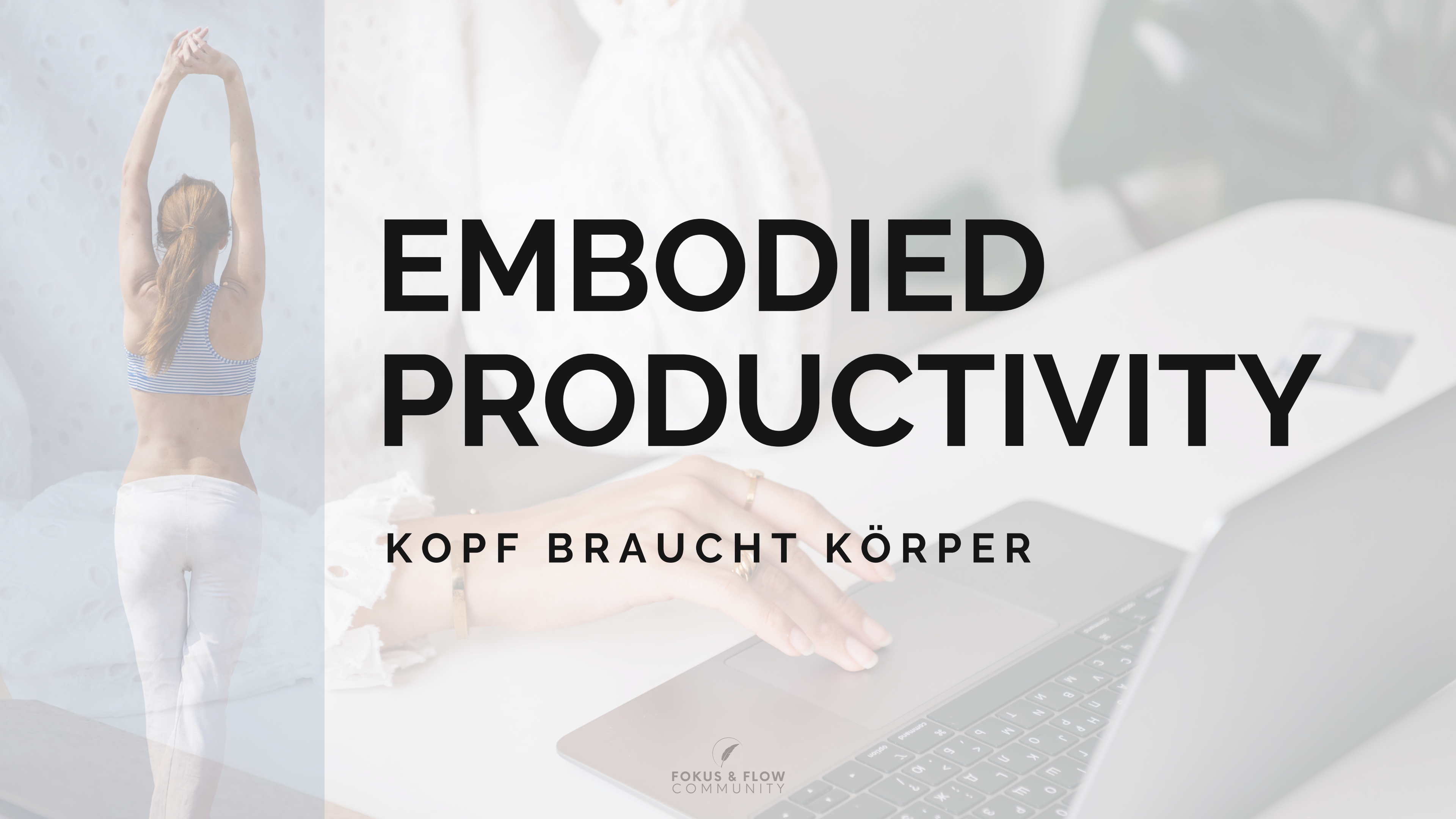




EMBODIED PRODUCTIVITY

KOPF BRAUCHT KÖRPER

WAS WÄRE, WENN PRODUKTIVITÄT KEIN KAMPF SEIN MUSS?!

