



**CROSS - BORDER JOURNAL
OF SOCIAL AND ECONOMIC
STUDIES**



Year 8, Vol. 2 / 2019

Year 8, 2 / 2019

ISSN: 2197-4519

Scientific and Reviewed Journal

Instructions for authors:

Periodical CROSS – BORDER JOURNAL OF SOCIAL AND ECONOMIC STUDIES is published twice during the year, both on the Internet and also paper editions in July and December. Contributions are able to be sent until 15.1. for July's issue and 15.6. for December. Contributions must be written in ENGLISH or GERMAN. The article must be sent in doc format (name of aggregate: Author.doc). Font: Times New Roman, font size 12, spacing 1,5 to eMail: institute.eumotion@ googlemail.com.

Heading (name of article)

Name of author (country, institution, address, email address)

Abstract: max. 10 lines

Key words:

Text:

Conclusion:

Those contributions without formal requisites or positive reference will not be published.

Science Board / Wissenschaftlicher Rat

Prof. Thomas Eberhard, London, England

Prof. Leif Erickson, Stockholm, Sweden

Prof. PhDr. Ivan Jakubec, Csc., Prague, Czech Republic

Ing. Soňa Gullová, Ph.D., Prague, Czech Republic

Professor László Kiss, Budapest, Hungary

Professor Ursula Liebsch, Germany

Ing. Tomáš R. Zeithamer, Ph.D., Prague, Czech Republic

Ing. Ladislav Šípek, Csc., Prague, Czech Republic

Doc. Ing. Katariná Štofková, Ph.D. – Slovakia

Editorial Board / Redaktionsrat

Prof. Dr. Rudolf Brabeck – Chairman - BRD

Doc. Ing. František Drožen, CSc. – Czech Republic

Doc. PhDr. et JUDr. Jan Štemberk, Ph.D. – Czech Republic

Publisher EuMotion – Institute for Advanced Social
and Economic Studies in Europe e.V. (i.G.)

Herausgeber:

Institut für erweiterte Sozial- und Wirtschaftsstudien in
Europa e.V. (i.G.)

Editor's Office / Anschrift der Redaktion

EuMotion – Institute for Advanced Social and Economic
Studies in Europe e.V. (i.G.)

Matthias-Neuner-Weg 9

D - 83673 Bichl

Bundesrepublik Deutschland

Telefon: +49 17 03 64 49 23

eMail: institute.eumotion@googlemail.com

Periodicity: Two issues each year.

Periodizität: Zwei Nummern je Ausgabe.

Some about Lifemanagement

Der folgende Beitrag namens LifeManagement versteht sich als Konstante, als ‚rolling article‘, der je Ausgabe dieses Journals aktualisiert, also gekürzt, verlängert und korrigiert bzw. verändert wird, er ist fixer Bestandteil jeder Ausgabe unseres Magazins *Cross-Border-Journal of Advanced Social and Economic Studies*.

Dieser „rolling article“ thematisiert einerseits die Grundfragen und Herausforderungen unserer Zeit, vor allem ihre aktuell dominierenden Einflüsse auf unser LifeManagement. Andererseits ist es die zentrale Funktion dieser Serie namens ‚Lifemanagement‘, die Entwicklung, die Instrumente und die Realisierbarkeit erheblicher und nachhaltiger Verhaltensänderungen in Richtung lebensstrategischer Alternativ-Lösungen zu skizzieren – notwendig durch die globalisierte, komplexer werdende und mittlerweile stark entfesselte Welt.

Diese Schrift ist konzipiert als Anthologie der englischsprachigen Vorlesungsreihe *Advanced LifeManagement*, die für die Prager Wirtschaftsuniversität (VSE) vor mehr als eineinhalb Jahrzehnten entwickelt und seitdem kontinuierlich modifiziert sowie aktualisiert und zwischenzeitlich für viele Bildungseinrichtungen, Management-Plattformen, Universitäten und Institute individuell spezifiziert wurde.

Was macht uns glücklich? Könnten wir glücklicher sein? Die Antworten auf diese Fragen verkörpern den zentralen Inhalt dieser Publikation.

Bevor wir die Fähigkeiten erlernen und trainieren, die Qualität unseres Lebens erheblich zu verbessern, müssen wir erkennen, dass in erster Linie nicht externe Bedingungen, sondern interne Faktoren unser Glück gestalten und beeinflussen.

Jedoch: Auch ein intelligentes LifeManagement sichert kein automatisches Wachstum von Zufriedenheit und Glück – aber es garantiert die stetige Entwicklung einer gesunden und positiven Software für die Seele, die auch die eigenen Talente und Werte kultiviert und Resilienz aufbaut.

Glück kommt also von innen, es zeigt sich, wie wir handeln, wie wir denken, wie wir sehen.

Some about LifeManagement:

Strategien und Instrumente zum Aufbau individueller Lebensqualität

Mein Glück: Wer ist verantwortlich dafür? Ich. Sonst niemand.

Von Rudolf Brabeck¹

Some about Happiness

EMOTIONALES HOCH KONTRA GLÜCK
SITUATION

Wohlbefinden („pleasure“) ist ein flüchtiges Gefühl, resultierend aus externen Umständen. Es löst angenehme Stimmung aus.

URSACHE

Genetische Prägung auf Neues (Effekt der Gewöhnung tritt rasch auf). Konstantes Niveau nur durch Steigerung (Suchtverhalten).

FAZIT

„Beim Bergsteigen zieht das Gewitter auf...“ – Schluss. Wohlbefinden ist eine Sequenz und löst keine „Glücks“-Konsequenzen aus.

Some about Happiness

IST GLÜCK KÄUFLICH – WENN JA: WAS KOSTET UNSER GLÜCK?

BEFUND

Nach Erfüllung der Elementarbedürfnisse keine Glückssteigerung.

KRITISCHE VARIABLE

Individualität

BEWERTUNG Quantifizierung = Doppelte Höhe des Armut-Niveaus (Kritik: quantitative Messungen sind nicht valide).

PROBLEMATISCHE AUTOMATIK DES PRODUKT-BASIERTEN KAUFES

- Mehr und mehr – wir „übernehmen uns“.
- Wir orientieren uns an der Schicht über uns.
- Wir übersehen die kleinen Chancen der finanziellen Freiheiten.

Some about Happiness

GLÜCKLICHE MENSCHEN LEBEN DURCHSCHNITTLICH LÄNGER

KLARE, EINDEUTIGE BEFUNDE

Weniger Krankheiten und höhere Lebensqualität, längeres Leben

WIRKUNGSKETTEN

Stabile Wechselwirkung: Glück > Erfolg > Glück > Erfolg...

Gründe: Glück fördert das Engagement zur Zielerreichung, und positive Rückkoppelungen verbessern die eigenen Fähigkeiten.

