



SELF-CARE

Life-Hacks für den Arbeitsplatz

MELANIE VOGEL

*WIRTSCHAFTSPHILOSOPHIN * BUSINESS-COACH*

UMGANG MIT ENERGIERÄUBERN



melanie-vogel.com

PROGRAMM

1

ENERGIERÄUBER ERKENNEN

2

LIFE-HACKS





SELF-CARE

Life-Hacks für den Arbeitsplatz

1

ENERGIERÄUBER ERKENNEN





WAS WIR UNS TÄGLICH ANTUN

100.000

GEDANKEN PRO TAG

- ca. 3% sind positiv
- 70% neutral
- mehr als 25% negativ

1.400

STRESSREAKTIONEN

60

EMOTIONEN

Mehrere Stress-Reaktionen in Folge und unser Körper ist nach nur einem Tag (!) im Ausnahmezustand.

ENERGIERÄUBER

- Der Begriff Energieräuber beschreibt innere und/oder äußere Faktoren oder Umstände, die uns Energie entziehen.
- Krafträuber ziehen überdurchschnittlich viel Kraft, geben jedoch selten bis nie Energie zurück. Es entsteht ein **ausbeuterisches Ungleichgewicht**.

DIE FOLGEN VON ENERGIERÄUBERN KÖNNEN U.A. SEIN:

- Müdigkeit
- Erschöpfung
- Konzentrationsschwäche
- körperliche Symptome wie Kopfschmerzen und Verspannungen



TYPISCHE ENERGIERÄUBER

**NEGATIVE
MENSCHEN**



**FEHLENDE
GRENZEN**



**NICHT IM REINEN
MIT SICH SEIN**

**TOXISCHE
BEZIEHUNGEN**



**FEHLENDE
GELASSENHEIT**



**SCHLAF-
MANGEL**



FAMILIE



**EMOTIONALE
ABHÄNGIGKEITEN**

**WORK-
LOAD**



**SOCIAL
MEDIA**



**ENTSCHEIDUNGS-
SCHWÄCHE**



**GEDANKEN-
KARUSSELL**



TYPISCHE STRESSOREN AM ARBEITSPLATZ

| PSYCHISCHE BELASTUNGEN | KÖRPERLICHE BELASTUNGEN | SOZIALE BELASTUNGEN | FEHLENDE PERSPEKTIVEN |
|---|---|--|----------------------------------|
| Arbeitsunterbrechungen | Heben, Tragen, Stehen | Reibereien im Team bzw. in der Abteilung | Arbeitsplatzunsicherheit |
| Zeitdruck & hohe Arbeitsbelastung | Lärm, Hitze, Kälte, giftige Umwelteinflüsse | Reibereien im Unternehmen | Fehlende Entwicklungsperspektive |
| Unklarheit fehlende Transparenz | Großraumbüros Open Space | Führungskonflikte | Gratifikationskrisen |
| Fehlende Entscheidungsbefugnisse | Krankheit | Change-Prozesse | Unklare Handlungsspielräume |
| DIGITALES BZW. HYBRIDES ARBEITEN Gefühl der psychologischen und emotionalen Distanz, das allmählich und unbewusst wächst. | | | |





MENSCHLICHE ENERGIERÄUBER

ERKENNUNGSMERKMALE

- Grenzen werden nicht akzeptiert
- Andere werden unter Druck gesetzt
- Energieräuber erzeugen Schuldgefühle
- Sie sind entweder Opfer oder schüchtern andere ein
- Sie verwickeln andere in Konflikte, sind selbst aber kaum nicht kritikfähig

FOLGEN

- Man fühlt sich häufig schlecht, ausgelaugt, schuldig oder sogar aggressiv
- Die Gedanken kreisen häufig um diesen Menschen
- Die eigenen Kräfte und Ressourcen schwinden
- Energieräuber bringen einen aus dem Gleichgewicht



KÖRPERLICHE ENERGIERÄUBER

ERKENNUNGSMERKMALE

- Schlechte Ernährung / Vitaminmangel
- Schlechter Schlaf
- Wenig Bewegung
- Krankheiten / Infekte
- Stress und Zeitdruck

