

Gratis Kurs Guide Book

MINIMALIST BIOHACKER

VON MARCO GROSCH



MEHR ENERGIE & PRODUKTIVITÄT



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Was ist Biohacking?	5
Fitness-Tracker	5
Tagebuch	5
Bereit für ein optimiertes Leben?	7
Unterschrift	7
Energie	8
Energie am Morgen	8
Energie am Nachmittag	10
Energie am Abend	13
Produktivität	15
Deine Umgebung	15
Der Kalender	16
Produktivitäts-Hacks	16
Zusammenfassung	18
Starte klein	18
Integration	18
Mach Dir keinen Stress	18
Übersicht der Methoden & Hacks	19
Ready, Set, Go	20
Weiterführende Angebote	21
Abschließend: Dankbarkeit	22
Quellen	24



Haftungsausschluss

Die Informationen in diesem Text sind kein Ersatz für professionelle medizinische Beratung in Bezug auf bestimmte Erkrankungen und/oder medizinische Fragestellungen, noch sollten sie als solche herangezogen werden. Bei Fragen zu Erkrankungen oder dem Gesundheitszustand sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Sämtliche Inhalte, inklusive angeführte Studien, dienen nur der allgemeinen Information.

Externe Links

Der Guide enthält „externe Links“ (Verlinkungen) zu Webseiten, auf deren Inhalt der Autor keinen Einfluss hat. Aus diesem Grund kann der Autor für diese Inhalte auch keine Gewähr übernehmen.

Partner-Links

Als Amazon-Partner verdiene ich an qualifizierten Verkäufen. Wenn Du Produkte über die Links bestellst, erhalte ich eine kleine Provision. Es hilft mir dabei weiterhin qualitativ hochwertigen Content zu erstellen um dir dabei zu helfen, deine Performance zu optimieren.

Urheberrecht

Alle Elemente, Inhalte und Beiträge in diesem Guide sind urheberrechtlich geschützt. Deren Verwendung ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung untersagt. Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Rechteinhabers. Das unerlaubte Kopieren/Speichern der bereitgestellten Informationen in diesem Guide ist nicht gestattet

Wichtig

Ich bin kein Experte in den behandelten Bereichen, sondern ein Biohacker, der seine eigenen Erfahrungen und Meinungen, zu bestimmten Themenfeldern, mit dir teilt. Du solltest dir stets deine eigene Meinung bilden oder Experten zu Rate ziehen.



Vorwort

Du wünschst dir mehr Energie und eine gesteigerte Produktivität? Möchtest Du beruflich mehr erreichen oder am Abend noch Energie für ein aktives Privatleben haben? Möchtest Du endlich mit Sport durchstarten und deine Ziele angehen? Dann geht es dir genauso, wie es mir vor einigen Jahren ging.

Ich hatte einen anspruchsvollen Job als International Sales Manager und war viel auf Reisen. Lange Tage im Büro und in Meetings, oft verbunden mit schlechtem Essen, zu wenig Bewegung und abgestandener Luft. Am Abend war ich ausgepowert und müde, unfähig meinen großen Zielen, wie Selbstständigkeit oder körperlicher Fitness, nachzugehen. Kennst Du das?

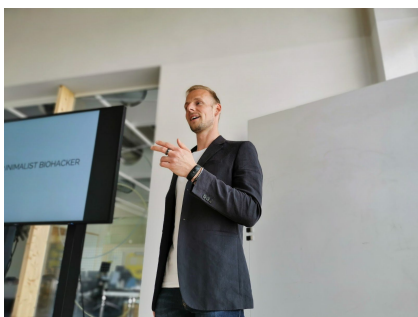
Inzwischen arbeite ich an meinem Unternehmen *Minimalist Biohacker*, bin so fit wie noch nie, und finde trotzdem genug Zeit für meine Familie und Freunde. Wie?

- Indem ich klar priorisiere, was mir wichtig ist.
- Indem ich weniger mache, dafür aber besser.
- Indem ich meine Zeit strukturiere und gnadenlos manage.
- Indem ich einfache und effektive Methoden des Biohacking in meinen Alltag integriere.

In diesem gratis Kurs von *Minimalist Biohacker*, werde ich einige meiner Ansätze mit dir teilen, damit auch Du mehr aus deinem Tag holen kannst. Mehr Energie und eine gesteigerte Produktivität, sind das Resultat. Wir betrachten einen typischen Arbeitsalltag und optimieren ihn gemeinsam, mit einfachen und kostenlosen Techniken.

Es liegt an dir, dieses Angebot umzusetzen und in dein Leben zu integrieren. Möchtest Du weiter auf der Stelle treten oder bist Du bereit für ein Upgrade, um auf das nächste Level zu kommen?

Dieses kostenlose Paket aus Videokurs und Guide sind mein Geschenk an dich, weil ich möchte, dass sich möglichst viele Menschen gut fühlen, wenn die neue Arbeitswoche ansteht. Vorfreudig und energiegeladener, statt unmotiviert und müde. Wie viel schöner und freundlicher wäre unsere Welt. Gemeinsam schaffen wir es!



Ich wünsche dir viel Spaß und Erfolg mit diesem Programm!

Marco Grosch



Was ist Biohacking?

Biohacking ist zielgerichtete und messbare Selbstoptimierung. Ein echter Biohacker zeichnet sich dadurch aus, dass er sich nicht nur auf seine Intuition und sein Bauchgefühl verlässt, sondern Daten erhebt, um Veränderungen sichtbar zu machen. Dazu kannst Du zum Beispiel einen Vital-Tracker nutzen, wie eine Fitness-Uhr oder Smart-Watch. Zusätzlich oder als Ersatz für den Tracker, kannst Du ein kurzes Tagebuch führen, um deine Gefühle, dein Energie-Level oder dein Wohlbefinden, quantifizierbar zu machen.

Fitness-Tracker

Fitness Tracker sind inzwischen eine relativ genaue und erschwingliche Option, um Vitaldaten zu erheben. Sie geben dir Auskunft über deinen körperlichen Zustand, deine Erholung, dein Stress-Level und deine Aktivitäten. Sie zeichnen ein genaues Bild deines tatsächlichen Lifestyles und stehen dir, sogar mit Erinnerungen (z.B. Bewegung, Stress), zur Seite.

