

Mit Power hoch hinaus! So nutzen Sie Ihr größtes Potenzial – Ihr Gehirn von Petra Moje

Sie nutzen vollends was in Ihnen und in Ihren Mitarbeitern steckt und entwickeln eine eigene, sich selbst erhaltende Dynamik für Erfolg: Wer wünscht sich das nicht? Erreichen können Sie diesen Entwicklungsschub in dem speziell für Unternehmen konzipierten Intensivseminar „Dynamik für Erfolg“, basierend auf Life Kinetik®-Training. Beginnen können Sie schon jetzt - mit 7 Sofortmaßnahmen ...

Gutes Selbstmanagement, Führungsexpertise, herausragendes fachliches Wissen, umfangreiche Praxiserfahrung, die richtigen Kontakte, eine ausgefeilte Strategie: Das sind Elemente, auf die Unternehmer, Führungskräfte und Mitarbeiter setzen, wenn es um ihren beruflichen, unternehmerischen oder persönlichen Erfolg geht. Allerdings gibt es viel mehr Chancen, diesen noch weiter zu steigern: das enorme Potenzial des eigenen Gehirns. Davon nutzen die meisten Menschen gerade mal fünf Prozent.



Die „Folgen“ sind enorm und blockieren nicht nur jene, die hoch hinaus wollen, sondern auch diejenigen, die einfach nur gut und zufrieden ihre tägliche Arbeit bewältigen wollen. Denn die beruflichen Belastungen wachsen ständig, Stellenabbau bedeutet mehr Arbeit für die Verbliebenen, die Angst um den eigenen Arbeitsplatz nimmt zu, und Markt wie Unternehmen fordern höhere Leistung in kürzerer Zeit. Die Fakten sprechen für sich: Der Krankenstand ist so niedrig wie noch nie; einschlägige Zeitschriften und Magazine titeln mit dem Begriff „Präsentismus.“¹ Das heißt, auch kranke Mitarbeiter bleiben im Büro, drohende chronische Krankheiten oder psychische Überlastungserscheinungen werden ignoriert.

¹ Laut Statistiken des Bundesgesundheitsministeriums fehlten Arbeitnehmer im ersten Quartal dieses Jahres durchschnittlich nur 3,26 % oder 1,8 Tage ihrer Sollarbeitszeit. Im Vergleich zum Vorjahr sei der Krankenstand um ca. 5% gesunken.

Stress kostet Geld und Nerven

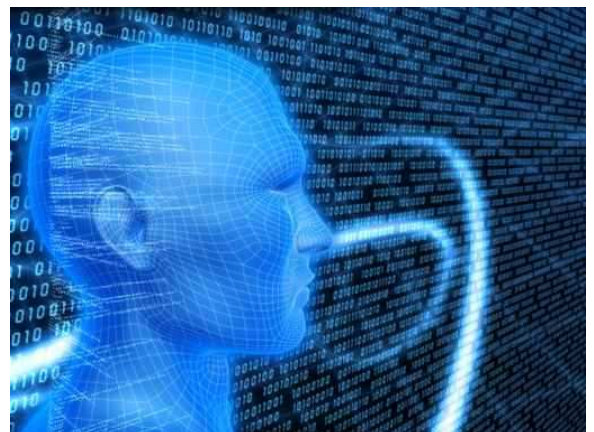
Dabei sind die Kosten aufgrund von unbewältigtem Stress enorm. Eine Studie des Staatssekretariats für Wirtschaft (SECO) in der Schweiz ergab, dass es den Arbeitgeber rund 24 % aller Gehälter kostet (durch Soziallast und Produktionsverlust). Dabei entstehen diese finanziellen Belastungen nicht in erster Linie bei den 12 % der Befragten, die angeben, unter Stress zu leiden, sondern vor allem bei der Gruppe derjenigen, die angeben, Stress zwar zu kennen, aber nicht speziell darunter zu leiden (70 % der Befragten, 72 % der „Stresskosten“) ². In Deutschland berichtet der DAK Gesundheitsreport 2009 von überproportional steigenden psychischen Erkrankungen: von 1998 bis 2008 um gut 60 %. Als Hauptursachen gelten höherer Arbeitsdruck, Unsicherheit im Job und Stress. Man kann also nur vermuten, wie hoch die psychisch-physische Belastung durch Stress für viele Menschen bereits ist, bevor es zur Erkrankung kommt.

