

Lernen statt Leerlauf

7 Tage Lernenergie für gesunde Leistungsfähigkeit

Für Menschen & Teams, die leistungsfähig sein wollen – ohne auszubrennen.

Dieses Freebie verschiebt den Fokus bewusst:

weg vom Ergebnisdruck

hin zu Lernfortschritt, Entwicklung und innerer Sicherheit



Zeitaufwand: **2–5 Minuten pro Tag**



Basis: NLP, New Work, Erfolgsfokus statt Fehlerfixierung

Die Grundidee

Energie entsteht nicht durch weniger Arbeit,
sondern durch **eine andere Bedeutung**, die wir unserer Arbeit geben.

Dein Gehirn verstärkt das, worauf du deinen Fokus richtest.
Dieses Freebie trainiert deinen Fokus auf **gelungene Praxis**.

Los geht's!



TAG 1 – Wahrnehmen

Frage:

Was hat heute gut funktioniert – trotz allem?

Notiere **eine konkrete Situation** (keine Bewertung, nur Beobachtung).

NLP-Impuls:

Wahrnehmung ohne Urteil senkt Stress sofort.



TAG 2 – Eigener Einfluss

Frage:

Was genau habe ICH dazu beigetragen, dass es funktioniert hat?

Ein Satz reicht.

NLP-Impuls:

Selbstwirksamkeit ist ein Energie-Booster.



TAG 3 – Muster erkennen

Frage:

Was war daran typisch für mich oder mein Team?

Welches Muster erkennst du?

NLP-Impuls:

Muster erkennen = innere Ordnung = weniger mentale Last.



TAG 4 – Feiern (ja, wirklich!)

Frage:

Wie könnte ich diesen Erfolg bewusst würdigen?

Beispiele:

- kurz laut aussprechen
- jemandem Danke sagen
- innerlich anerkennen: „Gut gemacht.“

NLP-Impuls:

Was wir feiern, verstärken wir neurologisch.



TAG 5 – Mini-Iteration

Frage:

Wie kann ich davon morgen 1 % mehr machen?

Klein. Realistisch. Machbar.

NLP-Impuls:

Dein Gehirn liebt kleine, sichere Schritte.



TAG 6 – Stress-Reframe

Frage:

Was lief heute nicht perfekt – und was hat trotzdem funktioniert?

Beides nebeneinander notieren.

NLP-Impuls:

Du darfst leistungsfähig sein, ohne perfekt zu sein.



TAG 7 – Integration

Frage:

Was möchte ich aus dieser Woche bewusst mitnehmen?

Ein Satz. Dein persönlicher Leitsatz.

NLP-Impuls:

Bedeutung steuert Verhalten.



Dein persönlicher Energie-Leitsatz

„Wenn ich den Fokus auf das richte, was funktioniert,
entsteht Energie – ganz automatisch.“

(Optional: formuliere deinen eigenen Satz.)



Bonus: 3-Minuten-New-Work-Routine (für danach)

Täglich oder wöchentlich:

1. Was hat funktioniert?
2. Warum?
3. Wie mache ich davon 5 % mehr?

Fertig.

Impulse statt Druck.

Energie statt Erschöpfung.

Dieses Freebie darf gern geteilt werden – für mehr gesunde Leistungsfähigkeit in einer neuen Arbeitswelt.