NeuroCEO

TOOLKIT · RAUHNÄCHTE 2026/27

Sechs Techniken für *2027.*

Kurzanleitungen zu den Werkzeugen aus dem Rauhnächte-Journal. Für die Zeit zwischen den Jahren und für jede Woche danach.

01 Zyklisches Seufzen
02 Schlafprotokoll
03 Benachrichtigungs-Diät
04 10 Ziele + WOOP
05 Fokusblöcke · *Empfehlung von Hans-Peter*
06 15-Minuten-Wochenreview

Zyklisches Seufzen

TECHNIK 01

Herunterkommen nach Druck, vor dem Schlafen, vor schwierigen Gesprächen

DAUER 5 MINUTEN RHYTHMUS TÄGLICH

1. Aufrecht sitzen oder liegen, Schultern locker.
2. Durch die Nase tief einatmen und kurz vor dem Ende noch einmal kurz nachatmen.
3. Langsam und vollständig durch den Mund ausatmen. Die Ausatmung ist deutlich länger als die Einatmung.
4. Fünf Minuten im eigenen Tempo wiederholen.

> **Typischer Fehler:** Zu schnell werden. Es geht nicht um viel Luft, sondern um die lange Ausatmung.

Randomisierte Studie: Täglich 5 Minuten zyklisches Seufzen über einen Monat verbesserten die Stimmung stärker und senkten die Atemfrequenz stärker als Achtsamkeitsmeditation (Balban et al., 2023). Bei Schwindel abbrechen und normal weiteratmen.

Schlafprotokoll

TECHNIK 02

Den eigenen Rhythmus kennenlernen, ohne Wecker und Frühtermine

DAUER 2 MINUTEN RHYTHMUS 3 BIS 7 TAGE

1. Jeden Morgen notieren: Licht aus, aufgewacht, wie erholt auf einer Skala von 1 bis 5.
2. Dazu eine Zeile: Was war am Abend davor? Bildschirm, Alkohol, spätes Essen, Bewegung.
3. Nach drei Tagen auf Muster schauen, nicht auf einzelne Nächte.

> **Typischer Fehler:** Jede Nacht bewerten. Ein Protokoll beobachtet, es urteilt nicht.

Licht ist der wichtigste Taktgeber der inneren Uhr, Kunstlicht am Abend verändert Rhythmus und Schlaf (Blume, Garbazza & Spitschan, 2019). Bei anhaltenden Schlafproblemen ärztlich abklären lassen.

Benachrichtigungs-Diät

TECHNIK 03

Den Reaktionsmodus unterbrechen und Erreichbarkeit wieder selbst bestimmen

DAUER 10 MINUTEN RHYTHMUS EINMALIG, DANN EINE WOCHE TESTEN

1. Alle Push-Benachrichtigungen ausschalten, außer Anrufen von deinen Favoriten.
2. Mail und Messenger vom Startbildschirm in einen Ordner verschieben.
3. Zwei handyfreie Zonen festlegen, zum Beispiel Schlafzimmer und Esstisch.
4. Nach einer Woche entscheiden, welche Benachrichtigung wirklich zurückkommt.

> **Typischer Fehler:** Alles für immer abschalten wollen. Eine Woche Test reicht für eine ehrliche Entscheidung.

10 Ziele + WOOP

TECHNIK 04

Ziele klar formulieren und das innere Hindernis gleich mitplanen

DAUER 10 + 5 MINUTEN RHYTHMUS TÄGLICH BZW. WÖCHENTLICH

TEIL 1 · 10 ZIELE (TÄGLICH, MORGENS)

- Zehn Ziele aufschreiben: im Präsens, positiv, als bereits zutreffend. „Ich führe mein Team mit klaren Wochenprioritäten."

TEIL 2 · WOOP FÜR DAS WICHTIGSTE ZIEL

1. **Wunsch:** Was will ich in den nächsten Wochen erreichen?
2. **Ergebnis:** Was wäre das Beste daran? Kurz ausmalen.
3. **Hindernis:** Was in mir steht dem im Weg? Eine Gewohnheit, ein Gefühl, ein Muster.
4. **Plan:** Wenn dieses Hindernis auftaucht, dann tue ich …

> **Typischer Fehler:** Nur das Ziel ausmalen und das Hindernis überspringen. Genau der zweite Schritt macht den Unterschied.