Ein typisches Phänomen im Berufsalltag: Sie gehen in ein Meeting um Ihr neues Vertriebskonzept vorzustellen, der Druck ist hoch. Sie haben sich gut vorbereitet und sind mit Argumenten für alle möglichen Einwände gerüstet – „Hoffentlich habe ich auch wirklich an alles gedacht!“. Plötzlich konfrontiert Sie Ihr Gegenüber mit einem völlig überraschenden Gegenargument. Und obwohl Sie bei der Vorbereitung noch alle Facetten im Blick hatten, ist Ihr Kopf auf einmal komplett leer. „Mist, es ist passiert, was ich befürchtet hatte!“ Ihr Stresspegel steigt, keines der bereitgelegten Argumente, geschweige denn souveräne Antworten fallen Ihnen ein. Sind Sie jedoch wieder aus der Situation heraus und „stressfrei“, haben Sie Ihre Beispiele sofort wieder parat und zahlreiche überzeugende Begründungen.

So schnell schlägt sich Stress auf die Leistungsfähigkeit nieder – und verhindert dadurch auf Dauer den Erfolg.

Typisch – der „Kurzschluss im Gehirn“

Sie kennen bestimmt noch andere „Alltäglichkeiten“ im Unternehmen: Sie stehen zum Beispiel im Fahrstuhl, ein Kollege aus einer anderen Abteilung steigt hinzu. Er begrüßt Sie mit Namen. Oje ...wie war doch noch gleich sein Name? Oder Sie stehen am Flughafen und benötigen noch schnell Bargeld, bevor Sie ins Flugzeug steigen. Ihr Flug wurde bereits



² Staatssekretariat für Wirtschaft SECO: „Arbeit – Stress – Wohlbefinden. Gesamtbericht einer Befragung bei verschiedenen schweizerischen Unternehmen“ (Institut für Psychologie der Universität Bern, März 2008)

aufgerufen, Sie stehen am Geldautomaten ... und die Geheimnummer scheint wie weggeblasen.

Folgenreicher wird es, wenn Sie – zwar gut vorbereitet – vor einer Gruppe stehen, aber von einem klassischen Black-out erwischt werden. Wie gut, in solch einer Situation einen witzigen Spruch auf Lager zu haben, zum Beispiel: „Das Gehirn ist ein Organ, das im Augenblick der Geburt zu arbeiten beginnt – und erst damit aufhört, wenn man aufsteht und eine Rede hält.“ Damit haben Sie den Lacher auf Ihrer Seite. Andernfalls gibt es weniger zu lachen.

Woher kommen Phänomene wie diese „Aussetzer“? Ihr Gehirn kann in diesem Moment einfach nicht auf die notwendigen Daten zugreifen. Im vorderen Gehirnbereich ist der Sitz unseres aktiven Denkens, im hinteren speichern wir Grobdaten ab. Die Verbindung zwischen den beiden Arealen ist bei Stress häufig gehandicapt, denn in unserem Alltag werden sie nicht ausreichend trainiert. Somit stehen uns nur wenige der notwendigen Verbindungen zur Verfügung, die bei Stress den notwendigen Spielraum für alternative Reaktionen und Handlungsweisen gewährleisten.

Dass unser Gehirnpotenzial „einschläft“ ist allerdings nicht verwunderlich, denn unser Berufsalltag ist geprägt von Routine. Während ein Kind den Becher Kakao noch auf 25 verschiedene Arten hebt, nehmen wir unsere Kaffeetasse im Schnitt in nur zwei Varianten zur Hand. In immer wiederkehrenden Situationen und Handlungen stecken für unser Vorankommen also diverse Blockaden, und nach einer gewissen Zeit bekommen wir den sogenannten Tunnelblick oder „sehen den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr“.

