

„Wie Sie mit dem magischen Dreieck wieder zum einem Empower - Man oder einer Empower – Woman werden!



Empowerment- ist die Strategie die Selbstbestimmung und die Autonomie im persönlichen Leben wieder herzustellen, zu erhöhen und damit eigene Lebens-Prozesse selbstbestimmt, eigenverantwortlich und eigenmächtig zu gestalten. Sich seiner eigenen Power wieder zu bemächtigen, heißt zu wissen, wo wir sie auf dem Weg bis zum heutigen Tag verloren haben. Menschen mit kraftvoller Lebensstärke ziehen sich einen Moment zurück und gönnen sich Ihren ganz persönlichen Lebensrückblick. Wo stehe ich? Wie greifen meine beiden magischen Dreiecke für mehr Lebensqualität ineinander? In welchen Bereichen habe ich Handlungsbedarf?

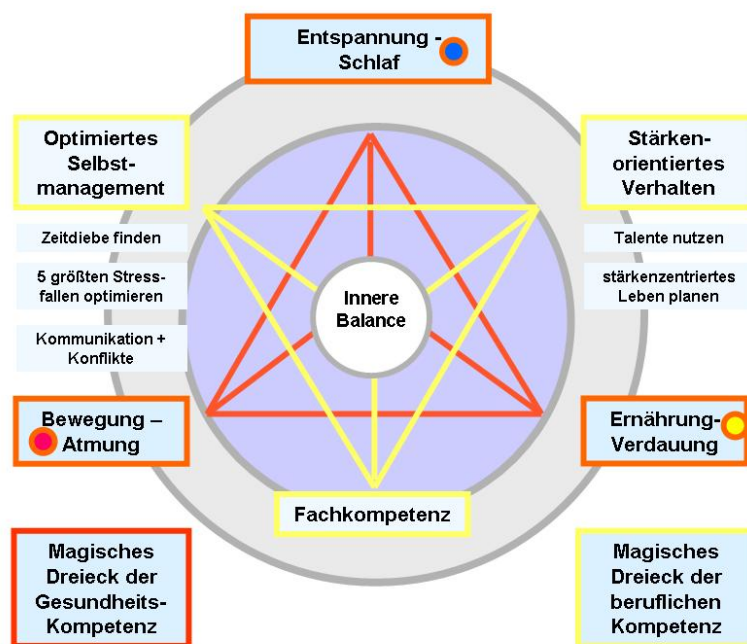


Abb: die zwei magischen Dreiecke

In diesem Lebens-Rückblick zählt die **Situationsanalyse** zu den ersten Schritten. Es ist erstaunlich, wie lange sich viele Menschen ausgebrannt oder auch unzufrieden dahinschleppen, ohne sich die Zeit zu nehmen über mögliche Ursachen objektiv nach zudenken. Hier helfen folgende Fragen weiter:

- Welche meiner Umweltbedingungen sind belastend?
- Welche eigenen Bedürfnisse und Ziele habe ich vernachlässigt?
- Welche Fähigkeiten blieben unterentwickelt?
- Welche meiner Vorstellungen sind unrealistisch?
- Welche limitierten Glaubens- und Denkmusterengen mich ein?
- Welche Informationen fehlen mir?
- Wie kann ich Autonomie und persönliche Freiheit zurück gewinnen?

Prävention statt Leiden

Die wirkungsvollste Behandlung ist wie immer eine rechtzeitige und konsequente Vorbeugung. Das ganzheitliche Empowerment- Konzept beinhaltet im Bereich Beruf die Themen optimiertes Selbst- und Zeitmanagement, förderliche Kommunikation, erfolgreiche Konfliktstrategien und Umgang mit Druck und Stress. Im Bereich Leben umfasst es die Themen Körper und präventive Massnahmen zur Gesundheit, ausgleichende Bewegung, gesunde Ernährung und regenerative Entspannungstechniken.



Abb: Lebens-Gleichgewicht

Das Engagement: "Ausbrennen" kann jeden treffen. Überdenken Sie bei Ihrem Einsatz deshalb, Ihre Kräfte zu dosieren und damit langfristig zu schonen. Zu großes Überengagement am Anfang birgt immer eine Erschöpfungsgefahr in sich. Denken Sie an das Prinzip von Ausdauer-Sportarten, „dosiert beginnen, um noch Kräfte für die Zielgerade zu haben“. Reduzieren Sie Ihre Geschwindigkeit!

Der Beruf: Gestatten Sie sich die Frage, ob Ihr jetziger Beruf tatsächlich der richtige ist? Arbeiten Sie stärkenorientiert? Und nutzen Sie Ihre Fähigkeiten und Talente? Oder sind sie eine schwimmender Adler? Lernen Sie Ihre Fähigkeiten kennen durch eine Colours World Potential-Analyse! Und orientieren Sie Ihre Wünsche und Ziele an Ihren Fähigkeiten! Vergessen Sie nicht Sie sind ein außergewöhnlich, einzigartiges Individuum! Sie brauchen nicht so zu sein, wie ein Anderer!

Limitierter Glaube: Kennen Sie diese kleinen Überzeugungsteufelchen, die hinter ihrem Ohr sitzen und Ihnen ständig erzählen, dass man leider mit Heuschnupfen leben muss, dass Sie für diesen Job leider zu doof sind, nicht schön genug, andere leider intelligenter, oder dass Ihnen gerade die Ziele, über die sie sich wieder motivieren und freuen würden, einfach nicht zustehen? Glaubensmuster sind eine starke, verheerende Kraft in unserer Welt. Denn Sie sind unsere Welt. Prüfen Sie in welcher Welt sie denken?