Kein ständiges Überwinden?

Kein Druck, „mehr“ zu leisten & dich mehr anzustrengen?

Sondern stattdessen:

**ein verkörperter, stimmiger Zustand
von Fokus, Klarheit und
Wirksamkeit?!**

Reflexion:

WANN HAST DU DICH DIE LETZTEN MAL SO RICHTIG PRODUKTIV UND GUT DABEI GEFÜHLT?

Was waren Kennzeichen dieser Situation?

Wie hast du dich körperlich gefühlt?

Welche Emotionen waren präsent?

Was waren Faktoren, die dazu beigetragen haben -
direkt oder indirekt?

Und welche Rolle hat dein Körper dabei gespielt?

WO WIR HERKOMMEN: DAS PROBLEM MIT “KLASSISCHEN” (MASKULINEN) VORSTELLUNGEN VON PRODUKTIVITÄT

Kontrolle

Disziplin

Mentale Steuerung

Durchhalten trotz Erschöpfung

Hustle-Culture

Resultat:

Stress, Erschöpfung, Unverbundenheit, Prokrastination, Leistungsdruck

WARUM WIR ETWAS NEUES BRAUCHEN:

Wissenschaft & Praxis zeigen:

Fokus braucht Sicherheit
Kreativität braucht inneren Raum
Ausdauer braucht Regulation

Dafür brauchen wir die **Verbindung zu unserem Körper**
als **Ressource - nicht als Hindernis!** - für Produktivität

➤ **Embodied Productivity**
➤ **Embodied Self-Leadership** <

Austausch:

WAS MEINT IHR - WAS BEDEUTET “EMBODIED PRODUCTIVITY”?

Welches Wissen brauchen wir?

Welche Praktiken, Ansätze/Methoden kennt & nutzt ihr schon?

EMBODIED PRODUCTIVITY: KONZEPT-IN-PROGRESS

Sechs Prinzipien:

1

Regulation vor Kontrolle/Körper vor Kopf:

Nervensystem-Regulation: Stressreaktionen verstehen und steuern

2

Rhythmus statt Dauerleistung:

Im Einklang mit den körperlichen Zyklen arbeiten

3

Spürintelligenz statt Selbstkontrolle:

Körper-Intelligenz wahr- & ernst nehmen

4

Präsenz statt Multitasking:

Fokus dank Struktur, Zielen, Pausen

5

Integration statt Fragmentierung

Arbeit & Leben, Kopf & Körper, Gedanken & Emotionen

6

Bedürfnisse vor Durchhalten:

Im Einklang mit den körperlichen Bedürfnissen arbeiten



Regulation vor Kontrolle/Körper vor Kopf: Nervensystem-Regulation - Stressreaktionen verstehen und steuern



