Auer Coaching

Neuro Training for Success

Dein Weg zu mehr Resilienz und mentaler Performance

Gliederung

1. Resilienz

1.1. Definition 2

1.2. Resilienz im Kontext beruflicher High Performer 3

2. Möglichkeiten zur Förderung der Resilienz 4

2.1. Krafttraining – Dein Schlüssel zu Resilienz, mentaler Stärke und allgemeiner Gesundheit .. 5

2.2. Ernährung – Einfach umsetzbare Tipps für mehr Resilienz 12

2.3. Schlaf – Die Grundlage für unschlagbare Resilienz 17

2.4. Stressmanagement & Achtsamkeit – Basics für deine Resilienz 24

2.5. Neuroathletik – Der ultimative Gamechanger für Resilienz und mentale Performance 30

2.6. Die Sonderrolle des Vagusnervs: Der Schlüssel zu maximaler Resilienz 34

3. Kritik an gängigen Resilienz-Coachings und der ganzheitliche Ansatz 39

4. Fazit – Neuro Training for Success 42

Neuro Training for Success

Ein ganzheitlicher Ansatz für mehr Resilienz und mentale Performance

Einführung: Was erwartet dich in diesem E-Book?

In diesem E-Book zeige ich dir, wie du mithilfe meines Ansatzes **Neuro Training for Success** deine Resilienz und mentale Leistungsfähigkeit steigern kannst. Dabei stehen fünf Säulen im Mittelpunkt:

- **Krafttraining/Bewegung**
- **Ernährung**
- **Schlafmanagement**
- **Stressmanagement**
- **Neuroathletik und Vagusnerv-Aktivierung**

Am Ende wirst du wissen, wie du deinen Körper und dein Nervensystem so trainieren kannst, dass du in jeder beruflichen Situation stressresistenter und leistungsfähiger bist. Los geht's!

1. Resilienz

1.1. Definition

Resilienz ist die Fähigkeit eines Menschen, sich trotz widriger Umstände oder belastender Ereignisse anzupassen, diese zu bewältigen und sogar gestärkt daraus hervorzugehen.

Es geht dabei nicht nur darum, Stress oder Krisen zu überstehen, sondern im Kontext meines Coachingansatzes Neuro **Training for Success** gezielt Techniken zu entwickeln, die deine körperlichen und mentalen Ressourcen mobilisieren. Durch eine Kombination aus Neuroathletik, Vagusnerv-Stimulation, gezieltem Krafttraining, optimiertem Schlaf- und Stressmanagement sowie einer optimalen Ernährung unterstützt dich mein Ansatz dabei, deine innere Stärke und Flexibilität zu stärken. Ziel ist es, nicht nur auf Herausforderungen zu reagieren, sondern aktiv dein **Nervensystem** zu trainieren, um belastende Ereignisse als **Wachstumschancen** zu nutzen und gestärkt daraus hervorzugehen. So kannst du langfristig deine Resilienz auf allen Ebenen verbessern und in deinem beruflichen Alltag widerstandsfähiger und leistungsfähiger agieren.

Es gibt verschiedene Arten der Resilienz - emotional, kognitiv, physisch usw. - wobei ich im Rahmen dieses kostenlosen eBooks nicht explizit differenzieren werde, da es den Rahmen sprengen würde.

In Kurzform: In der Psychologie beschreibt Resilienz die psychische Widerstandsfähigkeit, die es ermöglicht, nach Herausforderungen oder Rückschlägen nicht dauerhaft beeinträchtigt zu sein, sondern sich zu erholen und weiterzuentwickeln. Resilienz ist kein festes Persönlichkeitsmerkmal, sondern kann im Laufe des Lebens durch Erfahrungen und gezielte Förderung gestärkt werden.

1.2. Resilienz im Kontext beruflicher High Performer

Im Kontext von beruflichen High Performern, Unternehmern oder Führungskräften bezieht sich Resilienz spezifisch auf die Fähigkeit, hohe Belastungen und stetigen Druck erfolgreich zu bewältigen, ohne dabei langfristig psychisch oder physisch auszubrennen. Sie ermöglicht es diesen Individuen, unter hohem Stress leistungsfähig zu bleiben, sich von Rückschlägen wie geschäftlichen Misserfolgen, Marktveränderungen oder persönlichen Enttäuschungen schnell zu erholen und anpassungsfähig zu reagieren.

Für Unternehmer und Führungskräfte ist Resilienz besonders entscheidend, da sie häufig mit Unsicherheiten, Risiken und komplexen Entscheidungen konfrontiert sind. Die Fähigkeit, in solchen Situationen mentale Stärke zu bewahren und zielgerichtet zu handeln, ist entscheidend für langfristigen Erfolg. Dies umfasst:

Kognitive Anpassungsfähigkeit: Resiliente Führungskräfte zeigen eine starke Problemlösungsfähigkeit und Flexibilität im Denken, was ihnen hilft, auch in schwierigen Situationen kreative Lösungen zu finden.

Emotionsregulation: Sie sind in der Lage, ihre Emotionen – wie Angst, Frustration oder Ärger – zu kontrollieren, sodass diese nicht ihre Entscheidungsfindung beeinträchtigen. Statt sich von Rückschlägen entmutigen zu lassen, nutzen sie diese als Lerngelegenheit.

Selbstwirksamkeit: Unternehmer mit hoher Resilienz verfügen über ein starkes Vertrauen in ihre Fähigkeit, Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen. Diese Überzeugung stärkt ihre Fähigkeit, in Krisenzeiten entschlossen und ruhig zu handeln.

Aufrechterhaltung von Motivation und Ausdauer: Resiliente High Performer können ihre Motivation auch bei Rückschlägen aufrechterhalten und langfristig an ihren Zielen festhalten. Dies ist besonders wichtig in Umgebungen, in denen Unsicherheiten und Misserfolge häufig auftreten, wie in Start-ups oder stark umkämpften Märkten.

Soziale Unterstützung und Netzwerkpflege: Sie verstehen die Bedeutung von Netzwerken und wissen, wie wichtig es ist, sich auf vertrauenswürdige Beziehungen zu stützen, um Rückhalt zu erhalten und Ressourcen mobilisieren zu können.

Insgesamt erlaubt Resilienz Unternehmern und Führungskräften, in dynamischen und oft unvorhersehbaren beruflichen Kontexten **nicht nur zu überleben**, **sondern zu wachsen** und ihre Unternehmen auch in herausfordernden Zeiten **erfolgreich zu führen.**

2. Möglichkeiten zur Förderung der Resilienz

Berufliche High Performer, Unternehmer und Führungskräfte können ihre Resilienz gezielt trainieren und fördern, was entscheidend für ihren langfristigen beruflichen und geschäftlichen Erfolg ist. Da Resilienz die Grundlage für die Bewältigung von Stress, Misserfolgen und Herausforderungen bildet, hilft sie ihnen, auch unter enormem Druck leistungsfähig zu bleiben und Krisen als Wachstumschancen zu nutzen. Das aktive Training von Resilienz unterstützt dabei nicht nur das persönliche Wohlbefinden, sondern auch den Erfolg des Unternehmens.

Mit meinem ganzheitlichen Ansatz **Neuro Training for Success** verbindest du körperliches Training, Ernährung, Schlafmanagement, gängige Stressmanagement-Methoden und die gezielte Aktivierung des Nervensystems. Dieser umfassende Ansatz sorgt dafür, dass du nicht nur mental, sondern auch körperlich optimal vorbereitet bist, um in jeder Situation klar zu handeln und dein volles Potenzial auszuschöpfen.

Nachfolgend stelle ich dir die Säulen aus meinem Coaching **Neuro Training for Success** vor. Jede Säule beinhaltet dabei nicht nur Wissenswertes, sondern **direkt umsetzbare Tipps**, um bereits mit diesem gratis eBook große Schritte zu einem gesünderen, nachhaltigeren und stressfreieren Leben - beruflich wie privat - bei maximaler mentaler Performance zu erlangen. Lies das eBook in deinem Tempo, bleib dran und setze die Dinge um, die für dich in Frage kommen. Betrachte es wie ein Buffet: du pickst die Dinge heraus, die dir am ehesten zusprechen. Bereits ein paar Änderungen können Großes bewirken.

Lass uns starten!

2.1. Krafttraining – Dein Schlüssel zu Resilienz, mentaler Stärke und allgemeiner Gesundheit

Was ist Krafttraining?

Krafttraining ist weit mehr als nur ein Mittel, um Muskeln aufzubauen. Es ist ein ganzheitlicher Ansatz, der sowohl deine körperliche als auch mentale Widerstandsfähigkeit fördert. Durch gezielte Muskelbelastungen mit Gewichten, Bändern oder dem eigenen Körpergewicht werden nicht nur deine Muskeln, sondern auch dein Nervensystem und Herz-Kreislauf-System gestärkt. Gerade für berufliche High Performer ist es entscheidend, **nicht nur stressresistent, sondern auch gesundheitlich belastbar zu sein**.

Warum ist Krafttraining für High Performer so wichtig?

Als beruflicher High Performer bist du täglich großen mentalen Herausforderungen und Stress ausgesetzt. Wenn dein Körper jedoch stark, gesund und widerstandsfähig ist, kannst du nicht nur berufliche Erfolge besser meistern, sondern auch gesundheitlichen Risiken vorbeugen, die oft mit Stress und einer sitzenden Lebensweise einhergehen. Dazu zählen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Knochenschwund und eine eingeschränkte Beweglichkeit sowie Rücken- und Nackenbeschwerden.