FOLGEN

- Konzentrationsschwäche, Müdigkeit und Erschöpfung
- Fehlende/beeinträchtigte Leistungsfähigkeit





MENTALE ENERGIERÄUBER

ERKENNUNGSMERKMALE

- Diskussionen über Nebensächlichkeiten
- Gedankenschleifen und Sorgen
- (Selbst-)Zweifel
- Suche nach Bestätigung und Anerkennung
- Perfektionismus / überzogene Anforderungen an sich selbst

FOLGEN

- Wir fühlen uns erschöpft und ausgelaugt.
- Hilflosigkeit und Ohnmacht – und jede weitere Form von Emotion, die uns signalisiert, dass wir in einer Situation sind, die uns nicht guttut





INNERE SABOTEURE

Mit den inneren Saboteuren sind immer **Glaubenssätze** verbunden!



Der Richter („Master of Disaster“)

Der innere Kritiker – die Hauptquelle von Stress, Ärger, Wut, Enttäuschung

Der Controller („Kontrollfreak“)

Mission: So viele Dinge wie möglich kontrollieren

Der Vermeider

Rationalisierung als Methode, um Verantwortlichkeiten wegzuschieben



SELF-CARE

Life-Hacks für den Arbeitsplatz



Life - Hack

>> Inneren Weisen aktivieren





INNEREN WEISEN AKTIVIEREN

Der innere Weise ist der Gegenspieler der Saboteure.



- Die Fähigkeit, alles mit **kindlicher Neugier** zu erforschen.
- Die Fähigkeit, die eigenen **Bedürfnisse** zu erkennen und **Grenzen** zu setzen.
- Die Bereitschaft, freundliche und ermutigende **Selbstdialoge** zu praktizieren.
- Der Wille, den eigenen **Werten** und **Visionen** zu folgen.
- Die Fähigkeit, in jeder Situation **das Positive zu entdecken**.



UMGANG MIT ZWEIFELN

Der beste Weg, Zweifel zu überwinden, ist, sie zu verstehen.

- In welchen Situationen bekomme ich (Selbst-)Zweifel?
- Was genau lässt mich so zweifeln?
- Welche Überzeugungen stecken hinter meiner Skepsis?
- Habe ich Angst vor dem Neuen, vor Kritik oder vor dem Scheitern?
- Was hindert mich, an meine Möglichkeiten zu glauben?
- Habe ich moralische Zweifel, weil mein Vorhaben ethisch bedenklich ist?
- Was müsste ich tun, um mein Gewissen zu beruhigen?



„BRIGHT SIDE OF LIFE“

Positive Psychologie als Training

- **Negative Gedanken durch positive ersetzen.**
FRAGE: Wofür war dieser Gedanke in der Situation jetzt nützlich?
- **Miesepetern aus dem Weg gehen.**
FRAGE: Wer tut mir nachhaltig gut?
- **Die eigene Stimmung von der Stimmung im außen trennen.**
FRAGE: Ist das, was ich fühle/wahrnehme wirklich meins?
FRAGE: Was bringt mir Energie?
FRAGE: Wann fühle ich mich frisch und wie neugeboren?
FRAGE: Wie kann ich am besten regenerieren?
FRAGE: Was bringt mich zum Lachen?



SMILE TO GO



Kleben Sie ein Post-It mit einem „Lächeln zum Mitnehmen“ an Ihre Bürotür.

Heiterkeit *Glück*
FREUDE
Dankbarkeit *Spaß*



Love it!

Leave it!

Change it!

LOVE IT?

LOVE IT – CHANGE IT – LEAVE IT!

1. Ich nehme die Situation an, wie sie ist – **I Love it**.
2. Falls ich unzufrieden mit der Situation bin, versuche ich, sie nach den mir zur Verfügung stehenden Möglichkeiten zu verändern (**I Change it**), so dass ich sie wieder lieben kann.
3. Wenn ich bemerke, dass ich die Situation nicht (mehr) verändern kann, dann höre ich auf, sie verändern zu wollen und versuche sie anzunehmen (**I Leave it**).