Wenn Du dich mit Tracking-Geräten beschäftigen willst, hier meine Top 3

Oura Ring - <https://ouraring.com/>

Whoop Strap - <https://www.whoop.com/>

Garmin Vivosmart 4 - <https://amzn.to/35fj9r4>

Tagebuch

Solltest Du ohne Technologie und kostenlos starten wollen, findest Du auf der nächsten Seite eine Vorlage für ein Tracking Tagebuch. Der Sinn des Tagebuchs ist es, etwas Objektivität in dein Gefühlsleben zu bringen. Oft fühlen wir uns in den ersten Minuten des Tages besonders müde oder abgeschlagen, und urteilen vorschnell über unser Wohlbefinden. Unser Kopf spielt uns Streiche, um uns in unseren Gewohnheiten zu halten und bloß keine Veränderung zuzulassen.

Außerdem können wir mit Hilfe der Aufzeichnungen Rückschlüsse darüber ziehen, wieso wir uns so fühlen. Bist Du spät ins Bett oder hast schlecht geschlafen? Hattest Du viel Stress bei der Arbeit oder Probleme im Privatleben? Hast Du etwas Schlechtes gegessen oder dich zu wenig bewegt?

Mit Hilfe des kurzen Tagebuchs, wirst Du es herausfinden.



Datum:

Am Morgen

Wohlbefinden (1-10):

Energie-Level (1-10):

Wie habe ich geschlafen (1-10)?

Notizen:

Am Abend

Wohlbefinden (1-10):

Energie-Level (1-10):

Was habe ich gegessen?

Wie viel habe ich mich bewegt (1-10)?

Notizen:



Bereit für ein optimiertes Leben?

Das Endziel von Biohacking ist es, unser Leben zu bereichern und uns dabei zu helfen, ein neues Leistungsniveau zu erreichen. Dabei helfen uns schon einfache Techniken dabei, uns fitter und energiegeladener zu fühlen, ohne dass wir Geld oder Zeit investieren müssen. Natürlich kann man immer noch weiter optimieren, und eines Tages wirst Du dich tiefer in die Materie stürzen wollen, wenn Du die ersten positiven Ergebnisse erzielst.

Das Ziel dieses Kurses und Begleitbuchs ist es aber, die ersten Schritte gemeinsam zu gehen und einfache Methoden umzusetzen. Dazu benötigt es von deiner Seite die Bereitschaft, etwas Neues auszuprobieren und alte Muster zu hinterfragen. Der Deal gestaltet sich wie folgt:

Angebot - Mehr Energie und gesteigerte Produktivität innerhalb eines Tages.

Gegenleistung - Du nimmst dir einen Tag und setzt alle Methoden um.

Welche Methoden Du danach in deinen Alltag übernimmst, bleibt natürlich dir überlassen. Ich möchte aber, dass Du einen kompletten, optimierten Tag erlebst und was es bedeutet, energiegeladen und produktiv zu sein. Der größte Effekt stellt sich dann ein, wenn es zur Gewohnheit wird, denn ein Tag voller Energie, baut auf einer Nacht mit großartigem Schlaf auf. Dazu benötigt es einen gewissen Rhythmus, der sich erst nach ein paar Tagen am Stück einpendelt.

Bist Du bereit, diesen einen Tag für dich so zu gestalten, dass Du mehr herausholst, als sonst? Wenn ja, unterschreibe den Vertrag mit dir selbst, am Ende dieser Seite,

Der Vertrag mit mir selbst

Ich, _____, werde einen Tag aus meiner Woche nutzen, um die genannten Methoden umzusetzen und das Maximum aus mir herauszuholen. Das schulde ich mir selbst.

Unterschrift



Energie

Energiegeladen zu sein bedeutet, am Morgen wach und ausgeruht in den Tag zu starten, Konzentration und einen scharfen Verstand über den ganzen Arbeitstag aufrecht zu erhalten, und am Abend immer noch Reserven im Tank zu haben für Sport, Hobbies, Familie und Freunde. Mit viel Energie kann man all die Dinge tun, die einem Spaß machen, und geht besser gelaunt durch den Tag.

Du kennst sicher Personen, die man allgemein als "Energiebündel" bezeichnet. Es scheint, als würde ihnen nie der Treibstoff ausgehen. Ist dieses Energiepotential angeboren? Ich glaube vielmehr, es hängt mit bestimmten Gewohnheiten zusammen, die diese Menschen in ihren Alltag integriert haben. Einige davon habe sie bereits in ihrer Kindheit gelernt, was ihnen den Schein der Mühelosigkeit verleiht. Doch jeder kann lernen, energiegeladener zu sein.

Ein paar dieser Gewohnheiten wollen wir uns jetzt, über einen typischen Arbeitsalltag verteilt, anschauen. Welche Dinge können wir gleich am Morgen, am Nachmittag und am Abend tun, um mit mehr Energie durch den Tag zu gehen?

Energie am Morgen

Wie wir am Morgen aufstehen und was wir als erstes tun, bestimmt, wie sich unser Tag entfaltet. Wie ein Motor, der schwungvoll startet, setzen wir gleich ein deutliches Signal und bestimmen die Leistung, die wir abrufen werden - die wir von unserem Körper verlangen. Ein energiegeladener Start bedeutet, dass unser Körper ausreichend Energie bereitstellen wird, um das Level zu halten.

Rehydrierung

Nach dem Aufstehen hat dein Körper für die Zeit, die Du im Bett warst (optimalerweise 5 Zyklen, ca. 7,5 Stunden), kein Wasser zu sich nehmen können. Du bist deshalb vermutlich leicht dehydriert, wenn Du deinen Tag beginnst.

Die Masse unseres Gehirn setzt sich zu ungefähr 75% Wasser zusammen, und bereits leichte Dehydrierung kann zu einer Abnahme unserer geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit führen [1]. Das Ziel ist aber nicht nur das Zuführen von Wasser, sondern das Zurückführen von Mineralien, die wir im Laufe der Nacht über die Atmung und durch das Schwitzen, ausgeschieden haben. Diese Mineralien holen wir uns, in Form von Meersalz und einem Schuss Zitronensaft, zurück. Im Gegensatz zu herkömmlichem Jodsalz, enthält Meersalz zahlreiche Spurenelemente und Mineralien [2]. Zitronensaft enthält zudem Kalzium, Kalium und Vitamin C, wirkt antibakteriell und hilft gegen Übersäuerung [3].

