

Gesundheitsmanagement

„Da flehen die Menschen die Götter an um Gesundheit und wissen nicht, dass sie die Macht darüber selber besitzen.“ griechischer Philosoph

Mag. Susanne Stiastry

office@erlebnis-gesundheit.at

Gesundheitsmanagement ist Zustandsmanagement

- Erfolg ist eine Folge unseres Zustandes!
- Wie hängen Körper, Geist und Seele zusammen?
- Wie beeinflussen sie unseren Zustand und damit unser Verhalten?
- Wie können wir die Dynamik des persönlichen und privaten Erfolges erkennen und steuern

Gesundheit



Wie wird Gesundheit definiert?

- „Gesundheit ist die Abwesenheit von Krankheit“
- „Gesundheit ist ein Zustand von körperlichem, seelischem und sozialem Wohlbefinden“!
- „Gesundheit ist ein Zustand im Gleichgewicht“:
 - Arbeit und Regeneration,
 - Bewegung und Ruhe,
 - Spannung und Entspannung,
 - Nahrungsaufnahme und Ausscheidung,
 - Einatmen und Ausatmen,
 - Körper, Geist und Seele in Balance



Gesundheitsmanagement

Gesundheitsmanagement - persönlicher Erfolg

Lebender Organismus:

Stoffwechsel - Körpermanagement

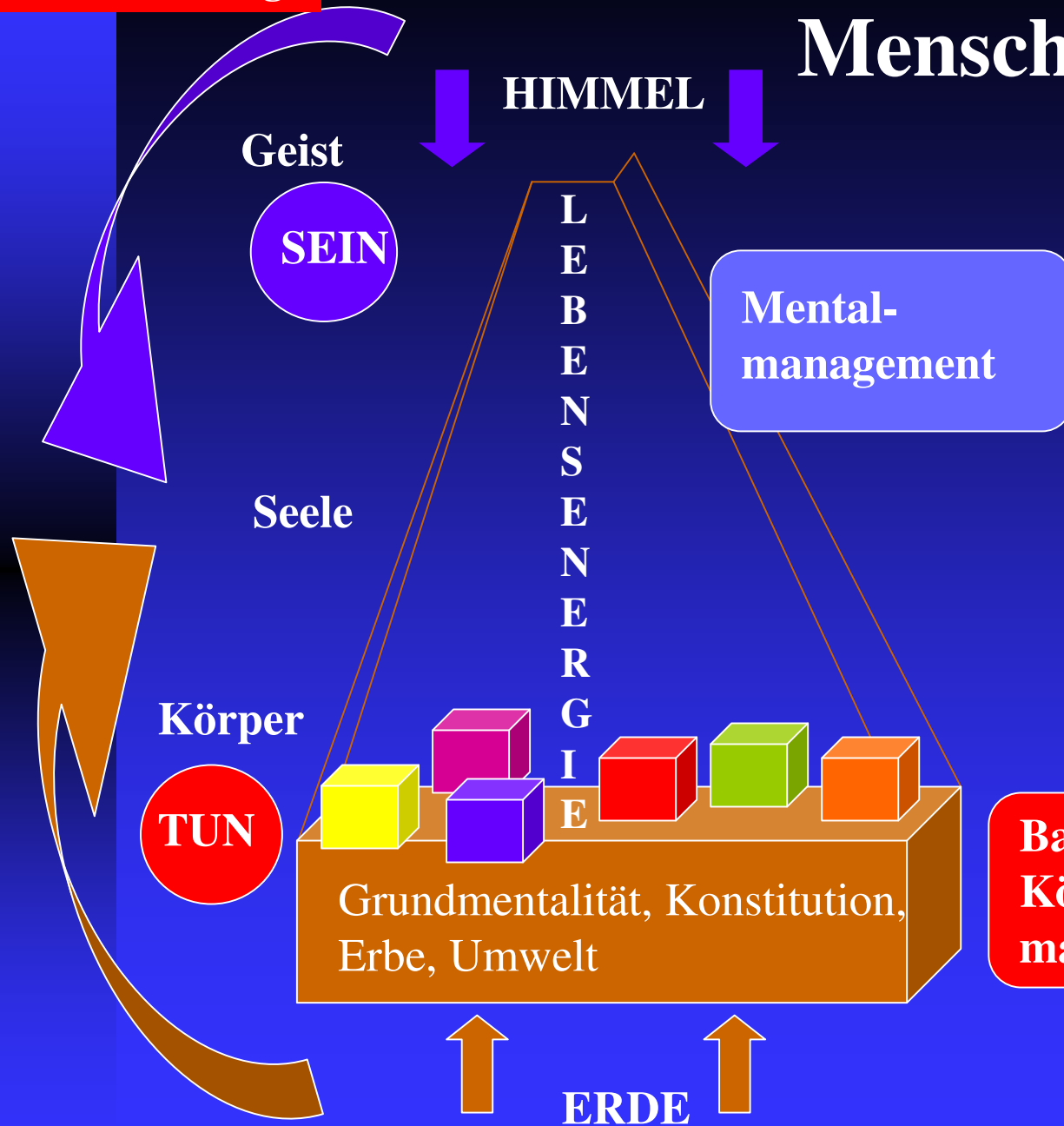
Lebensenergie - Mentalmanagement

- Der lebende Organismus Mensch - als Pyramide

- Erfolg ist eine Folge von....

.... unserem Zustand!