FAKTOREN DER GESUNDHEITLICHEN VERBESSERUNG

Positive Stimmung > Resilienz + Coping > Gesundheitsverhalten

Lebensqualität > Wohlbefinden > steigendes Gesundheitsniveau

¹ Professor em. Dr. Dr. Rudolf Brabeck Ph.D. publiziert seit seiner Emeritierung – in loser Folge und meist online – für das ‚Institute for Advanced Social and Economic Studies in Europe‘ seine Reflexionen bezüglich der Entwicklung und Implementierung von Instrumenten und Strategien zur Verbesserung individueller, nachhaltiger Lebensqualität.
Kontakt: Rudolf@Brabeck.de

Some about Happiness

IST GLÜCK GENETISCH PROGRAMMIERT?

Wir können spontan sagen, was uns Spaß macht. Aber nicht, was uns glücklich macht (stark abhängig von momentanen Einflüssen).

SYSTEM

Das Glücksniveau ist einerseits genetisch programmiert (Sollwert), andererseits auch individuell regulierbar.

ERHEBLICHER EINFLUSS AUF DAS INDIVIDUELLE GLÜCKSNIVEAU

- Optimismus und Humor
- Sozial“hilfe“ und Netzwerke
- Training von Fähigkeiten und „in sich gehen“

LifeProgramming

CHARAKTER IST SCHICKSAL – CHARAKTER IST AUCH FORMBAR!

BEDEUTUNG

Überzeugungen, Werte und Tugenden prägen uns am stärksten.

POTENZIAL

Und je mehr Stärken wir haben, desto mehr können wir unser Leben gestalten (kritische Variable: „Durchhalte-Vermögen“).

FÜR DAS GLÜCK BESONDERS WICHTIGE CHARAKTER-MERKMALE

Vorstellungskraft & Kreativität – Ausdauer & Entschlossenheit – Begeisterung & Dankbarkeit – Optimismus & Humor – Courage & Hilfsbereitschaft.

LifeProgramming

CHARAKTER ALS KERNBAUSTEIN UNSERES HANDELNS

BEDEUTUNG

Charakter ist wertebasiert. Die Grundlage unseres Charakters sind unsere Überzeugungen, die wir von unseren sozialen Modellen unbewusst übernehmen und lernen. Charakter wird „importiert“.

ANWENDUNGEN

Bauch- oder Kopf-Entscheidungen? Die Konsequenzen müssen mit unserem persönlichen Charakter harmonieren. (Loyalität, Disziplin werden langfristig viel mehr Befriedigung garantieren.)

NAPOLEONS MEINUNG

Den wahren Charakter eines Menschen sieht man erst in der Not.

LifeProgramming

WOHER KOMMT CHARAKTER?

BEDEUTUNG

Wir „lesen“, was unser soziales Umfeld denkt.

Vor allem beobachten wir (unbewusst) unser soziales Umfeld.

Schritt für Schritt übernehmen wir die Werte unserer Modelle.

VERSTÄRKER

Wir bekommen Belohnungen oder Bestrafungen, damit wir positive Konsequenzen lernen.

FAZIT

Charakter-Dispositionen haben eine große Lernfähigkeit.

LifeProgramming

CHARAKTER-STÄRKE: KOGNITION

BEDEUTUNG

Erkennende, wahrnehmende Stärken sind Fähigkeiten der geistigen Orientierung – mit starker Wissensorientierung (Wissen nicht nur für eigene Zwecke, sondern mit Potenzial-Gewichtung).

FAKTOREN DER KOGNITIVEN STÄRKEN

- Kreativität (Einfallreichtum und Vorstellungskraft)
- Neugierde (Wissenshunger)
- Kritisches und logisches Denken
- Soziale und emotionale Intelligenz (Gestaltung von Beziehungen)

LifeProgramming

CHARAKTER-STÄRKE: ZIELORIENTIERUNG

BEDEUTUNG

- Zielorientierte Stärken resultieren aus den Werten Leistung und Entschlossenheit (proaktives, nicht reaktives Verhalten ist dafür typisch).
- Ausdauer erfordert Verpflichtung und Beharrlichkeit und ist somit sinnstiftend.
- Nicht obsessives Anstreben eines einzigen Ziels, sondern die Ausgewogenheit ist zu fokussieren (bescheidene und demütige Menschen sind erheblich offener und flexibler).

LifeProgramming

CHARAKTER-STÄRKE: ZWISCHENMENSCHLICHKEIT

FORMEN

Mitgefühl – Kooperation – Ehrlichkeit – Empathie – Fairness – Vertrauen – Loyalität – Gerechtigkeit – Großzügigkeit...

ZIEL

Wir behandeln andere so, wie wir behandelt werden wollen.

POTENTIAL

- Wir betrachten Verletzungen als Vergangenheit.
- Wir begründen neue und starke Beziehungen.
- Wir erkennen das Verschwinden von Wut und Depression.

LifeProgramming

CHARAKTER: EINSCHÄTZUNG UNSERER STÄRKEN

Welche Stärken...

- verkörpern Ihre Persönlichkeit?
- machen Sie glücklich?
- sollten Sie ausbauen? (Ressourcen-Theorie)
- verbessern Ihr Leben?
- haben Sie bis jetzt genutzt?
- brauchen Sie, um in Phasen von massiven Herausforderungen durchzuhalten?

LifeProgramming

CHARAKTER: EINSCHÄTZUNG UNSERER STÄRKEN

ANWENDUNG

Wählen Sie eine Person aus, von der Sie einschlägig beeindruckt waren und noch immer sind (Lehrer, Trainer...).

Schreiben Sie dieser Person Ihr Empfehlungsschreiben.

20 Minuten:

Wiederholen Sie heute am Abend diese Aufgabenstellung im Bett.

LifeProgramming

CHARAKTER: UNSERE STÄRKEN

FAZIT: NUTZE DIE ZEIT – UND DAS EIGENE POTENZIAL!

- Jeder von uns hat zahlreiche Fähigkeiten, die unser Glück stützen und auf ein höheres Niveau heben können.
- Viele unserer Stärken sind nicht transparent (gemacht worden) und deshalb nicht professionalisiert. Diese Stärken schlummern.

ABLAUF

Zuerst sind (ruhende) Talente und Stärken zu identifizieren (siehe Beispiel Empfehlungsschreiben) und dann gemäß Ressourcen-Theorie auf- und auszubauen.

LifeProgramming

CHARAKTER: UNEIGENNÜTZIGES HANDELN

BEDEUTUNG

Altruismus ist eine genetische Prägung. (Behandle andere so, wie sie Dich behandeln würden / tit for tat). Entspricht der goldenen Regel von Moral und Spiritualität (und positivem Sozialverhalten).

POTENZIAL

- Wir können dabei unsere besten Charaktereigenschaften nutzen.
- Gegenseitiges Helfen verschafft Vorteile = win-win-Situation = letztlich handelt es sich auch um aufgeklärtes Eigeninteresse. (Leben Menschen in destruktiver Selbstsucht glücklicher?)

LifeProgramming

CHARAKTER: TU' GUTES UND FÜHL' DICH DABEI GUT!