Eine gute körperliche Gesundheit schafft die Grundlage für nachhaltige Leistung im Beruf. Deine Fähigkeit, auf Druck zu reagieren, deine Konzentration und deine mentale Leistungsfähigkeit hängen eng mit deinem körperlichen Zustand zusammen.

Wie willst du beruflich auf hohem Level performen, wenn du fortlaufend unter Schmerzen und Verspannungen leidest? Wie willst du im Geschäftsleben souverän, selbstsicher und charismatisch auftreten, wenn du eine gebeugte Haltung hast, die eher an eine 80-jährige Großmutter erinnert? Krafttraining ist mehr, viel mehr als nur ein wenig Muskelreize setzen!

Nachfolgend ein paar Vorteile, die dir regelmäßiges Krafttraining bietet:

Neuronale Vorteile durch Krafttraining

1. Verbesserung der neuronalen Effizienz

Krafttraining verbessert die neuronale Kommunikation zwischen Gehirn und Muskeln. Dies führt zu einer schnelleren Reaktionsfähigkeit und verbessert deine mentale Klarheit – unverzichtbar für berufliche High Performer, die oft schnell Entscheidungen treffen müssen.

2. Förderung der Neuroplastizität

Krafttraining unterstützt die Bildung neuer neuronaler Verbindungen, was deine Fähigkeit zur Anpassung und Problemlösung steigert. Gerade in einem sich schnell verändernden beruflichen Umfeld ist dies Gold wert.

3. Stressreduktion und emotionale Stabilität

Durch Krafttraining wird das Stresshormon Cortisol gesenkt und gleichzeitig die Ausschüttung von Endorphinen gefördert, was dein Wohlbefinden steigert. Du bleibst auch in hektischen Zeiten emotional stabil.

4. Verbesserte kognitive Funktionen

Regelmäßiges Krafttraining erhöht die Konzentration, Gedächtnisleistung und Problemlösungsfähigkeit. Diese kognitiven Vorteile helfen dir, Aufgaben effizienter zu bewältigen und stressresistent zu bleiben.

5. Prävention neurologischer Erkrankungen

Krafttraining trägt langfristig dazu bei, das Risiko neurodegenerativer Erkrankungen wie Demenz oder Parkinson zu senken – was besonders wichtig ist, um auch im höheren Alter beruflich leistungsfähig zu bleiben und - noch viel wichtiger - auch privat Lebensqualität im hohen Alter zu gewährleisten.

6. Verbesserter Schlaf

Ein gut strukturierter Trainingsplan fördert erholsamen Schlaf. Für High Performer bedeutet das: Du schläfst besser, wachst erfrischt und fokussiert auf und bist produktiver im Arbeitsalltag.

Weitere gesundheitliche Vorteile des Krafttrainings

1. Herz-Kreislauf-Gesundheit – Dein Herz stark halten

Als beruflicher High Performer musst du nicht nur geistig stark sein, sondern auch körperlich gesund bleiben. Krafttraining verbessert die Herzgesundheit, indem es den Herzmuskel stärkt und den Blutdruck senkt. Dies reduziert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die besonders bei Menschen mit stressreichen Jobs ein erhöhtes Risiko darstellen.

2. Verbesserte Knochendichte und Gelenkgesundheit

Gerade wenn du viele Stunden am Schreibtisch verbringst, ist es wichtig, durch Krafttraining deine Knochendichte zu erhalten. Dies beugt Osteoporose vor und stärkt gleichzeitig deine Gelenke. Mit zunehmendem Alter kann die Knochengesundheit zu einem entscheidenden Faktor werden, um mobil und unabhängig zu bleiben.

3. Gewichtsmanagement und Stoffwechselregulation

Durch den Muskelaufbau erhöhst du deinen Grundumsatz, was dir hilft, dein Gewicht zu kontrollieren und dein Risiko für Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes zu senken. Ein ausgeglichener Stoffwechsel sorgt dafür, dass du dich energiegeladen und leistungsfähig fühlst.

4. Stärkung des Immunsystems

Regelmäßiges Training stärkt dein Immunsystem, was besonders wichtig ist, um Fehlzeiten durch Krankheit zu minimieren. Je widerstandsfähiger dein Körper gegen Infektionen und Entzündungen ist, desto produktiver kannst du im Arbeitsleben agieren und deine berufliche Performance in Richtung Himmel schrauben.

5. Längere Lebenserwartung

Studien zeigen, dass Menschen, die regelmäßig Krafttraining betreiben, eine höhere Lebenserwartung haben. Ein fitter, gesunder Körper ermöglicht es dir, deine Karriere und dein Leben länger auf einem hohen Niveau zu genießen.

Krafttraining und Resilienz – Warum es für High Performer entscheidend ist

Regelmäßiges Krafttraining hat nicht nur unmittelbare positive Auswirkungen auf die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System, sondern fördert auch die Anpassungsfähigkeit des zentralen Nervensystems. Durch die kontinuierliche Belastung passt sich das Nervensystem an erhöhte Anforderungen an, **was die Fähigkeit zur Stressbewältigung und Resilienz signifikant steigert**. Diese neurophysiologischen Anpassungen verbessern die Regulation der sympathischen und parasympathischen Aktivität, was zu einer effizienteren Reaktion auf beruflichen Druck und psychische Belastungen führt.

Die durch Krafttraining induzierte **Neuroplastizität** – die Fähigkeit des Gehirns, neuronale Netzwerke umzustrukturieren – spielt eine entscheidende Rolle bei der Förderung emotionaler Stabilität. Studien zeigen, dass regelmäßiges Training die Ausschüttung von Neurotransmittern wie Serotonin und Dopamin fördert, was die Stressresilienz und das emotionale Wohlbefinden unterstützt. Diese neurobiologischen Mechanismen helfen High Performern, in stressreichen Situationen schneller zu regenerieren und mit größerer Gelassenheit auf Herausforderungen zu reagieren.

Die magische Formel: Dein individueller Trainingsplan

Du musst nicht täglich stundenlang trainieren, um Ergebnisse zu sehen. Zwei bis drei Ganzkörpereinheiten pro Woche sind ausreichend, um sowohl körperliche als auch mentale Fortschritte zu erzielen. Hier ein Beispiel für ein Ganzkörpertraining:

Beispiel für einen Ganzkörpertag

A) **Pull-Übungen (jeweils eine vertikale und horizontale Zug-Bewegung)**

- Klimmzüge oder Latzug
- Rudern (Langhantel, Kurzhantel oder an der Maschine)

B) **Push-Übungen (jeweils eine vertikale und horizontale Drück-Bewegung)**

- Bankdrücken oder Liegestütze
- Schulterdrücken mit Lang- oder Kurzhanteln

C) **Beinübungen (je nach Zielsetzung reichen 1-2 Beinübungen völlig aus)**

- Kniebeugen oder Bulgarian Split Squats
- Hip Thrusts oder Romanian Deadlifts

Sollten dir Übungen unbekannt sein, kannst du die Begrifflichkeiten problemlos "er-googlen". Allerdings empfehle ich immer, wirklich immer, eine gute Anleitung mit Hilfe eines qualifizierten Trainers oder Coaches. Du willst dich "gesund trainieren" und leistungsfähiger machen, nicht "kaputt trainieren". Hierfür ist eine saubere Übungsausführung essentiell.

---

8 Tipps für dein Krafttraining

1. Progressive Überlastung: Um kontinuierliche Fortschritte zu erzielen, solltest du regelmäßig das Gewicht oder die Anzahl der Wiederholungen steigern. Dein Nervensystem und deine Muskeln passen sich an diese steigenden Anforderungen an.

2. Sätze und Wiederholungen: Ein effektiver Trainingsansatz besteht darin, 3-4 Sätze pro Übung mit 6-12 Wiederholungen durchzuführen. Dieser Bereich unterstützt sowohl den Muskelaufbau als auch die neuronale Aktivierung.

3. Pausen einhalten: Achte darauf, zwischen den Sätzen **1,5 bis 2,5 Minuten** Pause zu machen. Dies gibt deinem Nervensystem und deinen Muskeln die notwendige Zeit zur Erholung und Vorbereitung auf den nächsten Satz.

4. Verbundübungen priorisieren: Setze auf Übungen wie Kniebeugen, Bankdrücken und Klimmzüge, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Diese Übungen fördern nicht nur den Muskelaufbau, sondern auch die neuronale Effizienz.

5. Nicht bis zum Muskelversagen trainieren: Es ist wichtig, nicht in jedem Satz bis zum Muskelversagen zu gehen. Lass dir Raum für die letzten Sätze, um die Übungsausführung sauber zu halten und deine Leistung über die gesamte Trainingseinheit hinweg hochzuhalten.

6. Korrekte Technik geht vor Gewicht: Trainiere immer mit sauberer Technik, auch wenn das bedeutet, weniger Gewicht zu verwenden. Eine saubere Übungsausführung aktiviert die Zielmuskulatur besser und schützt deine Gelenke.

7. Regeneration priorisieren: Gönne deinem Körper genug Zeit zur Regeneration. Plane Ruhetage zwischen intensiven Trainingseinheiten ein, um sowohl Muskeln als auch Nervensystem ausreichend Zeit zu geben, sich zu erholen und stärker zu werden.