Entspannung: Erlernen Sie Entspannungstechniken: Dazu gehören Autogenes Training, Farbentspannung, Yoga, Progressive Muskelrelaxation, und zwar bevor man sie braucht! In Zeiten hoher Anspannung ist unser vegetatives Nervensystem stark beansprucht, der Sympathikus wird aktiviert, er beschleunigt unsere Herztätigkeit, er produziert vermehrt

Stresshormone, welche sich negativ auf unser Wohlbefinden auswirken. sowie wenn sie nicht abgebaut werden, im Urin messbar sind, die Fähigkeit zu einer erfolgreichen regelmäßigen Erholungsphase sorgt für einen effizienten Ausgleich von Anspannung und Entspannung, das Nervensystem wird beruhigt. Jede Art von richtiger Entspannung aktiviert den Gegenspieler des Sympathikus, den Parasympathikus. Er beruhigt die Herzrhythmus, verlangsamt den Atem, und lässt wieder Ruhe in unser System einkehren. Wir sind wieder in der Lage unsere Gedanken zu kontrollieren, zwischen Körper, Seele und Geist stellt sich Gleichgewicht ein. - und dann auch regelmäßig einsetzen bzw. trainieren.

Ernährung: Sie brauchen kein Profi werden, sie brauchen auf Ihrem Ernährungsplan nur Zucker und Fett reduzieren, und Obst und Gemüse erweitern. Kehren Sie zu Vollkornprodukten zurück und faserreicher Ernährung (z.B. Müsli), essen sie einen großen Anteil von Obst und Gemüse, möglichst in roher Form; Über unsere Ernährung sollten wir alle notwendigen Vitamine, Mineralien und Spurenelemente für unser Kraftwerk Körper aufnehmen, nehmen Sie weniger tierische Fette zu sich

Vermeiden Sie raffinierter Produkte und Konserven., vermeiden Sie unregelmäßige Essgewohnheiten, als Folge eines immer schneller werdenden Tagesablaufs, die eine fettreiche und vitaminarme Fast-Foodküche bevorzugen. Stillen Sie Ihren Hunger nicht zwischendurch, sondern nehmen Sie 3 Mahlzeiten zu sich, mit ausgewogenen Eiweiß, und Ballaststoffanteilen. Leider gehört die selbst zubereitete Speise mit dem Wissen um frische, regionale Zutaten und Kräutern in der Zeit der Dinks, Leute „mit double income, no kids“ der Vergangenheit an. Alkohol und Kaffee in Maßen, Nikotin meiden

Ausreichender Schlaf: Diese an sich selbstverständliche Forderung wird häufig zu wenig beachtet. Damit droht ein schleichendes Schlaf- bzw. Regenerationsdefizit, insbesondere ab den mittleren Lebensjahren (in jungen Jahren wird der Raubbau lange nicht realisiert). Ein ausreichendes Schlafquantum, das vom Organismus bestimmt wird und nicht von äußeren Zwängen, ist eine der wichtigsten Vorbeugemaßnahmen gegen psychophysischen Verschleiß und das Burnout-Syndrom. Vermeiden Sie überdimensionierten Fernsehgenuss: Man konsumiert aufregende Programme und beeinträchtigt damit Schlaf-Qualität und -Quantum.

Bioenergetische Massagen: Schulter- und Nackenmassagen, Bürstenmassagen und Wechselduschen, Kneippsche Anwendungen, medizinische Bäder,. Sie sollten ohnehin zum Standard-Repertoire einer gesunden Lebensführung gehören. Meist handelt es sich um morgendliches Trockenbürsten des ganzen Körpers (in kreisförmiger Bewegung zum Herzen aufsteigend) sowie anschließendes Wechselduschen (d. h. mit kühl oder kalt abschließen).

Bewegung - Körperliche Aktivität: regelmäßige, körperliche Aktivität in vernünftigem Maße und nicht stoßweise Überaktivität. Dazu gehören z.B.

täglicher "Gesundmarsch" bei Tageslicht, Gartenarbeit, Fahrradfahren, Schwimmen, Gymnastik, keine Sportliche Betätigung die noch mehr Kraft kostet. Wichtig: Sich nicht an "moderne" hochgejubelte Sportarten verlieren, sondern sorgfältig herausfinden, was einem am besten zusagt, wo man sich auf körperlicher und seelischer Ebene am ehesten wiederfindet, und die wenigsten Risiken eingeht.

Hobbys: Ganz wichtig ist die Pflege von Hobbys und sonstigen Tätigkeiten außerhalb des Berufs. Es stellt einen Ausgleich dar, der als ein Bedürfnis der Seele gezählt werden darf, und wo die Reserven wieder aufgetankt werden. mehr.

Kontakte pflegen: Pflegen Sie zwischenmenschliche Beziehungen auf jeder Ebene, sie schützen vor dem "Ausbrennen". Das sieht zwar jeder ein, doch bei immer mehr Menschen kommt es durch die berüchtigte Stress-Spirale zum "leisen Einschlafen der Beziehungen", nicht zuletzt im Freundes- und Nachbarkreis. Beobachten wir uns einmal selbst: Nur wenn man "gut drauf", ausgeschlafen, zufrieden, voller Dynamik usw. ist, sucht man den zwischenmenschlichen Kontakt. Müde, matt und abgeschlagen geht man ihm eher aus dem Weg. Kontakt braucht nicht nur Zeit, sondern auch Kraft.

Coloursworld, Ute Reingard Schmidt, Köhnstrasse 53, 90478 Nürnberg, Mail: info@coloursworld.de
Telefon: 0911-4800669, Fax: 0911-4622039, Mobil: 0173-9822155, Internet: www.coloursworld.de