EXPERIMENTELLE BEFUNDE

- Nach einem Engagement für andere stellen sich rasch emotionales Wohlbefinden und Stressreduktion ein.
- Empathie und mitfühlende Emotionen lösen den Effekt „helper's high“ aus.
- Hilfsverhalten lindert Depressionen – insbesondere bei Beginn und am Ende unseres Lebenszyklus'.

BEDEUTUNG

Altruismus stellt das Gegenteil zur Kampf- und Fluchtreaktion dar.

LifeProgramming

CHARAKTER: UNEIGENNÜTZIGES HANDELN

GRENZEN

Keine Vernachlässigung eigener Bedürfnisse – man kann keine Welt retten, nur in winzigen Einzelheiten hilfreich sein (Helfer-Syndrom) – keine Abhängigkeit entwickeln (man kann nur Hilfe zur Selbsthilfe bieten) – sich nicht bis zum Ausbrennen engagieren...

FAZIT

Wir fühlen uns gut, wir spüren Gesundheit und Wohlbefinden, wenn wir anderen helfen, besonders dann, wenn unsere Hilfe unseren Stärken entspricht. Je mehr andere dadurch glücklich werden, desto mehr werden wir es auch.

LifeProgramming

STRESS (Basis-Software unserer genetischen Programmierung)

FUNKTION

Eine Überlebensreaktion in gefährlichen Situationen (genereller Impuls des Reptilienhirns: Bewältigung oder Flucht)

SYMPTOME

Schlaflosigkeit, Verspannungen, Kopfschmerzen, Immunsystem-Inaktivität, Aggressivität, Alkohol- und Nikotin-Abusus, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen...

TYPISCHE STRESSOR-DIMENSIONEN ALS STRESS-AUSLÖSER

- Katastrophen (einschlägige Bedrohung des eigenen Lebens)
- Persönliche Stressoren (Krankheit, Tod des Partners)
- Hintergrund-Stressoren (Jobunzufriedenheit, Beziehungs“stress“)

LifeProgramming

STRESS (Basis-Software unserer genetischen Programmierung)

ABLAUF DES AUSLÖSENS

1. Erkennen der Bedrohung
- > 2. Bewertung der Gefahr
- > 3. Bewältigung oder Erschöpfung

DISSTRESS/EUSTRESS? ABHÄNGIG VON FOLGENDEN VARIABLEN:

- Einstellungen
- Belastbarkeit
- Bewältigungsstrategien

LifeProgramming

STRESS (Basis-Software unserer genetischen Programmierung)

GEFAHR

Permanenter Stress macht krank und reduziert die geistige Leistungsfähigkeit.

INSTRUMENTE ZUR BEWÄLTIGUNG

Autogenes Training, Intensivierung sozialer Kontakte, Bewegung, klassische Beruhigungsprodukte.... Lifemanagement!

KRITISCHE VARIABLE

Wir – nur wir – entscheiden, ob Stress uns resilienter oder labiler macht. Unsere Reaktion ist das Ergebnis unserer emotionalen, unbewussten, automatischen Bewertung.

LifeProgramming

STRESS (Basis-Software unserer genetischen Programmierung)

POTENTIAL

Positiv erlebter Stress macht uns aktiver, kreativer und verstärkt die Widerstandskraft – er macht uns sogar sehr großen Spaß.

FOKUSSIERUNG

Dauer-Reflexion (Symptome) – kann ich noch „abschalten“?

BEWERTUNG

Stress ist generell nicht ungesund, sondern ein Lebensmittel – Dauerstress hingegen kann sehr gefährlich sein. Die klassische Gefahr: Überforderung in Verbindung mit inadäquater Einstellung.

LifeProgramming

RESILIENZ: PANZER FÜR DIE SEELE

AUSGANGSPUNKT

Hohe Vulnerabilität | starker Selbstschutz

Menschen zerschellen an Lebenskrisen – oder sie entwickeln aktiv eine starke Widerstandskraft.

TYPISCHES MERKMAL RESILIENTER MENSCHEN

Starke Werte und Überzeugungen

GÜNSTIGE BEDINGUNGEN (für Kinder)

Starke soziale Modelle: Eltern und (ältere) Geschwister, Großeltern, Religion und Gene.

ANSATZPUNKTE

Akzeptanz – Optimismus – Verantwortung – soziale Netzwerke... aktives Selbstmanagement (LifeManagement).

LifeProgramming

RESILIENZ: PANZER FÜR DIE SEELE

WIRKUNGEN EINER AKTIVEN RESILIENZ-STRATEGIE

Die Seele kommt wieder ins Gleichgewicht. Und die Resilienz wächst durch das Bewältigen von Krisen (dynamischer Prozess).

WIE SICH RESILIENTE ÜBERDURCHSCHNITTLLICH VERHALTEN

- Sie pflegen intensiv Kontakte und soziales Engagement,
- sie glauben von Anfang an fest, Krisen meistern zu können,
- sie sind der Problemlösung flexibel (haben Alternativen),
- interpretieren ihre Probleme als Chance für einen Neu-Anfang,
- achten stark auf Fitness und Wohlbefinden.

LifeProgramming

AUTHENTIZITÄT: BIN ICH ICH?

GRUNDFRAGEN:

- Entsprechen meine bewussten Ziele meinen unbewussten Motiven?
- Sind meine Ziele sozial gelernt oder implizite Motive?
- Je authentischer wir sind, hören wir dann mehr und mehr auf uns selbst, auf unsere „innere Stimme“?
- Soziale Harmonie – für das Erreichen eigener Ziele – erfordert häufig „funktionelle Flexibilität“ (wir müssen die Zähne zusammenbeißen und uns ein bisschen „verbiegen“).

LifeProgramming

AUTHENTIZITÄT: BIN ICH ICH?

FAZIT:

- Sind wir authentisch, wenn wir schweigen und uns nicht beschweren?
- Sind wir so freundlich, intelligent, sozial und moralisch, wie wir glauben?
- Auch völlig konträre Verhaltensweisen können authentisch sein.
- Das Gefühl, sich treu und aufrichtig zu sein, beflügelt uns, wir leben besser, wenn wir glauben, authentisch zu sein.

LifeTools + LifeKits

MANAGEMENT VON KRISEN

Krise als Verlust der eigenen Kontrolle. Versagen der traditionellen Handlungsmuster mit der Konsequenz massiver Angst.

ABLAUF

Erst Schock, dann Rückzug (Distanz zur Krise, Schockrealisierung).

AUFARBEITUNGS-ALTERNATIVEN DIESER HERAUSFORDERUNGEN

Krise als Beginn eines dauerhaften Einbruchs. Oder einer dauerhaften Chance – ist diese Krise erfolgreich zu bewältigen?

FAZIT

Keine Immunisierung – Muster der Krisen generell ähnlich.

LifeTools + LifeKits

STRATEGIE DER MIKRO-ZIELE

BEISPIELE

Täglich nur eine einzige Seite eines Buches lesen, täglich nur fünf Minuten Gymnastik auf der Fitness-Matte absolvieren, täglich nur drei Minuten Entspannungstraining realisieren, täglich nur fünf Vokabeln lernen...