**DIY Rehydrierungs Cocktail**

- 400 ml Stilles Wasser
- 1-3 g gutes Meersalz
- Etwas Zitronensaft

Bewegung

Als nächstes wecken wir unseren Körper auf und kurbeln unseren Stoffwechsel an, indem wir uns bewegen. Das aktiviert nicht nur die Muskeln, sondern hilft, Nährstoffe und Sauerstoff in unser Gewebe zu transportieren, sowie Abfallstoffe abzutransportieren [4]. Auch unser Lymphsystem ist auf externe Pumpbewegungen angewiesen [5].

Alles was Du dazu machen musst ist auf der Stelle zu hüpfen und deine Arme zu schütteln. Klingt komisch und sieht auch so aus, aber Du wirst den Effekt sofort spüren. Schau dabei in den Spiegel, und Du wirst dir ein Grinsen nicht verkneifen können.

Kurze Bewegung

Stell dich bequem hin und beginne leicht auf und ab zu hüpfen, wie auf einem Trampolin. Dazu schüttelst Du deine Arme und zappelst. Du kannst deine Arme auch schwingen lassen und deinen Kopf schütteln. Konzentriere Dich darauf möglichst alle Muskeln zu entspannen und locker zu lassen. 60-90 Sekunden reichen aus für einen soliden Energiekick.

Bonuspunkte gibt es, wenn Du im Anschluss das 5 Minuten Stretching absolvierst:

[5 Minuten Stretching Video Anleitung](#)

Starker Impuls

Jetzt wird es für die meisten knackig, denn wir setzen einen starken Impuls mit Hilfe von Kälte. Genauer gesagt, einer kalten Dusche. In einer randomisierten kontrollierten Studie, mit 3.013 Teilnehmern zwischen 18 - 65 Jahren, wurden unterschiedliche Effekte von kaltem Duschen analysiert. Neben einer Reduktion krankheitsbedingter Fehltage (nicht jedoch Krankheitstage generell), berichteten die Teilnehmer über einen Anstieg ihrer wahrgenommenen Energielevel [6]. Aber als bräuchte man eine Studie um zu wissen, dass kaltes Wasser einen Energie-Kick liefert. Mache dir diesen Effekt zunutze und überwinde deinen inneren Schweinehund!



Kalte Dusche

Dreh den Regler am Ende deiner regulären Dusche auf eiskalt.
Starte mit den Beinen und Armen, bevor Du dich mit dem ganzen Körper unter den Strahl stellst, inklusive Brust und Gesicht.
Kontrolliere deine Atmung und halte die 30 Sekunden aus.
Wie fühlst Du dich jetzt? Voller Energie und kribbelig?

Guter Schlaf für mehr Energie

Fit aufzuwachen hängt natürlich mit gutem Schlaf zusammen. Einfache Tipps für optimierten Schlaf, findest Du in diesem Blog Post:
[Ein Minimalistischer Ansatz zu Optimiertem Schlaf](#)

Energie am Nachmittag

Wie war dein Morgen? Vermutlich hattest Du mit der dreistufigen Morgenroutine mehr Energie als sonst, bis nach dem Mittagessen. Für viele Menschen setzt genau dann die Müdigkeit erneut ein, auch bekannt als das "Mittagstief". Genau dieses Tief wollen wir uns jetzt anschauen und es entweder gar nicht erst aufkommen lassen oder, mit Hilfe eines altbewährten Mittels, zu neuer Energie kommen und unserem Körper etwas Gutes tun,

Der richtige Lunch

Wir alle haben es schon tausend Mal gehört - "Du bist, was du isst". Da unser Körper die Nährstoffe sowohl als Treibstoff als auch als Baustoff nutzt, ist dieser Spruch nah dran an der Wahrheit. Unser Körper gewinnt seine Energie und die Baustoffe, indem er die Nahrung, die wir zu uns nehmen, in so kleine Moleküle zerlegt, dass sie über die Zellwand im Darm in unseren Blutkreislauf gelangen [7]. Je schwerer ihm diese Zerlegung fällt, desto mehr Energie kostet der Verdauungsprozess. Unter anderem deshalb, fühlst Du dich vermutlich nach einer großen Portion Schnitzel mit Pommes und Mayonnaise schwerer, als nach einem Putensteak mit Reis und Gemüse.

Hier einige generelle Beobachtungen:

- Je mehr verarbeitet das Essen ist, desto schwerer ist es aufzuspalten.
- Verarbeitete und billige Fette bieten unserem Körper minderwertigen Baustoff.
- Zu viele schnelle Kohlenhydrate bringen unsere Blutzuckerspiegel ins Schwanken.

**Lunch für Energie**

Das Thema Ernährung ist komplex und jeder Mensch ist anders. Finde via DNA Test heraus, was für dich und deinen Körper optimal ist:

> [hier testen](#) (mit dem Code "biohacker15" bekommst Du 15% Rabatt)

Generell gilt

Versuche möglichst naturnahe zu essen, was bedeutet verarbeitete Lebensmittel zu reduzieren. Zum Beispiel lieber ein gutes Stück Fleisch, als Wurst. Außerdem solltest Du viel Gemüse essen, sowie ausreichend Proteine und gesunde Fette. Proteine liefern Baustoffe für deinen Körper und Fette dienen als Energiequelle.

Rezept-Idee #1 // Avocado-Bacon-Pasta

> [Rezept auf guatxi.com](#)

Rezept-Idee #2 // Herzhafte Haferflocken mit Brokkoli und Ei

> [Rezept auf guatxi.com](#)

Der Binaurale Powernap

Solltest Du nach dem Mittagessen sehr müde sein, ist das ein Zeichen deines Körpers, dass er Erholung benötigt. Jetzt kannst Du entweder mit Disziplin dagegen ankämpfen und mit aller Gewalt deinen Tagesablauf durchziehen (natürlich in einem weniger als optimalen geistigen und körperlichen Zustand) oder, Du gönnst dir eine kurze Auszeit und machst einen sogenannten "Power Nap". Zahlreiche berühmte Persönlichkeiten, wie Winston Churchill, Albert Einstein, Thomas Edison oder John F. Kennedy, waren bekennende Mittagsschläfer [8]. Aber ich weiß, was Du jetzt denkst: "Im Büro ist es nicht gern gesehen und ich kann nicht wirklich schlafen". Mir ging es lange Zeit genauso, bis ich auf einen Hack gestoßen bin, der die kurzen Naps noch effektiver macht - Binaurale Beats.

