Sterne beobachten, mit einem Hund tanzen, herzlich lachen, sich auf den Frühling freuen, an einer Parade teilnehmen, ein Musikfestival besuchen, ein Gipfelkreuz erklimmen, eine Schneeballschlacht machen, Schwammerl suchen und sich freuen, wenn kein giftiges dabei war, auf einem Bein hüpfen, Bienen züchten, einen Kettensägenschnitzkurs machen, Bach hören, Tosca erleben, Paul Auster lesen, Bäume pflanzen, ins Museum gehen ...