

Nach dem Fehler

Erholungszeit ist trainierbar

Resilienz heißt nicht, dass dich nichts trifft. Sie heißt, dass du schneller wieder Zugriff auf deine Stärke bekommst. Genau diese Zeit ist eine Größe — und Größen kann man trainieren. Drei Phasen, vier Übungen, keine davon länger als eine Woche.



Erholungszeit ist die Strecke zwischen dem Treffer und dem vollen Zugriff auf deine Stärke. Training verkürzt diese Strecke. Es verhindert den Treffer nicht.

Treffer erkennen

Du merkst, was in den ersten Sekunden mit dir passiert — bevor der Reflex die Führung übernimmt.

In 60 Sekunden

Eine feste Routine aus drei Schritten, die du mitten im Raum ausführen kannst.

Belastung planen

Eine Wochenbilanz, die Erholung als Teil der Leistung sichtbar macht — nicht als Ausfall.

DIE LAGE

Der Tag baut keine Pausen mehr ein

Fehler gehören zum Beruf. Neu ist, wie wenig Raum zwischen ihnen liegt. Wer nach einem missglückten Termin direkt in den nächsten geht, nimmt den Treffer mit. Nicht aus Schwäche, sondern weil der Tag keine Stelle vorsieht, an der man ihn ablegen könnte.

Unterbrechungen pro Arbeitstag		275
Chat-Nachrichten pro Arbeitstag		153
E-Mails pro Arbeitstag		117

Dazu kommen mehr Termine am späten Abend als im Vorjahr. Der Arbeitstag wird nicht länger, weil einzelne Aufgaben größer werden — sondern weil die Ränder verschwinden, an denen früher Erholung lag.

Zahlen: Microsoft Work Trend Index 2025

Resilienz heißt nicht, dass dich nichts trifft. Sondern dass du schneller wieder Zugriff auf deine Stärke bekommst.

LEITGEDANKE

DEIN AUSGANGSPUNKT

Denk an die letzten zwei Wochen. Wann hattest du einen Treffer — eine Frage, die dich kalt erwischt hat, ein Satz, der gesessen hat, ein Termin, der gekippt ist? Und wie lange hat es gedauert, bis du wieder so gearbeitet hast wie davor? Notiere die Dauer in Minuten oder Stunden. Diese Zahl ist dein Ausgangswert.

DAS MODELL

Treffer, Reset, Rückkehr

Das Modell trennt drei Dinge, die im Alltag als ein Klumpen erlebt werden. Erst getrennt wird sichtbar, welcher Teil in deiner Hand liegt — und welcher nicht.



01

Treffer

Nicht steuerbar. Körper und Stimme reagieren, bevor du eine Entscheidung triffst. Wer hier ansetzt, kämpft gegen die eigene Physiologie.

02

Reset

Hier liegt der Hebel. Der Reset unterbricht den Reflex, bevor er den Raum bestimmt — unter einer Minute, und die einzige Phase, die du wirklich üben kannst.

03

Rückkehr

Sichtbar. Ein Satz und eine Haltung, keine Erklärung. Wer sie heimlich versucht, verlängert nur die Strecke.

DER DENKFEHLER

Die meisten trainieren Phase eins: weniger empfindlich werden, sich weniger treffen lassen. Das ist teuer und funktioniert schlecht. Trainierbar ist Phase zwei — und sie kostet weniger als eine Minute.

Die ersten zehn Sekunden

Ein Treffer ist keine Meinung über dich. Er ist ein körperlicher Vorgang, der schneller läuft als jede Bewertung. Wenn du weißt, was in diesen Sekunden passiert, verlierst du keine Zeit mehr damit, dich dafür zu kritisieren.

01**Der Körper**

Atem wird flach und hoch, die Stimme steigt, die Hände werden unruhig. Das Sprechtempo zieht an, ohne dass du es merkst.

02**Der Kopf**

Die Aufmerksamkeit verengt sich auf den Auslöser. Argumente, die du kennst, sind kurz nicht abrufbar.

03**Der Raum**

Andere sehen weniger, als du glaubst. Sichtbar wird meist erst, was du danach tust — nicht der Treffer selbst.