Mensch als Pyramide

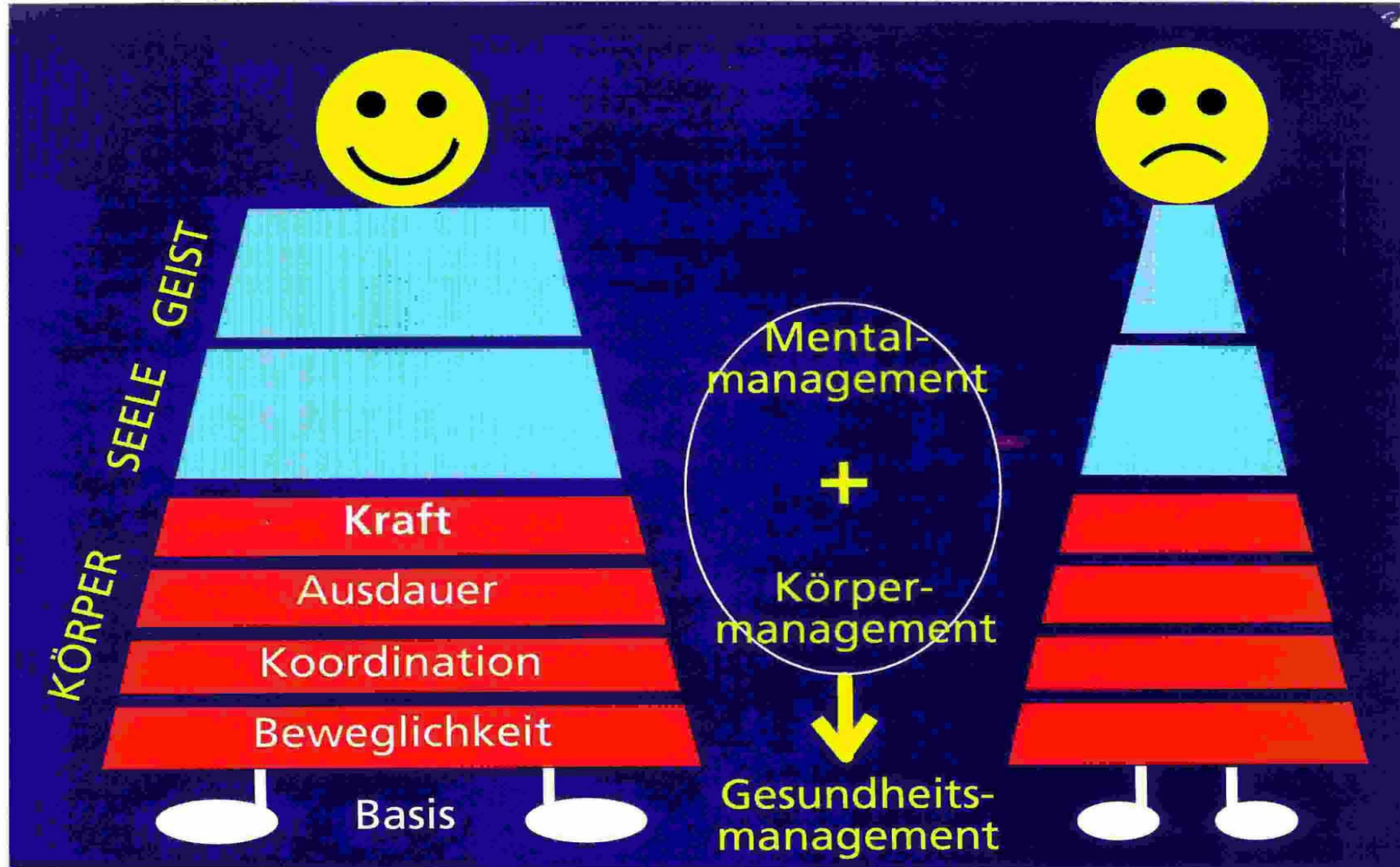


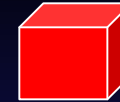
- Jeder hat einen individuellen Körpertempel
- Körper ist der Tempel des Geistes und der Seele
- In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist

**Basis:
Körper-
management**

Körpermanagement

stabile Basis besteht aus 4 Säulen

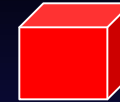




Körpermanagement

Fitness und/oder Pflege des individuellen Körpertempels
Körpermanagement und/oder Mentalmanagement

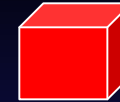




Körpermanagement

- **Fitness:** Im ursprünglichen Sinne: „Für eine bestimmte Situation gewappnet sein“
- **Sport:** Wettkampf, Gewinnen, Spaß am Messen, Gruppenerlebnis, Fitness = Nebenprodukt.
Sport, der nicht mind. 2x/Woche ausgeübt wird hat keinen Fitnesswert
- **Bewusste Bewegung:** Pflege des individuellen Tempels: Verbindung von Körper, Geist und Seele, (im Kleinen), Verbindung mit der Kraft der Natur (im Großen).
Körperliche Bewegung, Lebensenergie und Bewusstsein, Fitness = Nebenprodukt
- **Wer sich fördern will, muss sich fordern aber nicht überfordern!**
Optimal statt Maximal! Mäßig aber Regelmäßig!

Körpermanagement

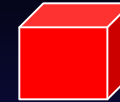


Atmung:

- Ist die Nabelschnur zum Leben
- Die Qualität der Atmung bestimmt die Qualität unseres Lebens
- Brustatmung
- Bauchatmung
- Verbundene Atmung

Regeneration: Zeit der Muße, der Stille, des Nichtstuns, der Entspannung, Spaß und Freude, Genuss

