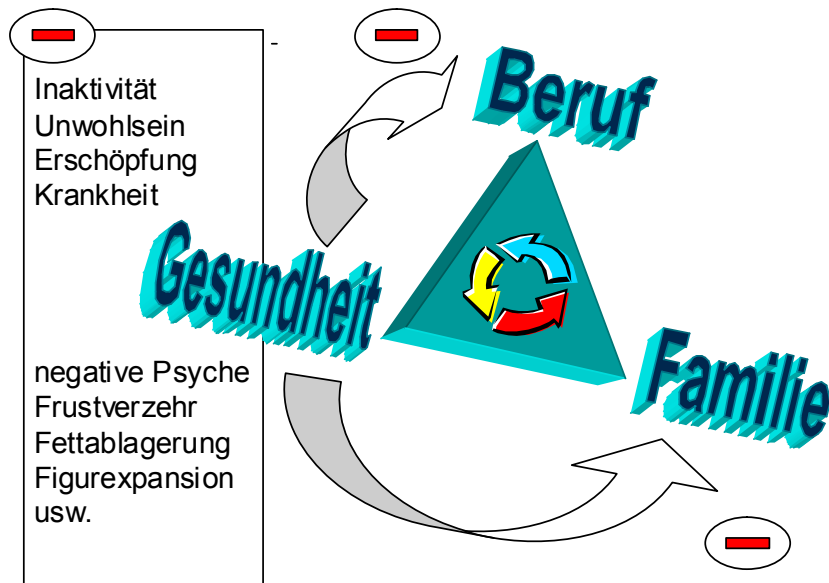


Kampf dem inneren Schweinehund

Impuls-Seminar



Das «magische» Dreieck



© www.fitimjob.ch

Der Mensch als Ganzes

Gerade im Berufsleben wäre es sinnvoll, den Menschen als Ganzes zu betrachten. Das Wechselspiel zwischen **Körper und Geist** bestimmt die Arbeitsleistung genauso wie die zwei anderen Lebensbereiche Familie und Gesundheit. Ein Arbeitnehmer kann unter der Belastung einer Ehekrise genauso wenig sein Leistungspotential entfalten, wie mit einem körperlichen Leiden.

Das «magische» an diesem Anschauungsmodell ist nun, dass jedes Ereignis, jede Maßnahme und jede Zielsetzung immer Auswirkungen auf Körper und Geist hat und somit auch auf alle drei Lebensbereiche.

Der Körper hat einfach zu funktionieren !

- und wenn er mal seinen Dienst nicht wie gewünscht verrichtet, dann wenden wir uns an die gewohnten «Reparaturstellen» wie Arztpraxen und Krankenhäuser, in der Erwartung, dass die Schäden, die wir in der Regel selbst verursacht haben, schnell behoben werden.

Wunschziel



fit im job®
Gesundheit in Unternehmen

Sch.....



© www.fitimjob.ch

Zieldefinition:

Wenn einmal die Richtung klar ist, können Sie Ihr ganz persönliches Ziel formulieren.

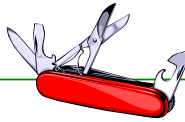
Schreiben Sie es so auf, wie es Ihnen in den Sinn kommt. Fragen Sie sich zunächst nicht ob es geht oder nicht! - Das nennen wir KILLER-Modul.

Das Killer-Modul ist sehr kreativ und hat nur eine Aufgabe:

Sie davon abzuhalten, etwas zu tun.

Es beschäftigt Sie so lange mit den Risiken, mit den Pro's und Kontra's und mit den negativen Erfahrungen die Sie bereits machten, bis Sie die Idee in Ihrem Hirn begraben. Da diese Vorgänge sich unbewusst und innert Millisekunden abspielen, haben wir nur eine geringe Chance, diese zu beeinflussen. Gerade deshalb ist Ihre persönliche und verpflichtende Zielsetzung so wichtig.

Zieldefinition



fit im job®
Gesundheit in Unternehmen

Überprüfbar
(für fremde Person)
Konkret
(keine Wolke)

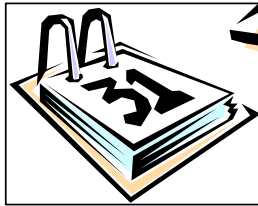
präzise

“Ich werde.....”
(beschreiben Sie den Endzustand)

motivierend

Nehmen Sie sich in die Pflicht!

mit Ende



© www.fitimjob.ch

Die motivierende Formulierung muss den definitiven Zustand beschreiben, d.h. Sie unterstellen, dass es so sein wird, wie Sie es sich heute wünschen:

“Ich werde schlank sein.”