DER FEHLER NACH DEM FEHLER

Drei Reflexe verlängern die Erholungszeit zuverlässig. **Erklären:** du lieferst Kontext, den niemand verlangt hat. **Rechtfertigen:** du verteidigst eine Position, die gar nicht angegriffen wurde. **Beschleunigen:** du redest schneller, um die Stelle hinter dich zu bringen. Alle drei hängen den Treffer an dich dran, statt ihn abzulegen.

ÜBUNG 01**Benennen statt bewerten**

Nimm dir den letzten Treffer vor. Schreibe zwei Zeilen: Was ist objektiv passiert (nur der Vorgang, keine Deutung)? Und was hat dein Körper getan? Kein Warum, keine Schuldfrage. Zwei Zeilen genügen — die Trennung von Vorgang und Bewertung ist bereits die halbe Erholung.

3 MINUTEN · EINMALIG, DANN NACH JEDEM TREFFER

Die Routine unter einer Minute

Ein Reset ist keine Entspannungsübung. Er ist ein fester Ablauf, den du im Raum ausführen kannst, ohne dass jemand es bemerkt. Drei Schritte, je zwanzig Sekunden, immer in derselben Reihenfolge.



ÜBUNG 02

Die Reset-Routine

Zwanzig Sekunden Körper: beide Füße bewusst spüren, einmal länger ausatmen als ein. Zwanzig Sekunden Blick: die Augen vom Auslöser lösen und einmal durch den Raum gehen. Zwanzig Sekunden Satz: einen vorher festgelegten Satz innerlich sprechen, der dich zurückholt. Übe die Routine zehnmal in ruhigen Momenten, bevor du sie im Ernstfall brauchst.

60 SEKUNDEN · TÄGLICH EINMAL ÜBEN

Der Satz muss vorher feststehen. Wer ihn im Moment sucht, hat die Routine bereits verlassen. Bewährt haben sich Formulierungen, die auf die Aufgabe zeigen statt auf dich: „Ich bin hier für die Entscheidung.“ oder „Der Punkt ist wichtiger als ich.“ Vermeide alles, was wie ein Urteil klingt.

Der erste Satz danach

Die Rückkehr entscheidet, wie der Treffer im Raum weiterlebt. Sie besteht aus einem Satz, nicht aus einer Erklärung. Kurz, freundlich, ohne Selbstkommentar — und dann zurück zur Sache.

Was den Raum wieder öffnet

Ein Satz, der die Unterbrechung anerkennt und weitergeht. Er nimmt der Situation die Spannung, ohne sie zum Thema zu machen. Danach sprichst du über die Sache, nicht über dich.

Was ihn schließt

Jede Form von Selbstkommentar. Entschuldigungen, Erklärungen und Witze auf eigene Kosten lenken die Aufmerksamkeit auf den Treffer und halten ihn im Raum.

DREI SÄTZE, DIE FUNKTIONIEREN

- „Guter Punkt — den nehme ich mit. Zurück zur Frage: ...“
- „Ich fange den Gedanken noch einmal von vorn an.“
- „Da war ich zu schnell. Noch einmal in Ruhe: ...“

Alle drei sind kurz, benennen den Vorgang einmal und führen sofort weiter. Keiner entschuldigt sich.

ÜBUNG 03

Dein Satz für den Ernstfall

Formuliere einen eigenen Rückkehrsatz. Höchstens zehn Wörter, ohne das Wort Entschuldigung, mit einer klaren Fortsetzung. Sprich ihn fünfmal laut — einmal gelesen reicht nicht, er muss unter Druck abrufbar sein.

5 MINUTEN · EINMAL PRO WOCHE WIEDERHOLEN

Belastung und Erholung sind eine Einheit

Im Sport ist es eine Selbstverständlichkeit: Der Zugewinn entsteht nicht während der Belastung, sondern danach. Wer nur belastet, wird nicht stärker — er wird leerer. In der Führungsarbeit gilt dasselbe, nur wird es dort selten geplant.