Körpermanagement



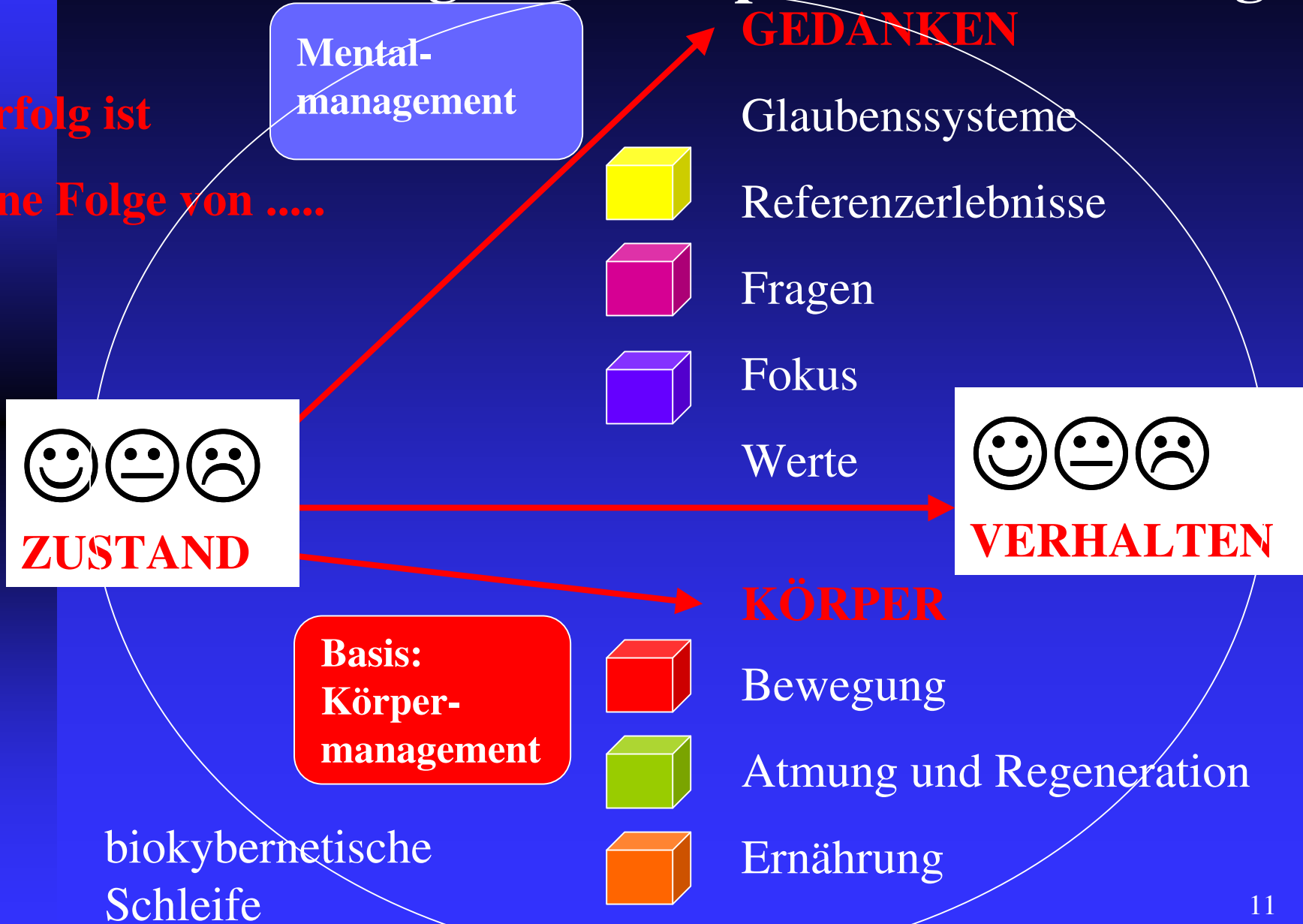
Ernährung

Ernährung:

- „Die richtige Ernährung“ gibt es nicht
- Typgerecht richtige Ernährung
- Bewusste Ernährung:
Auseinandersetzung mit dem eigenen Lebensstil und der eigenen Einstellung zum Leben, zur Mutter Erde und generell den Lebensmitteln

Gesundheitsmanagement als persönlicher Erfolg

Erfolg ist
eine Folge von

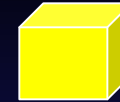


Gesundheitsmanagement als persönlichen Erfolg

- **Pro-aktives Verhalten =
Folge des Zustandes und unserer
Entscheidungen, nicht der gegebenen
Bedingungen!**

- **Reaktives Verhalten =
Reiz - Reaktion!**

Mentalmanagement

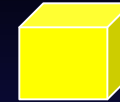


Glaubenssätze – die Macht der inneren Einstellung!

„Ob wir glauben etwas funktioniert, oder wir glauben etwas funktioniert nicht, wir haben immer recht!“

- Glaubenssätze folgen keinen logischen Gesetzmäßigkeiten od. nachvollziehbaren Regeln
- Entsprechen meist auch nicht der Realität
- im Gegenteil sie formen unsere Realität
- Sind Annahmen über Ursache-Wirkungszusammenhänge, Bedeutungen von Situationen, Abläufen und Begrenzungen
- Glaubenssätze beruhen auf einer *Interpretation* der Wirklichkeit, nicht auf der Wirklichkeit selbst
- Interpretationen und die Bedeutung die wir ihr geben sind niemals objektiv!

Mentalmanagement

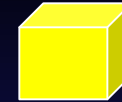


- Das Gefühl der Gewissheit kommt aus unseren Referenzerlebnissen
- Die interessante Frage ist: stärkt mich ein Glaubenssatz oder schwächt er mich? Ist er positiv oder negativ?
- Befähigt er mich zum Handeln oder blockiert er mich?
- Alle persönlichen Durchbrüche beginnen mit einer Änderung unserer Glaubensmuster!