ZIEL

Große angestrebte Veränderungen können erheblich leichter durch die Festlegung kleiner Etappen realisiert werden, vor allem bei mittleren oder einschlägigen Motivations- und Willens-Defiziten.

PROBLEMATIK

Die entfalteten Eigen-Impulse sind – vor allem anfangs – zu groß.

LifeTools + LifeKits

STRATEGIE DER MIKRO-ZIELE

ANWENDUNG

Mikro-Ziele werden formuliert. Diese sind täglich (mehrfach) anzustreben.

POTENTIAL

Wiederholung prägt Routine und Automatisierung. Auch kleine Erfolge entwickeln „Schubkraft“.

FOKUSSIERUNG

Konzentration auf den Willen, kein Warten auf die instabilen (emotionalen) Motivationsschübe.

BEWERTUNG

Rund die Hälfte unseres Verhaltens ist auto-programmiert > Mikro-Etappen werden schnell „implantiert“ > Basis-Programm.

LifeTools + LifeKits

STRATEGIE DER MIKRO-ZIELE

ENTWICKLUNG DER STRATEGIE DER MIKRO-ZIELE

- Tägliche(s) Mikro-Ziel(e) schriftlich begründen.
- Tägliche(s) Mikro-Ziel(e) und tägliche Übungszeiten festlegen.
- „Leckerli“ auswählen (Konditionierung / Pawlow lässt grüßen).
- Die täglichen Mikro-Leistungseinheiten nicht anheben.
- Finales Ziel: Strategie = Gewohnheit

(Je kleiner die tägliche/n Etappe/n formuliert werden, desto größer wird der Erfolg.)

LifeTools + LifeKits

ZEITMANAGEMENT - FÜR ALLES IM LEBEN REICHT DIE ZEIT NIE

PHÄNOMENE

Wir fühlen uns heute „gehetzter“ („die Zeit läuft heute schneller“).

Die meisten Organisations-Prozesse unserer Lebensführung sind heute blitzschnell erledigt (Online-Bestellung, Auto-Wäsche...).

BEDEUTUNG

Ohne Termin-Abstimmung gibt es keine Wirtschafts-Gesellschaft.

Termine verkörpern auch Bedeutung.

Bedeutung und Werte von Zeiten sind immer subjektiv geladen.

LifeTools + LifeKits

ZEIT- UND SELBST-MANAGEMENT: AKTIVITÄTEN OPTIMIEREN

ZIEL

Selbstmanagement stressfrei(er) zu machen: eMail-Flut, Meetings, störende Einflüsse verschiedener Ursachen sind zu minimieren.

VERSTÄRKER

Restriktionen / Bonbons bei motivierenden, erreichbaren Zielen.

VORAUSSETZUNGEN

Selbstanalyse und Ergebnis-Monitoring

KERNPROBLEM

Nur aktuelle, nicht brisante Herausforderungen werden verfolgt.

LifeTools + LifeKits

ZEITMANAGEMENT

Weder Entschleunigung noch exzessives Zeitmanagement bieten „die“ Lösung.

EMPFEHLUNGEN

Permanentes Hinterfragen: Was ist für mich überhaupt wichtig?

Dauerhafte Konzentration auf die eigenen Kern-Ziele!

FAZIT

Das Leben gelingt bei Konzentration auf subjektiv Wichtiges.

Nicht die Zeit richtig managen, sondern die richtige Zeit managen.

LifeTools + LifeKits
ZEITMANAGEMENT
DAS EIGENE PROFIL

- Wie gut ich versuche, Ziele mit minimalem Ressourcen-Einsatz anzustreben.
- Wie strukturiert ich bin...
- Wie gut ich nein sagen kann...
- Wie clever ich organisiert bin...
- Wie zielorientiert ich vorgehe...
- Wie stressempfindlich ich reagiere...

LifeTools + LifeKits
ZEITMANAGEMENT
DAS EIGENE PROFIL

Wie gut ich versuche, Ziele mit minimalem Ressourcen-Einsatz anzustreben.

Ich bin „output-orientiert“.	JA / TEILWEISE / NEIN
Technische Neuerungen (PC) freuen mich.	JA / TEILWEISE / NEIN
Wichtiges habe ich „auf dem Monitor“.	JA / TEILWEISE / NEIN
Aufschieben ist mir völlig fremd.	JA / TEILWEISE / NEIN
Vereinfachungen nutze ich möglichst oft.	JA / TEILWEISE / NEIN
Ich achte auf Schnelligkeit.	JA / TEILWEISE / NEIN

LifeTools + LifeKits
ZEITMANAGEMENT
DAS EIGENE PROFIL

- Wie gut ich versuche, Ziele mit minimalem Ressourcen-Einsatz anzustreben.
- Wie gut ich strukturiert bin...
- Wie gut ich nein sagen kann...
- Wie gut ich organisiert bin...
- Wie zielorientiert ich vorgehe...
- Wie stressempfindlich ich bin...

LifeTools + LifeKits
ZEITMANAGEMENT
DAS EIGENE PROFIL

Wie gut ich strukturiert bin...

Oft schlafe ich schlecht, weil mir Unerledigtes durch den Kopf schießt.	JA / TEILWEISE / NEIN
Hetze, Hetze – so sieht mein Job aus.	JA / TEILWEISE / NEIN
Zeit für tagsüber Unerledigtes bleibt mir nur am Abend / am Wochenende.	JA / TEILWEISE / NEIN
Ich habe nicht genug Zeit für Wichtiges.	JA / TEILWEISE / NEIN
Oft überholt die Realität meine Pläne.	JA / TEILWEISE / NEIN

LifeTools + LifeKits
 ZEITMANAGEMENT
 DAS EIGENE PROFIL

- Wie gut ich versuche, Ziele mit minimalem Ressourcen-Einsatz anzustreben...
- Wie gut ich strukturiert bin...
- Wie gut ich nein sagen kann...
- Wie gut ich organisiert bin...
- Wie zielorientiert ich vorgehe...
- Wie stressempfindlich ich bin...

LifeTools + LifeKits
 ZEITMANAGEMENT
 DAS EIGENE PROFIL

Wie gut ich nein sagen kann...

Ich delegiere sehr ungern.	JA / TEILWEISE / NEIN
Freunden schlage ich keine Bitte ab.	JA / TEILWEISE / NEIN
Wenn nötig, bin ich leistungsbereit.	JA / TEILWEISE / NEIN
Ich kann haushalten und übernehme nur „im Falle eines Falles“ fremde Arbeiten.	JA / TEILWEISE / NEIN
Ich kann nur schwer absagen.	JA / TEILWEISE / NEIN
Es ist mir „zu stressig“, Hilfe zu erbitten.	JA / TEILWEISE / NEIN

LifeTools + LifeKits
 ZEITMANAGEMENT
 DAS EIGENE PROFIL

- Wie gut ich versuche, Ziele mit minimalem Ressourcen-Einsatz anzustreben...
- Wie gut ich strukturiert bin...
- Wie gut ich nein sagen kann...
- Wie gut ich organisiert bin...
- Wie zielorientiert ich vorgehe...
- Wie stressempfindlich ich bin...

