



**BONUS-  
MATERIAL**

# DEEP WORK

LIFE-HACKS ZUR OPTIMALEN  
REGENERATION

Hallo



## **Super, dass Du am Deep Work-Schnuppertraining teilgenommen hast!**

Wir hoffen, es hat Dir gefallen und Du konntest einige neue Erkenntnisse für Dich mitnehmen.

Mit unseren drei Life-Hacks erlebst Du die optimale Regeneration nach Deiner Deep Work-Phase. Probiere sie direkt aus und starte noch heute in ein neues Arbeitserlebnis.

Viel Spaß!

 **LET'S SEE: HOW TO REGENERATE**

## LIFE-HACK 1:

# ERFOLGE ERKENNEN

Dein Geist hat gerade auf Hochtouren gearbeitet und Du konntest im Deep Work-Modus eine wichtige Aufgabe erfolgreich abschließen. Du machst den Haken auf Deiner To Do-Liste und weiter geht's ... – Stopp!



**Stürze Dich nach Deiner Deep Work-Phase nicht direkt ins nächste Meeting oder den nächsten Fokusblock.**

## LIFE-HACK 1: ERFOLGE ERKENNEN

Gönn Dir zuerst einen **feierlichen Moment** ganz für Dich und komme wieder ganz bei Dir an. Blicke nochmal zurück, erkenne, was Du gerade geleistet hast und klopf Dir auf die Schulter 😊.

### **Mache Dir bewusst:**

- **Was habe ich gerade geschafft?**
- **Worauf bin ich stolz?**

Am Ende eines langen Arbeitstages voll konzentrierter Arbeitsphasen schwirrt Dir der Kopf? Du möchtest wieder ein bisschen runterkommen?

### **Dann beantworte für Dich folgende Fragen:**

**Was war mein  
persönliches Highlight  
des Tages?**

**Wofür bin ich dankbar,  
weil es mir geholfen hat, gut  
durch den Tag zu kommen?**

## LIFE-HACK 2:

# GESUNDES ESSEN

Hast Du Deine Deep Work-Phase erfolgreich abgeschlossen? Belohne Dich mit einem gesunden Drink – er wird Dir nicht nur Deine Energiepause, sondern auch in Deine nächste Deep Work-Phase versüßen.

Oder hast Du Deine Deep Work-Powersession direkt vor die Mittagspause gelegt? Umso besser! Dann gönn Dir neue Kraft und Energie mit einer Powerbowl!

 LASS ES DIR SCHMECKEN!

## LIFE-HACK 2: GESUNDES ESSEN

# INGWERTEE MIT KURKUMA

### Zubereitung

1. Den Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Die Schale der Limette abreiben und den Saft auspressen.
3. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
4. Ingwer, Kurkuma und den Abrieb der Limette hinzufügen und alles zusammen 5-10 Minuten köcheln lassen.
5. Das Ingwerwasser durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen.
6. Limettensaft einrühren, nach Belieben mit Honig süßen – und genießen.

### Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 1 Stück Ingwer ca. 5 cm
- 1 TL Kurkuma
- wahlweise eine Prise Zimt
- 1 Bio-Limette
- 2 TL Honig



## LIFE-HACK 2: GESUNDES ESSEN

# POWERBOWL

### Zubereitung

1. Brokkoli waschen, klein schneiden, 2–3 Minuten im Salzwasser garen und abgießen.
2. Walnüsse grob hacken, in der Pfanne goldbraun rösten und herausnehmen.
3. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen.
4. Brokkoli darin ca. 4 Minuten anbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Linsen nach Packungsanleitung zubereiten.
6. Spinat waschen und trocken schleudern.
7. Aprikosen, Gurken, Tomaten und Avocado kleinschneiden.
8. Granatapfelkerne aus der Frucht lösen.
9. Für das Dressing: Limettensaft, Honig, Senf, 3 EL Öl, Salz und Pfeffer verrühren.
10. Dressing über dem Brokkoli verteilen und die restlichen Zutaten locker unterheben.

### Zutaten

1 Brokkoli (ca. 500g)  
100 g rote Linsen  
100 g Babyblattspinat  
1 Strauch Honigtomaten  
1 Avocado  
1 Gurke  
Granatapfel

100 g Trocken-Aprikosen  
100 g Walnüsse  
1 EL Limettensaft  
1 TL flüssiger Honig  
1 TL mittelscharfer Senf  
5 EL Olivenöl  
Salz & Pfeffer



## **LIFE-HACK 3:**

# **DEN KOPF FREIMACHEN**

Loslassen und abschalten – finde mit unserer einfachen  
Meditationsübung zur inneren Ruhe und lenke Dein Fokus  
auf das Hier und Jetzt.

## LIFE-HACK 3: DEN KOPF FREIMACHEN

... verhilft Dir zu innerer Ruhe und Entspannung.

... verbessert Deine Stimmung und sorgt für Wohlbefinden.

... reduziert Stress und unangenehme Gefühle.

# MEDITATION

Jeder kann von den Vorteilen profitieren, unabhängig ob man religiös, spirituell ist oder nicht.

Bereits ein paar Minuten helfen, den Kopf frei zu kriegen.

Du brauchst kein besonderes Equipment: ein ruhiger Platz und eine bequeme Sitzgelegenheit reichen aus.

## LIFE-HACK 3: DEN KOPF FREIMACHEN

# PROBIER ES DOCH EINFACH MAL AUS

Suche Dir einen ruhigen Ort, an dem Du ungestört bist. Setze Dich hin: bequem genug, um entspannt sitzen zu können, und aufrecht genug, um nicht einzuschlafen. Stelle Dir einen Timer auf 5 Minuten und schließe die Augen.

**Konzentriere dann  
Deine Gedanken  
darauf, was passiert,  
wenn Du atmest:**

**Wichtig:**  
**Es ist völlig normal, wenn bei dieser  
Übung Deine Konzentration abschweift  
oder immer wieder andere Gedanken  
dazwischenfunken. Bringe Deinen Fokus  
dann wieder zurück auf Deine Atmung.**

- Luft fließt durch Deine Nase.
- Deine Schultern heben sich bei der Einatmung und fallen bei der Ausatmung leicht zurück.
- Die Luft kommt und füllt dabei die Lunge und den Bauch, und hebt dabei Deinen Brustkorb.
- Die Luft strömt aus der Nase oder dem Mund wieder nach draußen.
- Wiederhole diese Wahrnehmungsübung ein paar Male.

# DU KANNST IMMER NOCH NICHT GENUG VON DEEP WORK BEKOMMEN?

Dann ruf uns an und erfahre mehr! Es lohnt sich. Und neben Deep Work haben wir noch viele weitere interessante Trainings im Angebot.

Wir freuen uns auf Dich!

Deine workingwell academy

## KONTAKT



**SABRINA MUELLER-PLOTNIKOW**

New Work Trainerin & Culture Coach

 +49 171 4926 612

 [sabrina.mueller-plotnikow@workingwell.com](mailto:sabrina.mueller-plotnikow@workingwell.com)

 [Sabrina Mueller-Plotnikow](#)



**MAYUMI PETERS**

New Work Trainerin & Culture Coach

 +49 175 6352 127

 [mayumi.peters@workingwell.com](mailto:mayumi.peters@workingwell.com)

 [Mayumi V. Peters](#)