Je fitter das Gehirn – desto eher trotzt es dem Stress

Die oben beschriebenen Situationen zeigen einige der wenigen direkt spürbaren Auswirkungen des normalen, also „untrainierten“ Gehirns. Genau genommen läuft es ständig auf Sparflamme, und ein Windhauch reicht, um es außer Gefecht zu setzen. Stellen Sie sich nun vor, Sie könnten einen Großteil der ruhenden Gehirnverbindungen aktivieren. Nicht nur, um unliebsame Reaktionen zu vermeiden, sondern auch um im Alltag neue Ideen zu spinnen, sich besser konzentrieren zu können, schneller zu reagieren, das Wesentliche auch bei Stress im Blick zu behalten ...



Das hätte zwei Effekte für Sie: Die bestehenden emotionalen, mentalen und physischen Anforderungen oder Belastungen

werden leichter bewältigt, und Körper und Geist verkraften sogenannte Stressoren sehr viel besser. Der Gewinn liegt also nicht nur in der Reduzierung von Krankheiten und Fehlzeiten (das wäre nur die Spitze des Eisbergs), sondern vor allem in dem zusätzlichen Raum für Leistung, Multitasking, Genauigkeit, Problemlösung, Selbstbewusstsein, Entspannung, Erfolge, Spaß bei der Arbeit, gelöste Stimmung und ein besseres Arbeitsklima. Mit anderen Worten: Jedes Gehirn ist im Grunde eine Wunderwaffe gegen die Phänomene der Zeit wie enorme Arbeitsbelastung, steigender psychischer Druck sowie wachsende unternehmerische und gesellschaftliche Herausforderungen – eine Wunderwaffe für erfolgreiches und zufriedenes Handeln. Wir müssen nur lernen, sie einzusetzen.

Was kann Ihr Gehirn wirklich?

Auch Sie haben sicher schon einmal eine gefährliche Situation auf der Autobahn erlebt, bei der Sie gerade noch mit dem Schrecken davongekommen sind. In solchen Momenten rettet hat uns in aller Regel unsere Intuition. Denn im Notfall „denken“ Sie nicht „O, ich muss nun das rechte Bein vom Gas auf die Bremse setzen“. Bevor Sie es realisieren, quietschen bereits die Reifen. Der vordere und der hintere Bereich Ihres Gehirns haben sich augenblicklich kurzgeschlossen und diese Reaktion ausgelöst.

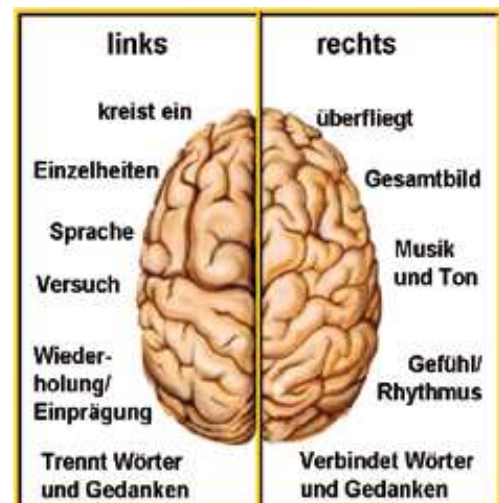
Das beweist: Zu Spitzenleistungen ist Ihr Gehirn ohne weiteres im Stande. Um diese für den Alltag zu aktivieren, ist nur etwas Übung notwendig. Fasziniert von dieser Idee, widmete sich der diplomierte Sportlehrer Horst Lutz der Frage, wie man das Gehirn entsprechend trainieren könnte. Dabei stieß er auf diverse Bewegungslehren und Sportarten, die östliche Energielehre, Psychomotorik, die neuesten Erkenntnisse der Gehirnforschung ... und fügte all diese Konzepte zu einem speziellen Trainingssystem zusammen: Life Kinetik®.

Aktivieren Sie Ihre Schaltzentrale

Die Life Kinetik®-Übungen verfolgen ein simples Prinzip: Jeder von uns hat von Geburt an etwa 100 Milliarden Gehirnzellen – aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten, die sie uns bieten, auch nur annähernd aus.

Das Programm wirkt direkt und schnell. Koordinative und visuelle Reize, Sehen und Fühlen zwingen das Gehirn, sich neu zu vernetzen.