8. Krafttraining als Stressmanagement: Nutze Krafttraining bewusst, um Stress abzubauen. Es senkt den Cortisolspiegel und setzt Endorphine frei, was dir hilft, emotional ausgeglichener und stressresistenter zu bleiben – ein klarer Vorteil für berufliche High Performer.

Diese Tipps helfen dir dabei, dein Krafttraining optimal zu strukturieren und deine physische sowie mentale Leistungsfähigkeit zu maximieren.

Fazit

Krafttraining bietet beruflichen High Performern die Möglichkeit, nicht nur physisch stärker zu werden, sondern auch die kognitive und emotionale Resilienz zu steigern. Durch die Stärkung deines Nervensystems und Beseitigung sowie Vorbeugung zahlreicher gesundheitlicher Beschwerden wirst du in der Lage sein, den beruflichen Anforderungen längerfristig standzuhalten, stressresistenter zu sein und deine Produktivität zu maximieren.

Dein Weg zu mehr beruflichem Erfolg beginnt mit einem kraftvollen Körper und einem fitten Geist.

2.2. Ernährung - Einfach umsetzbare Tipps für mehr Resilienz

Ernährung spielt eine wesentliche Rolle bei der Förderung der Resilienz für berufliche High Performer, Unternehmer und Führungskräfte. Eine ausgewogene und gezielte Ernährung unterstützt nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern trägt entscheidend zur mentalen Widerstandsfähigkeit und Stressbewältigung bei. Deine Ernährung ist der Treibstoff für dein Gehirn, und das, was du isst, bestimmt deine Leistungsfähigkeit – sowohl körperlich als auch mental.

Wie Ernährung die Resilienz fördert:

Stabilisierung des Energielevels: Eine ausgewogene Ernährung sorgt für einen konstanten Blutzuckerspiegel, der Energie-Einbrüche verhindert und dir hilft, fokussiert zu bleiben. Lebensmittel, die reich an komplexen Kohlenhydraten, Proteinen und gesunden Fetten sind – z. B. Vollkornprodukte, mageres Fleisch, Nüsse, Avocados – versorgen dich über den Tag hinweg nachhaltig mit Energie.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Studien belegen, dass komplexe Kohlenhydrate die Serotoninproduktion fördern, was sich positiv auf die Stimmung auswirkt und Stress reduziert.

Förderung der kognitiven Leistungsfähigkeit: Nährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, Magnesium und Antioxidantien verbessern deine Gehirnfunktion und tragen dazu bei, deine Konzentration und Problemlösungsfähigkeit zu steigern. Beispielsweise sind Omega-3-Fettsäuren in fettem Fisch (Lachs, Makrele) und Lein-, Chia-, Hanfsamen enthalten. Tierische Quellen sind hier pflanzlichen Quellen überlegen. Es kann auch über eine Nahrungsergänzung durch ein hochwertiges Fischöl oder Algenöl nachgedacht werden.
Wissenschaftlicher Hintergrund: Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und unterstützen die Gehirngesundheit, indem sie die neuronale Plastizität fördern und die kognitive Leistungsfähigkeit stabilisieren.

Unterstützung der Stressbewältigung: Das bereits eben erwähnte Magnesium, das in Nüssen, Samen und grünem Blattgemüse enthalten ist, wirkt direkt auf das Nervensystem, indem es den Cortisolspiegel (das Stresshormon) senkt und hilft, Entspannung zu fördern. Eine Magnesiumeinnahme über Nahrungsergänzungsmittel ist sehr anzuraten und empfehle ich den allermeisten meiner Klienten*innen.
Wissenschaftlicher Hintergrund: Magnesium wird oft als „Anti-Stress-Mineral" bezeichnet, da es nachweislich zur Stressreduktion und Schlafverbesserung beiträgt.

Stärkung des Immunsystems: Eine ausgewogene Ernährung hilft dir, Krankheitstage zu minimieren. Vitamine wie Vitamin C und D sowie Mineralien wie Zink stärken dein Immunsystem, sodass du bei beruflichen Herausforderungen nicht ausfällst.
Wissenschaftlicher Hintergrund: Ein starkes Immunsystem ist entscheidend für die langfristige Resilienz. Die Zufuhr von Zink und Vitamin C unterstützt die Funktion der Immunzellen und verringert die Anfälligkeit für Infektionen.

Regulierung der Stimmung: Lebensmittel wie Joghurt, Kefir und fermentiertes Gemüse enthalten Probiotika, die die Darmflora positiv beeinflussen und somit die Produktion von Serotonin unterstützen. Dies stabilisiert deine Stimmung und verbessert deine emotionale Balance.

Nachfolgend direkt umsetzbare Ernährungstipps für dich:

Ernährungstipps für berufliche High Performer

1. Trinke ausreichend Wasser: Mindestens 2-3 Liter pro Tag (im Sommer und bei starken sportlichen Aktivitäten tendenziell mehr) – dein Gehirn besteht zu 80 % aus Wasser, und schon geringe Dehydration kann deine Konzentration beeinträchtigen. Nimm nach dem Aufwachen 500 ml Wasser (am besten mit einer Prise hochwertigem Salz) zu dir, um deinen Flüssigkeitshaushalt zu stabilisieren.
Wissenschaftlicher Hintergrund: Studien zeigen, dass selbst eine leichte Dehydrierung die kognitive Leistung negativ beeinflussen kann.

2. Proteinreich essen: Stelle sicher, dass du ausreichend Proteine konsumierst. Insbesondere bei regelmäßig ausgeführtem Krafttraining sollten Frauen etwa 1,6–1,8 g Protein pro kg Körpergewicht und Männer 1,8–2,2 g zu sich nehmen. Proteine unterstützen die Regeneration und mentale Leistungsfähigkeit.

3. Ballaststoffreiche Lebensmittel einbauen: Vollkornprodukte, Gemüse und Hülsenfrüchte versorgen dich mit Ballaststoffen, die deinen Blutzuckerspiegel stabil halten. Dies beugt Konzentrationsschwächen und Heißhungerattacken vor.
Tipp: Tausche Weißmehl gegen Vollkorn, füge geschrotete Leinsamenschalen zu deinen Mahlzeiten hinzu wo es für dich schmackhaft ist oder trinke ein Glas Wasser mit einem Teelöffel Flohsamenschalen vor deinen Mahlzeiten, um die Ballaststoffzufuhr zu erhöhen.

4. Iss Omega-3-Fettsäuren: Baue fettreichen Fisch (z.B. Lachs, Makrele, Sardinen) oder hochwertige Omega-3-Präparate in deine Ernährung ein. Omega-3 unterstützt die neuronale Plastizität und hilft dir, effektiver auf Stress zu reagieren.

5. Snacks mit Bedacht wählen: Greife bei Snacks zu gesunden Alternativen wie Nüsse, griechischem Joghurt, einem Apfel oder auch dunkle Schokolade, um deinen Blutzuckerspiegel stabil zu halten und Energie für den restlichen Tag zu bewahren.

Zuckerhaltige Snacks hingegen (auch zuckerhaltige Getränke!) führen zu einem raschen Anstieg des Blutzuckers, gefolgt von einem schnellen Abfall, der Heißhungerattacken auslöst. Dieser Teufelskreis kann dazu führen, dass du erneut zu zuckerhaltigen Lebensmitteln greifst, was nicht nur deinen Blutzuckerspiegel destabilisiert, sondern langfristig auch zu einer erhöhten Kalorienzufuhr und damit zu Übergewicht führen kann.

6. Wähle hochwertige Kohlenhydrate: Setze in deinen Mahlzeiten auf komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte und Süßkartoffeln, um langanhaltende Energie zu liefern, ohne dich müde zu machen.

7. Fokus auf Mikronährstoffe: Achte besonders auf die Aufnahme von Magnesium, Vitamin D und B-Vitaminen – diese Nährstoffe fördern mentale Klarheit und emotionales Wohlbefinden.

Wenn deine Mahlzeiten vollwertig und abwechslungsreich gestaltet sind, stellst du bereits eine gute Versorgung mit wichtigen Mikronährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sicher. So legst du die Grundlage für eine optimale Nährstoffaufnahme und unterstützt aktiv deine Gesundheit und mentale Leistungsfähigkeit. Keine Zauberei!

8. Vermeide Transfette: Vermeide Fastfood und verarbeitete Lebensmittel, da sie Transfette enthalten, die Entzündungen fördern und deine geistige Leistungsfähigkeit drastisch beeinträchtigen können.

Fühlst du dich mental leistungsstark und bereit für kognitive Topleistung nach einem Fast-Food-Ketten-Burger? Oder eher träge, vielleicht sogar erst einmal unmotiviert und faul?

Schnell-Hacks: Lebensmittel und Nährstoffe für eine bessere Gehirnleistung

Wenn es mal schnell gehen muss und du sofort deine mentale Performance boosten möchtest, sind hier ein paar Hacks, die du direkt umsetzen kannst:

1. Omega-3-Fettsäuren: Fisch auf den Teller

Immer wieder Omega-3, aber es ist einfach ein Gamechanger! Fettreicher Fisch wie Lachs oder Makrele liefert Omega-3-Fettsäuren (EPA & DHA), die dein Gehirn bei der Gedächtnisleistung und Konzentration unterstützen. Schneller Boost: Fischöl oder Algenöl in Supplement-Form für unterwegs.