Binaurale Beats sind für Außenstehende nicht hörbare Wahrnehmungen die entstehen, wenn unsere Ohren mit jeweils einer leicht unterschiedlichen Frequenz beschallt werden [9]. Zum Beispiel: Eine Frequenz von 253 Hz auf dem einen, und 250 Hz auf dem anderen Ohr, erzeugt eine wahrgenommene binaurale Frequenz von 3 Hz.

Mit Hilfe dieser Frequenzen beginnen die Neuronen in unserem Gehirn, Signale mit derselben Wellenlänge auszusenden [10]. Damit können wir uns in bestimmte Zustände versetzen wie Entspannung, Konzentration oder auch Schlaf. Besonders effektiv für einen Powernap, sind niedrige binaurale Frequenzen (z.B. 2-3 Hz).

**Binauraler Powernap**

Lade dir eine App wie "["Atmosphere"](#)" auf dein Handy und nutze einen binauralen Beat für Schlaf. Finde einen bequemen Ort, stell deinen Timer auf 25 Minuten (für einen Nap-Zyklus), setze deine Kopfhörer auf, und entspanne dich.

Sind dir 25 Minuten zu lang? Dann stelle deinen Timer auf 10 Minuten oder die Zeit, die Du dir nehmen kannst. Alles bis zu 30 Minuten wird dir bei deiner Erholung helfen. Alles darüber ist zu lange und Du könntest in eine Tiefschlafphase rutschen, aus der Du schwer wieder aufwachst.

Es ist selten geworden, dass ich einen Mittagsschlaf benötige. Ich rutsche so gut wie nie in das gefürchtete Mittagstief. Wenn mein Körper allerdings danach verlangt, habe ich gelernt, mir diese 10 Minuten zu nehmen. Danach bin ich wieder frisch, energiegeladener und sehr viel produktiver, als wenn ich einfach durchgezogen und weitergemacht hätte. Hier gilt: Lieber schlau als mit Gewalt.

Die Power Pause

Ob mit oder ohne Mittagsschlaf: Du solltest regelmäßige Pausen in deinen Arbeitsalltag integrieren. Auch hier ist das Gegenargument meistens, dass es bei der Arbeit nicht gern gesehen wird, wenn man Pause macht, oder nach draußen geht. Naja, man kann die Welt nicht an einem Tag ändern. Besser ist es, wir gestalten unsere Pausen kürzer, dafür aber effektiver.

Die 10 Minuten Power Pause

- Geh nach draußen an die frische Luft. Selbst an bewölkten Tagen, ist die Lichtstärke im Freien sehr viel höher, als im Büro. So werden "Wach-Hormone", wie Serotonin, produziert.
- Stelle einen Timer auf 10 Minuten, dass Du völlig abschalten kannst.
- Geh eine Runde spazieren, um deinen Kreislauf in Schwung zu bringen.
- Atme 6x tief durch die Nase ein und aus.

Wieso gerade sechs Mal? Studien zeigen, dass eine Atemfrequenz von 6 Atemzügen pro Minute den größten positiven Einfluss auf die Herzratenvariabilität hat [11]. Das bedeutet, dass wir damit unser Stresslevel reduzieren können. Das Ganze ist unsichtbar für Dritte und wir können die Methode jederzeit einsetzen.

Was ist die Herzratenvariabilität?

Unser Herz schlägt nicht immer gleichmäßig, wenn wir entspannt sind. Es gibt eine leichte Abweichung oder Variabilität zwischen den Schlägen, gemessen in Millisekunden [12]. Je höher die Herzratenvariabilität (HRV), desto entspannter sind wir. Je geringer sie ist, desto gestresster ist unser System und muss, durch gleichmäßiges Pumpen, den Blutdruck und Stoffwechsel hochhalten.



Energie am Abend

Du bist energiegeladen in den Tag gestartet, hast dein Mittagstief besiegt und kehrst, nach einem produktiven Arbeitstag, zurück in dein Privatleben. Spätestens jetzt, sind die Energiereserven leer, oder?

Gerade hier solltest Du dir folgende Frage stellen: Kann es der Sinn des Lebens sein, seine gesamte Energie bei der Arbeit zu verbrauchen, um am Abend, wenn das eigentliche Leben so richtig beginnt, müde auf dem Sofa einzuschlafen? Ich persönlich denke, dass es nicht so sein muss. Ich habe es für mich geschafft, am Morgen mit voller Kraft zu trainieren, über den Tag verteilt höchst produktiv zu arbeiten, und am Abend immer noch genug Energie für die Familie, Freunde oder Hobbies zu haben.

Wie? In dem ich eine Art "zweiten Tag" starte. Ein Neustart meiner Systeme, um voll und ganz in mein Privatleben einzutauchen.

Power Breath

Wie in der Power Pause geht es darum, das autonome Nervensystem zu beruhigen und Stress zu reduzieren, um in einen entspannten Modus zu wechseln. Ein spürbarer Schnitt zwischen dem stressigen Arbeitsalltag und der erholsamen Zeit Zuhause. Ansonsten läufst Du noch mit deiner High-Performer-Chef-Persönlichkeit herum und vernachlässigst deine Rolle als Vater, Freund oder Kumpel.

Power Breath

Sobald Du im Auto sitzt, oder auf dem Weg nach Hause bist, nimm sechs tiefe Atemzüge durch die Nase.

Abschalten und präsent sein

Verfolgen dich die Themen des Arbeitsalltags oft noch am Abend, wenn Du Zuhause bist? Checkst Du nach Feierabend noch E-Mails oder nimmst berufliche Telefonate an? Stell dir folgende Frage: Bist Du präsent für deine Familie und Freunde, wenn Du mit den Gedanken noch wo anders bist?

