

# CRESTCOM®



## Mein Gesundheitsplan

**Energiequelle – Physische Gesundheit**

## Ihre Physische Gesundheit und Ihre Leistung

Wie beeinflusst Ihre physische Gesundheit Ihre Leistung? Nutzen Sie diese Liste als persönlichen Wegweiser. Markieren Sie den Begriff, der am besten beschreibt, wie Sie sich die meiste Zeit fühlen (wenn, Sie die meiste Zeit über wenig Energie verfügen, markieren Sie „wenig“).

Wenig oder viel Energie?	Unentschlossen oder entschlossen?
Ungeduldig oder geduldig?	Schwaches oder gutes Kommunikationsvermögen (inklusive Zuhören)?
Anderen gegenüber kritisch oder aufgeschlossen?	Wenig leidenschaftlich oder leidenschaftlich?
Launisch/gereizt oder ausgeglichen?	Schwache oder gute Work Life Balance?
Unkonzentriert oder konzentriert?	Pessimistisch oder optimistisch?

Mit täglicher Bewegung, gesunder Ernährung und regelmäßigem, ausreichendem Schlaf erhalten Sie:

- *Mehr Energie*
- *Bessere Laune*
- *Bessere Konzentration*
- *Schärferes Erinnerungsvermögen*
- *Schnellere Auffassungsgabe*
- *Mentale Ausdauer*
- *Mehr Kreativität*
- *Weniger Stress*

## 8 Nutzen physischer Gesundheit

**„Wenn Sie Spitzenleistung erbringen möchten, machen Sie physische Gesundheit zu Ihrer täglichen Routine.“ Dr. JoAnne Dahlkoetter**



### Mehr Energie

**Bauen Sie Bewegung in Ihren Tagesablauf ein, Sie bekommen so mehr Energie. Selbst kleinste Umstellungen machen einen riesigen Unterschied!**

Wenn Sie normalerweise den Aufzug nehmen, steigen Sie nun die Treppe hinauf. Wenn Sie immer möglichst nah am Eingang parken, parken Sie künftig weiter weg und laufen ein Stück. Wenn Sie normalerweise in der Mittagspause, beim Telefonieren, während Meetings sitzen, stehen Sie oder laufen ein wenig herum.



### Bessere Laune

**Wussten Sie, dass schon kleine Übungen an Ihrem Schreibtisch Ihre Laune verbessern können?** Stellen Sie den Timer Ihres Smartphone und stehen Sie jede Stunde auf und laufen Sie umher.

**Aufstehen und setzen:** Stehen Sie auf, ohne sich irgendwo abzustützen. Setzen Sie sich wieder. Wiederholen Sie das ein paar mal. Diese Übung verbrennt 2 Kalorien in der Minute. Bereit? Wenn Sie ganz gewagt sein wollen, machen Sie das ganze ohne Stuhl, setzen Sie sich ohne Stuhl, wissen Sie was Sie so machen? Kniebeugen!



### Bessere Konzentration

**Machen Sie durch kurze Übungen Ihren Kopf frei und konzentrieren Sie sich besser.**

**Marschieren Sie:** Marschieren Sie auf der Stelle. Heben Sie Ihre Knie hoch, um den höchsten Nutzen zu erzielen. Bereit? Marschieren Sie!

**Wanddrücken:** Suchen Sie sich eine freie Wand. Legen Sie Ihre Hände in Brusthöhe an die Wand. Treten Sie zurück, beugen sie nun die Arme und drücken Sie sich dann langsam von der Wand weg.



### Schärferes Erinnerungsvermögen

**Wussten Sie, dass Ihr Gehirn zu 75% aus Wasser und Ihr Körper zu 60% aus Wasser bestehen?**

Wie können Sie klare, gut durchdachte Entscheidungen treffen, wenn ihr Gehirn verdurstet? Vergessen Sie nicht zu trinken. Trinken Sie täglich 2 Liter Wasser oder Tee.



## Schnellere Auffassungsgabe

**Ein Mangel an Schlaf beeinträchtigt Ihre Klarheit, Ihre Fähigkeit Entscheidungen zu treffen, Probleme zu lösen und raubt Ihnen Energie.**

Die empfohlene Dauer für einen guten Schlaf beträgt 7 Stunden.

Um gut zu schlafen, sollten Sie 3 Stunden vor dem zu Bett gehen nichts mehr essen. Bauen Sie leichte Übungen vorm Schlafen ein und schreiben Sie sich auf, woran Sie am nächsten Tag denken müssen, um sich in der Nacht nicht damit zu belasten.



## Mehr Kreativität

**Verbessern Sie Ihre Kreativität und Ihre Fähigkeit, Probleme zu lösen durch rechts/links Übungen!**

Rechten Arm zum linken Knie und umgekehrt, also entgegengesetzte Bewegungen fordern beide Hirnhälften.

### **Hand zum Knie – Ellbogen zum Knie:**

Marschieren Sie auf der Stelle, ziehen Sie Ihr linkes Knie hoch und berühren Sie es mit der rechten Hand. Jetzt umgekehrt, ziehen Sie Ihr rechtes Knie hoch und berühren Sie es mit der linken Hand. Gehen Sie weiter! Machen Sie dieselbe Übung, aber nun berühren Sie mit Ihren Ellbogen die Knie.