LifeTools + LifeKits
 ZEITMANAGEMENT
 DAS EIGENE PROFIL

Wie gut ich organisiert bin...

Ich weiß, was für mich im Leben wichtig ist, welche Werte und Motive dominieren.	JA / TEILWEISE / NEIN
Ich weiß genau, was ich will.	JA / TEILWEISE / NEIN
Es fällt mir leicht, berufliche Ziele zu internalisieren und zu erfüllen.	JA / TEILWEISE / NEIN
Ich kenne die Ziele, Vorstellungen und Visionen meines Arbeitgebers.	JA / TEILWEISE / NEIN
Ich bin zufrieden, weil ich meine Ziele genau verfolge.	JA / TEILWEISE / NEIN

LifeTools + LifeKits
 ZEITMANAGEMENT
 DAS EIGENE PROFIL

- Wie gut ich versuche, Ziele mit minimalem Ressourcen-Einsatz anzustreben...
- Wie gut ich strukturiert bin...
- Wie gut ich nein sagen kann...
- Wie gut ich organisiert bin...
- Wie zielorientiert ich vorgehe...
- Wie stressempfindlich ich bin...

LifeTools + LifeKits
 ZEITMANAGEMENT
 DAS EIGENE PROFIL

Wie zielorientiert ich vorgehe...

Ich arbeite checklistenbasiert: JA / TEILWEISE / NEIN

Druck und Motivation wirken rasch: JA / TEILWEISE / NEIN

Ich stufe Medien nach Schnelligkeit ab: JA / TEILWEISE / NEIN

Der Erledigungsstatus der von mir
 initiierten Aufgaben ist monitorisiert: JA / TEILWEISE / NEIN

Ich kann auch „unperfekt“ arbeiten: JA / TEILWEISE / NEIN

(Beispiel für ökonomisches Rechnen: 5 % kosten 50 Prozent...)

Bei der Nutzung innovativer, effizienter
 Medien bin ich immer „up to date“: JA / TEILWEISE / NEIN

LifeTools + LifeKits
 ZEITMANAGEMENT
 DAS EIGENE PROFIL

- Wie gut ich versuche, Ziele mit minimalem Ressourcen-Einsatz anzustreben...
- Wie gut ich strukturiert bin...
- Wie gut ich nein sagen kann...
- Wie gut ich organisiert bin...
- Wie zielorientiert ich vorgehe...
- Wie stressempfindlich ich bin...

LifeTools + LifeKits
 ZEITMANAGEMENT
 DAS EIGENE PROFIL

Wie stressempfindlich ich bin...

Ich pflege intensiv Hobby und Freunde. JA / TEILWEISE / NEIN

Ich bin selten erschöpft oder überlastet. JA / TEILWEISE / NEIN

Ich habe genug Zeit für freie Aktivitäten. JA / TEILWEISE / NEIN

Ich spüre selten Signale im Hinblick auf
 Versagen, Jobverlust und Existenz. JA / TEILWEISE / NEIN

Meine Termine und Ziele schaffe ich. JA / TEILWEISE / NEIN

Ich habe Kraft für Herausforderungen. JA / TEILWEISE / NEIN

LifeTools + LifeKits

TÄGLICHES ZEITMANAGEMENT:

FAZIT

- Viel Zeit für das Allerwichtigste („Punkt des Tages“) reservieren.
- Nutzungs-Barrieren fixieren: Sozial-Medien auf täglich 2 oder 3 Zeitfenster reduzieren und ablenkungsfrei deponieren.
- AV-Konsum minimieren (Durchschnittswerte verinnerlichen).
- Aktivitäts-Programm: 30 / 50 Minuten bzw. konsequente Aus-Zeiten einhalten (Meditation).
- Natürliche, unverarbeitete Nahrung: „Jäger- und Sammler-Kost“!
- Ausreichend schlafen: 7 / 8 / 9 Stunden pro Tag.

LifeTools + LifeKits

ENTWICKLUNG EINER EIGENEN STRATEGIE

BEISPIEL

DREAMS als Motto

D = Drogenfrei leben.

R = Ressourcen aufbauen.

E = Ernährung bewusst und sinnvoll gestalten.

A = Aktiv bleiben (tägliches Training).

M = Medien beherrschen.

S = Schreiben (Veröffentlichungen) ausbauen.

LifeTools + LifeKits

ENTWICKLUNG EINER EIGENEN STRATEGIE

ZIELE: BERUF

Was strebe ich final an?

Lassen sich Etappen-Ziele oder Meilensteine formulieren?

LifeTools + LifeKits

ENTWICKLUNG EINER EIGENEN STRATEGIE

ZIELE: SPORT

Was strebe ich final an?

Lassen sich Etappen-Ziele oder Meilensteine formulieren?

LifeTools + LifeKits

ENTWICKLUNG EINER EIGENEN STRATEGIE

ZIELE: SPEZIFISCHE KOMPETENZEN

Was strebe ich final an?

Lassen sich Etappen-Ziele oder Meilensteine formulieren?

LifeWare

LEBENSINN

SEHR HOHE ZUFRIEDENHEIT = OPTIMUM!

Je höher die subjektive Bewertung des eigenen Lebenssinns, desto gesünder und zufriedener leben wir.

- Verstärker: Kreativität, Macht... (genetisch überlagert).
- Wachsen und Entfaltung: Freiheit, Wissen, Bewusstsein...
- Miteinander: Fürsorge, Harmonie, Beziehungen...
- Instrumente: Vernunft, Werte und Überzeugungen, Ethik...
- Orientierung: Salutogenese, Naturverbundenheit...

LifeWare

BILDUNG / WISSEN

JE AUSGEPRÄGTER DAS „NUTZLOSE WISSEN“, DESTO GESÜNDER LEBEN DIE GEBILDETEN (Sport, klassische Drogen, Ernährung).

Formen: Allgemeinwissen, Faktenwissen, Sprachen...

Klassisches Wissen: Ohne MINT – Bildung ist heute spezialisierter.

Effekte des intensiven Umgangs mit Wissen:

- Differenzierung
- Entfaltung der Persönlichkeit (ökonomisch, Sichtweisen)

LifeNavigation

HILFE, ICH PROKRASTINIERE! (1)

WARUM ICH ALLES VERSCHIEBE UND AUF DER STELLE TRETE:

- Unser genetisches Programm motiviert uns, Unangenehmem auszuweichen.
- Das Verschieben von Pflichten und Aufgaben erfolgt unbewusst und generell: Angst, Ärger, Stress und Unzufriedenheit verstärken sich mehr und mehr.
- Verschieben ist momentan angenehmer (und wird bei häufigem Verschieben rasch gelernt und verfestigt).

LifeNavigation

HILFE, ICH PROKRASTINIERE! (2)

LÖSUNGS-ETAPPEN:

- Das eigene ‚Erledigungs-Verhalten‘ beobachten.
- Arbeitsprogramm entwickeln und Arbeitsrestriktionen fixieren.
- Etappen-Ziele formulieren und Störfaktoren (Ablenkungen) ausblenden.
- Pünktlich beginnen (also nichts aufschieben).
- Den Belohnungsaufschub genießen.

