

**Verena Steiner**

# **ENERGIEKOMPETENZ**

*Produktiver denken*

*Wirkungsvoller arbeiten*

*Entspannter leben*

*Eine Anleitung für Vielbeschäftigte,  
für Kopfarbeit und Management*

Ittfn-Uhrer-Bfbtiotek  
1 Fürststynis Uectttonstetri

**Pendo** München und Zürich

# *Inhaltsweneithttis*

## *Vorwort*

**Energiekompetenz-Was es ist und was es bringt 9**

Der Weg zum Buch II • Selbstwahrnehmung als Schlüssel 12

Was Sie in diesem Buch erwartet 14

## *MI I*

### **AUF DIE INNEREN RHYTHMEN ACHTEN**

#### **f. Die Wahrnehmung für die inneren Rhythmen schärfen 19**

Morgen-und Abendtypen 20 • Hochs und Tiefs im

Tagesverlauf 23 • Der 90-Minuten-Rhythmus 28 •

Rhythmusstörungen erkennen 30

#### **2. Den Tagesrhythmus optimieren 33**

Die Bedeutung der Tiefs verstehen 34 • Den Kaffeekonsum  
begrenzen 36 • Vom Nonstop-Modus zum gesunden

Rhythmus finden 39 • Den Arbeitstag optimal gestalten 49 •

Nickerchen: Aus einem Tag eineinhalb machen 55

#### **3. Den Spielraum der Woche nutzen 61**

Auf einen guten Wochenrhythmus achten 62 • Den freien

Sonntag kultivieren 68 • Sich öfter Zeit zum Reflektieren

nehmen 71 • Die Woche mit Weitsicht planen 77

#### **4. Besser schlafen 85**

Der Schlafbedarf des Menschen 86 • Gut schlafen

ist lernbar 90 • Wie man sich bettet... 96 •

Aufwachen: Am besten mit dem inneren Wecker 99

## **Teil II**

### **KLUG MIT DER ENERGIE UMGEHEN**

#### **5. Anspannung, Calm Energy und Leistungsgrenzen erkennen 10s**

Energie und Anspannung unterscheiden 106 • Die Anspannung im Tagesverlauf 112- Die Energie /Anspannungsmatrix 115 • Was bei Calm Energy am besten geht 119 - Die Grenzen der optimalen Leistungsfähigkeit erkennen 126  
Längerfristige Auswirkungen: Verschiedene Leistungszonen 132

#### **6. Produktiver denken 135**

Links- und rechtshemisphärisches Denken 136 • Energiezustände im Gehirn 140 • Die »goldene Zeit« des Alpha-Zustandes 145 • Intuitive Erkenntnisse 149 • Körperempfindungen 153 • Voraussetzungen für produktiveres Denken 154 • Schlaf und Alpha-Zustand nutzen 156  
Öfter in Runden arbeiten 159

#### **7. Besser auf die Stimmung achten 163**

Die Bedeutung der Stimmung 164 • Die Stimmung als Gradmesser für den Energiezustand 166 • Stimmungsmanagement im Alltag 171 • Stimmungstiefs —  
Wie sie entstehen können 178 • Emotionale Energie 183 • Energie in Teams und Unternehmen 188

## **Teil III**

### **NEUE ENERGIE GEWINNEN**

#### **B. Für Entspannung und die richtige Erholung sorgen 195**

Sich immer wieder entspannen 196 • Sich mehr körperliche Bewegung verschaffen 205 • Erholung und Urlaub: Wovon? 209 • Erholung und Urlaub: Wie? 213 • Stress hinterfragen: Was ist selbst gemacht? 217

#### **f. Ressourcen aktivieren 223**

Die Vielfalt der Ressourcen 224 • Eine neue Einstellung zu ungeliebten Tätigkeiten gewinnen 229 • Commitment verstehen 233 • Sich auf realistischen Optimismus besinnen 236 • Lebensfreude kultivieren 238 • Die eigenen Ressourcen aktivieren 241

#### **10. Sich zum Handeln überwinden und den Schwung erhalten 243**

Was Selbstüberwindung bringt 244 • Vom Vorsatz zur Vollendung: Die drei Phasen 246 • Unterstützende Faktoren für Überwindung und Ausführung 252 • Den Schwung erhalten 262 • Die Magie der großen Ziele erleben 267

*Nmhwort* 272

*Danksagung* 274

*Anmerkungen* 277

*Seihregister* 283