Noch nie war es so einfach wie heute, die Arbeit mit nach Hause zu nehmen. Konstanter Zugriff, via Laptop und Smartphone, geben uns ein völlig neues Potenzial zur Produktivität. Und ganz ehrlich - wir lieben es! Leider haben wir noch nicht gelernt, richtig damit umzugehen. Das Problem: Unser Körper wechselt nicht vollständig in den "Entspannungs und Verdauungs Modus", wenn wir uns mit alltäglichen Problemen beschäftigen [13].



Diese Frage kannst Du für dich selbst beantworten:

Wann bist du produktiver?

Wenn Du 3 Tage lang jeden Tag 12 Stunden mit zahlreichen Unterbrechungen arbeitest, oder wenn Du 3 Tage lang jeden Tag 8 Stunden ohne Unterbrechungen, dafür mit täglich 4 Stunden entspannter Zeit für dich selbst, arbeitest?

Auf lange Sicht ist die Antwort vermutlich Letzteres. Wir brauchen Erholungszeit, um unsere Energiereserven wieder aufzufüllen. Dazu gehört auch soziale Zeit mit Familie und Freunden, sowie Zeit für dich selbst [14]. Je präsenter Du dabei bist, desto schneller wird dein Körper in den Erholungsmodus wechseln und deine innere Batterie wieder auffüllen [15].

Präsent sein

Wie kannst Du präsent sein? Unterteile deinen Tag, und damit deinen Kalender, in bestimmte Abschnitte, und halte diese mit voller Konzentration ein.

Ein Beispieltag könnte wie folgt aussehen:

- 6.00 - 7.00 Uhr Workout und Körperpflege
- 8.00 - 17.00 Uhr Arbeit
- 18.00 - 21.00 Uhr Familie, Freunde, Hobbies
- 21.00 - 22.00 Uhr Entspannung

Mit diesem Ansatz hole ich jeden Tag das Maximum aus den unterschiedlichen Lebensbereichen heraus. Am Morgen bewege ich mich und trainiere meinen Körper, um dann energiegeladen zur Arbeit zu gehen und maximal produktiv zu arbeiten. Am Abend bin ich für meine Familie und Freunde da, bevor ich voll herunterfahre und mich auf eine erholsame Nacht, sowie auf den nächsten Tag, vorbereite.

Noch ein Impuls

Fällt es dir schwer, diese Trennung zu vollziehen, und am Abend nochmal energiegeladen durchzustarten? Hier kann die kalte Dusche erneut hilfreich sein, denn sie setzt einen starken Impuls. Sobald du nach Hause kommst, hüpfte unter die Dusche und dreh die letzten 30 Sekunden auf eiskalt. Wenn Du aus der Dusche steigst, wird sich sowohl dein Körper, als auch dein Geist, anfühlen wie neu geboren. Ein neuer Abschnitt beginnt, auf den Du dich voll und ganz konzentrieren kannst.

Wechseldusche am Abend

Um noch mehr positive Effekte aus dieser Methode herauszukitzeln, wandle die kalte Dusche um in eine Wechseldusche. Dabei startest Du mit einer heißen Dusche für 10-30 Sekunden, drehst den Hahn dann für 30 Sekunden auf eiskalt, und wiederholst das ganze 2-3 Mal.



Produktivität

Mit jeder Menge Energie, bist Du jetzt bereit für ein mentales Upgrade - mehr Konzentration über eine längere Zeit, und damit einer gesteigerten Produktivität. Du wirst komplexe Zusammenhänge besser verstehen und mentale Herausforderungen werden Dir leichter von der Hand gehen. Wir behandeln hier nur die Grundlagen, aber die Möglichkeiten erstrecken sich weit darüber hinaus.

Deine Umgebung

Manchmal fällt es uns schwer uns für längere Zeit auf eine Sache zu konzentrieren. Moderne Trends am Arbeitsplatz, wie Großraumbüros, die "Offene-Türe" Mentalität und die ständige Erreichbarkeit via Mobiltelefon und Internet, erschweren diese Konzentrationsphasen zusätzlich. Häufige Ablenkungen zwingen uns dazu zwischen den Aufgaben hin und her zu wechseln, was Energie kostet [16]. Außerdem sorgt unsere Haltung, sitzend über mehrere Stunden, für eine körperliche Einschränkung der Konzentrationsfähigkeit.

Auswirkungen von langem Sitzen auf den Körper sind unter anderem [17]:

- Kompression der Atmungsorgane (verringerte Sauerstoffaufnahme)
- Kompression der Verdauungsorgane (verringertes Stoffwechsel)
- Kompression des Rückenmarks (eingeschränkte Kommunikation des zentralen Nervensystems)
- Kompression der Blut- und Lymphkreisläufe (eingeschränkte Versorgung des Gehirns, der Muskeln und Organe, mit Blut)

Diese internen Faktoren reduzieren unsere Konzentration auf körperlicher Ebene. Dazu kommen externe Umgebungsreize, die unsere Konzentrationsfähigkeit zusätzlich stören.

Reize am Arbeitsplatz:

- Zahlreiche Geräuschquellen
- Künstliches Licht
- Vielzahl an Gerüchen

Für optimale Konzentrationsfähigkeit über einen längeren Zeitraum müssen wir diese limitierenden Faktoren so gut es geht abstellen oder ausblenden.

Optimiere deine Arbeitsumgebung

- Verwende einen Stehtisch und versuche, möglichst ergonomisch korrekt zu sitzen.
- Stehe regelmäßig auf bewege dich.
- Verwende geräuschreduzierende Kopfhörer.
- Blocke blaues Licht ab Sonnenuntergang, indem Du den Nachtmodus auf deinen Displays aktivierst.



Der Kalender

Der Kalender ist das wichtigste Produktivitäts-Werkzeug in deinem Arsenal. Weitaus effektiver, als eine einfache To-Do Liste. Wieso? Der Kalender spiegelt deinen gesamten Tag wieder, und berücksichtigt so die unterschiedlichen Bereiche deines Lebens. Die zeitliche Komponente von Aufgaben ist direkt integriert und kann nicht ignoriert werden.

