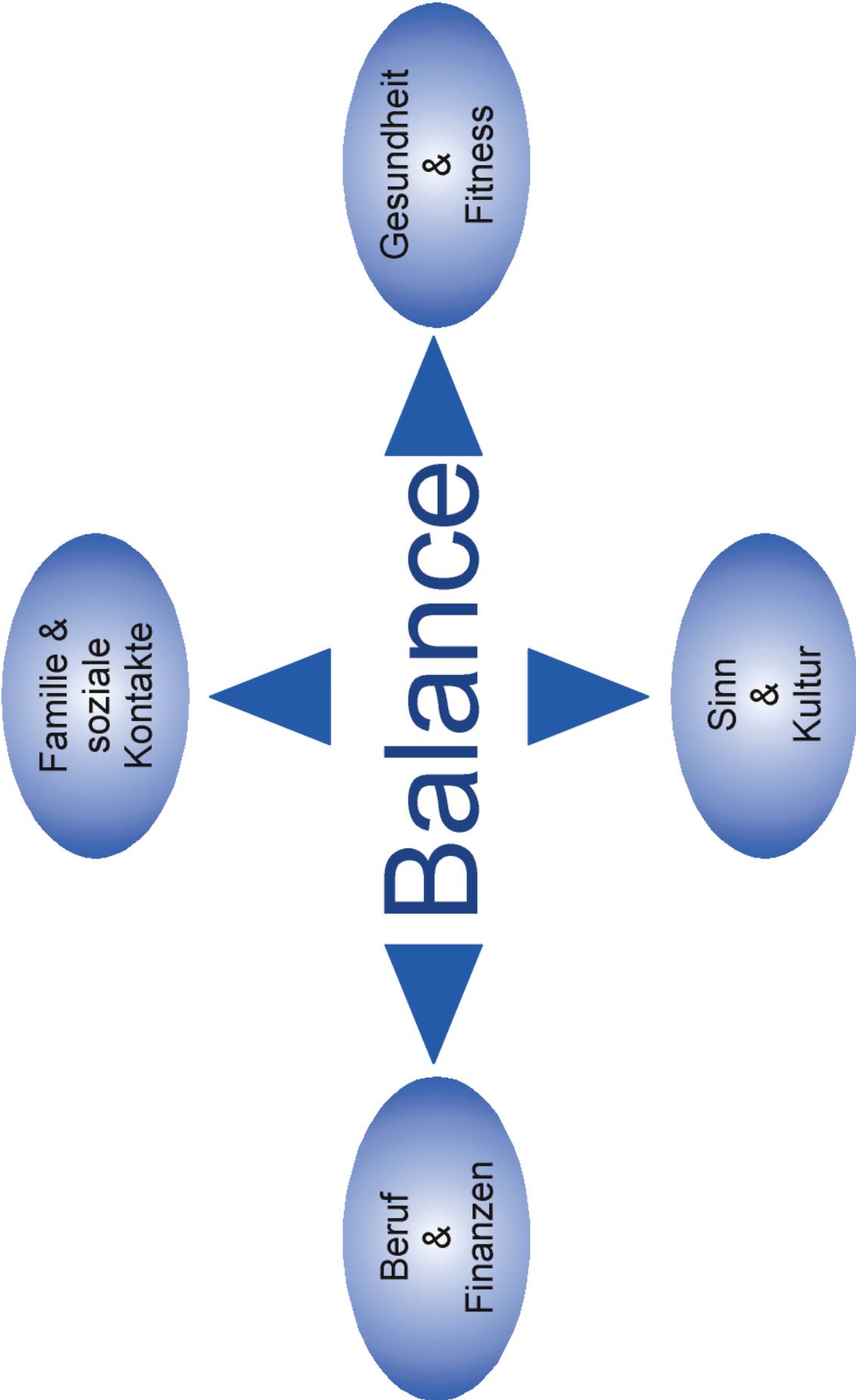


Selbstmotivation für ein Leben in Balance

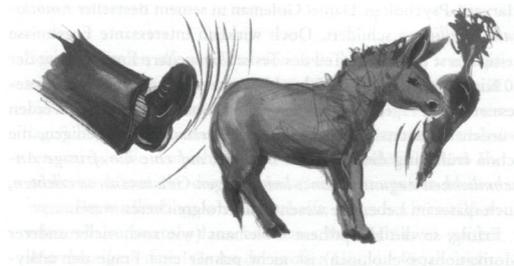
**Dr. Marco von
Münchhausen**



K.I.T.A. und Karotte

Wie bringen Sie einen störrischen Esel zum Laufen? Diese Frage stellte auch der amerikanische Motivationsforscher Herzberg. Anhand des nach ihm benannten „Herzberg-Modells“ stellte er dar, mit welchen beiden Motivationsstrategien nicht nur störrische Esel sich in Bewegung setzen, sondern auch die meisten Menschen sich und andere antreiben:

- ❑ Strategie Nr. 1 : „**K.I.T.A.**“, das heißt wörtlich - bitte verzeihen Sie - man gibt ihm einen „kick in the ass“, zu Deutsch, man tritt ihn in den Hintern! Und wenn man fest genug tritt, dann setzt sich der Esel auch in Bewegung. – Das ist die vielfach erprobte Motivationsmethode mittels Druck, Drohungen, Strafen, Sanktionen, Anbrüllen, Vorhaltungen, Schlechtes-Gewissen-Bereiten usw., usw. – Und sie funktioniert! – Fast überall wird sie eingesetzt: in Unternehmen, in Beziehungen, in der Kindererziehung und bei uns selbst. Auch wir haben gelernt, uns selber unter Druck zu setzen, uns Vorwürfe zu machen und uns mit unserem schlechten Gewissen immer wieder einen Tritt zu geben.
- ❑ Strategie Nr. 2 : „**Karotte**“: Man hält dem Esel eine Karotte vor die Nase, lässt ihn etwas davon knabbern und geht dann, mit der Karotte wedelnd, ein Stück voran. Und siehe da: Der Esel folgt, in der Hoffnung, mehr von der Karotte zu bekommen. Und ab und zu muss er auch ein Stück davon oder eine neue Karotte bekommen, sonst funktioniert die Methode über kurz oder lang nicht mehr! – Das ist die Motivationsmethode mittels Belohnungen, Prämien, Tantiemen, Beförderung, Lob, Anerkennung, Schmeichel- und Streicheleinheiten usw., usw. - Auch sie wird mit Erfolg eingesetzt von Vorgesetzten, von Partnern, von Eltern und von uns selbst mit uns selbst. Zur Belohnung für die durchgehaltene Diät laden wir uns mal richtig gut zum Essen ein!