LifeNavigation

POSITIVES DENKEN UND HANDELN: LACHEN UND HUMOR

EMOTIONALES POTENTIAL

Die Kraft des Humors beeinflusst positiv unsere Emotionen – ganz besonders in frustrierenden und sozial schwierigen Situationen.

DIE TRANSFORMIERENDE KRAFT DES HUMORS

- Sie wurde zur Kulturtechnik geformt (Tradition bei Trauerfällen).
- Lachen ist eine Oase und ein wichtiges Instrument bei der Therapie Traumatisierter und zur Steigerung der psychischen Widerstandskraft (Resilienz) und somit zur Lebenserleichterung.
- Wenn wir lachen, ist es unmöglich, dass wir uns schlecht fühlen.

LifeNavigation

POSITIVES DENKEN UND HANDELN: LACHEN UND HUMOR

GESUNDHEITLICHES POTENTIAL

Lachen ist dem Stress wirkungsähnlich (Körper und Gehirn werden alarmiert) – wir fühlen uns aber nicht bedrückt, sondern lebendig.

Stresshormone werden blockiert, Cortisol wird gesenkt, Dopamine zum Wohlfühlen werden angeregt, das Immunsystem wird massiv stabilisiert.

ZENTRALER ASPEKT DES GESUNDHEITLICHEN POTENTIALS

Lachen und Gelächter können zwar oberflächlich und flüchtig sein, aber die Wirkungen sind gravierend und dauerhaft positiv.

LifeNavigation

POSITIVES DENKEN UND HANDELN: LACHEN UND HUMOR

SOZIALE PERSPEKTIVEN

1. Überleben hängt von sozialen Beziehungen ab. (Bei Primaten signalisiert das Grinsen: Freundliche Interaktion ist beabsichtigt.)
2. Lachen baut sozialen Stress ab und beruhigt (wir lachen in der Regel nicht allein).
3. Lachen ist wortloses Gespräch (Beispiel: Beziehungen von Kleinkindern zu den Eltern).
4. Humor beflügelt Verhandlungen und Gespräche...
5. Wir erhalten ein sofortiges Erfolgserlebnis, wenn wir jemanden zum Lachen bringen.

LifeNavigation

POSITIVES DENKEN UND HANDELN: DIE KRAFT DES OPTIMISMUS'

KERN-FRAGEN

Ist die Kraft des optimistischen Ausblicks erkennbar und belegbar?

Ist Glück die sich selbst erfüllende Prophezeiung des Optimismus'?

FORSCHUNGS-ERGEBNISSE

1. Optimistische Menschen sind zufriedener und sowohl seelisch als auch körperlich widerstandsfähiger als Menschen, die negative Ergebnisse erwarten.
2. Man kann optimistischer werden.
3. Die Belohnungen in Gestalt von Glück konnten belegt werden.

LifeNavigation

POSITIVES DENKEN UND HANDELN: DIE KRAFT DES OPTIMISMUS‘

DAS POTENZIAL DES OPTIMISTEN BEI UNKLARER KONSEQUENZ

- Der Optimist erwartet (wenn die Konsequenzen negativ und positiv sein können) nicht ein worst-case-Szenario.
- Dadurch sind die biochemischen Reaktionen (Stress) geringer.
- Optimisten entwickeln aktive Bewältigungs-Strategien, sie erholen sich erheblich schneller.
- Optimismus verringert generell gesundheitliche Risiken (Hintergrund-Variable: Placebo-Effekt!)

LifeNavigation

POSITIVES DENKEN UND HANDELN: DIE KRAFT DES OPTIMISMUS‘

ATTRIBUTION

Pessimisten schreiben das Ergebnis ihrer Leistung mehr äußeren Bedingungen zu.

Optimisten stellen mehr einen persönlichen Bezug her – im negativen Fall verlieren sie, aber sie fühlen sich nie als „Verlierer“.

HALTUNG UND VERHALTEN

Wenn wir etwas wollen, ergreifen wir – bewusst oder unbewusst – Maßnahmen, damit das Ziel unserer Handlungen auch eintrifft. Optimisten suchen interne Lösungen.

LifeNavigation

POSITIVES DENKEN UND HANDELN: DIE KRAFT DES OPTIMISMUS‘ –

NEGATIVE GEDANKEN PARIEREN

Logisch argumentieren.

Strategie von Steven Jobs anwenden.

Regelmäßig bewusst machen, wie wir welche Leistungen vollbracht haben – unsere Widerstandsfähigkeit erhöht sich durch die Retrospektive unserer Leistungen.

GRENZEN DES OPTIMISMUS‘

Realitäts-Verweigerer: Der Manische, der Narzisst... der optimistische Kettenraucher, der optimistische Alkoholiker...

LifeNavigation

POSITIVES DENKEN UND HANDELN: DIE KRAFT DES OPTIMISMUS‘

MERKMALE VON OPTIMISTEN

Typische Wesenszüge von strukturierten Optimisten sind Vertrauen, Dankbarkeit, positive Reflexion und Zielorientierung.

VORGEHENSWEISE UND FAZIT

- Der realistische Optimist setzt Zwischenziele, verarbeitet Rückmeldungen, passt seine Strategie permanent an...
- Optimisten sehen Probleme als temporäre Herausforderungen.
- Optimisten suchen – wenn sie Herausforderungen erkennen – aktiv nach einer Lösung bzw. Lösungsalternativen.

LifeNavigation

POSITIVES DENKEN + HANDELN: DANKBARKEIT ALS EINSTELLUNG

EINE BEMERKENSWERTE STUDIE („Das Abendgebet“)

Teilnehmer wurden gebeten, an jedem Abend die letzten 24 Stunden aufzurufen und die drei positivsten Handlungen – mit Begründung – aufzuzählen.

LANGZEITEFFEKTE

- Knapp zwei Drittel der Probanden haben nach sechs Monaten dieses Ritual beibehalten.
- Dankbare verfügen über eine signifikant stabilere Gesundheit.
- Dankbarkeit ist kumulativ / der Nutzen ist langfristig ausgeprägt.

LifeNavigation

POSITIVES DENKEN + HANDELN: DANKBARKEIT ALS EINSTELLUNG

GENERELLE WIRKUNGEN

Glückliche stellen das Positive heraus (Dankbarkeit).

Dankbarkeit vermeidet sozialen, finanziellen, materiellen Druck.

Dankbarkeit initiiert Altruismus.

FRAGEN ZUM NACHDENKEN

- Habe ich gravierende Gründe, bestimmten Menschen dankbar zu sein?
- Ist meine „Dankbarkeits-Liste“ einseitig?
- Habe ich mich bei meinen wichtigen Mentoren bedankt?
- Bedanken gehört zu meinen Standards, oder ist mir das Bedanken peinlich?

