



Der 2-Wochen **Energy-Plan.**



Der 2-Wochen Energy-Plan für Erschöpfte

Not-Aus: Der Rücken schmerzt wie blöde, der Kreislauf spinnt, Sie können nicht mehr schlafen, würden am liebsten den ganzen Tag nur heulen oder sich im Bett verkriechen? Glückwunsch! Sie sind endlich aufgewacht! Schon seit längerem wird Ihr System versucht haben, Sie mit dem einen oder anderen kleinen Schwindelfall, Gedankenaussetzer, mit Herzrasen, Atemnot oder Durchfall, einem Fehler oder Heulkampf zart darauf aufmerksam zu machen, dass Sie

sich in der letzten Zeit übernommen haben. Ihre Ressourcen reichen nicht mehr, um den aktuellen Anforderungen gerecht zu werden. Das Ziel dieses Programms ist es, Ihre Energie systematisch wieder aufzubauen und auf der anderen Seite die Belastungen soweit herunterzuschrauben, dass Sie wieder gut klarkommen und sogar noch ein paar Energie-Reserven aufbauen können. Das wichtigste, was sie jetzt brauchen, ist freie Zeit. Nutzen Sie das Wochenende oder

nehmen Sie sich sogar ein paar Tage frei. Reduzieren Sie Ihre aktuellen Verpflichtungen auf das absolut notwendige Minimum. Wenn es Ihnen gesundheitlich nicht gut geht, oder Sie das Gefühl haben, aus Ihrer depressiven Stimmung nicht mehr alleine herauszukommen, zum Arzt gehen, sich gründlich untersuchen (beruhigt ungemain!) und eventuell sogar einige Tage krank schreiben lassen.

Die erste Woche: Zurück auf „Normal“

SAMSTAG

- Schlafen, schlafen, schlafen.
- Nur kurz die nötigsten Lebensmittel besorgen: Lieblings Speisen, Verwöhn-Futter, alles was Körper und Seele jetzt guttut. Powerstoffe in der Ernährung: Eine Extraportion ist jetzt wichtiger denn je! Besorgen Sie sich Multivitamin- und Multimineraltabletten und füllen Sie alle Speicher wieder auf.
- Johanniskraut-Tee hilft gegen niedergeschlagene Stimmung und beruhigt die blankliegenden Nerven.
- Besorgen Sie sich eine Kladde, in die Sie in den kommenden zwei Wochen Ihre Gedanken und neuen Beschlüsse und Pläne eintragen können.
- Doch bitte, den ganzen Tag nur rumliegen, das wäre zu viel. Wenn gesundheitlich nichts dagegen spricht, bringen Sie sich nach der mittäglichen Pause sanft und behutsam wieder in Schwung: Ein gemütlicher Spaziergang, ein ganz leichter Durchgang im Fitness-Studio, ein Ründchen schwimmen oder idrausen mit den Inlinern rumsausen.
- Abends: Zeit zum Nachdenken. Was hat Ihre Energie so ausgelaugt? Was frustet dauerhaft, was hat Sie verletzt, welche Ziele konnten Sie nicht erreichen, welche Gefühle vermissen Sie schon seit längerem? Wenn es Ihnen hilfreich erscheint, bitten Sie einen guten Freund oder Freundin zu sich, der Ihnen ein offenes Ohr und vielleicht sogar einen Schulter zum Weinen leiht. Laden Sie den ganzen Ballast irgendwo ab und wenn es nur ein Tagebuch ist.

SONNTAG

- Wieder gut ausruhen und Wellness tanken: Lassen Sie sich massieren, bekochen, aufpäpeln, von Partner, Familie oder professionellen Wellness-Experten in einem Wellness-Bad oder einer Sauna.
- Nachmittags nach einem frischen Energie-Schub durch leichte Bewegung weiter nachdenken. Verstehen Sie, wieso Sie in Ihr Energie-Loch gefallen sind.
- Abends: Den Tag unbedingt positiv abschließen. Lesen Sie ein aufbauendes Buch, sehen Sie einen fröhlichen Film, treffen Sie lustige Leute oder schauen Sie mit gutem Blick auf Ihr Leben: Was habe ich schon alles Positives erlebt? Wofür kann ich richtig dankbar sein? Was ist mir schon alles geglückt?

MONTAG

- Energie-Ernährung mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen, viel trinken. Bewegung an frischer Luft.
- Überprüfen Sie Ihren bisherigen Lebensstil: Was schadet Ihrer Energie? Wie können Sie Ihren Körper besser in Balance halten oder sogar fitter werden? Machen Sie einen Essens-, Entspannungs- und Fitness- Plan. Besorgen Sie sich Lektüre oder Filme, die Sie zum Lachen bringen.

