

# Das heartastic WORKBOOK



**Nimm Deine Gesundheit in 7 Tagen  
in die eigene Hand und gewinne  
wieder echte Lebensqualität**



Herzliche Gratulation - du befindest dich auf dem richtigen Weg! Es sind Menschen wie du, die den Unterschied ausmachen. Menschen, die **Lösungen suchen** und auch bereit sind, an sich zu arbeiten.

Im Dschungel des Internets bist du sicherlich schon über viele Tipps, Tricks und Ratschläge gestolpert. Manche davon konntest du gut umsetzen und brauchen, andere wiederum haben dir Kopfschmerzen bereitet oder sogar Angst gemacht.

Unser heartastic Workbook ist ein **praxiserprobter Guide** dessen 21 Tools sich auf wissenschaftlich abgesicherten Erkenntnissen stützt. Er gibt dir einen kompakten und einfach umzusetzenden Einstieg in einen Bereich, der für viele Menschen immer wichtiger wird: **Stressmanagement**.

Genau dies ist auch unser Fach- und Expertengebiet. Unser Know-How aus Firmenseminaren, Netzwerk-Partnerschaften und unzähligen HRV Einzelcoachings ist auf den folgenden Seiten in einfacher und verständlicher Form beschrieben und soll dir helfen, die ersten Schritte unternehmen zu können, um **deinen Stress** in den Griff zu bekommen, um wieder so richtig fit zu werden.

Das heartastic Workbook besteht aus 7 Themen, welche du **in 7 Tagen** in deinen Alltag einbauen wirst. **Pro Tag** erhältst du jeweils **3 Impulse**. Wir empfehlen dir, je einen Impuls am Morgen, Mittag und Abend durchzugehen und kurz vor dem Schlafen nochmals alles setzen zu lassen. Selbstverständlich kannst du die 21 Impulse auch ganz in deinem eigenen Tempo setzen lassen. 21 Tage sind übrigens der Zeitraum, in welchem sich **neue Gewohnheiten** setzen können, sofern du konsequent dran bleibst.

Wir wünschen dir nun viel Erfolg und Lerngewinn beim Durchlesen und Ausprobieren unserer Tools und freue uns auf deine Rückmeldung. Bei Fragen sind wir jederzeit für dich da!

**Dein heartastic Team**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Tag 1:</b> Atmung.....	5
<b>Tag 2:</b> Schlaf.....	16
<b>Tag 3:</b> Powerbreak.....	27
<b>Tag 4:</b> Sport.....	38
<b>Tag 5:</b> Ernährung.....	48
<b>Tag 6:</b> Routinen.....	59
<b>Tag 7:</b> Einstellungen.....	69

# TAG 1

# ATMUNG



Alle 30 Minuten einen Reminder während  
mindestens 6 Wochen



Tiefe Bauchatmung durch  
Oberkörperhaltung ermöglichen



2-5' Biofeedback-Training

# Impuls #1

Alle 30 Minuten einen Reminder  
während mindestens 6 Wochen



Warum ist es so wichtig, alle 30 Minuten daran erinnert zu werden, richtig zu atmen? Und das noch während 6 Wochen?

Nun, atmen haben wir alle nicht gelernt, sondern es einfach gekonnt. Als du auf die Welt kamst, war eine deiner ersten Aktionen zuerst atmen und dann richtig schreien. Im Laufe deines Lebens hast du allerdings immer wieder Situationen erlebt, in denen du unter Stress gestanden bist. Wenn wir **unter Stress** stehen, **atmen** wir etwas **oberflächlicher**.

Wenn wir aber über Jahre hinweg, also in einem chronischen Stress gefangen sind, dann wirkt sich dies auch auf unsere Atmung aus. Diese wird im

Laufe der Zeit oberflächlicher, es kommt weniger Sauerstoff dorthin wo er sollte und dementsprechend sind wir **nicht mehr leistungsfähig**.

Doch was können wir dagegen tun? Nun, es gilt diesen Prozess wieder rückgängig zu machen. Die gute Nachricht ist, du brauchst nicht Jahre, damit du wieder richtig atmen kannst. Die schlechte Nachricht ist, du musst **regelmäßig üben**. Und deswegen ist es so wichtig, dass du dich an die regelmäßige, "richtige" Atmung erinnern lässt. Erinnern deswegen, weil wir im Alltag meistens so beschäftigt sind, dass wir tatsächlich vergessen, bewusst **tief in den Bauch** zu atmen. Und das ist der **Schlüssel für gute Atmung**.

Aus unserer Arbeit mit unseren Klienten hat sich die 30 Minuten Regel ergeben und sehr gute Resultate gebracht. Was auf den ersten Blick sehr mühsam erscheint, ist in Tat und Wahrheit nichts anderes, als eine **regelmäßige Erinnerung**, die im Verlaufe der Wochen immer weniger wird. Das heißt, am Anfang musst du tatsächlich jede halbe Stunde daran erinnert werden, tief und gut zu atmen. Tust du dies einige Wochen konsequent, dann wirst du irgendwann einmal nur noch am Morgen einen Reminder brauchen. Und irgendwann klappt es wieder **von alleine**.

Nebst der 30 Minuten Regel ist es auch wichtig, diese Erinnerungen während mehreren Wochen aktuell zu behalten. Die Wissenschaft spricht manchmal von 21 Tagen, manchmal von 66 Tagen wenn es darum geht, das neu Erlernte im Unterbewusstsein zu verankern.