LifeNavigation

POSITIVES DENKEN + HANDELN: DANKBARKEIT ALS EINSTELLUNG

FAZIT

1. Es entspricht unserem Wesen, nach einer bestimmten Phase (Aktion, Projekt, Aufgabe, Tour) dankbar zu sein.
2. Das Geben und das Nehmen: Beides erhöht unser Glück, auch dadurch, dass wir diesen Moment ganz besonders schätzen.
3. Wir können Dank vielfältig ausdrücken: Briefe schreiben, Besuche absolvieren, Journale führen... Das Ziel bestimmt den Weg.
4. Letztlich: Wir werden durch aufrichtige Dankbarkeit großzügiger, gelassener und uneigennütziger.

LifeNavigation

POSITIVES DENKEN UND HANDELN: FREIZEIT UND HOBBY

BESCHREIBUNG UND EINSTIEG

Glücklich macht uns „der Flow“ – das spielerische, unbeschwertere Abtauchen in einen Mix aus

- (1) Entspannung,
- (2) Wichtigkeit und
- (3) Engagement.

(Dieser Flow ist einer der wichtigsten Faktoren für die Qualität / Zufriedenheit des Lebens)

Warum empfinden wir Freizeit als angenehm? Es ist das freiwillige Schaffen von Chancen für ein vitales Leben und unsere Identifikation (Golfer oder Fischer), für Einzelgänger oder Gruppen Menschen, für Aktive und Passive, für...

POTENZIAL

Im Spiel können wir uns selbst finden!

LifeNavigation

POSITIVES DENKEN UND HANDELN: FREIZEIT UND HOBBY

DER FLOW

Viele Kreaturen spielen gern – spielerisch trainieren sie ihre Talente und Fähigkeiten.

Dieses Spielerische am Entwickeln ist das Faszinosum und befeuert unseren Flow und unseren Genuss.

Wir engagieren uns mit „Haut und Haaren“, mit Engagement und Plan, wir sind in Trance und für externe Impulse nicht erreichbar.

Erst mit dem Ende der leidenschaftlichen Flow-Aktivität kehrt das Bewusstsein zurück.

LifeNavigation

POSITIVES DENKEN UND HANDELN: FREIZEIT UND HOBBY

WAS MACHT MIR SPASS?

(1) Welche Aktivitäten sprechen meine Fähigkeiten und Talente an?

(2) Was faszinierte mich schon als Kind?

(3) Was ist herausfordernd und überzeugend?

(4) Was mache ich gern, auch wenn „nichts ,rausspringt“?

(5) Was packe ich so engagiert an, dass ich die Zeit vergesse, was kann mich „süchtig“ machen?

(6) Modellieren? Malen? Klavier spielen? Einfach ausprobieren!!!

LifeNavigation

POSITIVES DENKEN UND HANDELN: FREIZEIT UND HOBBY

FAZIT

Freizeit-Aktivitäten

(1) korrelieren stark mit der Lebenszufriedenheit,

(2) können eine Konzentration des Bewusstseins (Flow) bewirken – abhängig vom eigenen Involvement.

Auch Anfänger erreichen rasch den Flow-Zustand.

KRITISCHE VARIABLE

Konzentration auf den Prozess – nicht auf den Status, das Umfeld...

LifeNavigation

POSITIVES DENKEN UND HANDELN: SPIRITUALITÄT

SITUATION

Seit Jahrtausenden hoffen wir in Zeiten der Not und in Phasen der Suche nach dem wirklichen Sinn des Lebens auf die Spiritualität.

Die Positive Psychologie beschäftigt sich deshalb mit dem Zusammenhang zwischen Spiritualität, Religion und Glück.

BEFUNDE

Spirituelle sind nicht weniger glücklich als kirchlich Aktive.

Die Korrelation zwischen Stressreduktion und Spiritualität / Religion ist eindeutig belegt.

LifeNavigation

POSITIVES DENKEN UND HANDELN: SPIRITUALITÄT
MOTIVATION

Extrinsische religiöse Motivation: Akzeptanz und Status.

Intrinsische religiöse Motivation: Credo der Zuversicht.

POTENTIAL

Stärke = Probleme und Herausforderungen werden akzeptiert.

Funktion = Mit Optimismus für das Beste kämpfen.

Hingabe erzeugt Zufriedenheit mit dem Schicksal.

Tugenden aufgebaut: Empathie... Ehrfurcht vor dem Leben!

LifeNavigation

POSITIVES DENKEN UND HANDELN: BERUFSTÄTIGKEIT
JOB ODER PASSION?

Lebensfreude und Glück: Stark beeinflusst von der Arbeitsfreude.

Sinn, Zweck und Vergnügen durch Arbeit prägen unsere Identität.

Arbeit ist häufig die größte Quelle von Unzufriedenheit und Stress.

Wir können unseren Arbeitsprozess nicht völlig gestalten, aber wir können unsere Einstellungen zu unserer Arbeit neu formulieren.

ZENTRALE FRAGE

Wie können wir unsere Stärken und unseren Optimismus in unser Arbeitsleben einbringen, wie können wir unseren „Flow“ finden?

LifeNavigation

BEZIEHUNGEN: INTENSIVES MITEINANDER
AUSGEWÄHLTE FAKTEN

Verheiratete halten sich für glücklicher als alle Unverheirateten.

Die Beziehung ist für Verheiratete wichtiger als Geld, ein soziales Leben und Arbeitszufriedenheit.

Verheiratete sind gesünder, weniger deprimiert, leben länger als Unverheiratete (sog. „Korrelate des Wohlbefindens“).

Das Glück im Miteinander resultiert nicht aus dem Papier, sondern aus dem, was man täglich gibt und bekommt (Indikator: positive Kommunikationen > negative Kommunikationen).

LifeNavigation

BEZIEHUNGEN: KINDER
AUSGEWÄHLTE FAKTEN

Die allermeisten Eltern würden wieder gern Kinder haben.

Der positivste Erziehungsstil: Unterstützend-autoritär (Verteilung von Lob und Disziplin).

Die wirksamsten Spiele: Solche, die Aktivität und Engagement fördern.

Das häufigste Vorbild der Kinder? Die Eltern!

ENTSCHEIDENDE FAKTOREN

Ermunterung, Vermittlung von Optimismus und positiven Werten.

LifeNavigation

FIT UND GLÜCKLICH: SOZIALE NETZWERKE | FREUNDSCHAFTEN

VORAB: POTENZIAL

Menschen mit intensiven sozialen Beziehungen sind erheblich gesünder, zufriedener und glücklicher als „soziale Solisten“.

Freundschaft bedingt evolutionär soziale, arbeitsteilige Allianzen.

Optimisten sind beim Kontakten wesentlich erfolgreicher – positive Emotionen sind „ansteckend“ (negative auch). Es lohnt sich, Zeit mit optimistischen Personen zu verbringen.

Gerade non-verbale Kommunikationen der Aufgeschlossenheit sind entscheidend: Augenkontakt und ein Lächeln.