Die Motivatoren der Klasse „K.I.T.A.“ oder „Karotte“ wirken jedoch nur vordergründig und haben jeweils einen entscheidenden Nachteil:

- ❑ Mit Druck alleine kann man auf Dauer keine Motivation erreichen. Sobald man aufhört zu treten, bleibt der Esel stehen. Entfällt die Kontrolle der Hausaufgaben, wird der Sohn diese bald nicht mehr anfertigen. Wenn der neue Vorgesetzte Unpünktlichkeit nicht mehr moniert, geht bei vielen die bisherige Pünktlichkeit „baden“. Und auch wir selbst werden so manch sinnvolle Tätigkeit einstellen, wenn wir uns nur unter Druck dazu bewegen konnten. Dafür wird dann unser Saboteur, der innere Schweinehund, mit hundertprozentiger Zuverlässigkeit sorgen! Natürlich können Sie ihn eine Zeitlang auf diese Weise überwinden und in Schach halten. Aber wehe, wir lassen nach, dann bricht er aus. Und vorher wird er alle anderen Tricks ausprobieren, uns zu sabotieren. Mit echter Motivation hat das also wenig zu tun.

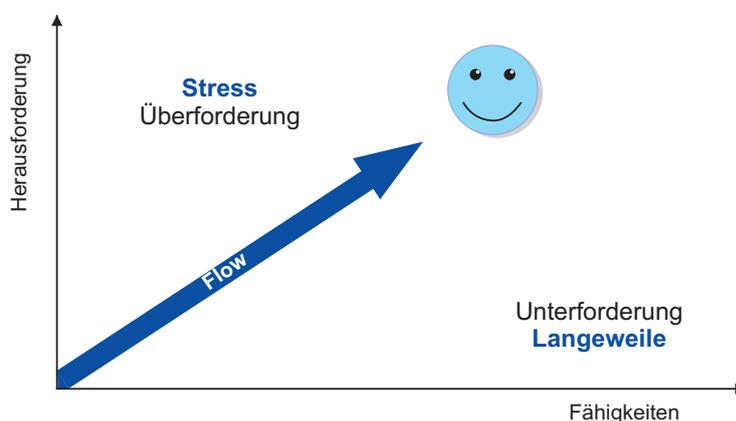
- Und auch Belohnungen verlieren mit der Zeit an Motivationskraft. Bis zu einem gewissen Grad kann man zwar versuchen, „Karotten nachzulegen“, doch irgendwann ist der Esel satt! - Einhellig haben Untersuchungen in der Wirtschaft ergeben, dass die Arbeitsmentalität träger und demotivierter Verkäufer oder Firmenvertreter durch noch so durchdachte Prämien und Zusatzprovisionen nicht nachhaltig verbessert werden kann. Und wer nur des Geldes wegen arbeitet, wird wenig Spaß und Erfüllung im Job finden und wird versuchen, das tagsüber „versäumte“ Leben nach Dienstschluss nachzuholen. Vielleicht wird er mit seinem Schweinehund vor der „Glötze“ hocken und sich anschauen, wie andere Menschen voller Elan im Leben stehen ... Angenommen, Sie belohnen sich für jeden Besuch im Fitness-Studio mit einem Glas Prosecco oder einem Espresso in einem attraktiven Café, dessen Besuch Sie sich nicht einfach so gestatten. Dann wird ihr Schweinehund, der ja hauptberuflich Genießer ist, das am Anfang vielleicht ganz verlockend finden und sich davon einlullen und sie zum Fitness-Training gehen lassen. Aber bald schon hat er sich daran gewöhnt und wird Ihr Fitnessprogramm mit Ausreden torpedieren – es sei denn, Sie bieten ihm Champagner an – doch auch der zieht nur vorübergehend.

Flow - Mit dem Schweinehund ins Glück

Haben Sie sich noch nie gefragt, was dazu führt, dass Zigtausende von Tennisspielern, Fußballern, Surfern, Bergsteigern, Schachspielern, Musikern usw. so viel Zeit und Geld investieren, um ihren Hobbies hochmotiviert nachzugehen? – Ganz einfach, werden Sie vielleicht antworten, es macht halt Spaß! – Richtig, was aber genau den Spaß bewirkt, hat die Motivationspsychologen seit langem immer wieder beschäftigt. Und vor allem einer hat sich dieser Frage besonders gewidmet, Mihaly Csikszentmihalyi (Mihai Tschik-tschent-mihai ausgesprochen), Autor des Buchs: „Flow – Das Geheimnis des Glücks“. Er scheint den Schlüssel zur Beantwortung dieser Frage gefunden zu haben und er kommt zu dem zunächst vielleicht verblüffenden Ergebnis: Einer der maßgeblichen Faktoren, um Spaß an einer Sache zu haben, ist die Herausforderung!

Entscheidend ist dabei allerdings ein zweiter Faktor: Die konkrete Herausforderung muss mit den eigenen Fähigkeiten in Balance stehen!