DIENSTAG

- Setzen Sie Ihre Pläne vom Vortag um. Beginnen Sie Ihr Ausdauersport-Programm mit einem einstündigen gemächlichen Spaziergang. Sollte Ihnen das zu anstrengend sein, geht auch eine kürzere Zeit.
- Lassen Sie die letzten Wochen Revue passieren: Wann genau begann Ihr Körper Ihnen die Überlastung zu signalisieren? Es ist wichtig, dass Sie seine Sprache verstehen lernen um in Zukunft sofort mit dem Energie-Programm reagieren zu können.

MITTWOCH

- Wenn noch nicht geschehen, gehen Sie zum Arzt und lassen einen kompletten Gesundheits-Checkup vornehmen.
- Ist alles soweit Ok (bes. Blutwerte, Belastungs-Ekg und Bewegungsapparat), melden Sie sich in einem Fitnessstudio an. Bei schlechtem Wetter bietet das gute Ausdauersport-Möglichkeiten, zusätzlich Muskelaufbau mit Gymnastik und Geräten.

DONNERSTAG

- Langsam hat sich Ihr Energie-Level wieder erholt und Sie können gezielt darüber nachdenken, wie Sie zukünftig die Überarbeitung verhindern. Beschäftigen Sie sich besonders mit Ihren Denkgewohnheiten (Gedanken als Energiefallen). Keine Selbst-Vorwürfe! Bedenken Sie auch immer, dass Ihre Denk – und Handlungsgewohnheiten Sie ja auch auf ihrem Lebensweg sehr gut vorwärts gebracht haben. Nur: Die Dosis macht das Gift und in alle Ewigkeit muss man mit der Anstrengung ja nicht weitermachen!

FREITAG

- Wieder Zeit zum Body-Tuning! Der innere Schweinehund meldet sich?
- Lesen Sie zusätzlich das Kapitel: Kontrollieren Sie das Chaos: Energiefresser raus! Und Sie werden sehen, auf einmal gibt es genug Zeit, die Sie für sich selber nutzen können.
- Ziehen Sie heute Abend Bilanz. Was hat Ihnen diese Woche gebracht? Bestimmt sehen Sie Ihre Lage jetzt klarer, haben frischen Mut gefasst und freuen sich darauf, dass es ab jetzt ja nur noch immer besser werden kann! Wie fühlen Sie sich körperlich? Schlafen Sie wieder gut?

Die zweite Woche: Entscheiden Sie sich neu und verbessern Sie Ihr Leben

SAMSTAG

- Ausschlafen, Power Food.
 - Etwas wirklich Schönes, Interessantes oder Lustiges unternehmen. Am Besten mit guten Freunden oder der Familie, denn nichts gibt so sehr frische Energie, wie das Gefühl in einer Gemeinschaft gut aufgehoben zu sein.
 - Bringen Sie mehr positive Energie in Ihr Leben und lernen Sie, Ihre Kraftreserven unabhängig von anderen wieder aufzufüllen. Fragen Sie sich immer wieder: Wenn ich 10 Minuten oder eine halbe Stunde Zeit habe, was kann ich tun, das mich richtig, richtig glücklich macht? Ihre Kladde liegt für Notizen bereit.
-

SONNTAG

- Heute ist wieder Sport angesagt und anschließend, wenn Sie ruhig, entspannt und zufrieden wieder auf Ihrem Sofa sitzen, sind Sie in der besten Stimmung, um sich mit Ihrem ganz persönlichen Lebensglück zu beschäftigen.
 - Nehmen Sie sich ein paar Stunden Zeit, machen Sie es sich gemütlich. Planen Sie anschließend neue Gelegenheiten für die kommende Woche, bei denen Sie Glück und Zufriedenheit finden. Vergessen Sie Ihre neuen Fitness-Termine nicht.
-

MONTAG

- Morgens: Lächeln Sie Ihr Spiegelbild an und lächeln Sie heute ganz bewusst in die Welt hinein- Sie werden eine Menge positiver Energien zurückbekommen
 - Ziele sicher erreichen! Das ist heute Ihr Thema. Nehmen Sie sich noch einmal die Notizen vor, die Sie am ersten Tag Ihres Energie-Programms gemacht haben, um den ganzen Frust einfach einmal loszuwerden. Vervollständigen Sie bitte Ihre Liste nun. Schreiben Sie einfach alles auf, was Sie stört, nervt, ärgert oder wessen Sie einfach überdrüssig sind. Gehen Sie nun ganz systematisch vor: Was will ich statt dessen? Definieren Sie Ihre Ziele so exakt wie möglich! Was genau? Wann? Wie viel? Mit wem? Wie will ich mich dadurch fühlen? Wann starte ich? Ganz wichtig: Welche Hindernisse können auftauchen? Wer könnte ich mich stoppen? Wie sabotiere ich mich selber? Wie gehe ich dagegen an? Was ist mein Plan B? Wer kann mich unterstützen? Wir brauchen keine dicken Bücher zu studieren, um unsere Ziele zu erreichen, denn wenn wir wirklich wissen was wir wollen, hat es bisher auch schon immer geklappt!
-

