



**FOKUS
UNTER
DRUCK**

01

WORUM ES GEHT

Nicht der Stress ist das Problem

Der Feind ist der **schleichende Leistungsabfall** – wenn dieselbe Anstrengung mit der Zeit immer weniger Ergebnis bringt.

Die meisten Stress-Ratgeber wollen Ihnen Entspannung verkaufen. Für Menschen mit Verantwortung greift das zu kurz. Akute Anspannung schärft den Fokus – sie ist nicht der Feind. Wer dauerhaft liefert, kennt das: flacherer Schlaf, zähere Entscheidungen, längere Regeneration. Belastbarkeit hat drei Hebel. Genau die bekommen Sie hier.

DIE WISSENSCHAFT IN 60 SEKUNDEN

Unter Belastung schüttet der Körper über die sogenannte HPA-Achse Cortisol aus. Kurzfristig hilfreich – dauerhaft erhöht bringt es Schlaf, Stimmung und Fokus aus dem Takt. Gleichzeitig steigt der Verbrauch bestimmter Mikronährstoffe (u. a. Magnesium, B-Vitamine, Vitamin C). Wer hier gegensteuert, schützt seine Belastbarkeit.

3

HEBEL

9

FRAGEN SELBSTTEST

15

MINUTEN LESEZEIT

02

DAS MODELL

Das 3-R-Prinzip

Belastbarkeit ist kein Talent, sondern ein System aus drei Hebeln. Wer nur an einem zieht, erschöpft sich. Wer alle drei bespielt, bleibt unter Druck klar und leistungsfähig.

R1 • RHYTHMUS

Wie Sie den Tag takten: Fokusblöcke, Mikropausen, ein verlässlicher Schlaf-Wach-Rhythmus. Der Hebel, der nichts kostet und am schnellsten wirkt — er schützt Ihre Energie, bevor sie verbraucht ist.

R2 • REGULATION

Wie Sie Ihr Nervensystem herunterfahren: Atmung, kognitive Entlastung, klare Grenzen. Die Atmung ist der einzige Teil des vegetativen Nervensystems, den Sie bewusst steuern können — Ihr Notausgang aus der Anspannung.

R3 • RESSOURCEN

Womit Ihr Nervensystem arbeitet: Mikronährstoffe. Unter Dauerlast steigt der Bedarf — und hier entscheidet sich, ob die Basis trägt. Diese Säule hat eine eigene Steigerungsleiter (Seite 06).

Der Hebel-Effekt: Die drei R wirken zusammen, nicht nebeneinander. Guter Schlaf macht Regulation leichter, ein ruhiges Nervensystem verbessert die Nährstoffverwertung, eine solide Basis stabilisiert den Rhythmus. Sie müssen nicht alles auf einmal — aber alle drei gehören ins Bild.

03

STANDORTBESTIMMUNG

Ihr Resilienz-Score

Ja oder Nein? Die Säule mit den meisten Nein zeigt Ihre grösste Wirkung.

RHYTHMUS

1. Feste Schlafens- und Aufstehzeiten — auch am Wochenende weitgehend.
2. Bewusste kurze Pausen über den Tag, statt durchzuarbeiten.
3. Täglich mindestens ein ungestörter Fokusblock.

REGULATION

4. Ich kenne und nutze eine Atem- oder Entspannungstechnik.
5. Ich kann abends nach intensiven Tagen abschalten.
6. Ich setze Grenzen bei Erreichbarkeit.

RESSOURCEN

7. Täglich Gemüse, gute Fette, ausreichend Eiweiss.
8. 1,5–2 Liter Wasser pro Tag.
9. Erhöhten Bedarf unter Stress decke ich gezielt.

Auswertung: 7–9 Ja: solide Basis. 4–6 Ja: klare Ansatzpunkte. 0–3 Ja: hohes Potenzial — starten Sie mit den Sofort-Tools.

04

SOFORT UMSETZBAR

Drei Werkzeuge für heute

Für jede Säule ein konkreter Griff, den Sie ohne Vorbereitung anwenden können. Beginnen Sie mit einem — heute noch. Wirkung entsteht durch Wiederholung, nicht durch Perfektion.

Tool 1 • Rhythmus: der 90-15-Block

90 Minuten ein Thema — ohne E-Mail, ohne Chat. Danach 15 Minuten echte Pause ohne Bildschirm. Legen Sie die anspruchsvollste Arbeit in Ihr stärkstes Fenster, meist den Vormittag.

Warum: Konzentrierte Blöcke schützen die Aufmerksamkeit, die Pause verhindert, dass der Fokus über den Tag erodiert.

Tool 2 • Regulation: die 4-6-Atmung

Vier Sekunden einatmen, sechs Sekunden ausatmen — die längere Ausatmung beruhigt das Nervensystem. Fünf bis zehn Wiederholungen vor Belastungsspitzen oder zum Abschalten am Abend.

Warum: Die verlängerte Ausatmung aktiviert den beruhigenden Teil des Nervensystems — in unter zwei Minuten spürbar.

Tool 3 • Ressourcen: die Basis sichern

Prüfen Sie an drei Tagen: genug Gemüse, Eiweiß, Wasser? Unter Dauerlast steigt der Bedarf an Magnesium, B-Vitaminen und Vitamin C — Nährstoffe, die zur normalen Funktion des Nervensystems und zur Verringerung von Müdigkeit beitragen (EFSA).

Warum: Ohne Rohstoffe kann das Nervensystem nicht liefern — die Basis entscheidet, wie gut die anderen Hebel greifen.

05

DIE DRITTE SÄULE VERTIEFT

Von der Basis zur Formel

Die Ressourcen-Säule ist eine Leiter mit drei Stufen. Sie können überall einsteigen — die Richtung zeigt nach oben.

Stufe A • Ernährungsbasis

Gemüse, gute Fette, Eiweiss, wenig Zucker. Ohne diese Basis wirkt keine Ergänzung optimal.

Stufe B • Standardversorgung**LeaderLife Balance**

Verlässliche Grundversorgung: 28 Mikronährstoffe plus Ashwagandha und Safran, als Granulat mit 8–12 h Freisetzung. Ein Löffel statt sieben Präparate. Swiss Made, vegan.

Stufe C • Das Individuellste**Metabolomic Scan + Individual Boost**

Erst messen (organische Säuren im Morgenurin, akkreditiertes Labor), dann Ihre persönliche 60-Tage-Formel — keine Schubladenlösung.

Hinweis: Der Scan gibt Hinweise auf individuellen Bedarf und ersetzt keine medizinische Diagnose.

IHR NÄCHSTER SCHRITT

Belastbar, ab heute.

Sie haben das System. Jetzt zählt der erste Schritt. Wählen Sie einen der drei Hebel und starten Sie heute — und wenn Sie tiefer gehen wollen, gibt es zwei Wege nach vorn.

Langversion — Fokus unter Druck

Das komplette System als E-Book: alle Techniken je Säule, die aktuelle Studienlage, das 7-Tage-Programm und ausfüllbare Vorlagen. **CHF 14.90**

→ nutrion.fit/products/fokus-unter-druck-ebook



SCANNEN

Grundversorgung testen — LeaderLife Balance

Ein Löffel statt sieben Präparate: 28 Mikronährstoffe, 8–12 h Freisetzung, Swiss Made. Im Abo **ab CHF 2.61/Tag**.

10 % sparen mit Code FOKUS10

→ nutrion.fit/products/leaderlife-balance



10 % DIREKT