

PETER SOLC  
GEMEINSAM MIT DANIELA PUCHER

# Die **TIME-OUT**-Taktik

Effektive Regeneration bei Leistungsdruck,  
Stress und Erschöpfung

Das  
Erfolgs-Training  
für Alltag und  
Arbeitsplatz



**humboldt**

**1 Erst die Arbeit, dann das Vergnügen?**

10

<b>Höher, schneller, weiter. Und das bitte sofort!</b> .....	<b>11</b>
<b>Wir brauchen Erholung dringender denn je</b> .....	<b>14</b>
Werte, die uns nicht guttun .....	15
Pausenlose Hochsaison .....	16
Im Druckkochtopf .....	17
<b>Den Profisport zum Vorbild nehmen</b> .....	<b>20</b>
<b>Von Mäusen, Muskeln und mentaler Kraft:</b>	
<b>Die Yerkes-Dodson-Regel</b> .....	<b>22</b>
Die Leistungskurve im Sport .....	23
Die Leistungskurve des Gehirns .....	25
<b>Die Zeit ist reif zum Umdenken</b> .....	<b>26</b>

**2 Folgen Sie Ihrem Rhythmus**

28

<b>Alles Leben braucht Pausen</b> .....	<b>29</b>
<b>Der Rhythmus des Erfolgs</b> .....	<b>30</b>
Phase 1: Vorbereitung .....	31
Phase 2: Einstimmung .....	32
Phase 3: Das richtige Maß finden .....	34
Phase 4: Das Ziel anpeilen .....	35
Phase 5: Loslassen/Starten .....	36
Phase 6: Erfolg .....	37
Phase 7: Nachbereitung .....	38
<b>Der Jahresrhythmus: Hauptsaison und Nebensaison</b> .....	<b>38</b>
Sinnvolle Pläne für die Nebensaison .....	40
Gesunder Egoismus in der Hochsaison .....	42

Der Wach-Schlaf-Rhythmus .....	44
Der Vier-Stunden-Tagesrhythmus .....	45
Rituale .....	47

### 3 Die vielen Facetten der Regeneration 51

<b>Große und kleine Time-outs</b> .....	52
<b>Aktive und passive Time-outs</b> .....	54
Wichtig: Die Cool-down-Phase .....	54
<b>Körperliche, geistige und emotionale Time-outs</b> .....	56
Entspannung für Körper und Muskeln .....	56
Denkpausen .....	59
Pausen für die Seele .....	61

### 4 Geben Sie auf sich acht 64

<b>Die verborgene Macht der Glaubenssätze</b> .....	65
Das Drama-Dreieck .....	65
„Das Leben ist kein Ponyhof“ .....	68
„Die Last der Welt liegt auf meinen Schultern“ .....	69
„Ach, das ist doch nicht der Rede wert!“ .....	71
„Das gehört sich so“ .....	73
„Ohne meine Hilfe geht gar nichts“ .....	76
„Ich darf niemanden enttäuschen“ .....	77
Fünf innere Antreiber .....	78
<b>Glaubenssätze: So entstehen Stressfallen</b> .....	83
<b>Was Stress im Körper auslöst</b> .....	86
Auch Angst verursacht Stress .....	87
<b>Auf Symptome reagieren, nicht ignorieren!</b> .....	89
Woran erkennen Sie, dass Sie eine Pause brauchen? .....	90
<b>Die Hausapotheke gegen Stress: So nutzen Sie Pausen effektiv</b> ..	94

Bewegung .....	94
Gespräche .....	95
Zeit für sich selbst .....	96
Distanz .....	96
Wasser .....	96
Positiv denken .....	97
Energie-Tankstellen aufsuchen .....	97
Länger schlafen .....	98

## 5 Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche

99

<b>Konzentration – der Schlüssel, der drei Schlösser öffnet</b> .....	<b>100</b>
<b>Die vier Qualitäten der Aufmerksamkeit</b> .....	<b>102</b>
Erweitern Sie Ihr Repertoire .....	105
So lernen Sie die vier Formen der Aufmerksamkeit .....	109
Wozu das alles? .....	113
<b>STOPP! – Den Gedankenaffen zähmen</b> .....	<b>118</b>
Hüten Sie sich vor selbsterfüllenden Prophezeiungen .....	118
Der Weg aus der Negativspirale .....	119
<b>Das goldene Nein</b> .....	<b>123</b>

## 6 Entspannen Sie sich

129

<b>Leichter gesagt als getan</b> .....	<b>130</b>
<b>Progressive Muskelentspannung</b> .....	<b>132</b>
<b>Meditation ohne „Om“: Regeneration auf europäische Art</b> .....	<b>136</b>
Was Meditation alles kann .....	137
Stillsitzen und Nichtstun?	
Nicht nur: Die vielen Wege der Meditation .....	141
<b>Autogenes Training</b> .....	<b>147</b>
<b>Entspannungsanker</b> .....	<b>151</b>

## 7 Schlafen Sie gut

154

<b>Elf Tage und Nächte ohne Schlaf – geht das?</b> .....	<b>155</b>
Wie viel Schlaf braucht der Mensch? .....	156
<b>Rezeptfrei und ohne Nebenwirkungen: Das Wundermittel Schlaf</b>	<b>157</b>
Die Schlafphasen .....	158
Mythen und Irrtümer über den Schlaf .....	161
Das nächtliche Reparaturprogramm .....	163
Sich „schlank schlafen“ .....	165
Lernen im Schlaf .....	166
Auch die Seele erholt sich .....	167
<b>Besser als jeder Espresso: Der Powernap</b> .....	<b>168</b>
<b>Tipps für besondere Situationen: So nutzen Sie den Schlaf gezielt</b>	<b>171</b>
Eine anstrengende Woche steht bevor .....	171
Trotz Jetlag die Fernreise genießen .....	172
Schlummertipps bei Schlafstörungen und chronischem Stress . . . .	174
Guter Schlaf trotz Schichtdienst .....	179

## 8 Muntere Tipps für müde Krieger

181

<b>Das Time-out gut beenden: Von der Entspannung zur Aktivierung</b> .....	<b>182</b>
<b>Effektive Muntermacher</b> .....	<b>183</b>
Sauerstoff .....	184
Bewegung .....	185
Der Aktivierungsanker .....	187
Viel trinken und das Richtige essen .....	188
Wohltemperiert .....	191

<b>Die 15 Aktivierungsprogramme</b> .....	<b>192</b>
1. Das Action-Programm .....	194
2. Das Vorbild-Programm .....	195
3. Das Trophäen-Programm .....	196
4. Das Chancen-Programm .....	197
5. Das Sinn-Programm .....	198
6. Das Wettkämpfer-Programm .....	199
7. Das Einzelkämpfer-Programm .....	201
8. Das Teamplayer-Programm .....	202
9. Das Umfeld-Programm .....	203
10. Das Wertschätzungs-Programm .....	204
11. Das Sachfeedback-Programm .....	205
12. Das Jetzt-erst-recht-Programm .....	206
13. Das Planungs-Programm .....	207
14. Das Geiz-Programm .....	208
15. Das Image-Programm .....	209
<b>Schnüren Sie Ihr Aktivierungspaket</b> .....	<b>210</b>
Welcher Typ sind Sie? .....	210
So nutzen Sie Ihr persönliches Aktivierungsprogramm sinnvoll ...	212

## Zum Schluss

215

## Auf einen Blick

216

Alle Time-out-Übungen zum Gratis-Download ..... 216