

Kapitel

II

DAS SYSTEM REGENERATION

Regeneration

Warum Regeneration? Was ist mit dem System
Regeneration gemeint – was ist der Sinn dahinter?

Um wie beim Golf nicht drumherum zu spielen, komme ich hier gleich zum Punkt. Am Tag nutzen wir Energie, in der Nacht laden wir sie auf – nichts Neues. Leider starten wir oftmals am Morgen mit nur 75 % unserer Batterie und es ist uns nicht mal bewusst – weil es zum *Normalzustand* geworden ist. Bemerkbar macht sich das beispielsweise durch fehlende Motivation, Probleme mit der Konzentration und Kreativität, das klassische Mittagstief oder auch emotionale Turbulenzen in stressigen Situationen.

Damit wir hier von dem größten Hebeleffekt Gebrauch machen, setzen wir bei der effektivsten Säule an: dem Schlaf. Warum beim Schlaf? Wie du bestimmt wissen wirst, findet der größte und wichtigste Teil unserer regelmäßigen Regeneration in der Nacht während wir schlafen statt. Demnach ist auch genau hier das größte Potenzial.

Keine Sorge, ich weiß schon, wie ich meine Augen zumache – ein Gedanke, der an dieser Stelle oft auftaucht und absolut verständlich ist. Wir wollen jedoch weniger beim Schlaf an sich ansetzen, sondern vielmehr bei den Voraussetzungen. Warum? Weil wir durch die richtigen Rahmenbedingungen einen erholsameren Schlaf als Wirkung erzielen und dadurch neue Energie gewinnen. Anstelle eines subtilen Abwärtstrends etablieren wir einen langfristigen Aufwärtstrend.

“Eine Investition in Wissen bringt noch immer die besten Zinsen.”

~ Benjamin Franklin

Von welchen Zinsen soll hier die Rede sein? Wir starten morgens mit einer 100 % Batterie, anstatt von 75 %. Wir erfahren sowohl im beruflichen als auch privaten mehr Energie und Leistungsfähigkeit. Emotionale Turbulenzen, automatische Stressreaktionen und fehlende Antriebskraft können durch eine mentale Resilienz, Klarheit und ein inneres Motivations-Kraftwerk langfristig ersetzt werden.

Das Ergebnis: Wir wechseln von einem mühsamen *Funktionieren* in eine Position der souveränen und harmonischen Stabilität.

Schlafzyklus

Keine Angst, ich will dich nicht mit trockener Theorie überfluten. Mir geht es um das übergeordnete Bild.