DIENSTAG

- Heute informieren Sie alle betroffenen Kollegen, Familienmitglieder, Vorgesetzten und Bekannten, dass Sie beschlossen haben, an bestimmten Stellen etwas kürzer zu treten. Schildern Sie Ihre Situation, teilen Sie Ihre neuen Entschlüsse mit und bitten Sie die anderen, mit Ihnen gemeinsam über neue Aufgabenverteilungen nachzudenken. Überfallen Sie niemanden mit fertigen Vorschlägen oder gar Anordnungen. Auch wenn Sie genau wissen, was Sie verändern möchten, beziehen sie die anderen mit ein. Fragen Sie auch nach deren Ratschlägen oder Anregungen. Nur wenn die Anderen an der Entscheidung beteiligt sind, werden diese Sie bei der Umsetzung unterstützen.

MITTWOCH

- If you can dream it, you can make it: Übrigens, nicht vergessen, zum Training zu gehen. Während Sie sich in der Bewegung entspannen, stellen Sie sich noch einmal die berühmte Frage : Was würde ich am allerliebsten tun? Wo würde ich gerne leben? Wie? Mit wem? Träumen Sie und gestatten Sie sich einfach, frisch drauf los zu wünschen! Alles was es in Ihrem Leben gibt, hat einmal im Kopf begonnen. Also, weiter.
- Begnügen Sie sich nicht damit, dass es Ihnen gerade wieder besser geht und Sie Ihr tägliches Pensum wieder ganz locker hinlegen können. Machen Sie das Beste für sich aus Ihrem Leben. Das schenkt Ihnen dauerhaft Energie – und zwar im Überfluss. Und diese Reserve brauchen Sie für die harten Zeiten, die es in jedem Leben auch immer wieder geben wird.
- Notieren Sie Ihre „Träume“, Wünsche und ferneren oder näheren Ziele.

DONNERSTAG

- Ihr Bodytuning-Programm läuft jetzt schon ganz automatisch mit. Es ist ein fester Bestandteil Ihres Lebens geworden. Jeden Morgen beim Aufstehen spüren Sie, wie es Ihnen von Tag zu Tag besser geht und das Leben wieder richtig Spaß macht.
- Trauen Sie sich: heute wird eine Sache von der gestrigen Wunschliste umgesetzt! Sie brauchen ein schnelles Erfolgserlebnis. Das gibt Ihnen Schwung, Mut und Zuversicht, auch die größeren Dinge anzugehen.

FREITAG

- Feiern Sie, gehen Sie aus, schlagen Sie ein wenig übe die Stänge, genießen Sie das Leben in vollen Zügen! Jetzt können Sie es sich leisten! Sie spüren die Power in allen Adern. Sie sind ein neuer Mensch geworden! Nach dem Motto „Was ist das Gute am Schlechten?“ haben Sie Ihre Burnout-Phase genutzt, um Ihre Energietanks wieder aufzufüllen und zukünftigen Crashes vorzubeugen. Und vor allem haben Sie eine Menge an Klarheit, Vitalität, Lebensfreude und neue Ziele gewonnen! Glückwunsch! Sagen Sie „Danke Stress! Und freuen sich über Ihr neues Leben voller Energie.
- In einer stillen Stunde sollten Sie heute Bilanz ziehen: Notieren Sie, was Sie an Veränderungen in Ihr Leben hineingebracht haben. Prima! Eigenlob stimmt! Sie können stolz auf sich sein! Und wenn Sie es zwei Wochen lang geschafft haben, schaffen Sie es spielend noch einmal zwei Wochen und wenn Ihnen dann die Puste ausgeht, schauen Sie wieder auf dieses Programm und fangen gleich wieder von vorne an!



Dr. Stress

Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

 Dr. med. Sabine Schonert-Hirz
 Am Karlsbad 15
10785 Berlin (Tiergarten)

 +49 172 53 104 30
 www.doktor-stress.de
 post@doktor-stress.de