



Zeitlos Handeln

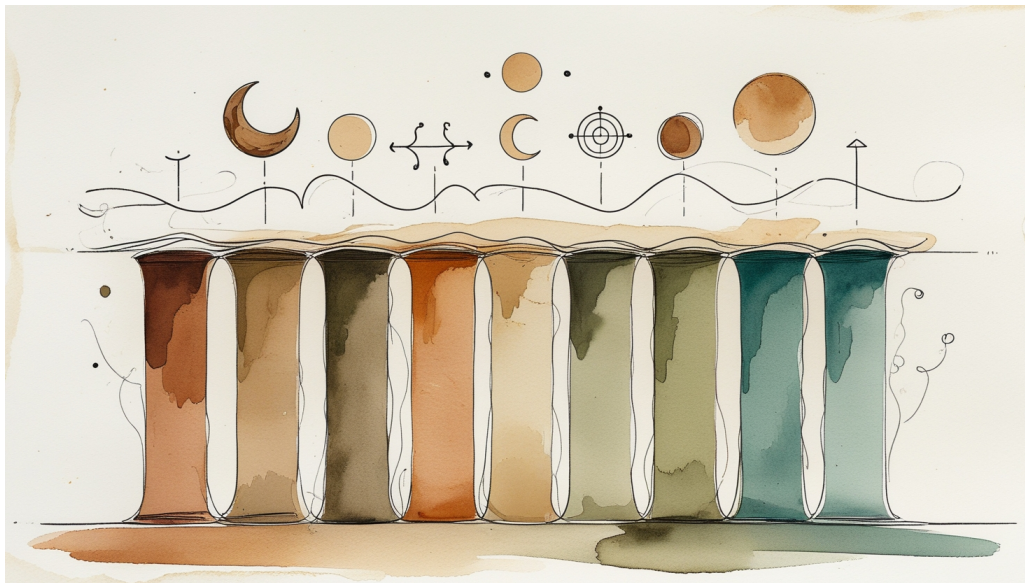
WORKBOOK · Methoden & Werkzeuge

WORKBOOK Erholungs Säulen

Version 1.0 · 2026

© Matthias Leo Wegner
www.levara.info

Überblick



Wer dauerhaft leistungsfähig sein will, muss bewusst regenerieren. Erholung ist keine Belohnung für harte Arbeit, sondern die Voraussetzung dafür. Die fünf Erholungs-Säulen – Schlaf, Bewegung, Stille, Verbindung und Sinn – bilden ein ganzheitliches System für nachhaltige Resilienz und innere Widerstandskraft.

Aspekt	Details
Ziel	Systematische Regeneration für nachhaltige Resilienz
Weg	Fünf Säulen der Erholung pflegen
Alternative Methoden	Kraftquellen-Modell, Pomodoro-Technik, Auszeitregelung
Dauer	Tägliche Praxis (variabel)
Teilnehmer	1 Person

Grundprinzip

Resilienz braucht Regeneration. Ohne Erholung keine Widerstandskraft. Die fünf Säulen bilden zusammen ein Fundament, das nur so stabil ist wie seine schwächste Säule.

Die fünf Säulen

Säule	Minimum	Wirkung
Schlaf	7 Stunden	Körperliche und kognitive Regeneration
Bewegung	30 Min/Tag	Stressabbau, Energie, Klarheit
Stille	10 Min ohne Input	Mentale Erholung, Reflexion
Verbindung	Menschen, die guttun	Emotionale Stärkung
Sinn	Was Bedeutung gibt	Motivation und Orientierung

Vorgehensweise

Schritt 1: Bestandsaufnahme

Jede Säule ehrlich bewerten – wo stehe ich gerade?

Säule	Deine aktuelle Praxis	Verbesserungspotenzial
Schlaf		
Bewegung		
Stille		
Verbindung		
Sinn		

Die schwächste Säule zuerst angehen. Nicht alles gleichzeitig ändern.

Schritt 2: Kleine Verbesserung wählen

Eine Säule, eine Veränderung. Realistisch und konkret, mit festem Zeitpunkt.

Schritt 3: Routine etablieren

Mindestens 21 Tage durchhalten und Fortschritte dokumentieren. Bei Rückfällen neu starten statt aufgeben.

Schritt 4: Nächste Säule angehen

Erst wenn die erste stabil ist. Sukzessiver Aufbau statt gleichzeitiger Überforderung.

Warnsignale für Erschöpfung

Signal	Handlungsbedarf
Dauermüdigkeit trotz Schlaf	Schlafqualität prüfen
Zynismus gegenüber der Arbeit	Sinn-Säule stärken
Sozialer Rückzug	Verbindung suchen
Konzentrationsprobleme	Stille-Zeiten einbauen
Körperliche Symptome	Bewegung und Schlaf priorisieren
Gereiztheit ohne klaren Grund	Alle Säulen prüfen
Gefühl der Sinnlosigkeit	Sinn-Säule dringend stärken

Mehr als drei Signale gleichzeitig? Zeit, ernsthaft zu regenerieren. Nicht nächste Woche, jetzt.

Praktische Umsetzung je Säule

Schlaf: Feste Schlafenszeit, keine Bildschirme eine Stunde vor dem Schlafen, Schlafzimmer kühl und dunkel halten, Koffein nur bis 14 Uhr.

Bewegung: Morgenroutine mit 10 Minuten Dehnen, Meetings im Gehen, Treppe statt Aufzug, Sport-Termine wie wichtige Meetings behandeln.

Stille: Morgens 10 Minuten ohne Handy, Meditation oder Gebet, bewusste Pausen ohne Input, Natur ohne Kopfhörer.

Verbindung: Feste Zeit für Familie und Freunde, tiefe Gespräche statt Small Talk, gemeinsame Aktivitäten, Grenzen zu energieraubenden Menschen.

Sinn: Werte klären, Arbeit mit Zweck verbinden, Dankbarkeitspraxis, Beitrag zu etwas Größerem.



Team-Variante: Energie-Check

Monatlich im Team durchführen: Jeder bewertet seine fünf Säulen (anonym möglich), gemeinsam wird besprochen, was kollektiv Energie raubt, und eine Team-Aktion vereinbart.

Verbindung zu H.E.A.R.

Dimension	Säule
Humanity	Verbindung – Menschen brauchen Menschen
Empathy	Selbstmitgefühl bei der Erholung
Authenticity	Sinn – Authentisches Leben braucht Bedeutung
Resilience	Alle Säulen – Fundament der Widerstandskraft

Quellen

- Basierend auf ganzheitlichen Gesundheitsmodellen
- Verbindung zu Kraftquellen-Modell
- Inspiriert von Resilienzforschung

*Menschen sind zum Geliebtwerden geschaffen, nicht zum Funktionieren.
Und wenn wir Organisationen als Gewächshäuser gestalten
– Räume, die schützen, nähren, ermöglichen –
dann kann etwas wachsen, das größer ist als wir selbst.*

Mehr erfahren:
www.levara.info