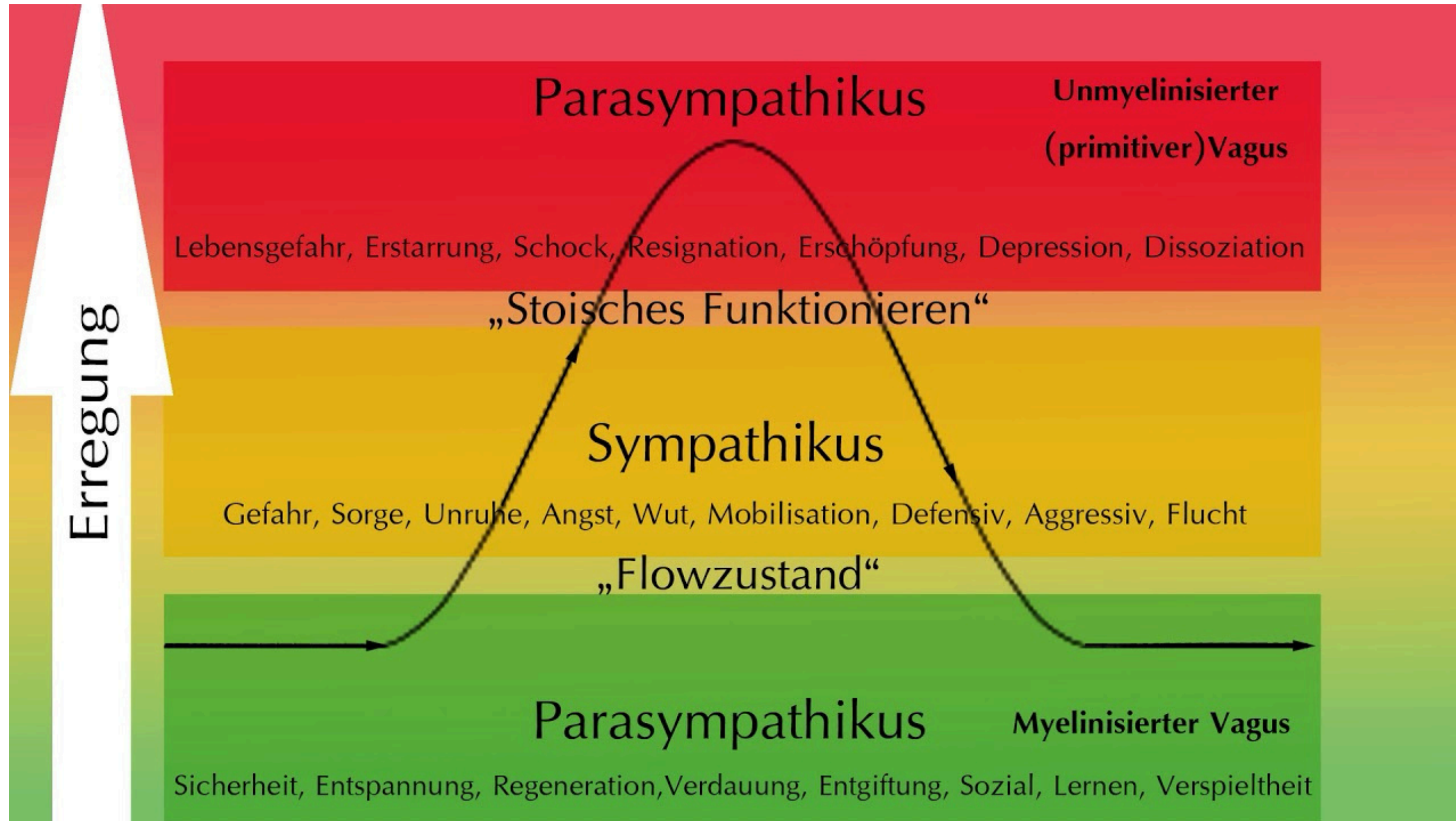
Produktivität entsteht in einem regulierten Nervensystem.

Wenn dein Nervensystem überfordert ist, kann dein Verstand nicht fokussieren.

