



FÜR ALLE, DIE FIT SIND UND FIT BLEIBEN WOLLEN.

Willkommen zur Mittwochs-Memo. 📅

Jeden Mittwoch ein Gedanke. ☁️

## Entlastung bringt Leistung!

**Biorhythmus, Ruhe und Schlaf!**



### 1. Im Biorhythmus arbeiten 🕒

Selten richten wir uns nach unserer genetisch vorgegebenen Leistungskurve. Der BRAC (Basic Rest Activity Code) gibt einen Rhythmus von 90 Minuten vor, in der unser Gehirn volle Leistung bringen kann. Jede Sitzung, die länger dauert, bringt nichts mehr. Eine 15 minütige Pause sollte folgen. Dann kann der Zyklus wieder von neuem beginnen. Die biologisch vorgegebene Siesta-Zeit zwischen 12 und 15 Uhr sollte man auch nicht missachten. Hier fällt die Leistung massiv ab. Es ist somit die **beste Zeit für Routinetätigkeiten**, in denen keine große Denkleistung notwendig ist. Wenn du dieses Zeitmanagement beachten kannst, optimierst du deine Gedächtniskraft.

### 2. Freiräume entlasten den Geist 🧠

Jeden Tag eine Stunde für dich! Zur Ruhe kommen, meditieren oder Tagebuch schreiben. Wichtig ist, dass du dich hier nicht mit digitalen Medien ablenkst, am besten schaltest du dein Handy auf Flugmodus. Zusätzlicher Tipp: immer eine Sacher schriftlich festhalten, die an diesem Tag geschehen ist. Das befreit unseren Kopf von Ballast und Befreit die Kreativität. Das Alleinsein spielt hier auch eine zentrale Rolle. Es bietet einen idealen biologischen Rahmen für kreative Arbeit des Gehirns - und fördert es damit.

### 3. Schlaf stärkt das Denkorgan 😴

Tageslicht spielt für unsere Hirnleistung eine große Rolle. Im Winter macht es Sinn erst um neun oder zehn Uhr mit der Arbeit zu beginnen, denn erst dann ist das Gehirn fit dafür. Wer früher beginnt, überfordert sich damit oft. Außerdem gehen viele von uns zu spät ins Bett. Schlafmangel schadet dem Gedächtnis, denn dein Gehirn benötigt diese Zeit um sich zu regenerieren.

Ruhe schafft Kreativität - gönn Sie dir! Auf deine Gesundheit! ✨

Deine



Anja Flessa