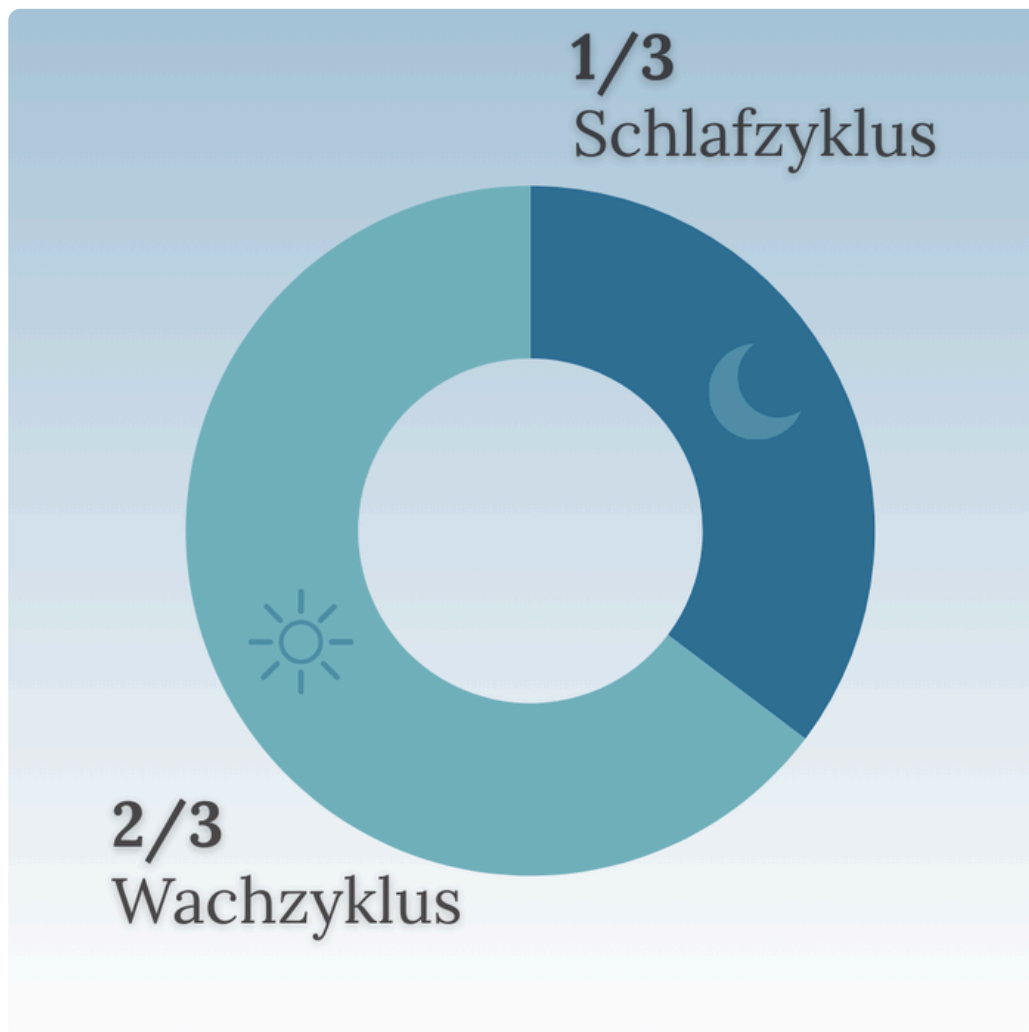
Was meine ich also mit dem Schlafzyklus?

Wie du bestimmt wissen wirst, verbringen wir während unserer Lebenszeit ein Drittel der Zeit im Schlafzustand und zwei Drittel im Wachzustand. Allerdings ist es absolut elementar zu verstehen, dass auch nur die kleinste Ursache im *einen* eine Wirkung auf das *andere* hat.

“Ursache und Wirkung sind zwei Seiten einer einzigen Tatsache.”

~ Ralph Waldo Emerson

Wenn wir beispielsweise am Morgen aufwachen und uns energielos fühlen oder merken, dass unsere Konzentration bereits nach den ersten Arbeitsstunden nachlässt, dann ist das ein Warnsignal. Dieses Signal deutet darauf hin, dass im Gegenpol zum Schlafzustand, dem Wachzustand, sich eine bestimmte Ursache eingeschlichen hat.



Diese Ursachen können sich aus den verschiedensten Bereichen entwickeln. Körperliche und mentale Faktoren sowie die Work-Life-Balance sind hier die großen Kategorien.

Wenn du einen mangelnden bis sehr schlechten Schlaf (= *Regeneration*) hast, wirst du sicherlich, wie auch ich, schon erfahren haben, dass so gut wie alle Lebensbereiche die Auswirkungen zu spüren bekommen. Deshalb gehen wir in den folgenden Kapiteln die großen Kategorien durch, um mögliche Quellen von Disharmonie schnell und einfach abzuheben.

Ruhe

*“Stille und Ruhe bringen die ganze Welt
ins rechte Maß zurück.”*

~ Laotse

Dass die Ruhe ein unvorstellbares Potenzial in sich birgt, wird in letzter Zeit immer populärer. Wenn wir es schaffen, eine Homöostase zwischen Aktivität und Ruhe aufrechtzuerhalten, verschwinden Symptome wie Schlafmangel, Energiemangel und Stress oft so schnell, wie sie aufgetreten sind.

