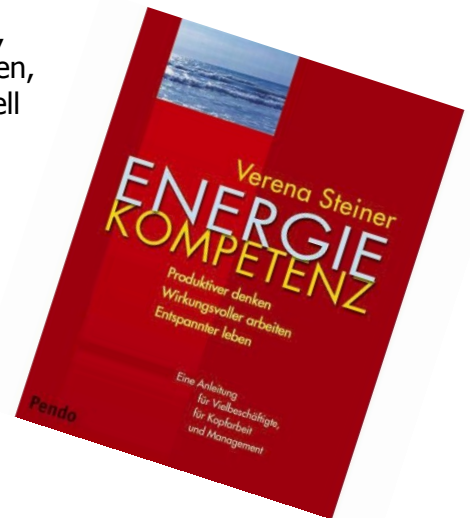


Verena Steiner: Energiekompetenz. Produktiver denken, Wirkungsvoller arbeiten, Entspannter leben. Eine Anleitung für Vielbeschäftigte, für Kopfarbeit und Management, 4. Auflage München/Zürich 2005.

Kopfarbeit in Unternehmen erfordert Hochleistung, mental, psychisch und physisch. Anders als im Sport gehen die wenigsten Kopfarbeiter bewusst und sensibel mit ihrer Leistungsfähigkeit um, sondern „beißen“ sich mehr oder weniger erfolgreich durch den Tag. Verena Steiner wirbt sehr überzeugend für einen **klugen Umgang mit der eigenen Produktivität** und zeigt viele Wege auf, die eigenen Ressourcen im Arbeitsalltag besser auszuschöpfen.

Sind Sie ein Morgen – oder Abendtyp? Zunächst geht es darum, sensibel zu werden für die **inneren Rhythmen** und zu erkennen, in welchem Wechsel Primetime, Hoch- und Tiefphasen individuell durchlebt werden. Routineaufgaben und Besprechungen also nicht in die **vormittägliche Primetime** legen. Die Wichtigkeit von **rhythmus-unterstützenden Gewohnheiten** und regelmäßigen **Pausen** für die Produktivität und das Wohlbefinden werden deutlich. Spannend die Erkenntnis, wann **Aufputzmittel** wie Koffein am meisten Wirkung erzielen (in der Up-Phase, nicht in der Downphase, also den Espresso nach dem Mittagessen besser weglassen!) und welche negativen Wirkungen Nonstop-Aktivitäten bis ins Wochenende hinein haben. Wichtiges Motto: **Die Hochs verstärken anstatt die Tiefs wegdrücken!**



Im Teil 2 geht Verena Steiner auf die Unterscheidung zwischen **negativer Anspannung** – der größte Feind der Leistungsfähigkeit - und positiver Energie ein. Wie können Energiezustände und Stimmungen bewusster wahrgenommen und beeinflusst werden? Chronisch angespannte Menschen nehmen ihre Anspannung gar nicht mehr bewusst wahr. Die **Energie-Anspannungsmatrix** ist daher ein hilfreiches Tool, um Energiezustände zu reflektieren und bei Anspannung schnell gegen zu steuern mit Pausen, Bewegung, netten Kontakten oder angenehmen Tätigkeiten. Ziel ist es, möglichst intensiv den Zustand der **Calm Energy** auszukosten, d.h. der Zustand, wo Entspannung mit hoher Energie einhergeht.

Ein Tipp zur Steigerung der Produktivität, den jeder sofort umsetzen kann: **Arbeiten in Runden**, d.h. Dinge erst nochmals überschlafen und so eine Vorbereitungs- von der Ausführungsphase trennen. Dabei nutzen wir den Effekt, dass das Gehirn in der Entspannung weiter arbeitet und die Intuition als intellektueller Erkenntnisprozess wird aktiviert.

Der ganzheitliche Ansatz zur Energiekompetenz von Verena Steiner, die wissenschaftliche Erkenntnisse kompakt und gut verständlich vermittelt und mit vielen Grafiken und Selbsttests verbindet, macht das Ganze zu einem absolut lesenswerten Arbeitsbuch!

Claudia Heizmann

Bestellen Sie das Buch unter: http://www.amazon.de/Energiekompetenz-Produktiver-Wirkungsvoller-Entspannter-Vielbesch%C3%A4ftigte/dp/3866120303/ref=sr_1_1?ie=UTF8&s=books&qid=loquenz21&sr=8-1