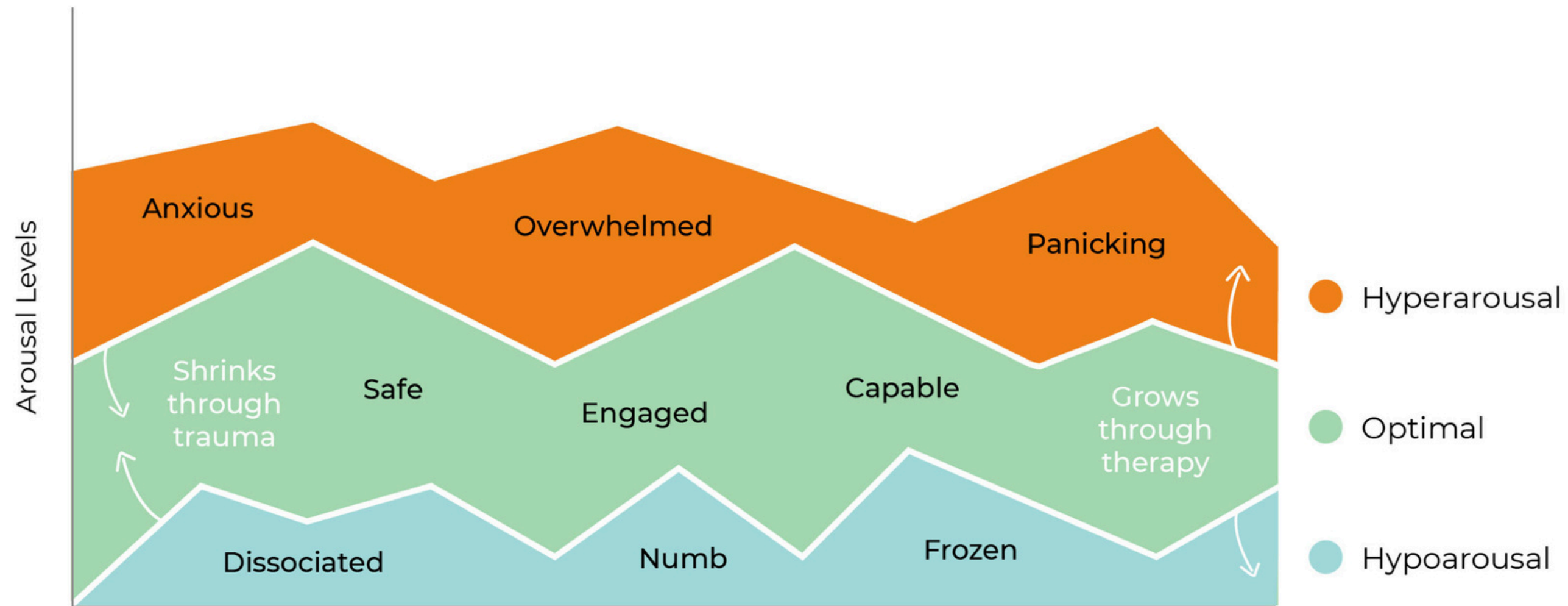
Symptome für ein dysreguliertes Nervensystem:

- Prokrastination
- Gedankenkreisen
- Konzentrationsprobleme
- Vergesslichkeit
- Schnell abgelenkt sein
- Hyperfokus auf andere (Perfektionismus, People Pleasing)
- Aggression

> Fight, Flight, Freeze oder Fawn-Reaktionen!



The Window of Tolerance



© THE WELLNESS SOCIETY | THEWELLNESSSOCIETY.ORG

Embodied Self-Leadership:

Tools/Methoden zur Stress-Regulation

Schritt 1: Körperwahrnehmung - Grounding, Bodyscan:

Frage: Bin ich im Hyper- oder Hypo-Arousal?*

Schritt 2: Passende Methoden auswählen

***Idee für Routine-Check-in-Frage:**

“Braucht mein Körper heute mehr Erdung oder mehr Aktivierung?”

HYPER-AROUSAL: ÜBER-ERREGUNG: Innere Unruhe, Stress, Reizbarkeit

Ziel deiner Somatic Practice: Entspannung, Ruhe, Zentrierung, Präsenz

Atemtechniken mit verlängerter Ausatmung
(z. B. Box-Breathing, 4-7-11-Atmung, Physiological Sigh)

Grounding - Füße auf Boden, Hand aufs Herz

Micro-Movements (sanftes Schaukeln, Wiegen)

Summen

Vagus-Nerv-Übungen

Tapping

Horizontale Augenbewegungen

In-die-Ferne schauen

HYPO-AROUSAL: UNTERERREGUNG - Erschöpfung, Leere, Dissoziation

Ziel deiner Somatic Practice: Aktivierung, Vitalisierung, Mobilisierung

Mobilisierende Bewegung: Schütteln, leichtes Stampfen,
"Wachklopfen" des Körpers

Aktivierende Atemtechniken (z. B. Breath of Fire,
aktivierende 3-1-3 Atmung (3 ein, 1 halten, 3 aus))

Power-Poses

Blickfokus erweitern - wach werden durch Weitblick

Rhythmische Musik & Bewegung
(bewegen, tanzen, summen, mitsingen)

KÖRPER VOR KOPF

Golden Rule:
Kümmere dich zuerst um deine Stressregulation,
dann um dein Mindset!

z.B.