Damit will ich nicht sagen – *“mach einfach nichts und dann hast du es”* – es geht vielmehr um die Bewusstheit mit sich selbst. Zu wissen, wann brauche ich Ruhe? Was tut mir wirklich gut? Vor allem, wie komme ich eigentlich zu mehr Ruhe?

Um diese Fragen für uns beantworten zu können, gehen wir etwas genau darauf ein. Die Quellen der Ruhe sind vielfältig. Ein Hobby ist hierbei oft ein klassischer Anker. Während die einen in kreativen Prozessen ihre Entspannung finden, wählen andere den Ausgleich in körperlicher Aktivität an der frischen Luft.

Vielleicht denkst du – *alles schön und gut, aber während oder nach einem langen Arbeitstag, habe ich dafür keine Zeit.* Kann ich sehr gut nachvollziehen und auch unterstreichen. Wenn wir nach einem anstrengenden Tag nach Hause kommen, dann ist der Ausgleich manchmal eher eine zusätzliche Aufgabe.

Genau aus diesem Grund, wollen wir uns für den Weg zu mehr Ruhe keine weitere Aufgabe aufzwingen. Wir greifen hier auf eine *simple aber effektive Lösung* – Passive Musik. Nicht irgendeine beliebige Musik, sondern spezialisierte binaurale Beats, Tiefschlaf-, Entspannungs- und unsere Deep-Work-Playlist . Falls dir manche dieser Begriffe noch nichts sagen ist das nicht schlimm, im weiteren Verlauf folgt eine Erklärung.

Allerdings lässt sich an dieser Stelle bereits festhalten, dass spezialisierte passiv gehörte Musik eine entsprechende Wirkung auf unser System hat. Was ist grundsätzlich mit passiv gehörter Musik gemeint? Wir hören dieser Audio-Technologie nicht aktiv zu, sondern lassen sie im Hintergrund (über Kopfhörer am effektivsten) auf unser Bewusstsein wirken. Sie reguliert unser autonomes Nervensystem, beruhigt den Herzschlag und beeinflusst positiv unsere Atemfrequenz. Dazu kommt die entspannende Wirkung auf unsere Muskulatur und unseren Hormonhaushalt, kurz gesagt – wir lösen Ruhe aus und haben eine harmonische Grundhaltung.

Vergleichen lässt sich das mit einem Schiff auf dem Ozean. Über den Tag hinweg werden die Wellen mal rauer, mal höher und sehr stürmische Zeiten kommen auch immer mal wieder vor. Demnach ist die Atmosphäre auf dem Schiff eher chaotisch als angenehm. Wenn wir nun die Kopfhörer aufsetzen, uns in der Mediathek einen gewünschten Zielzustand aussuchen und auf Play drücken, dann ist es als würden wir von dem stürmischen und rauen Ozean hinzu einem harmonischen und sanften Wellengang wechseln. Das sich die *Stimmung an Deck* aufhellt dürfte klar sein.

Wir werden weniger mental umhergeschleudert und wechseln in einen Zustand der nachhaltigen und effizienten Leichtigkeit. Für die eine oder andere Person mag sich das nach bloßem Wunschdenken anhören. In unserer körpereigenen Biochemie ist es allerdings nur eine sogenannte Frequenzeinstimmung. Eine Einstimmung von Chaos in Ruhe.

Was hier wichtig zu erwähnen ist, durch das passive Hören braucht es keinen Zeitaufwand. Wir spüren einen langfristigen subtilen Stimmungswechsel und müssen dafür in unserem Tagesablauf nicht die kleinste Veränderung vornehmen. Speziell für den Berufsalltag, für stressige oder unruhige Zeiten sind solche Einheiten zielführend. Für diese Audio-Technologie wollen wir uns nicht extra Zeit nehmen, wir wollen sie zwischendurch nutzen um immer wieder in, Ruhe, Entspannung, Harmonie oder Fokus zu wechseln. Je nach Auswahl.

