

Kurztext

Prof. Dr. Ingo Froböse

Power durch Pause

Richtig abschalten, Stress stoppen, kraftvoll neu starten

ePub

15,99 € (D) / 15,99 € (A) / 23,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5747-8



Ein Leben ohne Pause gilt vielen als völlig normal. Die beruflichen Anforderungen steigen - die Arbeit wird zum Marathonlauf. Feierabend und Wochenende werden ebenfalls prall mit Programm gefüllt. Doch Achtung: Ohne Pausen werden wir krank! Das Buch zeigt, was wir von Profis wie Spitzensportlern lernen können. Ihnen dienen Pausen zur Erholung und zur Leistungsförderung. Ein Schlüsselwort dabei ist die Superkompensation: Bei richtigem Pause-Machen werden die Energiespeicher nicht nur wieder auf ihr vorheriges Niveau gebracht, sondern durch das Setzen gezielter Anreize kann sogar ein Energiezuwachs darüber hinaus erfolgen. Im großen Praxisteil dieses Ratgebers wird gezeigt, wie man in vier komplexen Phasen - im Tagesverlauf, nach getaner Arbeit, am Wochenende sowie im Urlaub/auf Reisen - den Schalter zunächst auf PAUSE und dann erfolgreich wieder auf POWER umlegen kann. Denn um die Heilkraft von Pausen richtig zu nutzen, braucht es geeignete aktive und passive Maßnahmen.