ZAUBERSATZ

- **Will ich das?**
- **Will ich das?**
- **Will ich das?**



Will ich das?





LOSLASSEN & AUSSORTIEREN

1. Nehmen Sie Ihren Terminkalender zur Hand!

- Fragen Sie sich, ob Verpflichtungen dabei sind, zu denen Sie ja gesagt haben, nun aber kein klares Ja mehr haben.
- Wo bestehen Möglichkeiten, Zeitfenster freizumachen?

2. Nehmen Sie Ihr Adressbuch zur Hand!

- Gehen Sie alle Namen durch und überlegen Sie, welche Menschen Ihnen am wichtigsten sind.
- Aus welchen Begegnungen gehen Sie in der Regel mit mehr Kraft heraus als Sie hineingegangen sind?
- In einem zweiten Durchlauf überlegen Sie sich, mit welchen Menschen Sie am meisten Zeit verbringen.
- Sind die beiden Listen deckungsgleich oder gibt es womöglich große Abweichungen?



ARBEITSKOLLEGEN

1. KLÄRENDES GESPRÄCH SUCHEN!

- Unbeteiligte Dritte zur Mediation hinzuziehen.

2. ABWÄGEN!

- Wie viel Energie raubt dieser Mensch? Ist er es wert?
- Kann ich trainieren, eine Lotusblume zu sein und diesen Menschen an mir abperlen zu lassen? Wenn ich das allein nicht schaffe, würde mir ein Coach helfen?
- Besteht die Möglichkeit, Abstand zu gewinnen? Wenn ja, welche Optionen gibt es für mich? Wer könnte mir hier helfen, eine gute Lösung zu finden?
- Ist ein Reframing möglich? Statt mich auf das Negative zu fokussieren, nehme ich eine neue Perspektive ein, die mir den Umgang mit der Situation erleichtert.



STEVE JOBS' ENERGIESPARTIPP

STEVE JOBS MACHTE SEIN WOHLBEFINDEN ZUR PRIORITÄT!

- Er trieb jeden Tag Sport und meditierte.
- Er war extrem effizient und produktiv, weil er an seinem Energiemanagement und nicht an seinem Zeitmanagement arbeitete.
- Er arbeitete nicht länger, sondern machte das Beste aus seinen energiereichsten Stunden, um die größten Herausforderungen zu bewältigen.

SO KÖNNEN SIE DEN TIPP UMSETZEN:

- Teilen Sie Ihren Tag nicht nach Zeit auf, sondern nach Energie.
- Machen Sie die Dinge, die Sie normalerweise aufschieben oder die herausfordernd sind oder die Sie normalerweise nicht inspirieren, wenn Sie mehr Energie haben.

Naz Beheshti, ehemalige Assistentin von Steve Jobs



SCHLAFHYGIENE

- Blaues Licht, das auf Netzhaut trifft, hindert die Melatoninbildung.
- Das künstliche Licht verwirrt den Körper, er weiß von sich aus nicht, wann es Nacht ist, auch wenn es draußen dunkel ist
- Besser wäre es, sich die letzte Stunde vor dem Schlafengehen ganz ohne künstliches Licht auszukommen
- Nächtliche Toilettengänge: Schon eine kleine Sekunde, in der das Deckenlicht auf die Netzhaut trifft, stoppt die Melatoninbildung und der Körper kommt aus dem Rhythmus. So kann es schwerfallen, wieder zurück in den Schlaf zu finden.



- **Essen, was guttut & sich gut anfühlt.**
- **Bewegung, die guttut & sich gut anfühlt.**
- **Sonne!**
- **Lachen!**





WENN
GEDANKEN
FLIEGEN
LERNEN,
DANN IST
ES EINE
VOGEL-
PERSPEKTIVE.

VOGELPERSPEKTIVEN .ACADEMY

JEDEN MONAT EIN KURS IM ANGEBOT



MELANIE VOGEL

- [linkedin.melanie-vogel.com](https://www.linkedin.com/in/melanie-vogel)
- post@melanie-vogel.com
- www.melanie-vogel.com
- www.energetic.health
- www.schlaf.academy