Eine besonders wichtige Voraussetzung für berufliche und sportliche Leistungen ist die



Bildquelle: www.lifekinetik.de

Verbindung zwischen unserer linken (Logik) und rechten Gehirnhälfte (Gestaltung/Kreativität). Besteht diese Verbindung *nicht*, führt das zu Konzentrations- und Koordinationsschwierigkeiten. Die Anzahl der Nervenverbindungen ist also entscheidend für geistige und körperliche Flexibilität.

Alles, was außerhalb des „Normalen“ abläuft, fordert uns neu. Daher ist es auch ein fester Bestandteil des Trainings, die Anforderungen *nicht* erfüllen zu können. Nur so werden die „grauen Zellen“ wirklich herausgefordert und zu Neuem angeregt. So entstehen neue Gehirnverbindungen, die auch im Alltag weiter aktiv sind. Je mehr solcher Verbindungen Sie geknüpft haben, desto höher ist die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns.



Bildquelle: www.lifekinetik.de

Noch ist Ihr Gehirn wie eine zweispurige Autobahn, über die tagtäglich der Verkehr fließt. Mit Life Kinetik-Training fügen Sie neue Spuren hinzu, und sofort beschleunigt sich der Verkehr deutlich und dauerhaft.

Konkret bedeutet das:

- Der Wechsel von einem Telefonat zurück zur Arbeit an einem Vortrag fällt leichter.
- Die berufliche Ausrichtung und nötige Weichenstellungen werden klarer erkannt.
- Dem Gespräch zu folgen und gleichzeitig Notizen zu machen gelingt besser.
- Aufgaben im Alltag werden schneller und reibungsloser gemeistert.
- Simples Schreiben per Tastatur geht lockerer von der Hand.
- Visuelle Wahrnehmung und Aufmerksamkeit sind gestärkt.
- Sie nehmen mehr wahr, sind bewusster und weitsichtiger in Entscheidungen.
- Berufliche Ziele werden rascher und effektiver erreicht.

Life Kinetik®-Übungen **Zwei Beispiele**

Übung 1:

Steigern Sie Ihre Stressresistenz und fördern Sie reibungslose Übergänge zwischen zwei Tätigkeiten, beispielsweise einem Telefonat und dem Schreiben am PC:

Sie halten in jeder Hand einen kleinen Ball. Der Handrücken zeigt nach unten. Werfen Sie nun beide Bälle gleichzeitig hoch und fangen Sie diese abwechselnd parallel und über Kreuz wieder auf. Achten Sie darauf, dass sowohl die linke als auch die rechte Hand beim Kreuzen oben sind.

Übung 2:

Trainieren Sie Ihr Gedächtnis: erlerntes Wissen schneller abrufen und Zusammenhänge schneller verstehen, beispielsweise in Besprechungen.

Nehmen Sie eine Linie, oder denken Sie sich einen Strich auf dem Fußboden. Stellen Sie sich nun auf die eine Seite. Springen Sie dann im Rhythmus „links, rechts, beide Füße“ über die Linie und zurück.

Stellen Sie sich jetzt vor eine quer vor Ihnen positionierte Linie, und springen Sie dann vor und zurück in derselben Abfolge, also „links, rechts, beide Füße“.

Hinweis:

„Life Kinetik®-Übungen erkennt man daran, dass so viel gelacht wird“, sagte neulich ein ehemaliger Teilnehmer sehr treffend. Also: Lachen ist erlaubt – und erwünscht.

Die 7 Sofortmaßnahmen: Wie Sie leichter mehr leisten

Das Bewegungsprogramm ist tatsächlich eine amüsante Herausforderung für die Teilnehmer - aber auch weit mehr. Die Möglichkeiten des Life Kinetik®-Trainings schöpfen Sie zwar erst richtig aus, indem Sie die vielfältigen Techniken regelmäßig und vor allem mit immer wieder neuen Herausforderungen üben – doch erste Erfolge erzielen Sie bereits mit einigen wenigen Übungen, die Sie problemlos in Ihren Alltag integrieren können. Ich habe Ihnen nachfolgend eine Kostprobe zusammengestellt. Probieren Sie es einfach mal aus!