Nur so nehmen Sie sich selbst in die Pflicht und verankern den Erfolg in Ihrem Unterbewusstsein.

Sie sollten Ihr Ziel so präzise wie möglich formulieren - wenn Sie es nicht klipp & klar definieren/ aussprechen/ aufschreiben können, wie wollen Sie es dann erreichen?

Das dritte Element in Ihrer Zielsetzung ist die Zeit, das Datum an dem Sie Ihr Ziel erreichen. Denn: *“Ein Ziel ist ein Traum mit Deadline”*.

Ziele setzen



1.



2.

Die Formulierung meiner persönlichen Zielsetzung

- präzise
- vollständig
- unmissverständlich
- positiv formuliert (keine Verneinung, keine Vergleiche)
- keine Absichtserklärung
- Präsens- oder Zukunftsform
- Termin
- bildhafte Beschreibung des erwünschten Endzustandes
- muss selbst initiiert und erreicht werden können
- muss in die gesamte Lebenssituation hineinpassen

Mein Ziel in Stichworten

Meine exakte Formulierung des erwünschten Endzustandes

(1 Satz: bildhaft, kurz & bündig)

Überprüfung

Entspricht meine Formulierung allen Kriterien und allen Gesetzmässigkeiten?

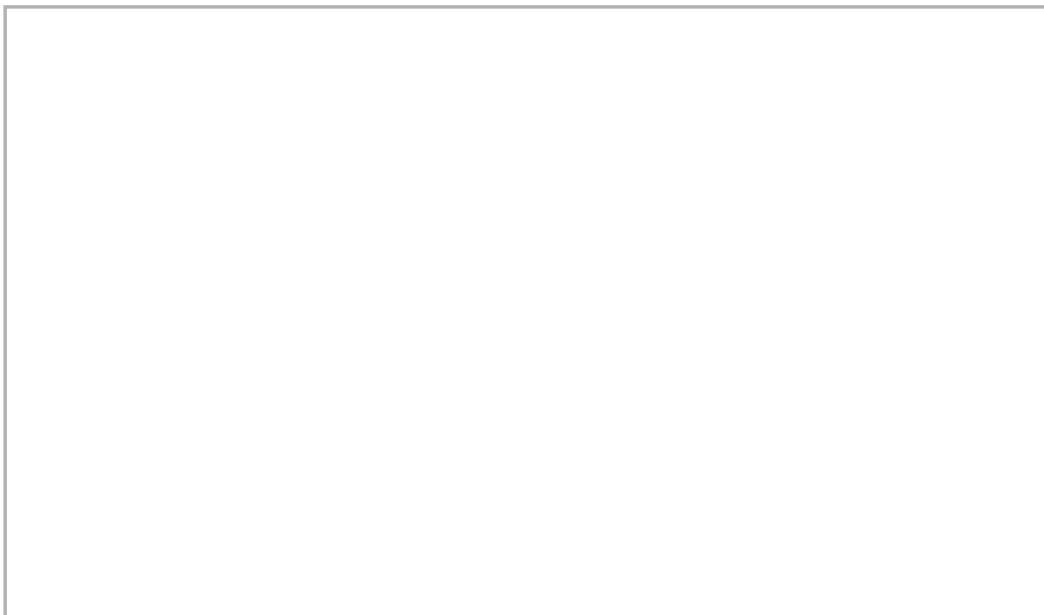
Zielbild verankern



© www.fitimjob.ch

Imagination des erwünschten Endzustandes

Nach der präzisen Zielformulierung begeben Sie sich ins mentale Trainingsatelier. Auf der Leinwand visualisieren Sie Ihr Zielbild oder kreieren Ihre eigene Filmsequenz dazu mit all Ihrer Phantasie und in kräftigen Farben. Setzen Sie beim Visualisieren zusätzlich ein Höchstmass an positiven Emotionen ein. Beantworten Sie für sich damit die Fragen: „Was sehe, höre und fühle ich, wenn ich mein Ziel erreicht habe? Wie „schmeckt“ mir der Erfolg?“ Es ist dabei von entscheidender Bedeutung, sich selber im Zielbild zu sehen. **Skizzieren oder malen Sie jetzt Ihr Bild:**