Machen Sie diese Übung mindestens 30 Sekunden lang.



## Weniger Stress

- Ihren Achten Sie auf Ihren Stresspegel.** Ihr Körper ist Ihr Warnsystem. Indem Sie seine Warnsignale erkennen und sich auf sie einstellen, können Sie sie lindern.
- Machen Sie etwas dagegen.** Versuchen Sie es hiermit: Stellen Sie sich gerade hin, machen Sie sich ganz lang. Stellen Sie sich vor, ein Seil sei an Ihrem Kopf befestigt, dass Sie nach oben zieht. Legen Sie Ihre Ellbogen an die Taille ziehen Sie sie im 90 Grad Winkel nach hinten und pressen so Ihre Schulterblätter zusammen.
- Machen Sie Ihren Kopf frei.** Atmen Sie bewusst, um Ihren Kopf frei zu kriegen. Atmen Sie 5 Sekunden lang tief durch die Nase ein, dann halten Sie für 5 Sekunden die Luft an. Dann atmen Sie 5 Sekunden lang aus. Wiederholen Sie das für 3 bis 5 Minuten.



## Mentale Ausdauer

**Ihre Ernährung bestimmt, wie Sie denken.**

Denken Sie an gesunde Mahlzeiten und Snacks, die Ihnen tagsüber Energie geben und Ihre mentale Ausdauer stärken. Nehmen Sie wenig gesättigte Fettsäuren, Zucker und Koffein zu sich. Planen Sie, was Sie essen und bereiten Sie Ihre Mahlzeiten vor um auf dem richtigen Weg zu bleiben.

## Wie fühlen Sie sich?

Bewerten Sie sich:

Mein Training ist effektiv für meine generelle Fitness und meine Energie	Nein	1	2	3	4	5	Ja
Meine Ernährung ist	unausgewogen	1	2	3	4	5	ausgewogen
Ich trinke die empfohlene Menge am Tag	Nein	1	2	3	4	5	Ja
Ich habe mindestens 7 Stunden Schlaf die Nacht	Nein	1	2	3	4	5	Ja
Meine physische Energie scheint	niedrig	1	2	3	4	5	hoch

Was sind Ihre Stärken? Diese Aktivitäten wollen Sie fortsetzen.



Meine Stärken	
Aktivität	Positive Auswirkung
Ich gehe jeden Morgen 30 Minuten spazieren.	So kann ich mich gedanklich auf meinen Tag und auf meine Ziele vorbereiten und fühle mich erfrischt.
<b>Bewegung:</b>	
<b>Ernährung:</b>	
<b>Schlaf:</b>	

## Wo wollen Sie wachsen?

Listen Sie in der Tabelle unten auf, wo Sie bei sich Wachstumspotential sehen, das können Dinge sein, die Sie beginnen möchten oder auch solche, die Sie stoppen möchten (Unarten, wie zu oft fettes Essen).

Mein Wachstumspotential		
Eine Sache, die Sie ändern wollen?	Warum?	Wie wollen Sie das erreichen?
<b>Ernährung:</b> Ich möchte anfangen, meine Mahlzeiten zu planen.	So stelle ich sicher, dass ich regelmäßiger und gesünder esse, was positive Auswirkungen auf mein Gehirn hat.	Ich werde bereits samstags meine Mahlzeiten und Snacks für die Woche planen.
<b>Bewegung:</b>		
<b>Ernährung:</b>		
<b>Schlaf:</b>		

## Wie können Sie noch MEHR Energie gewinnen?

Nutzen Sie den **S.M.A.R.T** Check für Ihren Plan

**S** = spezifisch, **M**= messbar, **A** = ausführbar, **R** = relevant, **T**= terminiert



## Mein Drei-Monats-Gesundheitsplan

Basierend auf Ihrer eigenen Bewertung, erstellen Sie einen Drei-Monats-Gesundheitsplan und suchen Sie sich einen „Mentor“, der Sie in dieser Zeit betreut und dafür sorgt, dass Sie am Ball bleiben. Wählen Sie aus der Liste „Meine Stärken“ eine Stärke und aus der Liste „Mein Wachstum“ ein Wachstumsziel und planen Sie für beide, wo Sie in drei Monaten stehen wollen und wie Sie das erreichen möchten.

## S.M.A.R.T. Plan

Mein drei-Monat-Gesundheitsplan. Was wollen Sie lassen, was beginnen und was fortsetzen?

S = spezifisch, M= messbar, A = ausführbar, R = relevant, T= terminiert

Meine Stärken	
Aktivität	S.M.A.R.T. Plan
Weiterhin jeden Morgen 30 Minuten spazieren.	Ich werde jeden Morgen um 6:00 Uhr 30 Minuten Spaziergehen. Dieser Zeitplan ist machbar und realistisch. Ich werde meine Schritte zählen und werde 3000 Schritte bei diesem Spaziergang schaffen.

Mein Wachstumspotential	
Aktivität	S.M.A.R.T. Plan
Feste Schlafenszeiten beibehalten.	Ich verpflichte mich, jeden Abend um 22:00 Uhr schlafen zu gehen. Mein Wecker geht um 05:30 Uhr, also habe ich mindestens 7 Stunden Schlaf. Das werde ich einen Monat machen, um zu sehen, ob ich erfrischer aufwache.