1. Führen Sie Bewegungen *hinter* Ihrem Körper aus: Ziehen Sie sich beispielsweise die Socken mit nur einer Hand hinter Ihrem Körper an. Benutzen Sie dabei wechselweise mal die rechte, mal die linke Hand. Oder: Greifen Sie hinter ihrem Körper in die Schublade und ertasten Sie das Objekt, das Sie gerade benötigen.
2. Hüpfen Sie im Schlusssprung, das heißt mit geschlossenen Füßen, einige Male die Bordsteinkante rauf und runter.
3. Putzen Sie sich die Zähne mit der Ihnen anderen Hand als sonst.
4. Halten Sie die Zeitung beim Lesen verkehrt herum.
5. Gibt es in den regelmäßigen Meetings eine feste Sitzordnung? Setzen Sie sich mal woanders hin.
6. Bedienen Sie das Handy mit der anderen Hand. Und benutzen Sie auch das andere Ohr.
7. Binden Sie die Schleife am Schuh einmal anders, indem Sie die Schlaufe auf der anderen Seite als gewohnt legen.



Das Ergebnis:

Mehr Leistung, Stressresistenz und Ausgeglichenheit nach 8 Wochen!

Schon eine Stunde Training pro Woche führt zum Erfolg. Wichtig ist jedoch, diese Stunde wie beim Sport *regelmäßig* durchzuführen, jedes Mal das nötige Überraschungselement einzusetzen und damit eine neue Herausforderung an das eigene System zu stellen.

„Spürbare Erfolge stellen sich nach acht Wochen Training ein. Dies betrifft besonders die Leistungsfähigkeit, Stressresistenz und Ausgeglichenheit der Teilnehmer“, stellte auch der Sportwissenschaftler Prof. Dr. Elmar Wienecke fest.

Die Erfahrung zeigt: Mit der richtigen Motivation und einigen Kniffen, diese – immer aufs Neue fordernden – Übungen wie die Körperhygiene im privaten oder beruflichen Alltag einfließen zu lassen, kommt auch der gewünschte Effekt.

Herausforderung Kontinuität

Wie wir alle wissen, ist der innere Schweinehund ein ständiger Begleiter - und die Macht der Gewohnheit ist groß. Besonders hilfreich ist es daher, sich Mitstreiter zu suchen, die einen an die Übungen erinnern, über eigene Erfahrungen berichten und mit denen Sie lachen und auch die eine oder andere Übung gemeinsam praktizieren können (vielleicht statt Zigarettenpause im Büro?) ...

Die Autorin

Petra Moje ist Beraterin und Impulsgeberin für Höchstleistungen. Sie unterstützt Unternehmer und deren Mitarbeiter dabei, auch in schwierigen, angespannten und komplexen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren. Sie gibt ihnen das nötige Werkzeug an die Hand, um sich auf die *wesentlichen* Dinge zu konzentrieren und stets voll leistungsfähig zu sein.

Die gelernte Hotelfachfrau war 24 Jahre lang als Führungskraft in der Touristik und als Unternehmerin tätig; seit 16 Jahren arbeitet sie als Heilpraktikerin, Therapeutin und Coach. Heute greift sie auf unterschiedlichste Techniken zur Leistungssteigerung aus rund 20 Aus- und Weiterbildungen zurück und reicht die jeweils wirkungsvollsten Instrumente an die Teilnehmer ihrer Coachings, Seminare und Vorträge weiter.



Petra Moje ist Entwicklerin und Dozentin des Intensivseminars „Dynamik für Erfolg“. Als eine der ersten Life Kinetik[®]-Trainerinnen Deutschlands kombinierte sie dieses Prinzip mit ausgewählten weiteren Methoden der Leistungssteigerung. Das Besondere: Sie vermittelt den Teilnehmern nicht nur besonders effektive Übungen, sondern entwickelt mit ihnen auch individuelle Programme, wie die Übungen eigenständig im Unternehmen trainiert werden können.

Weitere Informationen unter www.petramoje.de

Kontakt:

Petra Moje - Leistungsimpulse
Post: Leeswig 95a, 21635 Jork
Telefon: 040/7458024
Email: info@petramoje.de