2. Nüsse und Samen: Schneller Snack für mehr Fokus

Eine Handvoll Walnüsse, Mandeln oder Chiasamen (z.B. im Müsli) versorgt dein Gehirn mit wichtigen Antioxidantien und Vitamin E. Perfekt, wenn du länger fokussiert bleiben willst. Nüsse kannst du immer griffbereit haben!

3. Grüner Tee: Doppelte Wirkung durch Koffein & L-Theanin

Grüner Tee ist der ideale Drink für lange Arbeitstage: Koffein für Energie und L-Theanin für entspannte Konzentration – also weniger Stress und trotzdem hohe Leistungsfähigkeit.

4. Dunkle Schokolade: Süßer Genuss für dein Gehirn

Dunkle Schokolade (mind. 70 % Kakao) fördert die Durchblutung des Gehirns und steigert die kognitive Leistungsfähigkeit. Ein süßer, aber smarter Hack für zwischendurch!

5. Vitamin B12: Für klaren Kopf und starke Nerven

Vitamin B12 unterstützt die Neurotransmitterbildung und verbessert die Gedächtnisleistung. Du findest es in Fisch, Eiern und Milchprodukten – oder als tägliches Supplement.

6. Cholin: Gedächtnis-Boost durch Eier

Das Eigelb von Eiern liefert Cholin, das besonders wichtig für dein Gedächtnis ist. Ein oder zwei hartgekochte Eier sind der ideale Snack für zwischendurch!

Mit diesen relativ schnell und einfach umsetzbaren Hacks sorgst du dafür, dass dein Gehirn in Hochform bleibt – und das alles ohne großen Aufwand!

Fazit

Eine bewusste Ernährung hilft dir, als beruflicher High Performer sowohl deine körperliche als auch deine mentale Leistungsfähigkeit zu steigern. Die Kombination aus Proteinen, Ballaststoffen, Omega-3-Fettsäuren und einer hohen Flüssigkeitszufuhr stärkt nicht nur dein Immunsystem, sondern auch deine Fähigkeit, unter Druck leistungsfähig zu bleiben. Simple as that!

2.3. Schlaf - Die Grundlage für unschlagbare Resilienz

Schlaf ist eine der unterschätzten, aber wesentlichen Strategien, um die Resilienz zu steigern – und das gilt besonders für berufliche High Performer, Unternehmer und Führungskräfte. Ohne ausreichenden und erholsamen Schlaf lässt sich langfristig weder körperliche noch mentale Leistungsfähigkeit aufrechterhalten.

Wenn man darlegen würde, wofür guter Schlaf alles wichtig ist..:

- Erhöhte Konzentrationsfähigkeit und kognitive Leistungsfähigkeit

- Verbesserte Gedächtnisbildung und Lernfähigkeit

- Stärkung des Immunsystems und schnellere Erholung von Krankheiten

- Bessere emotionale Stabilität und Stressbewältigung

- Geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

- Reduktion von Entzündungen im Körper

- Optimierung des Stoffwechsels und Unterstützung eines gesunden Körpergewichts

- Förderung der körperlichen Regeneration und Muskelreparatur

- Senkung des Risikos für Depressionen und Angststörungen

- Verbesserung der Hautgesundheit und des allgemeinen Hautbildes

- Steigerung der sportlichen und physischen Leistungsfähigkeit

- Längere Lebenserwartung und gesteigerte Lebensqualität

(... und das sind nur ein PAAR Punkte...)

..und man diese Heilversprechen einem Medikament zuschreiben würde, wäre dieses Medikament das mit Abstand am meisten verschriebenste Medikament der Welt!

Ausreichend guter und erholsamer Schlaf ist ein absoluter **Gamechanger!**

Nachfolgend die Wirkung auf Resilienz und hocheffiziente, einfache umsetzbare Tipps für einen erholsamen Schlaf.

Wie Schlaf die Resilienz fördert:

1. Kognitive Erholung und Leistungsfähigkeit

Während des Schlafs durchläuft das Gehirn wichtige Regenerationsprozesse. Es sortiert Erlebnisse, stärkt das Gedächtnis und verfestigt neu erlernte Informationen. Ausreichend Schlaf verbessert die Fähigkeit, klar zu denken, Entscheidungen zu treffen und Probleme zu lösen – alles Fähigkeiten, die für High Performer essentiell sind. Schlafmangel führt zu einer Beeinträchtigung dieser Fähigkeiten, was zu schlechteren Entscheidungen und Konzentrationsverlust führt.

2. Emotionale Regulation und Stressbewältigung

Schlaf ist unerlässlich, um emotionale Stabilität zu bewahren. Wer ausreichend schläft, reagiert auf stressige Situationen viel gelassener. Für berufliche High Performer, die oft unter Druck stehen, ist das entscheidend, um in schwierigen Phasen nicht emotional überfordert zu sein.

3. Erholung des Nervensystems

Während des Schlafs regeneriert sich das sympathische Nervensystem, welches für die „Kampf-oder-Flucht"-Reaktion verantwortlich ist. Die Stresshormonspiegel, insbesondere Cortisol, sinken ab, und der Körper findet zurück in einen Zustand der Balance. Ein erholtes Nervensystem sorgt dafür, dass man auf berufliche Herausforderungen flexibler und resilienter reagieren kann.

4. Stärkung des Immunsystems

Schlaf spielt eine wichtige Rolle für das Immunsystem, indem es diesem hilft, sich zu regenerieren. Besonders in stressigen Phasen ist es für High Performer entscheidend, ihr Immunsystem zu stärken, um krankheitsbedingte Ausfälle zu vermeiden.

5. Körperliche Regeneration

Der Körper nutzt den Schlaf, um sich von den Belastungen des Tages zu erholen. Muskeln, Gewebe und Zellen werden repariert, was die körperliche Leistungsfähigkeit aufrechterhält. Diese Erholungsphasen sind für eine langfristige Gesundheit und Belastbarkeit essentiell.

Schlaf und seine Bedeutung für Resilienz

Schlaf ist mehr als nur eine Pause – es ist eine hochaktive Zeit für den Körper, in der sich wichtige kognitive und körperliche Prozesse abspielen. Gerade für berufliche High Performer, Unternehmer und Führungskräfte ist Schlaf ein unverzichtbarer Baustein, um Resilienz aufzubauen. Studien zeigen, dass **Schlafmangel** die Fähigkeit zur Problemlösung, emotionalen Regulation und Entscheidungsfindung beeinträchtigt, was zu einem erhöhten **Burnout-Risiko** führen kann. Guter Schlaf hingegen optimiert diese Fähigkeiten und sorgt dafür, dass man den täglichen Herausforderungen mit **mehr Klarheit** und **Energie** begegnet.

Tipps für besseren Schlaf:

1. Reduziere künstliches Licht am Abend

Vermeide künstliches Licht, vor allem Blaulicht von Bildschirmen, **1-2 Stunden** vor dem Schlafengehen. Blaulicht hemmt die Melatoninproduktion, das Hormon, das deinen Körper auf den Schlaf vorbereitet. Falls du dein Smartphone nutzen musst, verwende die "Nachtmodus"-Funktion oder eine Blaulichtfilter-Brille, um den negativen Effekt zu minimieren.

Optimal wäre jedoch, die letzten **20–30 Minuten** vor dem Schlafen Bildschirme komplett auszuschalten. Greife stattdessen zu gemütlicher Beleuchtung wie Kerzen oder Rotlichtlampen, die deine Schlafqualität weniger stören.

2. Halte die richtige Schlaftemperatur

Die ideale Raumtemperatur für erholsamen Schlaf liegt bei **16–19°C**. Dein Körper kühlt im Schlaf natürlicherweise ab, und eine kühlere Umgebung hilft, diesen Prozess zu unterstützen. Studien zeigen, dass Menschen in kühleren Räumen besser schlafen und schneller in die Tiefschlafphasen gelangen.

3. Lüfte das Schlafzimmer vor dem Schlafen

Sorge für eine gute Sauerstoffversorgung in deinem Schlafzimmer. Frische Luft verbessert die Schlafqualität, indem sie das Risiko von Schlafunterbrechungen reduziert. Ein **kurzer Luftzug vor dem Zubettgehen** kann wahre Wunder wirken.

4. Vermeide stressige Aktivitäten am Abend

Der Konsum von Nachrichten, spannenden Filmen oder beruflichen Themen kurz vor dem Schlafen kann deine Cortisolspiegel erhöhen und das Einschlafen erschweren. Besser ist es, **abends auf beruhigende Aktivitäten** wie Lesen, Yoga oder Entspannungsübungen umzusteigen.

5. Handy in den Flugmodus schalten

Um nächtliche Störungen zu vermeiden, aktiviere den Flugmodus auf deinem Handy. Studien haben gezeigt, dass **ständige digitale Erreichbarkeit den Schlaf stören kann**. So genießt du deinen erholsamen Schlaf und wirst nicht durch nächtliche Benachrichtigungen gestört.

6. Schalte das WLAN aus

Falls möglich, schalte das WLAN während der Nacht aus. Obwohl die Forschung zu elektromagnetischer Strahlung und Schlaf noch nicht abschließend ist, berichten viele Menschen über **sensiblere Reaktionen auf WLAN-Signale im Schlaf**. Versuchsweise könnte es deinen Schlaf verbessern. Ich persönlich empfehle meinen Klienten*innen immer nachts ihr WLAN auszuschalten!