Einige Vorteile des Zeitmanagements via Kalender:

- Du machst dir Gedanken über die Dauer der Aufgaben.
- Die Bedeutung bestimmter Aufgaben, in Relation zum Zeitaufwand, wird ersichtlich und Du lernst zu priorisieren.
- Du kannst Zeiträume blocken, auch für die Kollegen.
- Dein ganzer Tag wird abgebildet, statt nur einem kleinen Ausschnitt.

Nutze das volle Potenzial deines Kalenders

- Blocke Zeit für dich, zur Organisation und Vorbereitung.
- Synchronisiere deinen Kalender auf deinen mobilen Geräten.
- Baue Puffer in deinen Kalender ein, um Unvorhergesehenes einzuplanen.
- Terminiere fixe Pausen in deinem Arbeitsalltag.
- Trage Deadlines und Erinnerungen in den Kalender ein.

Produktivitäts-Hacks

Zusätzlich zur Optimierung deiner Umgebung und der Nutzung des Kalenders als Haupt-Organisations-Werkzeug, gibt es einige Tipps und Tricks, die dir dabei helfen können produktiver zu sein.

Koffein und Nikotin

Koffein und Nikotin sind die wohl am meist verbreitetsten und bekanntesten Produktivitäts-Booster unserer Gesellschaft. Die Wirkweise der beiden pflanzlichen Substanzen ergänzen sich ausgezeichnet, um in einen Zustand tiefer Konzentration einzutauchen.

Am Tag produziert unser Gehirn Adenosin, welches uns langsam müde werden lässt. Koffein dockt an die Adenosin-Rezeptoren an und blockiert das Molekül. Die Neurotransmitter Dopamin und Glutamin steigen an, da Adenosin sie nicht mehr drosselt. Wir fühlen uns wacher und sind aufmerksamer [18]. Nikotin intensiviert unter anderem die Aktivität des Neurotransmitters Dopamin und kurbelt den Stoffwechsel an. Gleichzeitig hat es eine entspannende Wirkung auf das Nervensystem [19]. In Kombination können uns diese Substanzen in einen Zustand tiefer Konzentration versetzen.



Achtung: Nikotin sollte getrennt vom Rauchen betrachtet werden. Rauchen ist extrem schädlich für die Gesundheit. Besser sind Nikotin-Kaugummis oder Sprays, welche 1mg Nikotin pro Dosis enthalten. Sowohl Koffein als auch Nikotin können süchtig machen!

Koffein und Nikotin einsetzen

1 Tasse Kaffee, kombiniert mit einem Sprühstoß Nikotin (1 mg).

Aromaöle

Duft-Öle werden bereits seit langer Zeit eingesetzt, um unseren körperlichen und mentalen Zustand zu beeinflussen. Sie können die Gehirnleistung steigern [20] und dir dabei helfen, produktiver zu arbeiten. Als besonders nützlich haben sich für mich folgende Öle erwiesen:

Minze - Öffnet die Atemwege und steigert so die Sauerstoffaufnahme [21].

Zitrone - Macht wach und steigert die Laune [22].

Rosmarin - Hat zahlreiche positive Effekte auf die kognitive Leistungsfähigkeit [23].

Außerdem kannst Du einen konzentrierten Zustand mit einem bestimmten Duft verknüpfen [24]. Immer wenn Du diesen Duft riechst wird dein Gehirn wissen, dass es jetzt in den Fokus-Modus wechseln soll.

Aromaöle für Produktivität

Nutze eine bestimmte Duftkombination, um zwischen verschiedenen Abschnitten deines Tages zu wechseln. Zum Beispiel:

Minze + Zitrone + Rosmarin | Zum Training und zur Arbeit

Lavendel | Zur Entspannung am Abend

Auch das Tragen unterschiedlicher Parfums je nach Anlass kann dir helfen, die Trennung zwischen verschiedenen Bereichen deines Tages klarer zu vollziehen und dein Gehirn zu "primen".

Binaurale Beats

Binaurale Beats funktionieren nicht nur zur Verstärkung entspannender Gehirnwellen, wie beim "Power Nap", sondern auch für mehr Konzentration oder Kreativität [25]. Frequenzen von 10 - 15 Hz, scheinen stimulierende Wirkungen auf Konzentration und Kreativität zu haben.

Binaurale Beats für Konzentration

Wenn Du es nicht bereits für den Powernap gemacht hast, lade dir eine App wie "[Atmosphere](#)" auf dein Handy und nutze einen binauralen Beat für Konzentration. In Kombination mit Geräusch-unterdrückenden Kopfhörern schaffst Du dir so, selbst im Großraumbüro, einen Rückzugsort für konzentriertes Arbeiten.



Zusammenfassung

Du bist jetzt bereit für einen optimierten Tag. Dich erwarten mehr Energie, sowie eine bessere Konzentrationsfähigkeit, und Du wirst die positiven Effekte direkt am ersten Morgen der Umsetzung spüren. Aber wie kannst Du sicherstellen, dass diese Basics auch in deinen Alltag übergehen?

Starte klein

Die Schritte in diesem Guide sind so gewählt, dass sie mit minimalem Aufwand umgesetzt werden können. Solltest Du allerdings dennoch nicht die Kraft aufbringen können, sie umzusetzen, zwing dich nicht dazu.

Ist dir zum Beispiel die kalte Dusche zu heftig? Starte mit einem kalten Gesichtsbad.
Kein gesundes Mittagessen in Sicht? Bestelle dir zusätzlich einen Salat.
Möchtest Du von Nikotin nichts wissen? Lass es weg.

Du selbst entscheidest, was Du umsetzen möchtest, und wie Du es angeht.

Integration

Integriere die Methoden in DEINEN Alltag. Du solltest meinen Empfehlungen nicht blind folgen. Hinterfrage die Ansätze und wende das an, was zu DIR passt.

Mach Dir keinen Stress

Hast Du eine kalte Dusche ausgelassen? Bist Du doch spät ins Bett gekommen und hast nur 5 Stunden geschlafen? Hast Du deinen Tag nicht im Kalender geplant?

Kein Problem! Sei nicht so streng mit Dir selbst, dann wirst Du langfristig Erfolg haben. Es macht keinen Sinn, dich für eine Woche zu quälen, nur um am Ende frustriert aufzuhören und in alte Muster zurück zu verfallen. Gewohnheiten etablieren sich über einen längeren Zeitraum und es spielt dabei keine Rolle, ob die Serie ab und zu unterbrochen wird [25].