Positive Fantasien allein gingen mit weniger Anstrengung und Erfolg einher (Oettingen & Mayer, 2002). Mentales Kontrastieren mit Wenn-dann-Plänen zeigte in einer Meta-Analyse über 21 Studien einen kleinen bis mittleren Effekt auf die Zielerreichung (Wang, Wang & Gai, 2021). Die Methode der 10 Ziele ist Hans-Peters eigene Praxis.

★ EMPFEHLUNG VON *Hans-Peter*

Fokusblöcke

TECHNIK 05

Ungestört an dem arbeiten, was wirklich zählt, statt den Tag in Reaktion zu verbringen

DAUER 25 BIS 90 MINUTEN **RHYTHMUS** TÄGLICH, FIX IM KALENDER

VARIANTE A · POMODORO

- 25 Minuten an genau einer Aufgabe, dann 5 Minuten Pause. Nach vier Runden 20 bis 30 Minuten Pause. Gut für Aufgaben, die man gern aufschiebt.

VARIANTE B · LANGER FOKUSBLOCK

- 60 bis 90 Minuten für tiefe Arbeit wie Strategie, Konzept, Entscheidung. Danach bewusst Pause, ohne Bildschirm.

FÜR BEIDE

- Vorher eine Zeile: Was ist am Ende des Blocks fertig? Handy außer Reichweite, Benachrichtigungen aus.

> **Typischer Fehler:** Die Pause am Handy verbringen. Dann erholt sich der Kopf nicht, er wechselt nur den Reiz.

Pomodoro wurde von Francesco Cirillo als Student entwickelt (Cirillo, 2018). Es ist eine Arbeitsmethode, keine wissenschaftlich geprüfte Intervention; Variante B ist eine Empfehlung aus der Praxis.

15-Minuten-Wochenreview

TECHNIK 06

Jede Woche aus der letzten lernen und offene Punkte aus dem Kopf bekommen

DAUER 15 MINUTEN **RHYTHMUS** WÖCHENTLICH, Z. B. FREITAG 15:00

1. **Was lief gut, und warum?** Drei Punkte.
2. **Was ist offen?** Zu jedem Punkt der nächste konkrete Schritt und ein Datum.
3. **Was ändere ich nächste Woche?** Eine Sache, nicht fünf.
4. Fokusblöcke für die nächste Woche eintragen.

> **Typischer Fehler:** Den Review ausfallen lassen, wenn die Woche voll war. Gerade dann bringt er am meisten.

Ein konkreter Plan für offene Aufgaben nimmt ihnen die störende Wirkung auf das Denken, auch wenn sie noch nicht erledigt sind (Masicampo & Baumeister, 2011).

UND JETZT?

Eine Technik reicht. *Für den Anfang.*

Nimm dir nicht alle sechs auf einmal vor. Wähle eine, die du ab Jänner vier Wochen lang fix machst. Danach entscheidest du, ob eine zweite dazukommt.

Klarheitsgespräch im Jänner

30 Minuten, vertraulich, auf Augenhöhe · dsn.at/termin-rn

QUELLEN

Balban, M. Y., Neri, E., Kogon, M. M. et al. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. Cell Reports Medicine, 100895. doi:10.1016/j.xcrm.2022.100895

Blume, C., Garbazza, C. & Spitschan, M. (2019). Effects of light on human circadian rhythms, sleep and mood. Somnologie, 23(3), 147–156. doi:10.1007/s11818-019-00215-x

Cirillo, F. (2018). The Pomodoro Technique. Crown Currency.

Masicampo, E. J. & Baumeister, R. F. (2011). Consider it done! Journal of Personality and Social Psychology, 101(4), 667–683.

Oettingen, G. & Mayer, D. (2002). The motivating function of thinking about the future. Journal of Personality and Social Psychology, 83(5), 1198–1212.

Wang, G., Wang, Y. & Gai, X. (2021). A meta-analysis of the effects of mental contrasting with implementation intentions on goal attainment. Frontiers in Psychology, 12, 565202.

Die Techniken sind Anregungen und kein Ersatz für ärztliche oder therapeutische Behandlung. Wenn es dir gerade richtig schlecht geht: Telefonseelsorge rund um die Uhr, Österreich 142, Deutschland 0800 111 0 111, Schweiz 143.

NeuroCEO

Hans-Peter Manzenreiter · Hessenstraße 13 · 4240 Freistadt · neuroceo.at · © 2026 NeuroCEO