LifeNavigation

FIT UND GLÜCKLICH: PHYSISCHES TRAINING

GENERELLE EFFEKTE

Physisches Training initiiert die Wohlfühl-Chemie des Gehirns und bewirkt langfristig eine positive Lebenseinstellung und hebt die Stimmung.

DIE ENTSCHEIDENDE VARIABLEN:

Die Regelmäßigkeit des physischen Trainings verbessert Stress-Resistenz, Vitalität, Selbstvertrauen und Depressions-Abbau. Ideal: Ab 20 bis 30 Minuten pro Tag.

Die größten Barrieren sind die mentalen.

LifeNavigation

FIT UND GLÜCKLICH: SCHLAF

GENERELLE FUNKTIONEN

Körperliche Energievorräte auffüllen – Muskeln werden „repariert“ – Immunsystem wird stabilisiert – Informationsverarbeitung – REM-Phasen werden initiiert – Stresshormone werden abgebaut...

SITUATION

Vor 100 Jahren: 9 Stunden Schlaf im Durchschnitt. Heute: 7. Konsequenzen: Reizbarkeit, Aufmerksamkeitsdefizite...

NÖTIGE BEDINGUNGEN

Freiheit von PC, Tablet, Fernsehgerät...

VERSTÄRKER

Warmes Bad – Schlaf – Musik – beruhigende Tees – 20 bis 30 Minuten leichte Abend-Gymnastik (nicht ambitioniert)...

LifeNavigation

FIT UND GLÜCKLICH: MEDITATION

HERKUNFT

Starke Akzeptanz der Meditation in westlichen Kulturen, ursprünglich nur in Klöstern und von Schamanen praktiziert.

GENERELLES POTENZIAL

(1) Ruhe und Zufriedenheit durch positive Emotionen kurzfristig realisierbar (Veränderung „des Gehirn-Thermostats“).

(2) Den Geist „still halten können zum Fokussieren“, systematisches Kultivieren des Willens und der Aufmerksamkeit sind möglich.

(3) Effizientes Instrument, körperliches Wohlbefinden zu schaffen.

LifeNavigation

FIT UND GLÜCKLICH: MEDITATION

WIRKUNG

Diese säkulare, weniger spirituelle Praxis verändert unsere neuronalen Schaltkreise. Fundamentale Beeinflussung unseres Glücksempfindens, Stress-Reduktion, Herz-Kreislauf-Verbesserung.

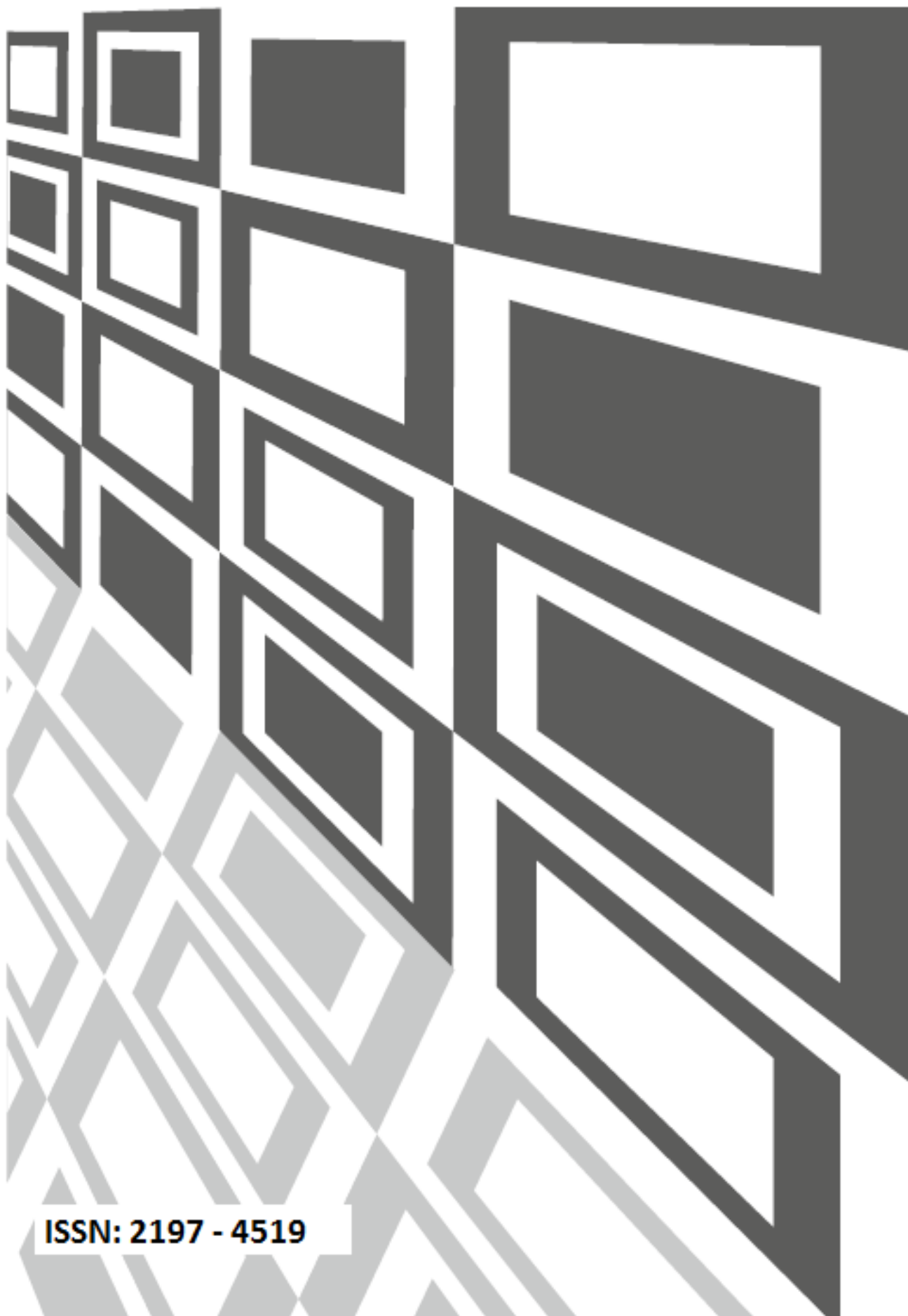
INSTRUMENTE

- (1) Kultivierung des Willens und der Disziplin und der Stille.
- (2) Mentaler Fokus konzentriert sich auf einen einzigen Stimulus (Ton, Atmung, Emotionen).

LifeNavigation

IHRE PHILOSOPHIE: 365 TAGE IM JAHR!

- Meditation – und „Morgengebet“: Was ich alles habe...
- Medien: Persönliche Digitalgeräte nur am Morgen, Mittag, und Abend kurz nutzen.
- Tägliches Fitness-Programm (eventuell speed-Training / Test)
- Keine Schlafdefizite aufbauen.
- Augen und Ohren öffnen und richten auf Menschen, die durch Ihre Hilfe glücklich werden.
- Machen Sie, was Ihren Flow auslöst.
- Monitoring der Warnsignale aufbauen und achtsam verfolgen.



ISSN: 2197 - 4519