ÜBUNG 04

Die Energiebilanz einer Woche

Trage eine Woche lang jeden Abend zwei Werte ein: Wie viele Termine haben dich Energie gekostet, wie viele haben welche zurückgegeben? Nur zwei Zahlen, keine Bewertung. Am Sonntag siehst du das Verhältnis. Liegt es schlechter als drei zu eins, ist nicht deine Belastbarkeit das Problem, sondern der Aufbau der Woche.

2 MINUTEN TÄGLICH · EINE WOCHE

Erholung ist kein freier Nachmittag. Sie sind die zehn Minuten zwischen zwei Terminen, in denen du nichts liest. Kurze Einheiten, regelmäßig platziert, wirken zuverlässiger als ein langes Wochenende alle acht Wochen.

DER CHECK

Woran du merkst, dass es wirkt

Fortschritt zeigt sich nicht daran, dass dich weniger trifft. Er zeigt sich an der Strecke danach.
Diese acht Punkte sind der Maßstab.

- ☒ Ich erkenne den Treffer, während er passiert.
- ☒ Ich beschleunige nicht mehr automatisch.
- ☒ Mein Reset läuft ohne Nachdenken ab.
- ☒ Mein Rückkehrsatz steht fest.

- ☒ Ich erkläre seltener ungefragt.
- ☒ Ich arbeite nach 30 Minuten wieder wie davor.
- ☒ Ich plane Erholung, statt sie zu hoffen.
- ☒ Ich rede mit jemandem darüber, statt es auszusitzen.

DIE ESSENZ

Du kannst nicht steuern, ob dich etwas trifft. Du kannst steuern, wie lange es dich hält.

Wer die Erholungszeit verkürzt, wirkt souveräner als jemand, der so tut, als sei nichts passiert.
Souveränität ist sichtbare Rückkehr, nicht abwesende Reaktion.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Nimm eine der vier Übungen und leg sie für die kommenden sieben Tage fest. Nicht alle vier. Eine reicht, wenn sie wirklich stattfindet.

Weitertrainieren

Erholungszeit lässt sich allein verkürzen — schneller geht es mit jemandem, der sieht, was du selbst nicht siehst. In allen drei Formaten arbeiten wir an denselben drei Phasen, nur mit unterschiedlicher Tiefe und Gruppengröße.



WIRKUNG MIT SYSTEM

Presence & Performance Lab

Das Trainingsformat für Wirkung im Alltag: Auftritt, Stimme, Haltung — und der Umgang mit Momenten, die nicht nach Plan laufen.

presence-performance-lab.de



EXECUTIVE PRESENCE MENTORING

Speaking Leaders

Das Mentoring für Führungskräfte, die unter Beobachtung sprechen. Hier trainieren wir Reset und Rückkehr an echten Situationen.

www.speaking-leaders.de



INHOUSE SPEAKER-AUSBILDUNG

The New Speaker Code

Die Ausbildung für Teams, die intern und extern auftreten — mit einer gemeinsamen Sprache für Wirkung und Erholung.

thenewspeakercode.de

WAS IN ALLEN DREI FORMATEN GLEICH IST

- Wir arbeiten an echten Situationen aus deinem Kalender, nicht an Fallbeispielen.
- Jede Einheit endet mit einer Routine, die in den nächsten Arbeitstag passt.
- Zwischen den Terminen begleitet dich die Presence Academy als Lernplattform.

Lass uns reden

Ein Erstgespräch dauert rund zwanzig Minuten und kostet nichts. Es ist kein Verkaufsgespräch, sondern eine Einordnung: Wo stehst du, was ist der schnellste Hebel, und braucht es überhaupt ein Programm?

- Du beschreibst zwei Situationen, in denen dich zuletzt etwas getroffen hat.
- Wir ordnen ein, welche der drei Phasen bei dir die Zeit kostet.
- Du bekommst eine konkrete Empfehlung — auch wenn sie lautet: erst mal allein weiterüben.



Malena Gahr

Kundenkommunikation und
Seminarplanung



Natalie Bertram

Seminarmanagement

Zwanzig Minuten, die dir eine Richtung geben

Such dir einen Termin, der in deinen Kalender passt.
Wir melden uns mit einer kurzen Vorbereitung.

Erstgespräch buchen

TELEFON

0800 / 88 111 80

WEBSEITE

neweraofpresence.de

E-MAIL

info@neop-consulting.de