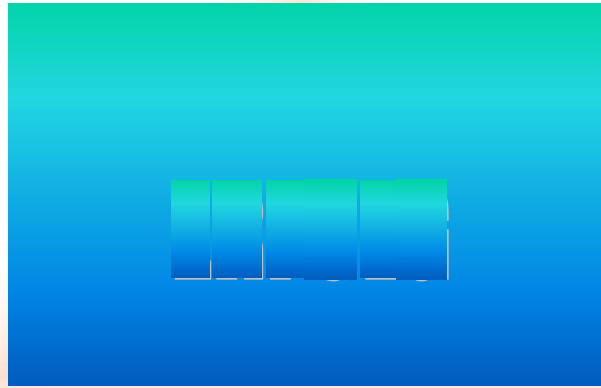


Die DFW-Erfolgsformel

fit im job®
Gesundheit in Unternehmen

Denken

(Visualisierung & innerer Dialog)



Fühlen
(Harmonie)

Wollen
(Energie)

© www.fitimjob.ch

Denken, Fühlen, Wollen

Wenn Sie etwas Neues erschaffen möchten, wenn Sie Ziele und Wünsche programmieren wollen, dann tun Sie dies in der mentalen Dimension auf Ihrer geistigen Leinwand. Je stärker und energetischer Ihr Zielbild geladen wird, umso grösser ist seine Tendenz zur Verwirklichung. Setzen Sie dabei all Ihre Sinne ein und erleben Sie den gewünschten Endzustand intensiv voraus. Die D-F-W-Formel hilft Ihnen dabei:

- **Denken** Sie in farbigen, positiven Bildern und sehen Sie sich selber im Zielbild. Führen Sie motivierende innere Dialoge.
- **Fühlen** Sie die starken Emotionen wie Freude, Stolz, Zufriedenheit, Glück etc., wie wenn das erfolgreiche Ereignis bereits stattgefunden hätte.
- **Wollen** heisst, alles Erforderliche tun, während Sie auf den Erfolg warten: Planen, organisieren, in die Wege leiten, umsetzen u.s.w. Sie müssen sich absolut im klaren sein, dass Sie das, was Sie visualisieren, auch unbedingt wollen, und dass es mit Ihrem Energiehaushalt zu vereinbaren ist. Fassen Sie im voraus den Entschluss – egal was passiert – dass Sie niemals aufgeben werden.
Erst das harmonische Zusammenspiel dieser drei Faktoren führt zu einer Multiplikation der Kräfte und zum erwünschten Erfolg. Reflektieren Sie diesbezüglich kurz über Ihre bisherigen Erfolge/Misserfolge im Hinblick auf Gesetzmässigkeiten.

Veränderungen steuern



© www.fitimjob.ch

Wandel ist die einzige Konstante

Wenn Ihnen Ihr Leben wertvoll ist und Sie wachsen wollen, müssen Sie grosse Teile Ihrer Komfortzone verlassen, müssen bereit sein, sich vorübergehend ungeschickt und unbequem zu fühlen. Sie werden einige psychologische Niederlagen einstecken müssen, bevor Sie auf einer höheren Kompetenzebene eine neue Komfortzone entwickelt haben. Fehlt es Ihnen an Bereitschaft, die anfänglichen Gefühle von Schwerfälligkeit und Unzulänglichkeit in Kauf zu nehmen, werden Sie unweigerlich auf einer niedrigen Leistungsstufe stecken bleiben. Findet dort auf Dauer immer noch keine Veränderung und keine Weiterentwicklung statt, so kann bei zunehmendem Druck aus der Umwelt die behütete Komfortzone leicht in die Panikzone umkippen.

Notieren Sie in Stichworten, in welchen Ihren Lebensbereichen der Schritt in die Veränderungszone ansteht und seit wann Sie das schon wissen/fühlen:

Verhaltensänderung

Die meisten Menschen leben lieber mit einem bekannten Problem, als mit einer unbekanntem Lösung.

Neues Verhalten ist ein Unsicherheits- und Risikofaktor!



Befreiung aus der Komfortzone

Ein entscheidender Unterschied zwischen Führern und Mitläufern ist, dass herausragende Menschen sich bewegen und sich aus ihren Komfortzonen heraus begeben. Sie wissen sehr genau, wie schnell die Komfortzone zum Trott werden kann und zwar in jedem Bereich, sei es im Management, im Sport oder in persönlichen Beziehungen.