7. Sorge für Dunkelheit

Ein vollständig abgedunkeltes Schlafzimmer fördert die Melatoninproduktion. Selbst kleine Lichtquellen, wie Standby-Lämpchen, können diesen Prozess beeinträchtigen. **Verdunklungsvorhänge** oder eine **Schlafmaske** können dir dabei helfen, für die nötige Dunkelheit zu sorgen.

8. Minimiere Lärm

Lärm kann nicht nur das Einschlafen verzögern, sondern auch die Schlafqualität mindern. Falls dein Schlafzimmer von Außengeräuschen betroffen ist, könnten **Ohrstöpsel** oder weiße Geräuschmaschinen nützlich sein.

9. Regelmäßiger Schlafrhythmus

Halte einen festen Schlaf-Wach-Rhythmus ein. Gehe jeden Tag **zur gleichen Zeit ins Bett und stehe zur gleichen Zeit auf**. Dieser Rhythmus reguliert deine innere Uhr und sorgt für besseren Schlaf – wenn möglich auch am Wochenende.

10. Optimiere deine Schlafdauer

Erwachsene brauchen in der Regel **7-9 Stunden** Schlaf pro Nacht. Diese Schlafdauer ermöglicht es deinem Körper, alle wichtigen Schlafphasen, insbesondere den REM- und Tiefschlaf, vollständig zu durchlaufen. So wachst du erfrischt und mental klar auf.

11. Vorsicht bei Koffein und Alkohol

Vermeide Koffein **nach 17 Uhr**, da es eine lange Halbwertszeit hat und deinen Schlaf beeinträchtigen kann. Alkohol kann zwar das Einschlafen erleichtern, stört jedoch die Tiefschlafphasen und mindert die Schlafqualität.

Koffeinverträglichkeit ist höchst individuell, was daran liegt, dass das Koffein bei jedem unterschiedlich lang an den jeweiligen Rezeptoren andockt. Vielleicht gehörst du zu denjenigen, die abends noch einen Espresso trinken und trotzdem gut schlafen können. Vielleicht weißt du aber auch gar nicht, wie sehr dich die abendliche Koffeinzufuhr um den Schlaf bringt. Daher versuche einfach mal nach 17 Uhr die Koffeinzufuhr wegzulassen.

12. Etabliere Schlafrituale

Schaffe dir eine entspannende Routine vor dem Schlafengehen. Ob Meditation, leichte Dehnübungen, Herrichten der Kleidung für den nächsten Tag oder Lesen – diese **abendlichen Rituale** helfen deinem Körper, sich mental und physisch auf den Schlaf einzustellen und den Tag ruhig abzuschließen.

13. Spätabendlicher Snack

Gehe nicht hungrig ins Bett. Ein kleiner Snack, zum Beispiel Bananen oder Vollkornbrot mit Frischkäse, kann den Insulinspiegel leicht anheben, was wiederum das **Cortisol senkt und die Melatoninproduktion** (unser wichtigstes Schlafhormon) fördert.

Fazit:

Für berufliche High Performer, die auf dauerhafte mentale und körperliche Leistungsfähigkeit angewiesen sind, ist Schlaf keine Option, sondern eine Notwendigkeit. Indem du auf guten Schlaf achtest und die richtigen Strategien und Nährstoffe integrierst, legst du die Grundlage für langfristigen Erfolg, Resilienz und ein gesundes, stressfreies Leben.

2.4. Stressmanagement & Achtsamkeit - Basics für deine Resilienz

Die bereits behandelte Themen Krafttraining, Ernährung und Schlafmanagement tragen allesamt maßgeblich zu einem gesunden Stressmanagement bei. Besonders der Schlaf ist ein zentraler Faktor: Wer gut und erholsam schläft, kann besser mit Stress umgehen und bleibt mental sowie körperlich leistungsfähig.

Welche einfachen Tipps und Tricks du für ein besseres Stressmanagement anwenden kannst, zeige ich dir in diesem Kapitel. Ich gehe hierbei nicht auf klassische Techniken gängier Resilienz Coachings ein, da diese Ansätze aufgrund ihrer Komplexität den Rahmen dieses kostenlosen eBooks sprengen würden. Es sind einfache, umsetzbare Tipps, die bereits eine deutliche Verbesserung in deinem Stress-Empfinden bewirken können.

Wie Stressmanagement Deine Resilienz stärkt

Ein gut strukturiertes Stressmanagement ist unverzichtbar für berufliche High Performer. In einer Welt, die von ständigen Herausforderungen geprägt ist, ist es entscheidend, Stressreaktionen kontrolliert und bewusst zu managen. Effektives Stressmanagement schafft Raum für Klarheit, reduziert emotionale Überreaktionen und ermöglicht es, auch in hektischen Momenten souverän zu agieren.

Die Fähigkeit, Stress als Chance zur Weiterentwicklung zu sehen, statt sich von ihm überwältigen zu lassen, ist der Schlüssel. Wer dies beherrscht, regeneriert schneller und geht gestärkt aus Rückschlägen hervor. Techniken wie bewusste Pausen, klare Prioritätenplanung und gezielte Entspannung helfen dabei, nicht nur die Gesundheit zu bewahren, sondern auch die mentale Performance zu optimieren – dies ist eine wichtige Basis für deinen langfristigen Erfolg.

Tipps für ein effektives Stressmanagement

Hier sind ein paar einfach umsetzbare Tipps, die du sofort in Deinen Alltag integrieren kannst, um dein Stresslevel zu senken und Deine Resilienz zu steigern. Wähle ein paar aus, die zu dir passen, und baue sie nach und nach in deine Routine ein:

1. Gesunde Morgen- und Abendroutine etablieren

Eine wiederkehrende Morgen- und Abendroutine gibt deinem Tag Struktur und hilft, Leistungsfähigkeit und Gelassenheit zu bewahren. Solche Routinen reduzieren Stress, da sie den **Tagesablauf stabilisieren** und dir helfen, fokussiert zu bleiben. Eine Routine kann hier alles sein: abends beispielsweise das Herrichten der Kleidung, der Kaffeetasse oder ähnliches für den nächsten Tag; sowie Dehnübungen, Meditation oder ein paar Seiten lesen. Morgens das Machen das Bettes, kurzes Lüften und ein paar Schritte nach draußen (wenn möglich), bis hin zu einer kurzen Atemtechnik, Meditation, Lesen von paar Zeilen in deinem Lieblingsbuch oder sonstiges.

2. Digitaler Detox: Morgens und abends auf das Smartphone verzichten

Vermeide es, direkt nach dem Aufwachen (die ersten **30-60 Minuten**) und kurz vor dem Schlafengehen (die letzten **20-30 Minuten**) auf dein Smartphone zu schauen. Dieser einfache Schritt verschafft dir morgens einen enormen Gewinn an Klarheit und Fokus und fördert am Abend die natürliche Produktion von Melatonin, ein wichtiges Schlafhormon, und schützt dein Gehirn vor der Überflutung mit unnötigen Reizen.

3. Smartphone-Nutzung bewusst reduzieren

Zu viel Zeit am Smartphone kann deine Dopaminregulation stören – ein Neurotransmitter, der für Motivation und Fokus entscheidend ist. Plane daher **feste Zeiten für E-Mails und Nachrichten**, und limitiere die Nutzung sozialer Medien. Besonders hilfreich: Morgens, mittags und abends feste Zeiten dafür festlegen.

Wenn du auf das regelmäßige Checken von Emails beruflich angewiesen bist, dann checke diese alle 30-60 Minuten, wobei du in der Zwischenzeit fokussiert arbeiten kannst. Habe den Posteingang aber nicht ständig im Blick und vermeide es durch einen Alarmton über eine neu eingetroffene Email benachrichtigt zu werden!

4. Atemübungen zur Stressbewältigung

Atemübungen, insbesondere die Zwerchfellatmung, beruhigen nachweislich das Nervensystem. Indem du länger ausatmest als einatmest, aktivierst du deinen **Parasympathikus (zuständig für Entspannung und Erholung, aber auch mentale Klarheit und Fokus)**, was Stress deutlich reduziert.

Atme hierbei immer durch die Nase ein. Die Ausatmung kann wie ein "Pfffff"-Geräusch durch den Mund, oder auch entspannt durch die Nase erfolgen.

5. Nutze binaurale Beats für Entspannung oder Fokus

Binaurale Beats beeinflussen nachweislich deine Gehirnwellen und können dir helfen, je nach Frequenz, entweder konzentrierter zu arbeiten oder dich tief zu entspannen. Mit Alpha-Wellen (8-13 Hz) erreichst du einen entspannten Zustand, ideal für Meditation oder leichten Schlaf.

Ein sehr spannendes Feld im Biohacking. Google hier einfach mal "**Binaurale Beats für Entspannung**" oder Ähnliches. Bereits zehn Minuten binauraler Beats helfen dir für mehr Entspannung, Gelassenheit und Fokus.

6. Regelmäßiges Saunieren für körperliche und emotionale Balance

Saunagänge unterstützen nicht nur die Entgiftung deines Körpers, sondern auch deine emotionale Resilienz. Der **Wechsel von Hitze und Abkühlung fördert Entspannung und Regeneration**.

Wichtig: unabhängig unterschiedlicher Philosophien des "richtigen Saunierens" empfehle ich, sich direkt nach dem Saunagang abzuduschen (am besten kalt) um die vorher ausgeschwitzten Toxine nicht direkt wieder über die Haut aufzunehmen, sondern stattdessen abzuwaschen.