Ob es 21, 66 Tage oder wie bei uns sechs Wochen sind, spielt nicht die entscheidende Rolle. Wichtig ist, dass du **über einen längeren Zeitraum dran bleibst**. Unsere Praxiserfahrung zeigt, dass sechs Wochen optimal sind.

# Impuls #2

## Tiefe Bauchatmung durch Oberkörperhaltung ermöglichen



Du hast nun erfahren, dass es wichtig ist, regelmäßig zu atmen. Aber ist es damit schon getan? Natürlich nicht.

Es gibt Menschen, die geben viel Zeit und Geld für Yogakurse, Entspannungskurse oder sonstige Trainings aus, um zur Ruhe zu kommen. Dagegen ist nichts einzuwenden, aber entscheidend ist dabei immer, **wie du atmest**. Atmen lernen kann man nicht, **man kann es nur verlernen**.

Wir müssen also zurück zu unseren Wurzeln, nämlich so atmen wie wir das als Babys getan haben. Und wie hast du als Baby geatmet? Vor allem einmal **tief in den Bauch**. Als Erwachsene sollten wir das ebenfalls machen, allerdings auf eine ganz

natürliche Art und Weise. Dazu musst du dafür sorgen, dass dein Oberkörper eine **gesunde und gute Haltung** hat. Es ist wie eine Tube: wenn du eine schlechte Haltung hast, dann wird die eingeatmete Luft sich nicht vollständig in den Lungen ausbreiten können.

Schau dir am besten Bilder von Leuten an, die eine gute, positive Ausstrahlung haben. Du wirst merken, dass diese Menschen in der Regel, Ausnahme inklusive, eine gute und aufrechte Körperhaltung haben. Du musst diese Leute nicht kopieren, aber dir immer wieder vorstellen, was du **ausstrahlst**, wenn du eine aufrechte Haltung hast oder eben nicht.

Als Konsequenz dessen, wirst du viel effektiver und tiefer in den Bauch atmen und deine Atemqualität stark verbessern. Vor allem wenn du einen ganzen Tag lang im Büro sitzt und du dies machst, wird sich deine **Konzentrationsspanne um etwa 20% verbessern.**

Also, auf was wartest du noch? Schultern nach hinten, Brustkorb etwas raus und mit einem entspannten Lächeln dafür sorgen, dass du gut ankommst.

# Impuls #3

## 2-5' Biofeedback-Training



Du hast nun erfahren, dass es entscheidend ist, regelmäßig daran erinnert zu werden, effektiv zu atmen und gleichzeitig auch die Qualität der Atmung nicht zu unterschätzen. Gibt es nun eine Möglichkeit dies zu **überprüfen?** Schließlich möchtest du auch, dass sich deine Arbeit auszahlt, richtig?

Ähnlich wie im Sport, macht es auch beim Atemtraining Sinn, regelmäßig zu überprüfen, ob du auch richtig trainierst. Eine hervorragende Möglichkeit dafür, ist das sogenannte **Biofeedback**. Biofeedback ist nichts anderes wie die **Überprüfung von Vitalfunktionen** mit Hilfe eines Gerätes.

Das wohl berühmteste Beispiel von Biofeedback ist das Blutdruckmessgerät. Wenn du aufgeregter bist, hast du einen höheren Blutdruck, entspannst du dich und misst deinen Blutdruck anschließend, sinkt

dieser. Das ist Biofeedback. Und genau dasselbe können wir **auch für unsere Atmung** machen.

Es gibt viele kostenlose HRV Apps, mit denen du überprüfen kannst, wie effektiv du atmest. Du kannst aber auch jetzt schon **kostenlos und unkompliziert** eine **Kostprobe** von Biofeedback bekommen. Und das machen wir doch gleich.

Miss deinen Puls und atme dabei ein und aus. Wiederhole dies einige Male. Beobachte deinen Puls ganz genau und du wirst merken, dass du beim Einatmen einen schnelleren Puls hast, wie beim Ausatmen. Je intensiver du diesen **Unterschied** spürst, desto besser ist deine sogenannte **Herzratenvariabilität**. Oder anders ausgedrückt: desto effektiver funktioniert deine Atmung. Nimm jetzt zusätzlich eine Stoppuhr und versuche während 6,5 bis 7,5 Sekunden, **einmal ein- und auszuatmen**. Also einatmen, ausatmen und dies während gut **6,5 bis 7,5 Sekunden**. Mache das ganze eine Minute lang und es kann sein, dass du ein leichtes Kribbeln in den Fingern spürst. Dies bedeutet, dass du es nicht mehr gewohnt bist, wirklich in den Bauch zu atmen.

# Recap

## Tag 1 auf den Punkt gebracht:

- ❑ Tief in den Bauch zu atmen bedeutet eine gute Atemqualität.
- ❑ Effektive Atmung entspannt nicht nur, sondern steigert die Konzentrationsfähigkeit und somit auch die Leistungsfähigkeit.
- ❑ Richtiges Atmen musst du nicht in teuren Kursen lernen, denn atmen kann man nur verlernen.



Die Atmung ist nicht nur ein wichtiger Baustein für Entspannung und Leistungsfähigkeit, sondern bildet auch die Grundlage für das Thema unseres nächsten Kapitels: den Schlaf.