Was ist damit gemeint? – Nehmen wir an, ein Windsurfer ist in einer griechischen Bucht bei etwa zwei Windstärken auf dem Surfbrett unterwegs. Die Windstärke ist für seine Surffähigkeiten gerade angemessen, er hat Spaß, ist an dem Tag gut drauf, und so surft er in seinem Übermut in rasanter Fahrt aus der Bucht auf's offene Meer hinaus. Dort allerdings weht eine ganz andere Brise von etwa fünf Windstärken, so dass es ihn schnell ins Wasser wirft und alle Versuche, das Segel wieder hochzuziehen, fehlschlagen. Während er mit dem Brett immer weiter vom Ufer abgetrieben wird, muss er feststellen, dass er mit seinen Surfkünsten keine Chance hat : Die Herausforderung ist im Verhältnis zu seinen Fähigkeiten viel zu hoch. Das Ergebnis sind höchster Stress und Angst bis hin zur Panik.



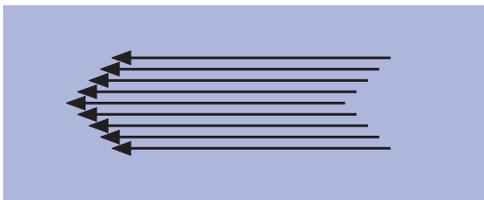
Nur, wenn die Herausforderung den eigenen Fähigkeiten entspricht, entsteht der Spaß an der Sache. Dann kommen wir an unsere Grenzen, allerdings ohne überfordert zu werden, und können die prickelnde Spannung erleben, die Csikszentmihalyi „Flow“ nennt. Überforderung und Unterforderung sind die größten Motivationskiller in unserem Leben! Vermeiden Sie Unterforderung, suchen Sie immer wieder Herausforderungen, aber ohne sich zu überfordern!

Dauerhafte Verhaltensänderung

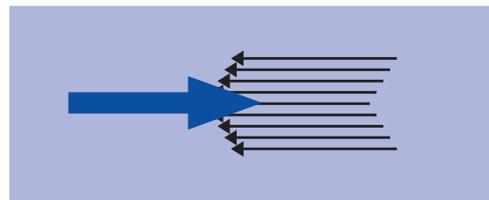
Warum ist es nur so schwer, von alten Gewohnheiten zu lassen und sich stattdessen ein neues sinnvollereres oder gesünderes Verhalten anzueignen ... und es auch beizubehalten? - Es scheint einfach nicht zu genügen, dass wir uns klarmachen, wie nützlich und erfreulich eine Sache für unser Leben wäre. Und es reicht leider in den meisten Fällen auch nicht, mit großer Begeisterung etwas Neues anzufangen ... viele Menschen geben nach einiger Zeit wieder auf, natürlich mit der „Unterstützung“ und den Tröstungen ihres inneren Schweinehundes, der ihnen dann eine phantasiervolle Auswahl an Ausreden anbietet.

Was die meisten Menschen nicht ausreichend berücksichtigen, ist die Kraft unserer Gewohnheiten, besser gesagt, ihre Widerstands-Kraft! Dies ist eine ungeheuer starke Kraft, die wir allerdings zumeist nicht bewusst wahrnehmen. Demzufolge neigen wir auch dazu, sie gewaltig zu unterschätzen ... und so erliegen wir ihr immer wieder. – Um damit auf eine andere Weise umgehen zu können, ist es sinnvoll, sich klarzumachen, wie diese Kraft in uns wirkt:

Wenn man mit einer neuen Tätigkeit beginnt, ist es häufig so, als würde man gegen den Strom schwimmen, gegen den Strom der vertrauten Gewohnheiten.



Der Strom unserer vertrauten Gewohnheiten (d.h. unsere Programme und Konditionierungen)

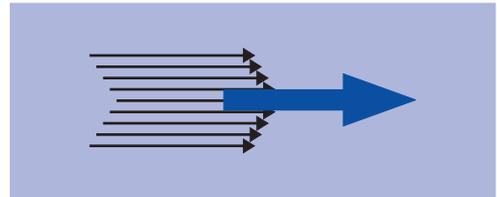


Neues Verhalten, mit dem man zunächst gegen den Strom der alten Gewohnheiten schwimmen muss

Genau dieses „Gegen-den-Strom-Schwimmen-müssen“ ist äußerst ermüdend. Und so ist es kein Wunder, wenn viele Menschen mehr oder weniger schnell die Flinte wieder ins Korn werfen und aufgeben. Verständlich, aber verhängnisvoll. Erschöpft wie wir uns fühlen, schließt uns unser Schweinehund tröstend in die Arme.

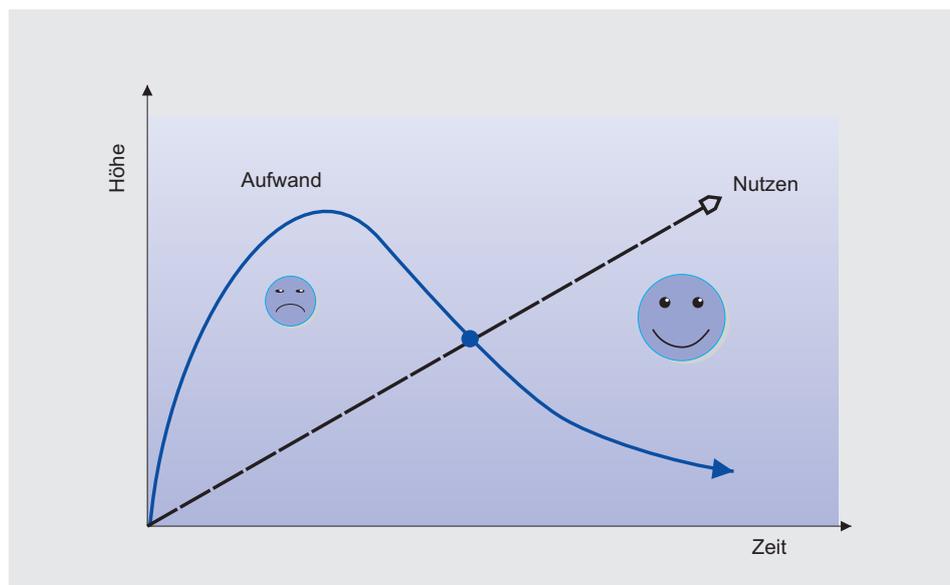
Das war die schlechte Nachricht! Aber es gibt auch eine gute: Dieses Problem besteht nur am Anfang und löst sich mit der Zeit in Wohlgefallen auf, besser gesagt: in Wohlgefühl! - Denn anders als bei einem Fluss, der seine Richtung nie ändern wird, können wir die Richtung, also den Lauf unserer Programme in unserem Nervensystem, ändern, uns sozusagen umprogrammieren und damit unsere Gewohnheiten verändern. Voraussetzung ist allerdings, dass wir dabei die Gesetzmäßigkeiten und Eigenschaften der Nervensysteme beachten. Nervensysteme mögen zwar hartnäckig erscheinen, aber sie sind keinesfalls böswillig. Sie sind durchaus fähig und willig umzulernen, man muss nur wissen wie!