7. Cortisolspiegel durch Meditation senken

Meditation, Atemübungen (siehe Punkt 4.) oder entspannende Musik können dir dabei helfen, den Cortisolspiegel zu senken. Langfristig **stärkt dies deine Resilienz und hilft, chronischen Stress zu vermeiden.**

Meditation, seit Jahrtausenden von den unterschiedlichsten klugen Köpfen der Menschheitsgeschichte angewandt; heute oftmals belächelt. Kein Muss, wie alles in diesem eBook, sondern wie bereits eingangs erwähnt ein Buffet, von dem du die für dich passenden Tipps und Tricks herausziehen kannst. Aber vielleicht versuchst du es auch einfach mal eine Woche mit ein bisschen Meditation - **5 Minuten täglich** vor dem zu Bett gehen (?).

8. Achtsamkeit in den Alltag integrieren

Achtsamkeit hilft dir, im Moment zu bleiben und stressige Situationen bewusster wahrzunehmen. Beobachte deine Atmung, achte auf deine Schritte – das **steigert nachweislich deine mentale Klarheit und reduziert Stress.**

Es klingt vielleicht für manche Ohren esoterisch, aber dies ist einfache Physiologie: Konzentrierst du dich auf deine Atmung, deine Schritte, Körperempfindungen bei beispielsweise Berührung von Dingen, wie will deine Aufmerksamkeit bei Sorgen, Problemen und negativen Gedanken verweilen? Seit Jahrtausenden macht man sich diesem ganz einfachen Trick der Entspannung zu nutze, welche auf zigtausende Arten von Achtsamkeitsübungen immer derselbe ist: **sei achtsam im Hier und Jetzt!**

9. Zeit in der Natur verbringen

Studien zeigen, dass Naturaufenthalte – besonders in **grünen Umgebungen** – das Stresshormon Cortisol reduzieren. Regelmäßige Spaziergänge im Grünen fördern dein Wohlbefinden und unterstützen die mentale Erholung.

Achte hier doch gleich auf deine Schritte(?) (Siehe Punkt 8.)

10. Auf Plastik verzichten

Reduziere den Kontakt mit Plastik, indem du Glas- oder Edelstahlbehälter verwendest. Kunststoffe wie **BPA können hormonelle Ungleichgewichte verursachen, was dein Stresslevel negativ beeinflussen kann**.

Simple und wenn es mal zur Routine geworden ist, kein Plastik mehr zu verwenden, so einfach in den Alltag zu integrieren wie atmen.

11. Feste Schlafrituale etablieren

Ein geregelter Schlafrhythmus und Schlafrituale sind der Schlüssel zu besserer kognitiver Leistung und fördern die Erholung. Ein stabiler Schlafrhythmus reduziert langfristig Stress und verbessert dein Wohlbefinden.

Den Punkt "Schlaf" bringe ich hier gerne nochmal an, auch wenn er bereits ausführlich behandelt wurde. Schlaf ist das beste, gesündeste, einfachste Dopingmittel, das du auf dieser Welt nutzen kannst. Ich achte bei meinen Coachings immer darauf, den Schlaf meiner Klient*innen nachhaltig zu verbessern. Egal ob es um Abnehmen, Schmerzfreiheit oder mehr Resilienz und mentale Performance geht - Schlaf ist immer ein **Gamechanger**!

Stressbewältigung: Ein Schlüssel zu Resilienz

Diese Tipps wirken nicht nur auf den ersten Blick simple, sondern haben wissenschaftlich fundierte Effekte. Regelmäßige Atemübungen senken nachweislich das Stresshormon Cortisol, während Achtsamkeit die neuronale Plastizität fördert und so Deine mentale Flexibilität verbessert. Auch einfache Maßnahmen wie die Nutzung von Blaulichtfiltern können deine Schlafqualität und damit deine Resilienz nachhaltig steigern.

Stressmanagement und Schlafqualität sind eng miteinander verbunden – beide beeinflussen sich gegenseitig. Nutze die genannten Techniken, um besser zu schlafen, und merke, wie du dadurch auch tagsüber gelassener und belastbarer wirst.

Zusammenfassend: Effektives Stressmanagement bedeutet mehr als nur kognitive Techniken. Es geht darum, dein gesamtes System – mental und körperlich – zu regulieren. So bleibst du auf lange Sicht leistungsfähig und resilient.

2.5. Neuroathletik - Der ultimative Gamechanger für Resilienz und mentale Performance

Neuroathletik ist eine bahnbrechende Trainingsmethode, die darauf abzielt, **das Nervensystem gezielt zu stärken und zu optimieren** – und das nicht nur für Athleten (beispielsweise arbeitet die Deutsche Fußballnationalmannschaft seit 2013 mit Neuroathletik Coaches zusammen), sondern auch für berufliche High Performer. Was wäre, wenn du in stressigen Situationen blitzschnell reagieren und klar denken könntest, während du gleichzeitig deine mentale Widerstandsfähigkeit verbesserst? Neuroathletik bietet genau das, indem sie die **Verbindung zwischen Gehirn und Körper** verbessert und **deine Reaktionen auf Stress neu programmiert.**

Was macht Neuroathletik so besonders?

1. Optimierung der Gehirnfunktion

Neuroathletik verbessert die Effizienz neuronaler Verbindungen, die für Entscheidungsfindung und Reaktionsfähigkeit verantwortlich sind. So kannst du **in stressigen Situationen schneller und klarer denken.**

2. Bessere Körper-Geist-Verbindung

Neuroathletik **optimiert die neuronale Kommunikation zwischen Gehirn und Körper**. Durch gezielte Übungen erkennst du schneller unbewusste Muskelanspannungen oder Atemmuster und lernst, deine körperlichen Reaktionen besser zu kontrollieren. Das hilft dir, in stressigen Situationen souverän zu bleiben, schneller zu reagieren und deine mentale Leistungsfähigkeit gezielt zu steigern – ein entscheidender Vorteil für berufliche High Performer.

3. Sensomotorisches Training

Neuroathletik stärkt deine sensorischen Systeme, insbesondere das visuelle und vestibuläre (Gleichgewicht) System. **Eine bessere Wahrnehmung führt zu weniger Stress und erhöht die Fähigkeit, in stressigen Situationen ruhig zu bleiben.**

4. Stärkung des parasympathischen Nervensystems

Indem der **Vagusnerv** aktiviert wird, der für Entspannung und Regeneration verantwortlich ist, lernst du schneller, **nach intensiven Phasen abzuschalten und dich zu erholen**. Außerdem wird dein Konzentrationsfähigkeit geschärft.

Warum ist die Arbeit am Nervensystem ein Gamechanger?

Viele gängige Resilienz-Coachings setzen auf emotionale Arbeit, Reflexion und kognitive Umstrukturierung. Diese Ansätze haben ihren Platz, aber sie übersehen oft einen entscheidenden Punkt: **das Nervensystem**. Die beste Resilienz lässt sich nicht nur durch Gedankenhygiene oder Achtsamkeit aufbauen – **sie beginnt im Kern deines Nervensystems.**

Das Problem mit traditionellen Resilienz-Coachings:

- Sie fokussieren sich zu stark auf oberflächliche emotionale und kognitive Muster und vernachlässigen die neuronale Grundlage.
- Techniken zur Emotionsregulation und Reflexion helfen zwar kurzfristig, doch ohne gezielte Arbeit am Nervensystem bleibt das volle Potenzial ungenutzt.

Ganzheitlicher Ansatz für maximale Resilienz:

Ein echter Fortschritt in der Resilienz braucht eine **ganzheitliche Herangehensweise**. Dazu gehören Krafttraining, Ernährung, Schlafmanagement – und eben auch Neuroathletik. Dieser ganzheitliche Ansatz stärkt nicht nur dein Nervensystem, sondern maximiert deine körperliche und mentale Leistungsfähigkeit auf lange Sicht.

Nachfolgend zeige ich dir ein paar einfache neuroathletische Übungen für dein visuelles System.

Beispielhafte Augenübungen für den Alltag

Diese Übungen nutzen die Prinzipien der neuronalen Plastizität, indem sie durch wiederholte und gezielte Aktivierung bestimmter neuronaler Pfade die Verbindungen im Gehirn stärken. Insbesondere die Aktivität im präfrontalen Kortex und Frontallappen wird durch solche visuellen und motorischen Herausforderungen gefördert, was zu einer **verbesserten kognitiven Leistung**, **schnelleren Informationsverarbeitung** und **erhöhter mentaler Flexibilität** führt. Regelmäßiges Training dieser Art kann nicht nur die visuelle und kognitive Verarbeitung verbessern, sondern u.a. auch die allgemeine mentale, emotionale und kognitive Resilienz steigern, was für berufliche High Performer in stressreichen Umgebungen besonders vorteilhaft ist.

Um einen durch die plastischen Fähigkeiten des Gehirns nachhaltig spürbaren Effekt auf Resilienz und mentale Performance zu haben, sollten neurozentrierte Übungen **über Wochen, gegebenfalls Monate** durchgeführt werden. Eine dauerhafte Anwendung ist generell zu empfehlen.