Selbstgefälligkeit ist der grosse Feind von Kreativität und Innovation. Es kommt erschwerend hinzu, dass alles Neue und Ungewisse auch Risiken in sich birgt und demzufolge Ängste auslöst. Der grösste Kampf ist darum fast immer der Kampf gegen sich selbst, und die grösste Herausforderung ist es, aus längst überholten Denk- und Handlungsmustern auszubrechen.

Lösungsansatz

Der Erfolg von Veränderungsprozessen ist stark abhängig davon, was jemand denkt, welche inneren Bilder, Gefühle und Erfahrungswerte die Person mit einer neuen Situation assoziiert. Sind diese Bewertungen überwiegend negativ und ist der Motivationsfaktor gering, so reagiert der Organismus mit Unlust (=Stress). Wir handeln entsprechend angstgesteuert, ablehnend.

Sobald wir in der Lage sind, durch geeignete Massnahmen die Stressreaktion in den Griff zu bekommen und die biochemischen Prozesse im Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen, kann gezielt mit mentalen Techniken an der Umbewertung der Auslösersituation gearbeitet werden.

Was ist „mentale Stärke“?



Mentale Stärke & Kompetenz ist die eigene, bewusste Lenkung von

- Gedanken-
- Gefühls-
- Reaktions-
- und Handlungsprozessen

© www.fitimjob.ch

Mentale Stärke kann jeder Mensch entwickeln und zielgerichtet einsetzen. Im Sport oder in Extremsituationen wird deutlich sichtbar, welche Macht der mentale Aspekt auf unsere Motivation, Leistungsentfaltung, die Konzentration und das Wohlbefinden hat. Gedanken sind Energie. Deshalb spricht man von der Gedanken-Kraft, von müden, kraftlosen oder machtvollen, energiegeladenen Gedanken. Gelingt es uns, unsere Gedanken bewusst zu kontrollieren und zu lenken, so steuern wir gleichzeitig auch unsere Emotionen und Handlungsprozesse. Wir werden in allen Bereichen des Lebens - beruflich wie privat - erfolgreicher, leistungsstärker und gelassener und somit auch gesünder werden.

Albert Einstein formulierte es so:

**Wenn du so denkst, wie du immer gedacht hast,
wirst du so handeln, wie du immer gehandelt hast.
Wenn du so handelst, wie du immer gehandelt hast,
wirst du das bewirken, was du immer bewirkt hast.**

Eine alte Weisheit fasst die Gedankenkontrolle in einem Satz zusammen:

**Mehr als alles andere achte auf deine Gedanken,
denn sie bestimmen dein Leben.**

Genau an diesem Punkt setzt das Mentaltraining an.



© www.fitimjob.ch

Mentale Prozessauslösung

Finden Sie einen Ausgangspunkt, indem Sie sich von Ihrem Gedächtnis spontan einen Vorschlag machen lassen. Das Bild einer Landschaft vielleicht, eines Gegenstandes, eines Bauwerkes etc. Wichtig ist, dass dieser Vorschlag spontan kommt und nicht bewusst danach gesucht wird.

Körperliche Entspannung auslösen mit der Zahl 3

Stellen Sie sich vor, dass in der einen oberen Ecke die Zahl drei steht. Beginnen Sie jetzt tief einzuatmen und Ihre Lungen zu füllen. Beim Ausatmen lassen Sie die Zahl drei in die gegenüberliegende obere Ecke pendeln während Sie lautlos und wiederholt die Zahl „drei“ aussprechen. Die Vorstellung, die Zahl drei hänge, einer Kugel gleich, an einem langen Faden, kann hilfreich sein. Während des ganzen Ausatmens pendelt die Zahl drei rhythmisch von einer Seite auf die andere bis Ihre Lunge leer ist.

Emotionale Entspannung auslösen mit der Zahl 2

Sie ersetzen die Zahl drei mit der Zahl zwei und gehen in der Folge wie oben beschrieben vor: Tief einatmen, während des Ausatmens die Zahl zwei pendeln lassen und lautlos „zwei“ wiederholen u.s.w. Auch diese Übung wird wiederholt.

Ganzheitliche Entspannung auslösen mit der Zahl 1

Sie ersetzen die Zahl zwei mit der Zahl eins und gehen wie oben beschrieben vor. Auch diese Übung wird wiederholt.