Referenzerlebnisse:

- bewusst wahrgenommene Erfahrungen
- bzw. unbewusst verarbeitete Erfahrungen, die wir in der Vgh. gemacht haben, sie untermauern die Glaubenssätze
- Damit bekommen die Glaubenssätze ihre Berechtigung

Mentalmanagement



Werte, Fragen, Fokus

- Welche Werte haben wir im Leben, nach welchen Werten orientieren wir uns?
- Stellen wir im richtigen Moment die richtigen Fragen? Lösungsorientiert oder Problemorientiert?
- Mentale Kraft: Worauf im Leben haben wir unseren Fokus gerichtet? Auf was konzentrieren wir uns? Dort wo der Fokus hingeht, geht auch die Energie hin
- Sind wir offen für „Eingaben von oben“, lassen wir Intuition zu?
- Lebenseinstellung: Grundsätzlich bereit für Veränderungen, für Neues?

Alles entsteht zweimal

LEBENS-ENERGIE

HIMMEL

Erfolg: getragen von einem Zustand der Herzebene?!

Geist

SEIN

Geist-Quelle: Visionen, Ideen, Inspiration...

Mental-management



ZUSTAND

Energie – Gefühle: Intuition, Leidenschaft, Bauchgefühl, Bewusstsein..



VERHALTEN

Seele

Körper

TUN

Lebenseinstellung

Bewegung

Ernährung

Gedanken, Intellekt,

Atmung, Regeneration

Grundmentalität, Konstitution, Erbe, Umwelt

Basis: Körper-management

ERDE

Zen

„Meister, sagte der Schüler, woher beziehen Sie Ihre geistige Stärke?

Aus der Verbindung mit dem Ursprung, sagte der Meister.

Stehen Sie mit dem Ursprung des Zen in Verbindung?

Es geht noch weiter, sagte der Meister, ich bin Zen. Die Verbindung ist vollkommen.

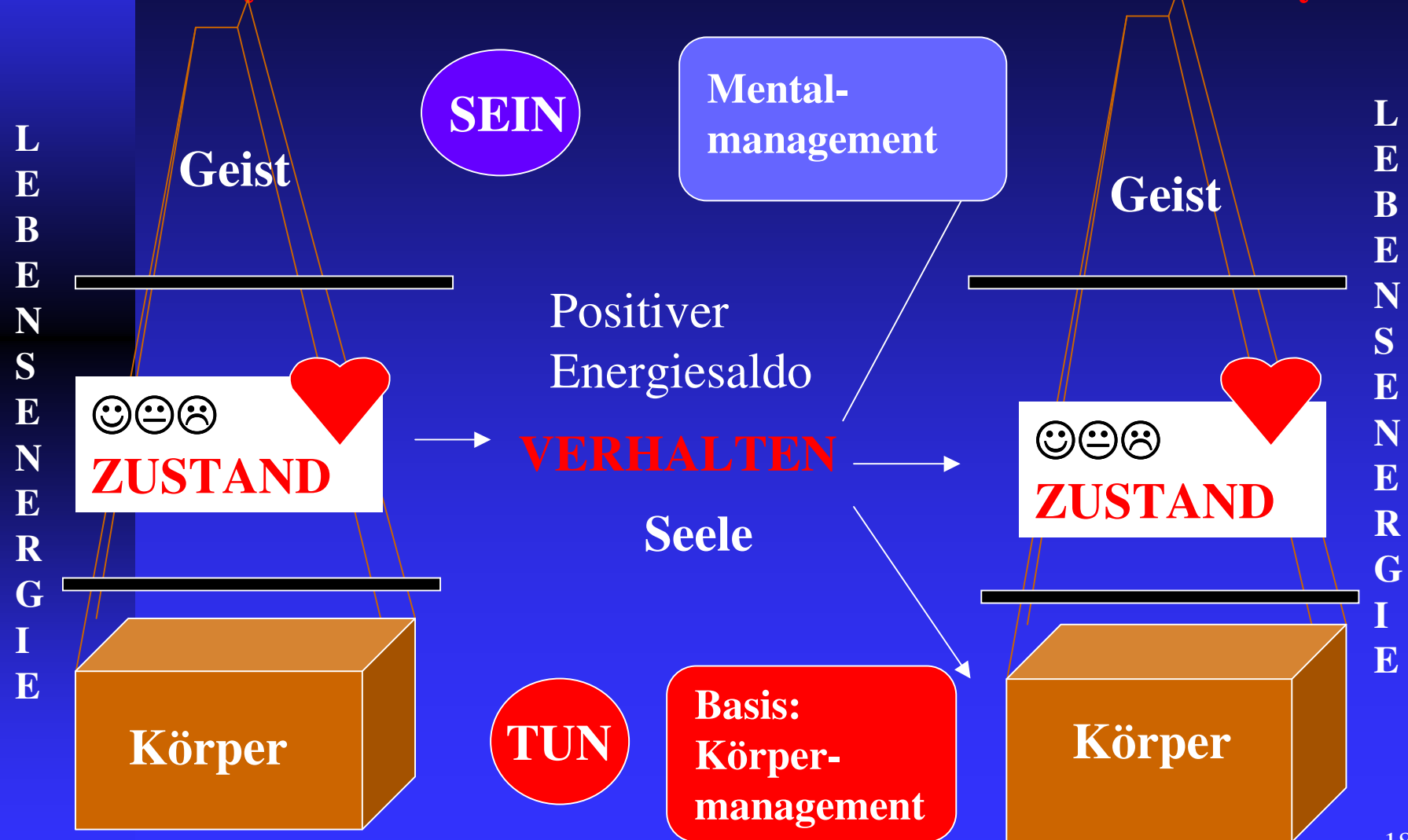
Aber ist es nicht anmaßend, zu behaupten, man sei mit dem Ursprung verbunden? fragte der Schüler.