1. Sakkaden-Training

- **Ziel**: Dieses Training fördert die schnelle Augenbewegung (Sakkaden), was die neuronale Aktivität im Frontallappen verstärkt. Der Frontallappen ist wesentlich für die **Exekutivfunktionen wie Planung, Problemlösung und Entscheidungsfindung** verantwortlich.
- **Ausführung**: Fixiere zwei Punkte, die etwa einen Meter auseinanderliegen. Bewege deine Augen schnell zwischen diesen beiden Punkten hin und her, ohne den Kopf zu bewegen.
- **Dauer**: 30-120 Sekunden, 1-3x täglich.

2. Fokussierungswechsel (Akkommodation)

- **Ziel**: Verbessert die Adaptationsfähigkeit der Augenmuskulatur und die dynamische Fokussierung, was wiederum die neuronale Plastizität im präfrontalen Kortex unterstützt. Der präfrontale Kortex spielt eine zentrale Rolle bei der **Aufmerksamkeitssteuerung und kognitiven Flexibilität.**
- **Ausführung**: Halte einen Stift in Armlänge vor dir, fokussiere ihn, wechsle dann den Fokus auf ein weiter entferntes Objekt und kehre zum Stift zurück.
- **Dauer**: 15-20 Wechsel, 1-5x täglich.

3. Konvergenzübung

- **Ziel**:Stärkt die Fähigkeit der Augen, sich auf einen nahen Punkt zu konzentrieren, was die neuronale Aktivität im Bereich des Gehirns erhöht, die für **Konzentration und mentale Ausdauer** wichtig ist. Außerdem wird das **Zusammenspiel beider Gehirnhälften** verbessert.
- **Ausführung**: Halte einen Stift vor dir, fokussiere ihn mit deinen Augen und bewege ihn langsam in Richtung deiner Nase, bis du ihn unscharf siehst. Führe den Stift im Anschluss wieder langsam von deinem Gesicht weg.
- **Dauer**: 4-10 Wiederholungen, 1-3x täglich.

2.6. Die Sonderrolle des Vagusnervs: Der Schlüssel zu maximaler Resilienz

Der **Vagusnerv,** der **10. Hirnnerv,** ist der Star, wenn es um deine Resilienz und mentale Performance geht. Als Hauptnerv des parasympathischen Nervensystems ist er maßgeblich an der Steuerung deiner "Ruhe- und Erholungsreaktionen" beteiligt. Egal ob du im Job unter Druck stehst oder nach intensiven Phasen wieder runterkommen musst – **der Vagusnerv sorgt dafür, dass du dich schnell wieder entspannst und glasklaren Fokus genießen kannst.**

Warum der Vagusnerv so wichtig ist:

1. Stressregulation

Der Vagusnerv hilft deinem Körper, den Stressmodus (Sympathikus) herunterzufahren und in den Erholungsmodus zu schalten. Dadurch wird die **Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol gedämpft und du kommst schneller zur Ruhe.**

2. Emotionale Balance

Der Vagusnerv hat eine enge Verbindung zum limbischen System, das unsere Emotionen steuert. **Ein gut trainierter Vagusnerv hilft dir, schneller aus emotional aufgeladenen Zuständen wie Wut oder Angst herauszukommen** und **in stressigen Situationen ruhig zu bleiben.** Für High Performer ist dies besonders wichtig, um in herausfordernden Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren.

3. Kognitive Funktionen

Forschungen zeigen, dass eine starke Vagusnerv-Aktivität mit **besserer kognitiver Leistung** zusammenhängt. Dazu gehören eine schnellere Informationsverarbeitung und ein verbessertes Arbeitsgedächtnis – beides essentiell für High Performer, um unter Druck schnell und effektiv zu reagieren.

4. Erholung und Regeneration

Der Vagusnerv steigert die Herzfrequenzvariabilität (HRV), was deine Fähigkeit zur Erholung signalisiert. **Eine höhere HRV bedeutet, dass dein Körper besser auf Stress reagieren und schneller regenerieren kann** – ideal für berufliche High Performer.

5. Entzündungskontrolle

Der Vagusnerv spielt auch eine zentrale Rolle bei der Regulierung von Entzündungsreaktionen im Körper. Chronische Entzündungen sind häufig Ursache für viele gesundheitliche Probleme, die auch deine Leistungsfähigkeit einschränken können. Indem der Vagusnerv die Entzündungen kontrolliert, **trägt er zu deiner langfristigen Gesundheit** und **Leistungsfähigkeit bei**.

Übungen für den Vagusnerv:

Die Wiederherstellung eines fehlerhaften oder in seiner Funktion beeinträchtigten Vagusnervs kann durchaus komplex sein und erfordert oft einen individuell angepassten Therapieansatz. Im Folgenden stelle ich dir daher erst einmal drei einfache Methoden vor, mit denen du den Vagusnerv stimulieren und positive Effekte für deine körperliche Verfassung sowie deine Resilienz und mentale Leistungsfähigkeit erzielen kannst.

Die Aktivierung des Vagusnervs spielt eine zentrale Rolle bei der Stärkung des parasympathischen Nervensystems, was wiederum hilft, Stressreaktionen zu mindern und die allgemeine Resilienz zu verbessern. Hier sind drei einfache Übungen zur Stimulation des Vagusnervs:

---

1. Tiefes, langsames Atmen

Anleitung:

- Setze oder lege dich in eine bequeme Position.
- Atme tief durch die Nase ein und zähle dabei langsam bis vier.
- Halte den Atem für einen Moment an.
- Atme anschließend langsam durch den Mund aus und zähle dabei bis acht. Achte darauf, dass deine Ausatmung etwa doppelt so lang ist wie die Einatmung.
- Wiederhole diesen Atemzyklus für mindestens 5 Minuten.

Diese Übung aktiviert gezielt den Vagusnerv, indem sie den parasympathischen Anteil deines Nervensystems stimuliert, der für Entspannung und Regeneration sorgt.

2. Gurgeln

Anleitung:

- Fülle deinen Mund mit stillem Wasser.
- Lege den Kopf leicht in den Nacken und gurgle das Wasser kräftig, sodass die Muskeln im hinteren Teil des Rachens spürbar arbeiten.
- Versuche, das Gurgeln mehrere Minuten lang durchzuführen, und wiederhole die Übung mehrmals täglich.

Durch das Gurgeln werden die Rachenmuskeln aktiviert, die direkt mit dem Vagusnerv verbunden sind und seine Funktion stimulieren.

3. Summen

Anleitung:

- Finde einen ruhigen Ort, an dem du dich wohlfühlst.
- Beginne zu summen und wähle dabei Töne, die tiefe Vibrationen in deinem Hals erzeugen.
- Achte darauf, die Vibrationen im Hals bewusst wahrzunehmen – sie zeigen an, dass der Vagusnerv angeregt wird.
- Summen für mehrere Minuten sorgt für eine kontinuierliche Stimulation des Nervs.

Das Summen erzeugt tiefe Vibrationen, die den Vagusnerv aktivieren und dein parasympathisches Nervensystem stimulieren, was zur Entspannung beiträgt.

Integriere diese einfach durchführbaren Übungen in deinen Alltag und du wirst mit großer Wahrscheinlichkeit **Änderungen in deinem Auftreten, deiner Ausgeglichenheit** und **deiner Resilienz** wahrnehmen.

Komplexere und tendenziell effektivere Stimulierungen des Vagusnervs, wie beispielsweise Vagus Taping, Vibrationsstimulierung im Ohr, oder Vagusnerv unterstützende Reize wie Zungenübungen, Beugeraktivierung (Beugemuskulatur im Körper), Aktivierungen des Facialis Nervs oder des Trigeminus Nervs oder Kombinationsübungen für eine stärke Vagus Aktivierung, benötigen eine individuellere Betreuung und sprengen den Rahmen einer möglichen Pauschalisierung in diesem kostenlosen eBook.

Wichtig 1.0: Qualität vor Quantität

Mehr ist nicht immer besser. Beginne langsam und steigere sowohl die Dauer als auch die Häufigkeit der Reize schrittweise – immer basierend auf deinem individuellen Empfinden. Mit der Zeit kannst du die Intensität (beispielsweise durch längere Reizdauer) erhöhen, was zu einer stärkeren Aktivierung des Vagusnervs führt. Diese intensivere Stimulation unterstützt deine Resilienz und fördert eine verbesserte mentale Leistungsfähigkeit.

Wichtig 2.0: Warum diese Übungen wirken

Um die Wirkung dieser Übungen besser zu verstehen: Die gezielte Stimulation des Vagusnervs, zum Beispiel durch Gurgeln, verbessert seine Funktion und Aktivierung. Der Vagusnerv ist ein zentraler Bestandteil des parasympathischen Nervensystems, das für Entspannung und Erholung verantwortlich ist. Wenn der Nerv durch solche Übungen aktiviert wird, **steigert das seine Effizienz** und **wirkt sich positiv auf alle von ihm regulierten Systeme und damit auch sein Beitrag zu Entspannung und Erholung aus.**

Eine verstärkte Aktivität des Vagusnervs führt auch zu einer verbesserten Regulierung wichtiger Körperfunktionen wie Herzfrequenz, Verdauung und Immunabwehr. Dies hilft dem Körper, schneller in einen Zustand der Ruhe und Erholung zu wechseln, was die Resilienz gegenüber körperlichem und geistigem Stress erhöht. Eine gut regulierte **Vagusnerv-Aktivität steigert** zudem die **mentale Leistungsfähigkeit** – **klareres Denken**, **bessere Konzentration** und **mehr kognitive Flexibilität** sind die Folge, was besonders für berufliche High Performer von unschätzbarem Wert ist.