Stellen Sie sich bitte einmal vor, Sie gehen an einem strahlenden Sommermorgen über eine taufrische Wiese. Nach einer Weile drehen Sie sich um, blicken zurück und sehen die Spur, die Sie im nassen Gras hinterlassen haben. Doch die Wirkung dieser Spur ist nicht von langer Dauer: Schon nach kurzer Zeit wird sich das Gras wieder aufgerichtet haben und es wird nicht mehr erkennbar sein, wo Sie die Wiese überquert haben. Nur wenn Sie immer wieder und immer auf genau der gleichen Trasse über die Wiese gehen, wird mit der Zeit ein kleiner - zunächst noch schmaler - Trampelpfad, später vielleicht sogar ein Weg entstehen. Und so ähnlich ist es mit der Umprogrammierung Ihres Nervensystems: Wenn Sie einen neuen „Verhaltenstrampelpfad“ anlegen wollen, dann müssen Sie immer wieder und immer an der gleichen Stelle, d.h. auf die gleiche Weise und am besten zur gleichen Zeit die neue Tätigkeit ausführen (z.B. jeden Tag, zur gleichen Zeit, auf der gleichen Laufstrecke joggen). - Nach einer gewissen Zeit, wenn Sie einen neuen Trampelpfad in Ihrem Nervensystem angelegt haben, also eine neue Gewohnheit geschaffen haben, schwimmen Sie nicht mehr gegen den Strom, sondern es ist Ihnen gelungen, seine Richtung zu ändern, und Sie schwimmen mit dem Strom der neuen Gewohnheit!



Achtung: „Aller Anfang ist schwer“ – und zwar in doppelter Hinsicht: Zum einen ist das erforderliche Investment am Anfang besonders hoch. Schließlich schwimmen Sie ja noch gegen den Strom Ihrer alten Programmierung – oft ein gewaltiger Kraftakt. Zum anderen kann Ihnen gleichzeitig der „return on investment“ (also die momentan spürbare Rendite in „Wohlgefühlseinheiten“) noch relativ gering erscheinen. So können z.B. am Anfang beim Laufen Fußschmerzen, Atemprobleme und Muskelkater überwiegen, ohne dass Sie merken, was Sie für Ihre Gesundheit und Fitness wirklich tun. - Wenn Sie sich zum Nichtraucher entwickeln wollen, dann kann es durchaus vorkommen, dass der Frust über den Mangel an Nikotin und der Verzicht auf die vertraute Geste – etwa das Anzünden einer Zigarette nach dem Essen – überwiegen, während die Verbesserung Ihrer Kurzatmigkeit nur schwach spürbar sein mag. Aber das ist eben nur der Anfang. Wenn Sie kontinuierlich weitermachen und am Ball bleiben, dann erreichen Sie bald den „magischen Punkt“, an dem sich das Verhältnis von Investment und Rendite umkehrt! Jetzt haben Sie sozusagen den Trampelpfad angelegt, und eine neue Gewohnheit geschaffen. Von nun an wird es Sie nicht mehr soviel Selbstüberwindung und Kraft kosten,

während der Profit für Ihr Wohlbefinden und Ihre Fitness stetig zunehmen. Jetzt haben Sie einen wirklich guten „return on investment“! – Dieser „magische Punkt“ ist dann gewissermaßen der „point of no return“: Jetzt wird es immer unwahrscheinlicher, dass Sie wieder umkehren, da die Rendite ständig steigt und der Selbstüberwindungsaufwand immer geringer wird! - Und auch Ihr Schweine-



hund hat schlechte Karten, Sie bei diesem Verhalten wieder auszutricksen. Wenn er es überhaupt noch will, denn jetzt schwimmt er ja mit im Fluss der neuen Gewohnheit!

Wie oft hört man doch heute den Satz „Ich bin im Stress“. Die Menschen klagen am laufenden Band darüber und der Stress scheint fast alle Lebensbereiche erfasst zu haben, in erster Linie natürlich den Berufsalltag. Doch was ist eigentlich Stress? Und was geschieht dabei in unserem Körper und mit uns selbst? Etwas überspitzt (aber im Ergebnis leider zutreffend) könnte man die Stressreaktion im Körper als ein „Drama in drei Akten“ schildern:

- ❑ **Erster Akt:** Wir reagieren auf jegliche Reize von außen, die wir über unsere Sinne wahrnehmen, zunächst nicht mit Verstand und Vernunft (also über das Großhirn, das uns ja erst zu vernünftigen Lebewesen macht), sondern emotional (mit dem Zwischenhirn, unserer Zentrale für Gefühlsreaktionen, die bei Gefahr über Kampf- oder Fluchtverhalten entscheidet).
- ❑ **Zweiter Akt:** Bei einer negativen Gefühlsreaktion wird auch noch nicht die Vernunftzentrale im Großhirn als Kontrollinstanz zu Rate gezogen, vielmehr ergeht ein Alarmsignal an das Stammhirn (dem Sitz der Urinstinkte des Lebens, die primär der Selbsterhaltung dienen). Blitzschnell kommt es im Körper zur Ausschüttung von Adrenalin, das uns sozusagen als „Kampfhormon“ (Vera F. Birkenbihl) zur Verteidigung zur Verfügung stehen soll.
- ❑ **Dritter Akt:** Zuviel Adrenalin im System beeinträchtigt das Denken, und wenn eine bestimmte kritische Grenze überschritten ist, wird das Großhirn vollkommen blockiert. Also genau die Zentrale, die uns noch zu annähernd vernünftigen Reaktionen befähigen würde, wird ausgeschaltet - und wir reagieren als kampfhorngesteuerter Neandertaler! - Was damals bei Neandertalern oder auch heute noch in akuten Gefahrensituationen (z.B. Autoschleudern auf Glatteis) durchaus sinnvoll erscheint, wird uns im normalen Alltag zum Verhängnis!

Doch wir sind dem nicht machtlos ausgeliefert. Die Formel der Stressmanagement-Strategien lautet „**3 mal VER**“: nämlich Stress **VERhindern** oder **VERbrennen** oder **VERdünnen**.

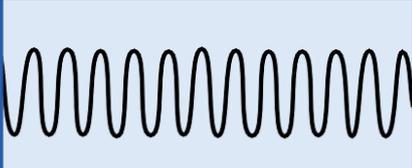
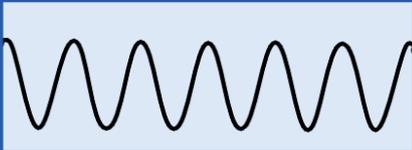
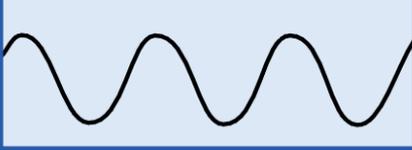
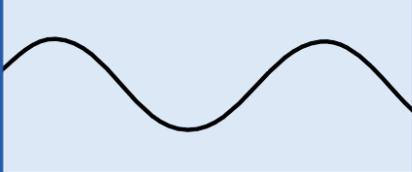
1. **Verhindern** lassen sich viele Stresssituationen schon im Vorfeld durch eine klare Analyse der persönlichen Stressoren (den Dingen, die mich in meinem Leben immer wieder aufregen und in Stress bringen). Meistens sind es gar nicht so viele, sie ziehen sich aber wie ein roter Faden durch´s Leben - und sind von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Kenne ich einmal meine Hauptstressoren, dann lassen sich einige davon durch gezielte Maßnahmen und Planung vermeiden. So kann jemand, den Zeitdruck extrem in Stress bringt, durch Einplanung von Pufferzeiten und frühzeitigem Start viel Adrenalin verhindern.
2. **Verbrennen** läßt sich Adrenalin (als pure Kampf- oder Bewegungsenergie) am besten durch Sport oder jede Form körperlicher Ausarbeitung. Beim Joggen, Rudern, Tennisspielen oder im Fitnessclub „verbraten“ Sie Ihre Kampfhormone. Hinterher können Sie wieder klarer denken ... und der Ärger ist verfliegen oder viel harmloser. Durch körperliche Aktivität können Sie auch den Grundpegel der Kampfhormone viel niedriger halten. Regelmässiger Sport ist also eines der besten Mittel gegen Stress!
3. **Verdünnen** können Sie Kampfhormone durch „Freude-Hormone“, den sogenannten Endorphinen. Und die lassen sich im Körper durch alles erzeugen, was Ihnen Freude bereitet und gut tut! Sei dies ein gutes Essen, eine Wanderung in schöner Landschaft, ein herrliches Konzert ... und natürlich auch der Sport. Im Schnellverfahren können Sie sogar durch nur eine Minute Lächeln soviel Endorphine erzeugen, dass es Ihnen hinterher sichtlich besser geht (selbst wenn Ihnen gar nicht zum Lächeln ist - auch eine Lächelgrimasse kann das Gehirn überlisten und zur Endorphinausschüttung verleiten). - Und vergessen Sie nicht: Je mehr Sie anderen Menschen Freude bereiten, um so mehr Endorphine erzeugen Sie in Ihrem eigenen System ... und um so freudiger werden Sie selber leben!

Gehirnfrequenzen

„Das Gehirn ist die Befehlszentrale des menschlichen Körpers. Alle von den Sinnesorganen weitergeleiteten elektrischen Sinnesreize treffen hier ein und ergeben ein komplexes Wellenmuster. Die Neurologen sprechen von Gehirnwellen. Wichtig ist an dieser Stelle, dass **die Ausprägung der Gehirnwellen exakt unserem Bewusstseinszustand entspricht**. Auf diese Weise werden Stress, aber auch Kreativität, Entspannung und tiefer Schlaf jeweils durch ein besonderes Gehirnwellenmuster repräsentiert.“

(J. Holler, *Das Neue Gehirn*, S. 222)

Diese Gehirnwellen **können** als „elektrische Hirnströme“ mit Hilfe eines Elektroenzephalographen (EEG) **gemessen werden**. Hierbei werden grundsätzlich **vier Wellenbereiche** unterschieden:

	Wellen	Buchst.	Darstellung	Hertz	Zustand
1	Beta	β		15-45	wach (-erregt)
2	Alpha	α		8-14	entspannt-wach
3	Theta	θ		3,5-7	Schlaf / Tiefen- entspannung
4	Delta	δ		unter 3	Tiefschlaf / Bewusstlosigkeit

- Im normalen Alltag**, wenn der Mensch mit all seinen fünf Sinnen arbeitet, liegt der Mittelwert im **Beta-Bereich etwa bei 20-22 Hertz**. Allerdings können erheblich **höhere Frequenzen** auftreten, je aufgeregter wir werden; insbesondere **in Stresssituationen**, in denen uns dann meist unser Gedächtnis (Synapsenblockade) und unsere Geistesgegenwart im Stich lassen. Die Frequenz kann dann sogar 45-50 Hertz erreichen, insbesondere bei Schockzuständen.
- Im Alpha-Bereich dagegen, einem Zustand leichter Entspannung, ist der Mensch **besonders kreativ** und kann Informationen **besser speichern** (u.a., weil die Nerven langsamer arbeiten). Es ist der Idealzustand um Probleme zu lösen, insbesondere weil im Alpha-Bereich **negative Emotionen und Ängste abnehmen**.