“Jeder Schritt nach vorne zählt,
sei er noch so klein.”



Übersicht der Methoden & Hacks

Mehr Energie	Rehydrieren	<ul style="list-style-type: none"> • 400ml Wasser mit 1-3 g Meersalz und etwas Zitronensaft
	Mit Bewegung starten	<ul style="list-style-type: none"> • Am Morgen schütteln & dehnen
	Kälte nutzen	<ul style="list-style-type: none"> • Kalte Dusche oder Kaltes Gesichtsbad
	Lunch	<ul style="list-style-type: none"> • Viel Gemüse, ausreichend Proteine und gesunde Fette
	Powernap	<ul style="list-style-type: none"> • 10- 30 Minuten Nap mit Binauralen Beats, wenn müde
	Power Pause	<ul style="list-style-type: none"> • Timer auf 10 Minuten • An die frische Luft und bewegen • 6x tief ein- und ausatmen
	Am Abend	<ul style="list-style-type: none"> • 6x tief ein- und ausatmen • Arbeit nicht nach Hause nehmen • Kalte Dusche als Impuls
Tiefe Konzentration	Umgebung anpassen	<ul style="list-style-type: none"> • Ab und zu aufstehen • Stehtisch nutzen • Geräusche & Blaulicht blocken
	Der Kalender	<ul style="list-style-type: none"> • Kalender statt To-Do Listen • Tag strukturieren in Bereiche • Zeit blocken für Konzentration • Puffer einplanen • Tag am Vorabend planen
	Hacks	<ul style="list-style-type: none"> • Koffein (Kaffee, Grüntee) • Nikotinspray (nicht rauchen!) • Aromaöle / Duft nutzen • Binaurale Beats



Ready, Set, Go

Jetzt liegt es an dir, einen Tag deiner Woche mit den genannten Methoden zu optimieren. Wie geht es jetzt weiter?

1. Einkaufen gehen

- Meersalz
- Zitronensaft

Kochst Du selbst? Dann achte auf folgende Zutaten:

- Viel Gemüse
- Eine Proteinquelle (Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Quark,...)
- Ein gutes Olivenöl

Oder koche die Rezepte von Seite 11, auf www.guatxi.com und kaufe entsprechend ein.

2. Videos anschauen

Schaue dir die Videos zum Kurs an:

[JETZT ZU DEN VIDEOS](#)

3. Bestimme einen Tag und zieh es durch

Sich einen optimalen Tag vorzustellen ist einfach. Etwas schwieriger ist die Umsetzung. Wichtig ist, dass Du alles so gut es geht vorbereitest, dass Du am Tag selbst nicht mehr viel denken musst.

Dazu gehört:

- Bereite dir das Essen und den Rehydrierung Cocktail am Vortag vor
- Blocke dir Zeit in deinem Kalender oder setze dir Termine als Erinnerung
- Geh den Tag in Gedanken durch und visualisiere die einzelnen Abschnitte

Starte durch und genieße den optimierten Tag!



Weiterführende Angebote

Wenn Du dich noch weiter optimieren und deine Performance auf das nächste Level heben möchtest, bietet *Minimalist Biohacker* ein umfassendes Programm.

Kurse und Webinare

In 2-stündigen Präsenzkursen sowie 1-stündigen Webinaren, lernst Du Biohacking nach minimalistischen Prinzipien, von Grund auf. Jahre der Recherche, hunderte von Büchern, Studien, Podcasts und Blogposts, kompakt zusammengefasst, für eine einfache und schnelle Integration in deinen Alltag.

[> Zum Kursangebot](#)

[> Zu den Webinaren](#)

E-Book

Möchtest Du eigenständig noch mehr lernen und umsetzen? Dann schau dir das *Minimalist Biohacker* E-Book an. Mehr als 40 A4 Seiten vollgepackt mit minimalistischen Tipps und Tricks rund um optimierte Gesundheit, Energie und Konzentration. Einfach verständlich und in den Alltag integrierbar.

[> Zum E-Book](#)

Workshops und Vorträge

Möchtest Du dein Unternehmen, dein Team oder dich selbst, im unternehmerischen Umfeld auf das nächste Level bringen? Dann schau dir die Workshop- und Vortragsangebote von *Minimalist Biohacker* an. Hier begleiten wir dich und dein Unternehmen von der Analyse bis zur Umsetzung.

[> Zu den Workshops](#)

[> Einen Vortrag anfragen](#)



Abschließend: Dankbarkeit

Wenn Dir dieser Guide gefallen hat und Du persönlichen Nutzen daraus gezogen hast, kannst Du anderen damit weiterhelfen.

Wie? Du kannst den Anstoß zu besserer Gesundheit, mehr Energie und Konzentration geben, indem Du *Minimalist Biohacker* empfiehlst. Es würde unserer Mission helfen, den Arbeitsplatz der Zukunft in möglichst viele Unternehmen zu bringen. Das wiederum bedeutet ein produktiveres, angenehmeres und stressfreieres Arbeiten.

Damit tust Du Dir aber auch selbst etwas Gutes. Dankbarkeit auszudrücken führt zu einem besseren Wohlbefinden [26] und Du wirst sofort eine Verschiebung in deinem Mindset feststellen. Wir können zum Beispiel nicht gleichzeitig dankbar und schlecht gelaunt sein [27].

Weitere Vorteile von Dankbarkeit [28]:

- Überschreibt negative Emotionen
- Reduziert Schmerz
- Hilft Stress zu regulieren
- Verbessert den Schlaf
- Vermindert Effekte von Sorgen und Depression

Hole Dir diese Effekte, indem Du *Minimalist Biohacker* empfiehlst und Dich selbst, deine Kollegen und dein Unternehmen, auf ein neues Level bringst.

WORKSHOPS | VORTRÄGE | KURSE

www.minimalist-biohacker.com

Workshops, Vorträge und Kurse für High-Performer.

Folge @minimalist_biohacker auf Instagram für tägliche Inspiration, Techniken und Ansätze.



Weitere Biohacking Quellen

Du möchtest mehr als minimalistisches Biohacking oder bist neugierig auf Mehr? Die folgenden Seiten sind allesamt großartige Quellen, um mehr über Biohacking zu lernen.

