

Premium Anleitung

PERFORMANCE RESET (72H)

mit Breuer Stefan, BSc.

Breuer Stefan

... ZUM SOFORT UMSETZEN:

DIREKT IN DEN
BERUFSALLTAG
INTEGRIEREN!



Firmengesundheit



00

Einleitung

01

Tag 1

0-24H:

RUNTERFAHREN & REGULIEREN

02

Tag 2

24H-48H:

STABILISIEREN & DURCHZIEHEN!

03

Tag 3

48-72H:

KALIBRIERUNG & VERANKERN

INHALT

EINLEITUNG

PERFORMANCE RESET IN 72H:

EIN REGULIERTES NERVENSYSTEM IST ENTSCHEIDEND FÜR NACHHALTIGE TOP PERFORMANCE IM BERUFSALLTAG!

DU LERNST SCHRITT FÜR SCHRITT, WIE DU DEIN NERVENSYSTEM TROTZ JOB SPÜRBAR HERUNTERFÄHRST, UM LANGFRIST DEINE PERFORMANCE MASSIV ZU STEIGERN.

DIESER RESET IST KEIN WELLNESSPROGRAMM.

ER IST EINE GEZIELTE RE-REGULATION DEINES NERVENSYSTEMS, UM AUS CHRONISCHER STRESSAKTIVIERUNG (HOHES CORTISOL) WIEDER IN BALANCE ZU KOMMEN. DER SCHLÜSSEL FÜR TOP PERFORMANCE!

WICHTIG VORAB:

- ➔ **DU ARBEITEST GANZ NORMAL WEITER.**
- ➔ **DIE VERÄNDERUNG PASSIERT AUSSERHALB DEINER ARBEITSZEIT**
- ➔ **& IN KLEINEN, BEWUSSTEN ENTSCHEIDUNGEN IM ALLTAG.**

**DIE GRUNDREGELN (FÜR ALLE 3 TAGE)
DIESE REGELN GELTEN KONSEQUENT VON TAG 1 BIS TAG 3:**

1. REIZREDUKTION AUSSERHALB DES BERUFS

- **KEIN SOCIAL MEDIA (AUCH KEIN „KURZ SCHAUEN“)**
- **KEINE NEWS**
- **KEIN MULTITASKING NACH FEIERABEND**

2. KEIN ZUCKER, KEIN ALKOHOL

- **BEIDES TREIBT CORTISOL & BLUTZUCKERSCHWANKUNGEN**
- **FOKUS: EIWEISS, GESUNDE FETTE, KOMPLEXE KOHLENHYDRATE**

3. SCHLAF IST NICHT VERHANDELBAR

- **FESTE SCHLAFENSZEIT**
- **ZIEL: 7-9 STUNDEN**

4. TÄGLICHE BEWEGUNG – NIEDRIGSCHWELLIG

SPAZIEREN, KEIN INTENSIVES TRAINING

TAG 1 (0-24H)

RUNTERFAHREN & SICHERHEIT SIGNALISIEREN

ZIEL: DEM KÖRPER ZEIGEN: DER ALARM DARF LEISER WERDEN.

MORGEN

- KEIN HANDY IN DEN ERSTEN 30 MINUTEN
- RUHIGES ATMEN (3 MINUTEN):
 - 4 SEKUNDEN EIN
 - 6 SEKUNDEN AUS
- AFFIRMATION:
- „ICH BIN SICHER. ICH MUSS NICHTS BESCHLEUNIGEN.“

ARBEITSTAG

- ARBEITE NORMAL, ABER:
 - KEIN MULTITASKING
 - PAUSEN WIRKLICH OHNE BILDSCHIRM
- MITTAGSPAUSE: 10-15 MINUTEN SPAZIERENGEHEN

NACH FEIERABEND

- LEICHTES, NÄHRENDES ABENDESSEN
- 30-45 MINUTEN SPAZIERGANG
- KEIN SOCIAL MEDIA, KEIN FERNSEHEN MIT SCHNELLEN SCHNITTEN

ABENDROUTINE (CA. 60 MINUTEN)

- GEDIMMTES LICHT
- WARM DUSCHEN ODER BADEN
- 5 MINUTEN JOURNALING:
 - WAS HAT SICH HEUTE LANGSAMER ANGEFÜHLT?
 - GEDANKEN NIEDERSCHREIBEN
 - GEDANKEN AUS DEM KOPF BEKOMMEN

SCHLAF

- IMMER GLEICHE UHRZEIT
- HANDY AUSSERHALB DES SCHLAFZIMMERS

TAG 2 (24-48H)

STABILISIEREN & ENTZUG AUSHALTEN

ZIEL: DURCH DIE UNANGENEHME PHASE GEHEN, OHNE GEGENZUSTEUERN.