Mentale Prozessverstärkung 25 - 1

fit im job®
Gesundheit in Unternehmen



Variante: Zählen auf Atmung

© www.fitimjob.ch

Prozess- und Wirkungsverstärkung

Zur vollen Wirkungsentfaltung kommt es bei den bereits aktivierten mentalen Prozessauslösern (3 – 2 – 1) erst nach einer gewissen Zeit, denn die abgespeicherten Entspannungszustände (körperliche, emotionale und ganzheitliche Entspannung) sind gekoppelt an biologische und biochemische Reaktionen im Organismus. Da diese Reaktionen gedanklich aus der Erinnerung ausgelöst werden, sind sie nicht in der Lage, ihre Wirkung schlagartig und vollumfänglich zu entfalten. Durch herunterzählen von 25 – 1 gewinnt der Körper die nötige Zeit dazu. Gleichzeitig wird die schon ausgelöste Entspannung und Regeneration zusätzlich verstärkt. Mit diesem Vorgehen üben Sie eine Technik ein, mit der Sie rasch lernen, Ihr Gehirn auf Alpha-Zustand zu schalten.

Herunterzählen von 25 - 1

Lassen Sie sich jetzt von Ihrer Phantasie das Bild einer Landschaft geben. Versetzen Sie sich gedanklich in diese Landschaft und bewegen Sie sich in Ihrer Vorstellung darin abwärts. Sie können dabei nach unten gehen, fliegen, gleiten, tauchen etc., Sie können in einem Lift nach unten fahren oder als Feder zur Erde schweben. Erleben Sie diese Szene bildhaft und emotional und zählen Sie dazu langsam rückwärts von 25 – 1. Bei jeder absteigenden Zahl lassen Sie sich noch etwas tiefer sinken. Es kann von Vorteil sein, das Zählen mit der Atmung zu koordinieren. Finden Sie Ihren eigenen Rhythmus.

Sollte in diesem Übungsteil Ihr Bild in ein anderes wechseln, so lassen Sie es geschehen.

Einstieg Trainingsplattform



10



1

Der Weg ins mentale Trainingsatelier

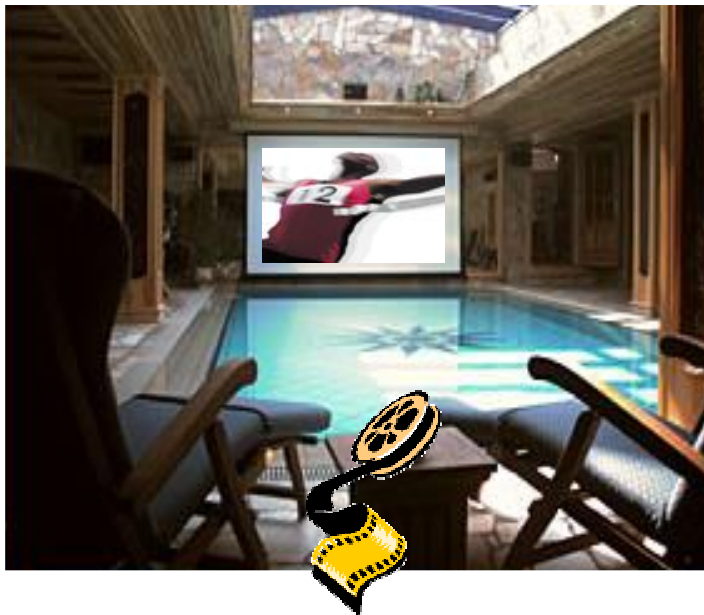
Vom Sandstrand weg führt ein schmaler Pfad Sie nach oben zu einem kleinen, tropischen Wald. Leichtfüßig bewegen Sie sich darauf zu und gehen hinein. Bewusst nehmen Sie all die Dinge wahr, die auf Sie einwirken: Den Rhythmus Ihrer Bewegungen, exotische Pflanzen, die Wärme der Luft, Geräusche und das Sonnenlicht, welches durch das Blätterdach nach unten dringt. In Ihnen steigen angenehme, beruhigende Bilder und Gedanken auf.

Der Wald lichtet sich und es wird wieder hell. Sie gelangen an eine Klippe, die den Blick freigibt auf das offene Meer. Unter Ihnen schlägt die Brandung an die Felsen und bildet weisse Gischt. Sie schauen zu, wie das Wasser wieder zurückfließt ins Meer - vielleicht verfolgen Sie auch die Flugmanöver der Vögel, die im Aufwind segeln.

