

Inhalt

Einleitung

Spitzenleistung jenseits von Boni und Burn-out 7

Kapitel 1

Aus eigener Erfahrung 13

Drei Experten über den Zusammenhang von Leistung, Belastung und Erholung sowie die weitreichenden Folgen des schlechten Images von Pausen 13

Fazit: Es ist Zeit, vom Spitzensport zu lernen,
wie man individuell regeneriert 27

Kapitel 2

Wissen: Medizinisch-wissenschaftlicher Hintergrund 29

Das vegetative Nervensystem – unsere unbewusste Schaltzentrale 29

Parasympathikus-Blockaden und deren Folgen 36

Was aktiviert den Parasympathikus? – Es kommt drauf an! 39

Messverfahren 45

Die Grenzen des Povern & Pausieren Konzepts 50

Fazit: Ein gutes Povern & Pausieren Konzept ist
die beste Burn-out-Prophylaxe 55



Kapitel 3

Praxis: Wie Profis powern und pausieren	57
Der Weg nach Olympia	57
Die sieben Grundprinzipien eines Powern & Pausieren Konzepts	60
Powern & Pausieren in der Praxis eines Topathleten	64
Powern & Pausieren Konzepte außerhalb des Leistungssports	73
Fazit: Die Grundprinzipien des Spitzensports lassen sich gut auf andere Gebiete übertragen	76

Kapitel 4

Workshop: Mein Weg zum Powern & Pausieren Profi	79
Mein Powern & Pausieren Status	79
Meine Powern & Pausieren Maßnahmen	88
Mein Powern & Pausieren Plan	97
Meine Powern & Pausieren Motivation	104

Schluss

Profis können Pause – nur Amateure arbeiten durch	107
--	------------

Quellen	111
----------------	------------