Innere Batterien aufladen

Möglichkeiten, innere Batterien aufzuladen

„WLB-Tankstelle“	Wirkungsweise
Äußere Ordnung schaffen	<ul style="list-style-type: none"> • Ist innerlich befriedigend • Fördert Dopamin- und Endorphinausschüttung • Verhindert Grübeln und negative Gedanken • Befreit von seelischem Ballast
Verzeihen, Schuld bereinigen und friedliche Streitlösung	<ul style="list-style-type: none"> • Stellt den eigenen Seelenfrieden wieder her • Macht wieder selbstständig und handlungsfähig • Befreit von emotional negativer Bindung an andere
Konzentriertes Tun	<ul style="list-style-type: none"> • Sammelt und bündelt die geistigen Kräfte (zentriert) • Verhindert die Wahrnehmung störender Reize, insbesondere Grübeln und Sorgen • Bewirkt Dopamin- und Endorphinausschüttung • Die Zeit scheint still zu stehen (Eintauchen in die Gegenwart)
Körperliche Entspannung, Massagen, Atemtechniken	<ul style="list-style-type: none"> • Beruhigt und fördert auch innere Entspannung • Gehirnwellen sinken in Alpha-Frequenzbereich • Steigert Serotoninproduktion und damit das Wohlbefinden • Stellt Energiebalance wieder her • Bringt einen zurück zur eigenen Mitte
Schlafen	<ul style="list-style-type: none"> • Beste Regeneration für den Körper im Tiefschlaf • Psychische und seelische Regeneration in den Traumphasen
Bewegung	<ul style="list-style-type: none"> • Körperliche Fitness fördert seelisches Wohlbefinden • Positive Gefühle durch vermehrte Ausschüttung von Dopamin, Serotonin und Endorphinen • Kann Stresshormone abbauen und damit innerlich ausgleichen
Genießen	<ul style="list-style-type: none"> • Körperliche Lust wirkt auch psychisch („die Seele lacht“) • Ausschüttung der stimmungsfördernden Hormone Dopamin, Serotonin, Endorphine und Enkephaline • Bewusstes Genießen hilft in der Gegenwart zu verweilen, ohne Sorgen und Grübeln

„WLB-Tankstelle“	Wirkungsweise
<p>Natur</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schafft Ausgleich zur sachlich-technisierten Welt • Verbindet uns mit unserer ureigenen Natur • Schönheit und Harmonie wirken seelisch heilend • Weite Ausblicke können die Wahrnehmungsperspektive weiten • Stimmungsfördernde Wirkung des Sonnenlichts durch vermehrte Dopamin- und Serotoninproduktion und geringere Melatoninausschüttung • Beruhigende Wirkung besonders durch blaue und grüne Farben, durch Wasser, Windrauschen und durch Stille • Vogelstimmen laden das menschliche Gehirn positiv auf • Unmittelbare sinnliche Wahrnehmung weckt die eigene Lebendigkeit
<p>Musik und Gesang</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stabilisiert emotionale Verfassung • Führt oft zu Endorphinausschüttungen • Kann Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit steigern • Kann helfen, Stresshormone abzubauen und Aggressionen und Angst zu lindern • Kann beruhigen, besonders in kritischen und vor herausfordernden Situationen • Kann Schmerzen lindern und heilen • Fördert Harmoniegefühle • Kann tiefe und spirituelle Erfahrungen begünstigen
<p>Tanzen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hat primär die Wirkung von Musik • Verbindet mit dem eigenen Körper und zentriert • Ermöglicht das Eintauchen in die Gegenwart • Fördert die innere Lebendigkeit und kann heilsame tranceähnliche Zustände auslösen
<p>Kunst</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Heilsame Wirkung der Schönheit • Kann in uns ein Lustgefühl wecken, das unabhängig ist vom bloß sinnlichen Genießen • Hat etwas Erhabenes, „schlechthin Großes“ • Kann befreiende Wirkung für unseren Geist haben • Kann neue Sichtweisen eröffnen und damit transformierende Wirkung für uns haben • Kann in uns Freude, Zuversicht und gute Stimmung erzeugen • Kann wie ein positiver emotionaler Anker wirken • Künstlerischer Schöpfungsprozess kann befreiende und heilende Wirkung für die Psyche haben



„WLB-Tankstelle“	Wirkungsweise
Lesen	<ul style="list-style-type: none"> • Bietet Gelegenheit, für eine gewisse Zeit nur ganz allein mit sich selbst zu sein • Fördert Zustand entspannter und konzentrierter Aufmerksamkeit • Verlagert Aufmerksamkeit weg von den Sorgen und Problemen des Alltags • Erweitert den Horizont des eingefahrenen Alltagslebens • Kann wie ein Spiel, ohne Zweck oder Zwang, um seiner selbst willen getan werden • Ist eine prädestinierte Tätigkeit, um Flow zu erleben • Kann körperlich wohltuende, entspannende Wirkung haben
Lachen, Heiterkeit und Humor	<ul style="list-style-type: none"> • Reduziert Stresshormone und wirkt körperlich und seelisch entspannend • Humor in eigener Sache fördert innere Gelassenheit • Kann Genesungsprozesse fördern • Steigert Lebensgefühl und Effizienz • Bewirkt Endorphinausschüttung • Verbindet die Herzen der Menschen
Danken	<ul style="list-style-type: none"> • Erweitert unsere Sicht der Wirklichkeit • Fördert das Bewusstsein der positiven Aspekte im eigenen Leben • Macht zufriedener und glücklicher • Kann Endorphinausschüttungen bewirken • Kann Anfälligkeit für Depressionen reduzieren • Kann helfen, negative Ereignisse besser zu verarbeiten • Kann Leistungseffizienz steigern • Kann soziales Engagement fördern
Beten	<ul style="list-style-type: none"> • Schafft seelisch stabilisierende Muster • Kann das Gefühl von Schutz, Geborgenheit und innerem Halt fördern • Kann innere Zuversicht steigern • Kann das Gefühl von Ohnmacht gegenüber dem Schicksal lindern • Kann psychische Reserven und Heilkräfte mobilisieren
Weisheitstexte	<ul style="list-style-type: none"> • Können uns geistig stärken, ausrichten und Orientierung geben • Können Teilaspekte der eigenen Lebens- und Seelenweisheit zum Schwingen bringen • Können uns „imprägnieren“ gegen viele Negativeinflüsse im Alltag



