

# Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens.

John Steinbeck

Fühlst du dich momentan auch müde, lustlos, gestresst? Hast du auch das Gefühl, dass du gerade mehr Ruhe brauchst als sonst?

Mir geht es so. Meine Stimmung ist nicht wirklich der Hit, das Krankenlager unter den Tieren hat seinen (hoffentlichen) Höhepunkt erreicht und ich bin einfach müde und nicht so motiviert wie sonst.

Wenn du jetzt sagst "nö, ich bin topfit und hochmotiviert" kennst du diese Phasen ja vielleicht trotzdem und nutzt die heutige Einheit einfach in weiser Voraussicht :-)

## Verschiedene Phasen im Sport

Wie du wahrscheinlich weißt mache ich Kraftdreikampf. Ich trainiere 3-4x pro Woche nach einem Leistungssport Trainingsplan. Ein guter Trainingsplan zeichnet sich unter anderem durch seine Periodisierung aus. Das bedeutet nicht nur, dass er in verschiedene große Phasen unterteilt ist (zum Beispiel Muskelaufbau & Wettkampfvorbereitung), sondern generell wellenförmig aufgebaut ist. Das nennt man Belastungs- / Entlastungsrhythmus (BER). Üblich ist zum Beispiel ein BER von 3:1 oder 2:1 - das bedeutet man trainiert 2 oder 3 Wochen lang mit hohem/steigendem Volumen und Intensität und reduziert beides dann für eine Woche (Deload). So wird ein besserer Fortschritt und eine bessere Regeneration erreicht und vermieden, dass man ins Übertraining gerät. Bei vielen Trainingseinheiten pro Woche sollte sogar die einzelne Woche schwerere und leichtere Einheiten beinhalten.

## Woher kennen wir diesen wellenförmigen Aufbau noch und was können wir davon für unseren Alltag lernen?

Von unserem Zyklus! Und dabei ist es egal, ob du weiblich oder männlich bist. Denn auch Männer haben einen Zyklus. Nicht so, wie wir Frauen, aber Hormonschwankungen sind auch bei Männern völlig normal. Da du (laut meiner Statistik :-)) mit 80%iger Wahrscheinlichkeit eine Frau bist, möchte ich kurz ein paar Worte zum weiblichen Zyklus verlieren. Liebe Männer, fühlt euch bitte nicht ausgeklammert, ihr könnt davon sicher auch etwas mitnehmen - vielleicht für eure Freundin :-)

Der weibliche Zyklus ist in verschiedene Phasen unterteilt, die sich auch auf unsere Stimmung, unser Wohlbefinden und unseren körperlichen Zustand auswirken. [Dieses Video](#) habe ich vor ein paar Tagen bei Instagram entdeckt und finde es wirklich toll, wie

anschaulich es den weiblichen Zyklus dahingehend erklärt.

Zwischen Eisprung und Periode kann das sogenannte PMS auftreten. Das Prämenstruelle Syndrom, welches verschiedene Beschwerden wie Schmerzen, Übelkeit und schlechte Laune umfasst. Und auch während der Periode fühlen sich viele Frauen nicht gerade wohl. Krämpfe, Heißhunger, Unlust, Wassereinlagerungen, super sensibel... wenn wir das wissen und unseren Zyklus kennen (dafür empfehle ich zum Beispiel die [App Clue](#)) könnten wir unsere Aufgaben, unsere Termine, unseren ganz persönlichen Belastungs-/Entlastungsrhythmus doch daran anpassen, oder? Warum sollten wir in dieser Phase wichtige Entscheidungen treffen, warum sollten wir unsere To Do Liste dann besonders voll packen, obwohl wir in anderen Phasen viel produktiver sind?

### **Wofür Regeneration wichtig ist**

Beim Sport brauchen wir die Regeneration als Ruhetage oder Deload Woche, damit sich (wie das Wort schon sagt) unser physiologisches Gleichgewicht regenerieren kann. Das Erholungsbedürfnis des Körpers sollte hier niemals ignoriert werden. Leistungssteigerung ist auf Dauer nur möglich, wenn man dem Körper genug Zeit zur Regeneration gibt.

Und ich bin mir sicher, dass wir diese Erkenntnisse aus dem Sport auch auf unseren Alltag übertragen dürfen. Zurück zum Zyklus, zum auf den Körper hören. Er gibt uns alle Zeichen, die wir brauchen, um langfristig mental und körperlich stark zu bleiben.

Wenn du dich momentan also auch etwas ausgebrannt fühlst, schau doch mal in welcher Phase deines Zyklus du gerade steckst und wie du deinen Alltag daran anpassen kannst. Schenk dir die Ruhe, die du brauchst. Das gehört zu guter Arbeit dazu.

Bei mir fallen diese Woche Zeitpunkt meiner Periode und Deload Woche im Sport zusammen - das ist natürlich besonders praktisch und sollte wenn möglich auch beachtet werden. Jetzt, wo ich mich dank Zyklus nicht wirklich motiviert und unbesiegbar fühle, muss ich auch im Training keine Bäume ausreißen, sondern kann es etwas ruhiger angehen lassen. Das tut gut und nimmt den Druck raus.

Wann schenkst du dir Zeit zum Ausruhen?

Alles Liebe  
Deine Bianca