Keineswegs, sagte der Meister. Es ist arrogant zu sagen, man stehe nicht mit dem Ursprung in Verbindung. Alles hängt zusammen. Wenn Sie denken, Sie seien nicht mit dem Ursprung verbunden, zeigen Sie dem All selbst die lange Nase.“

Gesundheitsmanagement = Zustandsmanagement

persönlicher Erfolg:
Mensch als Pyramide

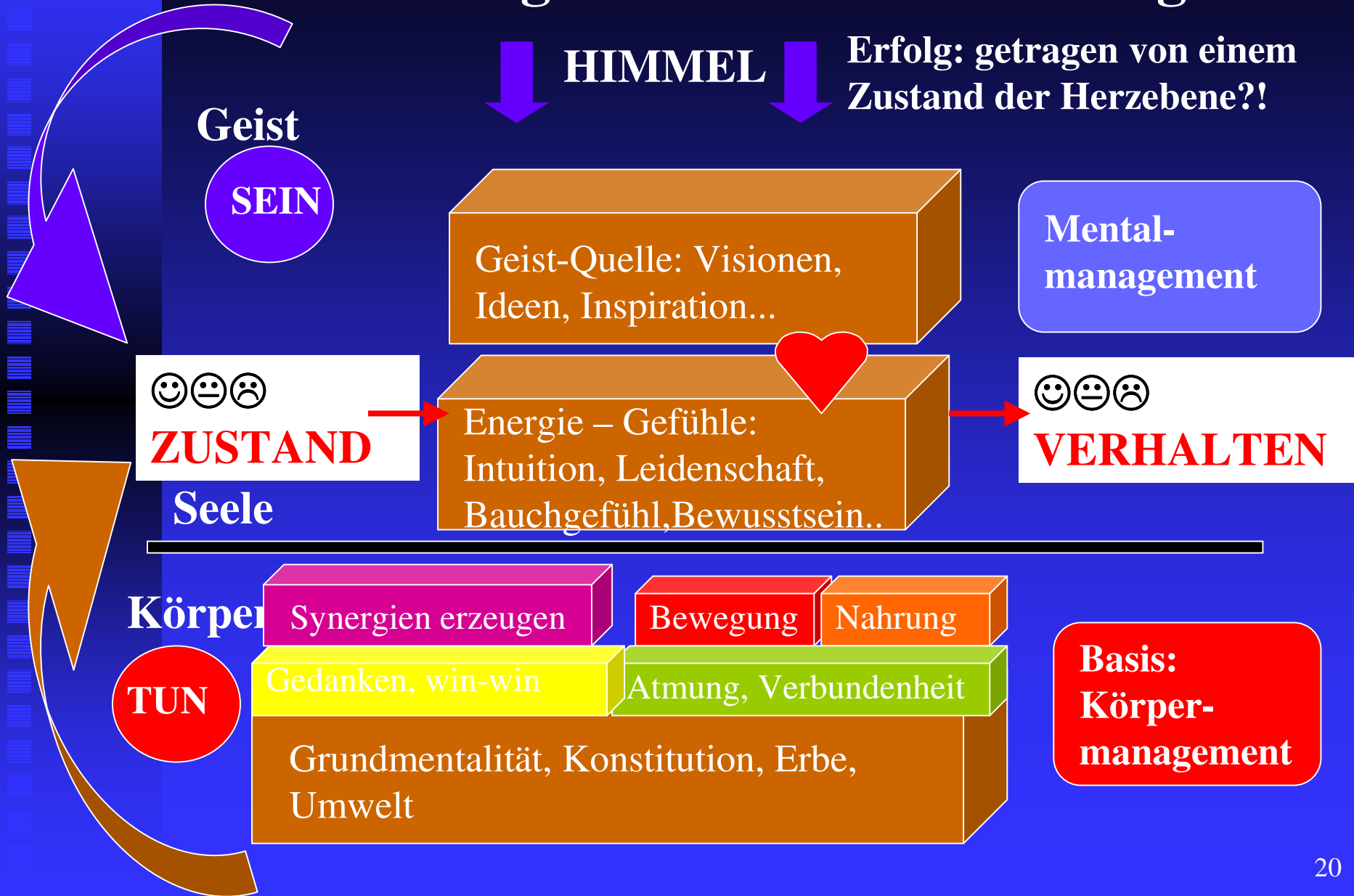
Wie innen so außen! öffentlicher Erfolg:
Unternehmen als Pyramide