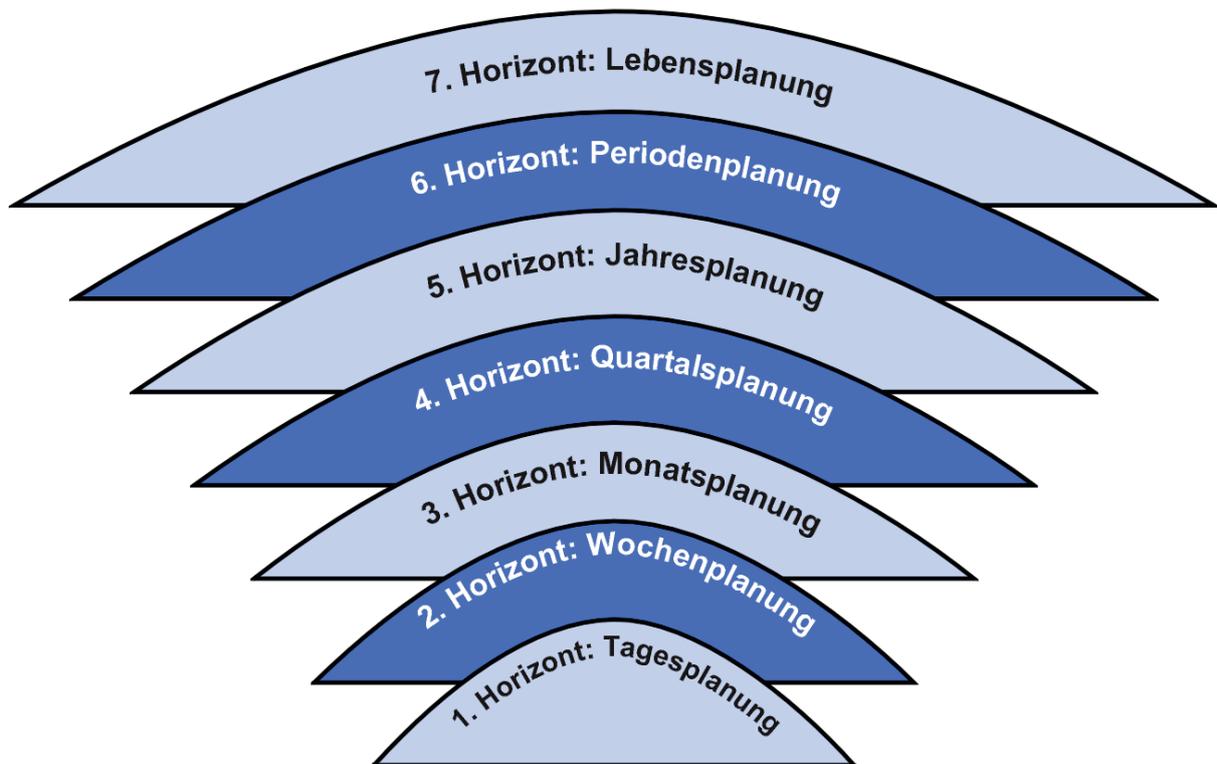
„WLB-Tankstelle“	Wirkungsweise
<p>Stille und Schweigen (allgemein)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ermöglicht, sich auf das Wesentliche zu besinnen • Fördert tiefe bewusste Erfahrungen • Steigert die Wahrnehmung für innere Vorgänge • Hilft, zur eigenen Mitte zu finden • Lässt einen leichter auf die Impulse der inneren Stimme hören • Kann im Inneren Ordnung schaffen • Kann befreiend und erweiternd wirken
<p>(speziell) Meditation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Führt zu körperlich tiefer Ruhe und Entspannung • Hektische Beta-Frequenzen werden im Gehirn durch ruhige Alpha- und Theta-Frequenzen ersetzt • Die Gehirnhälften werden synchronisiert • Stresshormone werden abgebaut und das Immunsystem gestärkt • Steigert Aufmerksamkeit und Beobachtungsfähigkeit • Kann positive Gefühle, gute Laune und bisweilen sogar ekstatische Glückszustände auslösen
<p>Gleichklang mit anderen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schafft Verbindung mit anderen Menschen • Kann wohltuenden seelischen Gleichklang auslösen • Vermittelt Gefühl der Geborgenheit • Kann Ausschüttung von Serotonin und Endorphinen bewirken • Kann beachtliche stresslindernde Wirkung haben • Empathie hat heilende Kraft, besonders, wenn wir so sein können, wie wir sind • Steigerung des Wohlbefindens durch körperliche Berührung
<p>Rituale</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Haben stabilisierende Funktion, geben Sicherheit und Halt • Verankern in der Gemeinschaft • Helfen, Übergangssituationen im Leben zu markieren und zu überbrücken • Schaffen feierliche Unterbrechungen im Leben, • Geben Gelegenheit zur Einkehr und Selbstreflektion • Haben zentrierende Wirkung
<p>Engagement für andere</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fördert persönlichen Reifungsprozess • Löst aus Gefangensein in der eigenen Lebenssituation • Fördert Fähigkeit zu Mitgefühl und Verständnis anderer • Kann eigene Zufriedenheit und Dankbarkeit steigern • Kann dem eigenen Leben einen tieferen Sinn geben • Sofortige „Belohnung“ im Augenblick des Tuns