- 1 Butterflytap und Tanzen,
- 2 Freewriting
- 3 Hilfreichen Gedanken finden

STAY IN YOUR FLOW!

So beugst du Hyper- und Hypo-Arousal und damit auch Erschöpfung, chronischem Stress und dessen Folge-Erkrankungen vor:

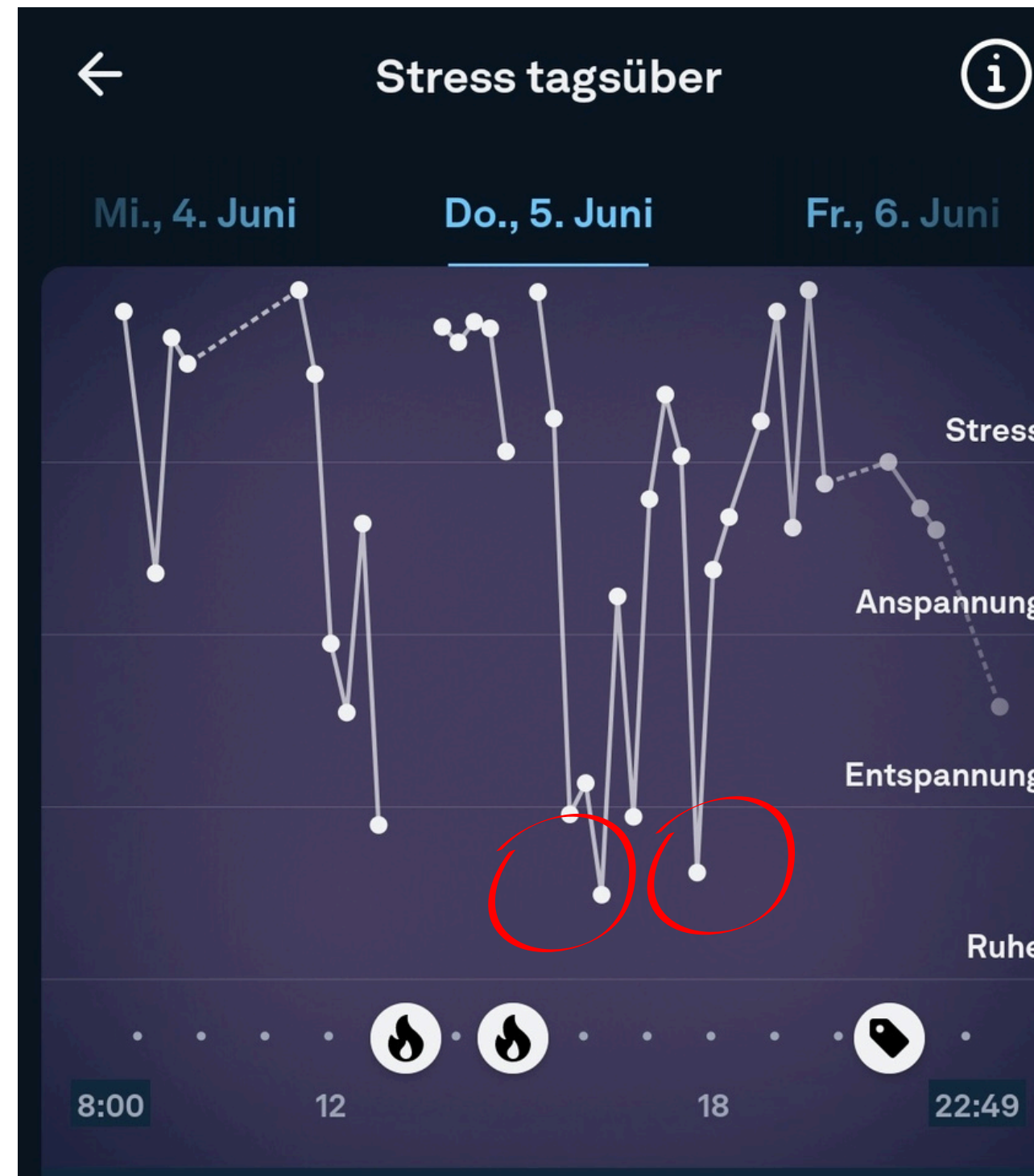
Regelmäßige Pausen - bevor du dich müde/gestresst fühlst