Gesundheitsmanagement = Zustandsmanagement

- Menschen bringen ihren Zustand u. Lebensenergie in ein Unternehmen, in die Gesellschaft, in die Kommunikation etc. ein.
- Der Zustand und damit der Erfolg eines Unternehmens hängt von den Mitarbeitern ab
- Unterschied zwischen Manager und Führungsperson
- Win-Win Denken
- Synergien erzeugen

Gesundheitsmanagement = Zustandsmanagement



Gesundheitsmanagement = Zustandsmanagement

Probleme:

- Selbstsucht
- Streben nach Geld um jeden Preis
- Fehlende Kooperationsbereitschaft
- Widerstand gegen Autorität
- Defensive Kommunikation
- Keine vertrauensvolle Unternehmenskultur
- Konkurrenzdenken
- Erfolg des einen = Versagen des anderen (win-lose)

Gesundheitsmanagement = Zustandsmanagement

- **Option: kein Geschäft, wenn nicht eine win-win Situation möglich ist**
- **Win-win Denken: der Weg des sozialen Führungsverhaltens**
- **Effektives soziales Führungsverhalten erfordert Vision, pro-aktive Initiative und die Sicherheit, Weisheit und Kraft die aus dem persönlichen Erfolg stammt**

Gesundheitsmanagement = Zustandsmanagement

„Die größte Einzelinvestition die wir im Leben vornehmen können: in uns selbst investieren, in das einzige Instrument, das wir haben, um mit dem Leben umzugehen und etwas beizutragen. Wir sind die Instrumente unserer eigenen Leistung.“ Stephen Covey

- **Vier Dimensionen der Erneuerung:**

- **Physisch: Bewegung, Ernährung, Stressmanagement**

- **Mental: Lesen, Visualisieren, Planen, Schreiben**

- **Sozial/emotional: Dienen, Mitgefühl, Synergien, intrinsische Sicherheit**

- **Spirituell: Klärung der Werte, Festlegen, Intuition, Meditation**

Büchertipps:

- **Das Prinzip Selbstverantwortung, Reinhard Sprenger**
- **Die sieben Wege zur Effektivität, Stephen Covey**
- **Das Power Prinzip, Anthony Robbins**

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!