Lebensbalance und Planung

Planung in 7 Zeithorizonten

Zeithorizont		Planungsdauer & Zeitpunkt	Inhalte
langfristig	7	1-3 Tage so bald wie möglich innerhalb der nächsten 3 Monate (+ jährliche Korrektur)	<input type="checkbox"/> Lebenssinn und Werte <input type="checkbox"/> Wünsche und Träume <input type="checkbox"/> Lebensziele und Gesamtplanung
	6	1 Tag zusammen mit der Lebensvision (+ 7jährliche Korrektur)	<input type="checkbox"/> Periodenüberblick <input type="checkbox"/> Lebensvision <input type="checkbox"/> Periodenziele und Planung
mittelfristig	5	1 Tag Ende Dezember, allenfalls erste Tage im Januar	<input type="checkbox"/> Jahresrückblick <input type="checkbox"/> Lebensvision und Periodenplan <input type="checkbox"/> Ziele des neuen Jahres nach Lebensbereichen <input type="checkbox"/> Planung
	4	2-3 Stunden Abend, Wochenende, 1/2 Tag in der Woche, ca. 21.3./6./9./12., jedenfalls vor Monatsende	<input type="checkbox"/> Quartalsrückblick <input type="checkbox"/> Jahresplan <input type="checkbox"/> Quartalsziele nach Lebensbereichen und Planung
kurzfristig	3	ca. 1 Stunde am Monatsende (29./30./31.)	<input type="checkbox"/> Monatsrückblick <input type="checkbox"/> Quartalsplan und Jahresziele <input type="checkbox"/> Monatsziele nach Lebensbereichen und Planung
	2	1/2 Stunde Wochenende, Sonntagabend, spätestens Montag als erste Tätigkeit	<input type="checkbox"/> Wochenrückblick <input type="checkbox"/> Monatsplan (ev. auch Quartalsziele) <input type="checkbox"/> Wochenziele und Planung
	1	ca. 10-15 Minuten idealerweise am Vorabend, spätestens morgens als erste Tätigkeit	<input type="checkbox"/> Tagesrückblick <input type="checkbox"/> Wochenplan und Monatsziele <input type="checkbox"/> Tagesziele und Planung

Planung in 7 Zeithorizonten



Sie suchen einen exzellenten Vortragsredner für Ihre Veranstaltung?

Einen charismatischen Trainer, der Ihre Gäste und Mitarbeiter auf höchstem Niveau motiviert, unterhält und außergewöhnlich inspiriert?

Dann buchen Sie Dr. Marco von Münchhausen. Der Bestsellerautor und erfolgreiche Unternehmer versteht es wie wenige andere, Visionen greifbar zu machen. Seine Auftritte bei renommierten Wirtschaftsunternehmen und auf Kongressen haben bereits weit über 500.000 Teilnehmer begeistert.

Ob als Key-Note-Speaker bei großen Unternehmensveranstaltungen oder im anspruchsvollen Seminarkreis, bei öffentlichen Vorträgen, TV-Auftritten oder im Rahmen von Kamingsgesprächen: er fasziniert die Teilnehmer mit seinen kultivierten und gleichzeitig lebendigen, praxisnahen Ausführungen.

Wählen Sie Ihr Thema. Damit Sie einen optimalen Nutzen erhalten, kann jeder Vortrag individuell auf Ihr Unternehmen abgestimmt werden.

- **So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund - Das Original!**
Effektive Selbstmotivation: Verwirklichen Sie Ihre persönlichen Ziele und Visionen - machen Sie den inneren Schweinehund vom ärgsten Feind zum besten Freund
- **Die kleinen Saboteure:** Erkennen Sie die Tricks der inneren Schweinehunde im Unternehmen: Mit welchen Führungstechniken sich diese kleinen Saboteure motivieren und leiten lassen
- **Die sieben Lügenmärchen von der Arbeit ... und was Sie im Job wirklich erfolgreich macht.** Entlarven Sie die häufigsten Lügenmärchen, die nicht nur beruflichem Erfolg, sondern auch unserer Lebensfreude im Wege stehen
- **Work-Life-Balance:** Entwickeln Sie Ihre persönliche Balance-Strategie für alle Lebensbereiche! Ein Konzept für unternehmerischen Erfolg UND persönliche Lebensqualität
- **Stress- und Selbstmanagement:** So erreichen Sie mit Leichtigkeit Ihre Ziele konzentriert, effektiv und nachhaltig

Detaillierte Informationen zu Vortragsthemen, offenen Seminaren und Veröffentlichungen können Sie im Internet unter www.vonmuenchhausen.de anfordern.

info@vonmuenchhausen.de

Dr. Marco Freiherr von Münchhausen

studierte in München, Genf und Florenz Jura, Psychologie und Kommunikationswissenschaften. Juristische Promotion am Max-Planck-Institut, München, Zulassung als Rechtsanwalt, Verleger innovativer Lehrmaterialien. Heute zählt der erfolgreiche Unternehmer zu den gefragtesten Rednern und Coaches Mitteleuropas und hält über die Grenzen Deutschlands hinaus Vorträge und Seminare über Work-Life-Balance, Selbstmotivation und Stressmanagement, Selbstmanagement im Alltag sowie die Aktivierung persönlicher Ressourcen.

Auszeichnungen: Trainer des Jahres 2002, Excellence Award 2005, Conga Award 2007 und erneut 2010 für hervorragende Leistungen als Trainer und Referent



www.vonmuenchhausen.de

v · o · n · m · ü · n · c · h · a · u · s · e · n