

Liebe BarCamperInnen,

es war mir eine Freude, mit euch das Thema burnout vorbeugen mit persönlichem Energiemanagement näher zu beleuchten. Wie besprochen hier nun die Literatur- und Linkliste um alles in Ruhe nachlesen und -surfen zu können. Euch wünsch ich viel Erfolg bei eurem persönlichen Energy-Management!

Herzliche Grüße,  
Alexandra

*Kontaktdaten:*

Alexandra Graßler

Die WissensAgentur

Tel: 09462/9424555

eMail: [info@wissensagentur.net](mailto:info@wissensagentur.net)

[www.wissensagentur.net](http://www.wissensagentur.net)

follow me on twitter: [www.twitter.com/wissensagentur](https://www.twitter.com/wissensagentur)

Fanpage auf Facebook: [www.facebook.com/Die.Wissensagentur](https://www.facebook.com/Die.Wissensagentur)



## Informationen zum Vortrag „Persönliches Energiemanagement“

### 1 Empfehlungen

Meine Empfehlungen für euch zum Thema Energy-Management: Sucht euch einen Bereich aus und überlegt euch dazu einen konkreten Veränderungsschritt. Z. B.:

- Mindestens an 6 Tagen zur gleichen Uhrzeit ins Bett damit ihr die Stunden schlafen könnt, die ihr braucht
- Keinen Espresso/Kaffee nach dem Mittagessen
- Pausen nach ca. 90 Minuten einlegen (es reichen oft schon 5 Min)
- Vormittag (Primetime) mit wirklich wichtigen, wesentlichen Aufgaben verbringen
- nicht mit eMails in den Tag starten
- Routine-Besprechungen in den Nachmittag legen usw.

## 2 Literaturhinweise

Wer möchte findet hier noch Literatur zum Vertiefen und Weiterlesen:

- Energy Management - Verena Steiner <http://tinyurl.com/32athns>
- Bevor der Job uns krank macht - Unger/Kleinschmidt  
<http://tinyurl.com/2wns4g7>
- Der Glücksfaktor, Warum Optimisten länger leben - Martin Seligman  
<http://tinyurl.com/324wdfb>
- Gelassenheit beginnt im Kopf - Thomas Hohensee <http://tinyurl.com/32c947b>
- Die 8-Minuten-Meditation - Victor M. Davich <http://tinyurl.com/yk5pte4>

## 3 Weitere Texte auf meiner Homepage zum Thema

- Wenn ihr mögt, könnt ihr zum Thema Energie auf meiner Webseite noch weiterlesen: „Wohin geht Ihre Energie gerade?“ <http://bit.ly/hks8e3>
- Und zum Zitat mit den 4 Räumen, die wir alle sind, findet ihr hier in voller Länge mit weiterführenden Gedanken dazu: <http://bit.ly/f2zyAd>
- 7 Gründe die zu schlechter Laune führen können und wie sich mit einem simplen Check gegensteuer lässt <http://bit.ly/YE521n>
- Wie sich mit 1 Minute Meditation der Geist beruhigen lässt:  
<http://www.wissensagentur.net/ich-bin-so-satt-und-die-one-minute-meditation-1022.html>

## 4 Thema Schlaf

- Ein sehr interessanter Artikel rund um den Schlaf:  
<http://dasgehirn.info/handeln/schlaf-traum/schlaft-gut-leute-2013-wacht-endlich-auf-597>
- Das Ärzteblatt schreibt über einen möglichen Zusammenhang zwischen zu wenig Schlaf und zuviel Essen:  
<http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/48842/Schlafmangel-macht-das-Gehirn-hungrig%2C%20http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/48842/Schlafmangel-macht-das-Gehirn-hungrig>

- Warum Alkohol eine sehr schlechte Idee ist zum Schlaffördern (vor allem für Frauen): <http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/geschlechtsunterschied-alkohol-raubt-frauen-eher-den-schlaf-a-745777.html>
- Im Schlaf lernen funktioniert und zuwenig Schlaf verhindert das Speichern von neuem Wissen: <http://dasgehirn.info/handeln/schlaf-traum/lernen-im-schlaf-2075>

## 5 Weitere interessante Links rund um das Thema

- Ein interessanter Artikel der die These vertritt, dass es burnout gar nicht gibt, sondern es sich dabei um eine Lebensüberforderung handelt. Und er gibt handfeste Tipps: <http://imgriff.com/2012/12/03/ein-psychiater-erklaert-warum-es-gar-kein-burnout-gibt-10-neue-thesen-zu-stress-ueberforderung/>
- Wieso unter Stress unser Hirn schrumpft und Männer die ständig unter Strom stehen, weniger zeugungsfähig sind: <http://www.spiegel.de/spiegelwissen/a-747304.html>
- Ein weiterer Artikel zur Kurzmeditation: <http://newsage.de/2012/07/im-nu-zur-stille-finden/>
- Grün macht vergnügt. Wieso uns schon kurze Spaziergänge in der Natur so gut tun: <http://www.wissenschaft.de/wissenschaft/news/310965.html>