HINWEIS:

HEUTE FÜHLEN SICH VIELE MENSCHEN UNRUHIG, MÜDE ODER „LEER“. DAS IST KEIN RÜCKSCHRITT, SONDERN EIN ZEICHEN DER UMSTELLUNG.

MORGEN

- **ATMUNG WIE AN TAG 1**
- **AFFIRMATION:**
- **„ICH DARF LANGSAMER SEIN UND BLEIBE LEISTUNGSFÄHIG.“**

ARBEITSTAG

- **KURZE BEWUSSTE CHECK-INS:**
 - **SCHULTERN LOCKER?**
 - **KIEFER ENTSPANNT?**
- **KEIN ZUSÄTZLICHER KAFFEE AM NACHMITTAG**

ERNÄHRUNG

- **REGELMÄSSIG ESSEN (KEINE LANGEN FASTENPHASEN)**
- **VIEL WASSER**
- **KEINE SNACKS AUS STRESS**

NACH FEIERABEND

- **SPAZIERGANG (MIND. 20 MINUTEN)**
- **DANACH: BEWUSST NICHTS TUN**
 - **KEIN INPUT**
 - **KEIN OPTIMIEREN**

ABENDROUTINE

- **WIEDERHOLUNG VON TAG 1**
- **AFFIRMATION VOR DEM SCHLAFEN:**
- **„MEIN NERVENSYSTEM DARF NEU LERNEN.“**

TAG 3 (48-72H)

NEU KALIBRIEREN & VERANKERN

ZIEL: DEM KÖRPER ZEIGEN, DASS RUHE EIN STABILER ZUSTAND SEIN KANN.

MORGEN

- **ATMUNG (3 MIN: 4 SEK. EINATMEN, 6 SEK. AUSATMEN)**
- **AFFIRMATION:**
- **„ICH FUNKTIONIERE AUCH OHNE DAUERSTRESS.“**

ARBEITSTAG

- **DU WIRST MERKEN:**
 - **KLARERER KOPF**
 - **WENIGER INNERE GETRIEBENHEIT**
- **PAUSEN BEIBEHALTEN – AUCH DANACH!**

NACH FEIERABEND

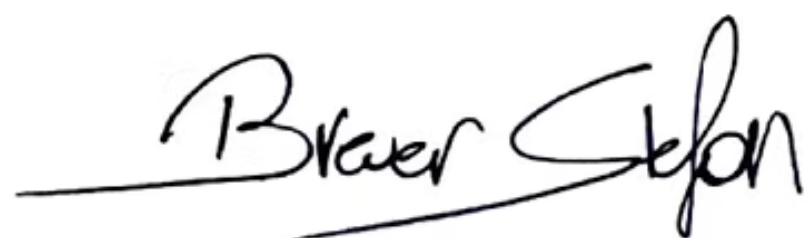
- **LÄNGERER SPAZIERGANG (30-60 MINUTEN)**
- **WAHRNEHMEN:**
 - **GERÄUSCHE**
 - **ATMUNG**
 - **KÖRPEREMPFINDEN**

ABENDROUTINE

- **REFLEKTION:**
 - **WAS HAT SICH IN 3 TAGEN VERÄNDERT?**
 - **WAS DAVON WILL ICH BEIBEHALTEN?**

WAS DU ERWARTEN DARFST

- ✓ **MEHR INNERE RUHE**
- ✓ **BESSEREN SCHLAF**
- ✓ **KLARERE GEDANKEN**
- ✓ **WENIGER REIZÜBERFLUTUNG**
- ✓ **ERSTE ECHTE ENTSPANNUNG – NICHT NUR ERSCHÖPFUNG**
- ✓ **MEHR PERFORMANCE**



UND GANZ WICHTIG:

☞ **DIESER RESET IST KEIN ENDPUNKT, SONDERN EIN NEUSTART.**
SCHON KLEINE ELEMENTE DARAUS (SPAZIERGÄNGE, ABENDROUTINE, REIZREDUKTION) KÖNNEN LANGFRISTIG DEINE STRESSACHSE STABILISIEREN & PERFORMANCE MAXIMIEREN!

DU WILLST MESSBAR IN 90 TAGEN DEINE PERFORMANCE MAXIMIEREN?

KONTAKTIERE MICH GERNE & ICH ZEIGE DIR WIE WIR GEMEINSAM DEINE PERFORMANCE IN 90 TAGEN MAXIMIEREN. MESSBAR, DATENBASST & WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT MIT HILFE VON 24H-HRV-ANALYSEN. DIREKT REMOTE DURCHFÜHRBAR..

1:1 = WWW.BREUERSTEFAN.AT

FÜR MITARBEITER = WWW.FIRMENGESUNDHEIT.AT