Fazit: Mehr als nur ein Fitnesstrend

Neuroathletik ist mehr als nur ein Trend – es ist die Verbindung von physischer und mentaler Optimierung. **Wenn du echte Resilienz entwickeln willst, kommst du an der Arbeit mit deinem Nervensystem nicht vorbei.** Indem du Neuroathletik in deinen Alltag integrierst, kannst du deine Resilienz stärken, schneller auf Stress reagieren und langfristig deine Leistung maximieren.

---

3. Kritik an gängigen Resilienz-Coachings und der ganzheitliche Ansatz

Viele gängige Resilienz-Coachings konzentrieren sich auf die Arbeit mit emotionalen Mustern, Gesprächen und Reflexion, sowie Techniken zur kognitiven Umstrukturierung. Diese Ansätze haben durchaus ihren Platz und bieten einen wertvollen Beitrag zur Förderung der Resilienz. Doch ihre Reichweite bleibt häufig begrenzt, besonders wenn es darum geht, die tiefgreifenden Anforderungen von beruflichen High Performern, Unternehmern und Führungskräften zu erfüllen.

Emotionale Arbeit und Reflexion – gut, aber unzureichend

In herkömmlichen Coachings werden Klienten oft darin geschult, emotionale Muster zu erkennen, Stressoren zu benennen und durch Techniken wie Achtsamkeit und Atemübungen (sehr wirksam, aber allein genutzt, ohne weitere Arbeit an Körper, Nervensystem und Schlaf nicht ausreichend um eine optimale Resilienz zu erreichen) ihre Emotionsregulation zu verbessern. Diese Methoden sind nützlich, doch sie **fokussieren sich meist auf oberflächliche Symptome des Stresses**, ohne tiefere, systemische Ursachen anzugehen.

Ebenso bieten Reflexion und Gespräche, die sich auf Glaubenssätze und Denkgewohnheiten konzentrieren, eine wertvolle Möglichkeit, mit Stress umzugehen. Doch diese Ansätze allein bieten **keine ausreichende Grundlage für die komplexen Anforderungen, mit denen berufliche High Performer konfrontiert sind.** Sie greifen zu kurz, wenn es um eine ganzheitliche Optimierung der physischen und mentalen Leistungsfähigkeit geht.

Kognitive Umstrukturierung – begrenzt wirksam

Ein weiteres zentrales Element vieler Resilienz-Coachings ist die kognitive Umstrukturierung. Hierbei geht es darum, negative Denkmuster zu hinterfragen und durch positive, konstruktive Gedanken zu ersetzen. Auch dies ist ein wertvoller Ansatz, der die Resilienz kurzfristig stärken kann. Doch in Situationen **extremen Drucks** reicht das Hinterfragen von Denkmustern nicht aus, **um die neuronalen Prozesse zu beeinflussen, die tatsächlich unsere Stressantwort steuern.**

Das fehlende Puzzleteil: Die Arbeit am Nervensystem

Was in traditionellen Coachings oft fehlt, ist die gezielte Arbeit am Nervensystem. Neurozentrierte Ansätze wie beispielsweise die Neuroathletik bieten einen innovativen Zugang zur Stressbewältigung und Resilienzsteigerung. **Diese Methoden setzen direkt am Nervensystem an**, **um neuronale Prozesse zu optimieren** und **so effizientere Reaktionen auf Stress zu ermöglichen**. Durch gezielte Übungen, die die neuronale Kommunikation verbessern, kann das Nervensystem gestärkt und der Körper darauf vorbereitet werden, schneller, präziser und belastbarer auf Stresssituationen zu reagieren.

Ein starker Fokus auf das Nervensystem bringt Vorteile mit sich, die weit über die Techniken der kognitiven Umstrukturierung oder emotionalen Arbeit hinausgehen. **Neuroathletik stärkt die neuronale Gesundheit und verbessert die Verbindung zwischen Gehirn und Körper.** Dies führt zu einer besseren Stressverarbeitung, erhöhter kognitiver Leistungsfähigkeit und einer allgemein höheren Resilienz.

Ganzheitlicher Ansatz: Krafttraining, Ernährung und Schlafmanagement

Neben der Arbeit am Nervensystem sind weitere grundlegende Säulen eines effektiven Resilienztrainings essentiell: **Krafttraining, Ernährung** und **Schlafmanagement**. Diese drei Faktoren bilden die Grundlage für eine ganzheitliche Resilienzförderung und eine stabile Stressbewältigung. Krafttraining fördert nicht nur die physische Stärke, sondern unterstützt auch das Nervensystem und hilft bei der Verarbeitung von Stresshormonen. Eine ausgewogene Ernährung stabilisiert den Blutzuckerspiegel (was "Durchhänger" vermindert) und liefert die notwendigen Nährstoffe für eine optimale Gehirnfunktion. Schlaf schließlich ist der Schlüssel zur Regeneration des Nervensystems und zur emotionalen Balance.

Fazit: Mehr Fokus auf Neuroathletik und Ganzheitlichkeit

Gängige Resilienz-Coachings haben ihren Platz, bieten aber nur einen eingeschränkten Zugang zu einer umfassenden Resilienzsteigerung. Für berufliche High Performer, die einem extremen Druck ausgesetzt sind, ist ein ganzheitlicher Ansatz unverzichtbar. Die gezielte Arbeit am Nervensystem kombiniert mit Krafttraining, Ernährung, Schlafmanagement sowie klassische Methoden zum Stressmanagement bietet die beste Grundlage, um nicht nur kurzfristig resilient zu bleiben, sondern auch langfristig auf einem hohen Leistungsniveau zu bestehen.

4. Fazit – Neuro Training for Success

Der Schlüssel zu langfristigem beruflichen Erfolg liegt nicht nur in deiner fachlichen Expertise, sondern in der Fähigkeit, stressige Situationen zu meistern und dich schnell zu erholen. Mein Coachingansatz **Neuro Training for Success** basiert auf den **fünf Säulen**: **Krafttraining**, **Ernährung**, **Schlafmanagement**, **Stressmanagement** und **Neuroathletik** samt **Vagusnerv-Arbeit**. **Diese Elemente wirken synergistisch zusammen, um deine Resilienz zu stärken**, **dein Stresslevel zu senken** und d**eine mentale Leistungsfähigkeit zu steigern**.

Während herkömmliche Resilienzcoachings oft nur auf mentale Aspekte fokussieren, geht mein Ansatz tiefer und bezieht die körperliche Basis und das Nervensystem mit ein. Denn wahre Resilienz entsteht durch ein harmonisches Zusammenspiel von Körper und Geist.

Und Resilienz ist wichtig:

Resilienztraining hilft beruflichen High Performern, Führungskräften und Unternehmern, **besser mit Unsicherheiten, Risiken und Veränderungen umzugehen**, was in dynamischen Märkten entscheidend ist. Resilienz fördert zudem **langfristige Motivation**, **reduziert das Risiko von Burnout** und verbessert die **Entscheidungsfähigkeit** in stressigen Situationen. Diese Fähigkeiten sind direkt mit dem **Erfolg des Unternehmens** verknüpft, da resiliente Führungspersönlichkeiten in der Lage sind, ihr Unternehmen stabil durch Krisenzeiten zu führen und innovative Wege zu finden, um aus Herausforderungen gestärkt hervorzugehen.

Setze die vorgestellten Tipps in die Tat um und entdecke, wie du mit jedem kleinen Schritt stressresistenter, fokussierter und letztlich erfolgreicher wirst – beruflich wie privat.

Deine Checkliste für mehr Resilienz und mentale Performance:

1. **Krafttraining:** 2-3 Einheiten pro Woche.
2. **Ernährung:** Fokus auf Proteine, Ballaststoffe und gesunde Fette sowie ausreichend Wasserzufuhr.
3. **Schlaf:** Mindestens 7-9 Stunden erholsamen Schlaf pro Nacht.
4. **Stressmanagement:** Tägliche Atemübungen & Achtsamkeit und feste digitale Auszeiten.
5. **Neuroathletik:** Neben vestibulären (Gleichgewicht) und visuellen (Augen) Übungen integriere Vagusnerv-Übungen wie Summen oder Gurgeln.

Mit diesen Schritten legst du das Fundament für langfristigen beruflichen Erfolg, für mehr Gesundheit und für mehr Lebensqualität!

AUER COACHING

Neuro Training for Success – Dein Weg zu mehr Resilienz und mentaler Performance

Dieses E-Book ist nicht nur eine Ansammlung von Tipps, sondern eine Einladung, deinen Weg zu nachhaltigem beruflichen Erfolg und gesteigerter Lebensqualität zu finden. Mit dem Fokus auf körperliche Gesundheit, mentale Stärke und Stressbewältigung, habe ich meine jahrelange Erfahrung als Coach und das Wissen aus Neuroathletik, Resilienztraining und ganzheitlicher Lebensweise für dich zusammengetragen. Es geht darum, *dich* als beruflichen High Performer optimal zu unterstützen – damit du Stress nicht nur bewältigst, sondern daran wächst.

Egal, ob du direkt einsteigen oder dich Schritt für Schritt verbessern möchtest – dieses E-Book bietet dir die Werkzeuge, um mit einem klaren Kopf, einem starken Körper und einem resilienten Geist auf deine beruflichen Herausforderungen zuzugehen.

Ich wünsche dir viel Erfolg und Freude auf deinem Weg zu mehr Resilienz und mentaler Performance!