Da entdecken Sie nicht weit entfernt ein Haus. Sein besonderer Baustil fasziniert Sie, und Sie beobachten das Haus genau. Wie sehen die Details aus? Gehen Sie auf das Haus zu und suchen Sie die Eingangstür. Öffnen Sie die Türe und gehen Sie hinein.

Drinnen schauen Sie sich um. Betrachten Sie die Einrichtungsgegenstände wie Möbel, Lampen, Bilder, etc. An einer Wand hängt ein Schlüssel. Sie gehen hin, nehmen ihn von der Wand und drehen sich um. Weiter hinten erblicken Sie eine Treppe, daneben einen Lift. Beide führen zehn Stockwerke nach unten zu den Klippen, in einen Raum in den Felsen. Sie werden sich nun die zehn Stockwerke nach unten bewegen. Zählen Sie die Stockwerke rückwärts von 10 - 1 während Sie langsam hinunter steigen oder gleiten.

Mentales Trainingsatelier



© www.fitimjob.ch

Sie sind jetzt bei der Zahl eins angelangt. Vor sich sehen Sie eine Türe, die zu Ihrem mentalen Trainingsatelier führt. Benützen Sie den Schlüssel zum Öffnen des Schlosses und stossen Sie die Türe vorsichtig auf.

Mentales Trainingsatelier

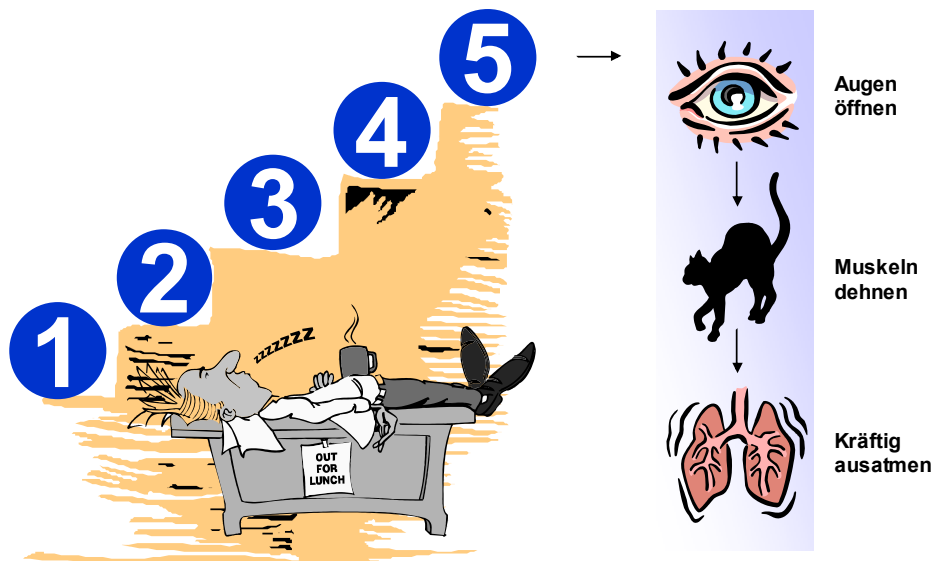
Im Raum herrscht gedämpftes Licht. Die Grösse und die Form des Raumes, die Farben, der angenehme Duft und die Einrichtung, all diese Dinge sind etwas Besonderes. Gehen Sie hinein in diesen Raum und schliessen Sie die Türe hinter sich. Etwa in der Mitte des Raumes befindet sich ein bequemer Ruhesessel und Sie beschliessen, sich hinein zu setzen. Neben Ihrem Relaxstuhl entdecken Sie einen Beistelltisch mit einer Fernbedienung. Sie drücken auf den Knopf und beobachten, wie sich vor Ihren Augen ein Vorhang öffnet wie im Kino. Die Leinwand dahinter wird grösser und grösser.