Routine-Bodyscans

Routine-Atemübungen und Kurz-Meditationen

Stresslevel-Tracking: z. B. Oura-Ring, Fitnessarmbänder

Hilfreich: Meditations-Apps wie 7Mind; Erinnerungen stellen!





Rhythmus statt Dauerleistung:

Arbeite im Einklang mit deinen körperlichen Zyklen, statt gegen sie

Wir sind keine Maschinen – wir sind zirkadisch & zyklisch.

Erkenne und nutze deine Rhythmen:

Ultradiane Zyklen (90-Minuten-Energiezyklen)

Tageszyklus - welcher Chronotyp bist du?

Menstruationszyklus

Jahreszeiten

Aktivitäts- und Ruhephasen (Tag, Woche, Monat, Jahr...)



Spürintelligenz statt Selbstkontrolle: Körper-Intelligenz wahr- & ernstnehmen

Dein Körper weiß, was du brauchst und was dran ist.

Schule deine Selbstwahrnehmung -
welche Botschaften stecken in deiner Intuition und deinen Impulsen?

Gefühl von Enge - Widerstand, Anstrengung, Unstimmigkeit
Gefühl von Weite: Offenheit, Resonanz, Stimmigkeit, Leichtigkeit

Impuls, Schokolade zu essen oder Instagram aufzumachen
- was ist das Bedürfnis dahinter?

Intuition, nochmal zu XY eine Recherche zu machen

Tool: "Bodenanker"



Präsenz statt Multitasking:

Fokus dank Struktur, Prioritäten, Zielen, Pausen

Multitasking = fragmentierter Fokus

Präsenz = Verkörperter Fokus

Präsent arbeiten - how to:

Achtsames Ankommen - mit deinem Körper

(z. B. Grounding, Augen schließen, Atmen, Kopf-Tapping)

Überblick verschaffen: Was steht alles an?

Prioritäten setzen und Ziel festlegen

Spüre, wie sich das Erreichen deines Ziels im Körper anfühlt!

Geplantes Arbeiten mit Fokus-Sprints & Pausen



Integration statt Fragmentierung:

Arbeit & Leben, Kopf & Körper, Gedanken & Emotionen

Nicht: Nicht: Arbeit hier, Leben da, Körper dort, Emotionen irgendwo....

Alles gehört zusammen und beeinflusst sich gegenseitig.

Nehme bewusst wahr, was dich alles beschäftigt.
Kreiere dir ein Ritual zum Start und Ende der Arbeit
Körperlicher Check-in, Bewegung, Freewriting - und dann bewusster Fokus.
Mikro-Bewegungen während des Arbeitens - "Abschütteln" von Themen/Stress



Bedürfnisse vor Durchhalten:

Im Einklang mit den körperlichen Bedürfnissen arbeiten

Unser Körper braucht:

Schlaf
Wasser
Gesunde Ernährung
Versorgung mit Nährstoffen
Bewegung
Lymph-Aktivierung
Entspannung
Soziale Kontakte/Berührung
(Sexualität)
...



**Je besser du dich
versorgst und auftankst,
desto besser kann dein
Kopf für dich arbeiten!**