<https://www.primal-state.de/>

<https://www.functional-basics.de/>

<https://robin stolberg.de/>

<https://www.breitfeld-biohacking.com/>

<http://biohackingmatrix.com/>

<https://biohacking101.co/>

<https://peakwolf.ch/>

<https://nomadperformance.de/>

<https://www.flowgrade.de/>

<https://www.brain-effect.com/>

<https://daveasprey.com/>

<https://bengreenfieldfitness.com/>

<https://www.thebioneer.com/>



Quellen

- [1] Zhang, N., Du, S. M., Zhang, J. F., & Ma, G. S. (2019). Effects of Dehydration and Rehydration on Cognitive Performance and Mood among Male College Students in Cangzhou, China: A Self-Controlled Trial. *International journal of environmental research and public health*, 16(11), 1891. <https://doi.org/10.3390/ijerph16111891>
- [2] Lee, B. H., Yang, A. R., Kim, M. Y., McCurdy, S., & Boisvert, W. A. (2016). Natural sea salt consumption confers protection against hypertension and kidney damage in Dahl salt-sensitive rats. *Food & nutrition research*, 61(1), 1264713. <https://doi.org/10.1080/16546628.2017.1264713>
- [3] <https://www.fitforfun.de/gesundheit/178374.html>
- [4] J-OC Dunn, MB ChB BAO FRCA, MG Mythen, MBBS MD FRCA FFICM FCAI (Hon), MP Grocott, BSc MBBS MD FRCA FRCP FFICM, *Physiology of oxygen transport*, BJA Education, Volume 16, Issue 10, October 2016, Pages 341–348. <https://doi.org/10.1093/bjaed/mkw012>
- [5] Moore, J. E., Jr, & Bertram, C. D. (2018). Lymphatic System Flows. *Annual review of fluid mechanics*, 50, 459–482. <https://doi.org/10.1146/annurev-fluid-122316-045259>
- [6] Buijze, G. A., Sierevelt, I. N., van der Heijden, B. C., Dijkgraaf, M. G., & Frings-Dresen, M. H. (2016). The Effect of Cold Showering on Health and Work: A Randomized Controlled Trial. *PloS one*, 11(9), e0161749. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0161749>
- [7] Patricia JJ, Dharmoon AS. *Physiology, Digestion*. [Updated 2020 Sep 18]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2020 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK544242/>
- [8] <https://www.mattressfirm.com/blog/community-culture/8-famous-nappers-history>
- [9] Jirakittayakorn, N., & Wongsawat, Y. (2018). A Novel Insight of Effects of a 3-Hz Binaural Beat on Sleep Stages During Sleep. *Frontiers in human neuroscience*, 12, 387. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00387>
- [10] <https://www.sciencedaily.com/releases/2020/02/200217143447.htm>
- [11] Russo, M. A., Santarelli, D. M., & O'Rourke, D. (2017). The physiological effects of slow breathing in the healthy human. *Breathe (Sheffield, England)*, 13(4), 298–309. <https://doi.org/10.1183/20734735.009817>
- [12] Shaffer, F., & Ginsberg, J. P. (2017). An Overview of Heart Rate Variability Metrics and Norms. *Frontiers in public health*, 5, 258. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2017.00258>
- [13] McCorry L. K. (2007). Physiology of the autonomic nervous system. *American journal of pharmaceutical education*, 71(4), 78. <https://doi.org/10.5688/aj710478>
- [14] <https://www.stack.com/a/dopamine-recovery>
- [15] Dupuy, O., Douzi, W., Theurot, D., Bosquet, L., & Dugué, B. (2018). An Evidence-Based Approach for Choosing Post-exercise Recovery Techniques to Reduce Markers of Muscle



Damage, Soreness, Fatigue, and Inflammation: A Systematic Review With Meta-Analysis. *Frontiers in physiology*, 9, 403. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00403>

[16] <https://www.apa.org/research/action/multitask>

[17] Daneshmandi, H., Choobineh, A., Ghaem, H., & Karimi, M. (2017). Adverse Effects of Prolonged Sitting Behavior on the General Health of Office Workers. *Journal of lifestyle medicine*, 7(2), 69–75. <https://doi.org/10.15280/jlm.2017.7.2.69>

[18] <https://www.brain-effect.com/magazin/wie-wirkt-koffein-im-gehirn#Koffein%20blockiert%20die%20Adenosinrezeptoren>

[19] <https://www.dasgehirn.info/entdecken/drogen/steckbrief-nikotin#:~:text=Nikotin%20verursacht%20die%20Freisetzung%20des,psychischer%20und%20k%C3%B6rperlicher%20Abh%C3%A4ngigkeit%20of%C3%BChr>

[20] <https://www.eurekaselect.com/166024/chapter/essential-oils-and-cognitive-performanc#:~:text=Aromatherapy%20with%20plant%20essential%20oils,patients%20and%20improve%20cognitive%20function.&text=However%2C%201%2C8%2Dcineole,not%20have%20memory%20enhancing%20effects>

[21] <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2221169115001033>

[22] <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2221169115001033>

[23] Moss M, Cook J, Wesnes K, Duckett P. Aromas of rosemary and lavender essential oils differentially affect cognition and mood in healthy adults. *Int J Neurosci*. 2003 Jan;113(1):15-38. doi: 10.1080/00207450390161903. PMID: 12690999.

[24] Simon Chu, Olfactory Conditioning of Positive Performance in Humans, *Chemical Senses*, Volume 33, Issue 1, January 2008, Pages 65–71, <https://doi.org/10.1093/chemse/bjm063>

[25] Chaieb, L., Wilpert, E. C., Reber, T. P., & Fell, J. (2015). Auditory beat stimulation and its effects on cognition and mood States. *Frontiers in psychiatry*, 6, 70. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2015.00070>

[26] Smith, K. S., & Graybiel, A. M. (2016). Habit formation. *Dialogues in clinical neuroscience*, 18(1), 33–43.

[27] <https://positivepsychology.com/neuroscience-of-gratitude/>

[28] Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2010). Gratitude and well being: the benefits of appreciation. *Psychiatry (Edgmont (Pa. : Township))*, 7(11), 18–22.