








7 Arten der Erholung

nach Dr. Sandra Dalton-Smith



Typ	Defizit/ Symptome	Methoden	Gedanken & Notizen
<p>Mentale Erholung</p> <p>=</p> <p>Pause von kontinuierlicher geistiger Stimulation</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Schlafmangel • Muskelverspannungen • Kopfschmerzen • Körperliche Unruhe/ Nervosität 	<ul style="list-style-type: none"> • Gesunde Schlafhygiene (7-9 h) • Aktive Erholung, Sport, Bewegung • Passive Erholung, z.B. Massagen, Dehnübungen • Entspannungsmethoden, z.B. Progressive Muskelentspannung oder Yoga Nidra 	
<p>Körperliche Erholung</p> <p>=</p> <p>Regeneration körperlicher Ressourcen</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Konzentrationsschwierigkeiten • Müdigkeit trotz ausreichendem Schlaf • Geistige Unruhe • Gereiztheit 	<ul style="list-style-type: none"> • Regelmäßige ("echte") Pausen ohne Screenshotime • Meditation und Achtsamkeit • Kreative Betätigung • Entspannungsmethoden, z.B. Progressive Muskelentspannung oder Yoga Nidra 	
<p>Emotionale Erholung</p> <p>=</p> <p>Gefühle anerkennen und erlauben, freizusetzen</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Gereiztheit • Stimmungsschwankungen • Unterdrückte Emotionen aufgrund von "Professionalität" 	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstreflexion • Achtsamkeit • Selbstfürsorge • Coaching oder Therapie 	
<p>Sensorische Erholung</p> <p>=</p> <p>Bewusstes Beschränken Reizstimulation</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Geräusch- und/ oder lichtempfindlich • Musik, Filme etc. strengen an • Gereiztheit • Spannungskopfschmerzen 	<ul style="list-style-type: none"> • Digital Detox • Natur (Farbe "Grün") • Noise-cancelling Kopfhörer, Augenmaske (insbesondere auch vor dem Schlafengehen) • Massage • Kreative Betätigung 	
<p>Kreative Erholung</p> <p>=</p> <p>Raum und Kapazität für kreative Prozesse schaffen</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Kreative Blockaden • Ideenlosigkeit • Eingeschränkte Problemlösungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Naturerlebnisse • Regelmäßige kreative Praxis • Etwas Neues lernen • Spielen. d.h. Tätigkeiten ohne Struktur und Ziel 	
<p>Soziale Erholung</p> <p>=</p> <p>Raum für gesunde, authentische & unterstützende Beziehungen</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Sozialer Druck • Erwartungen Mitmenschen überfordern • Menschen rauben Energie Einsamkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Energieräuber elementieren o. zumindest Grenzen setzen • Bewusste Me-Time • Priorisiere Zeit für echte & unterstützende Beziehungen • Unterstützende Gemeinschaften 	
<p>Spirituelle Erholung</p> <p>=</p> <p>Höherer Sinn im Leben finden</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Gefühl der Leere oder Sinnlosigkeit • Orientierungslosigkeit • Fehlende Resilienz in herausfordernden Zeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Für guten Zweck oder Mitmenschen ehrenamtlich engagieren • Spirituelle, religiöse Praktiken • Naturerlebnisse • Unterstützende Gemeinschaften 	