Wie genau hängt denn jetzt die Ruhe mit der Regeneration zusammen? Wenn wir Abends im Bett liegen, das Gedankenkarussell nicht abschalten können und schon den beginnenden Stress vom kommenden Tag spüren, dann dürfte klar sein, dass unser Wachzyklus unseren Schlafzyklus negativ beeinflussen wird. Wir schlafen schlecht und haben am darauffolgenden Tag weniger Energie zur Verfügung. In den ersten Tagen lässt es sich noch gut kompensieren, langfristig wird es jedoch zu einer Abwärtsspirale – die wir leider oft viel zu spät ernst nehmen. Im Kapitel “Mentale Resilienz” werden wir darauf weiter eingehen.

Bei den genannten Punkten dürfen wir grundlegend verstehen, dass Ruhe kein Rückschritt ist, sondern *das Werkzeug* zu nachhaltiger Produktivität, zu echter Effizienz und einer langfristig steigenden Lebensqualität.

“In der Ruhe liegt die Kraft.”

~ Konfuzius

Audio- Technologie

Was genau verbirgt sich hinter Begriffen wie Audio-Technologie und Binauralen Beats? Falls dir diese Begriffe nichts sagen, will ich mit diesen Zeilen Klarheit schaffen.

In unserer Mediathek findest du verschiedene Audio-Einheiten, die auf spezifischen Frequenzen basieren. Der Grund: Je nach Frequenz schaltet unser Gehirn in einen bestimmten Modus – sei es für tiefen Fokus, kreative Höchstleistung oder regenerative Entspannung. Das Geheimnis der Binauralen Beats besteht darin, dass über Kopfhörer auf jedem Ohr eine leicht unterschiedliche Frequenz abgespielt wird.

Da das linke Ohr eine andere Frequenz empfängt als das rechte, bildet unser Gehirn automatisch eine sogenannte Schwebungsfrequenz (Differenzton). Auf diese Weise entsteht der Eindruck eines rhythmischen Tons, der physikalisch gar nicht vorhanden ist, sondern direkt in deinem Gehirn erzeugt wird. Dieses Phänomen bezeichnen wir als Binaurale Beats. Wir versetzen uns somit gezielt in einen gewünschten Zustand – sozusagen auf Knopfdruck.

Dabei ist eines wichtig zu unterstreichen. Wenn wir die Binauralen Beats hören, dann mit Kopfhörern. Würden wir diese Audios ohne Kopfhörer hören, dann bliebe der Effekt aus. Das ist allerdings nicht bei allen Inhalten in unserer Mediathek der Fall. So ist zum Beispiel für die Entspannungs-, Tiefschlaf- und Deep-Work-Musik ein Kopfhörer nicht zwingend notwendig, aber für einen schnelleren und garantierten Effekt empfehlenswert.

Während Binaurale Beats direkt auf die Frequenzen deiner Gehirnwellen wirken, nutzen wir bei unseren Entspannungs- und Fokus-Welten zusätzliche Verfahren:

- **Psychoakustik:** Wir nutzen spezifische Klangfarben und Rhythmen, die nachweislich das Stresslevel senken (z. B. 60 Schläge pro Minute, was dem entspannten menschlichen Herzschlag entspricht).
- **Natur-Immersion:** Klänge von Regen, Wind oder Wellen maskieren störende Umgebungsgeräusche im Alltag und signalisieren unserem System biologische Sicherheit für eine aufkommende Harmonie.

Wie du merkst oder vielleicht auch schon weißt, *hören wir nicht einfach Musik* – wir lösen auf Knopfdruck einen Zustand aus. Wie bereits erwähnt nehmen wir uns dafür keine Zeit, sondern hören es im Hintergrund oder nebenbei. Natürlich können wir trotzdem für zehn Minuten die Augen schließen und aktiv abtauchen, sehr empfehlenswert bei akutem Stress.