Leinwand-Technik

Zunächst machen Sie sich bewusst, wie bequem Sie in Ihrem Relaxstuhl sitzen und wie tief Ihr Körper schon entspannt ist. Führen Sie auf der Leinwand eine Farbentspannung durch. Damit verstärken Sie das emotionale Gleichgewicht und Wohlbefinden und unterstützen die biochemischen Prozesse im Gehirn zusätzlich. Beginnen Sie anschliessend mit Ihrer mentalen Programmierung auf der geistigen Leinwand. Auf diese projizieren Sie ein genaues Modell Ihres gewünschten Endzustandes. (Wie Sie dies am Wirkungsvollsten tun, finden Sie unter „Ziele setzen“, „Zielbild verankern“ und „Die DFW-Erfolgsformel“.) Programmieren Sie Ihre Ziele immer so, als wären sie bereits Realität, die Leinwand erleichtert dabei die visuelle Vorstellungskraft.

Übungsausstieg

fit im job®
Gesundheit in Unternehmen



© www.fitimjob.ch

Ausstiegsmethode 1 - 5

Um eine mentale Übung zu beenden ist es wichtig, Körper und Gedächtnis langsam aus dem Entspannungszustand herauszuführen und nicht einfach die Augen zu öffnen. Unsere Sinne, Organe, der Kreislauf und die Muskulatur müssen reaktiviert, also wieder auf „Betriebstemperatur“ gebracht werden. Den Übergang vom Alpha-Zustand (angestrebter tiefer Entspannungszustand) in den Alltag schaffen wir mit der 1 – 5 Ausstiegsmethode. Drei Mal wird die folgende Ausstiegsformel gedanklich gesprochen und wiederholt:

„Ich werde anschliessend von 1 – 5 hinaufzählen. Wenn ich die Zahl 5 sage, werde ich meine Augen öffnen, vollkommen wach sein und mich ruhiger, erholter und entspannter..., ruhiger, erholter und entspannter fühlen als zuvor.“

Nachdem diese Ausstiegsformel drei Mal hintereinander lautlos wiederholt wurde, zählen Sie tatsächlich von 1 – 5 und öffnen bei der Zahl 5 die Augen.

Körper-Aktivierung

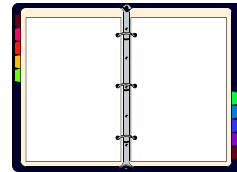
Recken und strecken Sie sich nun wie eine Katze, dehnen Sie sanft Arme, Beine sowie Oberkörper und Nacken. Nehmen Sie sich unbedingt die Zeit dafür, um nach einer tiefen Entspannungsphase zuerst Ihre Muskulatur wieder in Schwung zu bringen.

Gedächtnis-Aktivierung

Machen Sie jetzt bewusst zwei bis drei tiefe Atemzüge und versuchen Sie anschliessend folgendes: Langsam durch die Nase einatmen, die Luft kurz anhalten und danach kräftig und hörbar ausatmen. Dies wiederholen Sie mehrmals. Durch die Aktivierung der Sauerstoffaufnahme wird eine geistige Frische ausgelöst.

Trainingsagenda

„.....wer seine **Zeit** nicht managen kann, der kann gar nichts managen!“



1. Schritt

		Wochenschema/ Feste Termine			
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Dor	
07					
08					
09					
10					
11					

2. Schritt

		Wochenschema/ Feste Termine			
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Dor	
07					
08					
09					
10					
11					

Ihr Gesundheitstraining ist genauso wie alle anderen Termine in Ihre Agenda zu integrieren. Eine isolierte Betrachtung ist wenig sinnvoll.

Zuerst gilt es, ein realistisches Zeitbudget für Ihr Training zu erstellen: Wieviel Zeit wollen und können Sie für Ihre Gesundheit investieren?

Wo können Sie die Bewegung und Entspannung in Ihrem Wochenablauf unterbringen?

Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass eine Massnahme, die nicht fest in den Tagesablauf eingeplant ist, das Erste ist, was gestrichen wird. Es hat dann halt doch nicht geklappt. Nun, Sie können es drehen und wenden wie Sie wollen, aber es führt kein Weg dran vorbei: Wenigstens zwei Stunden pro Woche müssen Sie sich «freischaufeln».

Geschäftlich führen Sie ja auch eine Zeitplanung durch. Sie haben ein time/system, Psion oder ein Palmtop, in dem alle Ihre Termine eingetragen sind.

Also tragen Sie doch am besten gleich jetzt für die nächste Woche die 2 Bewegungseinheiten und die 2 Entspannungsübungen dort ein, wo Ihre anderen Termine stehen. Reservieren Sie sich diese für Sie mehr als wertvolle Zeit –

Sie haben einen Termin mit Ihrem Körper & Ihrer Gesundheit!