

„Vertrauen, Kontakt und Handlungsspielraum als Grundwerte motivierter Menschen“

Es braucht Führungskräfte, die sich den Mitarbeiter*innen als Führungspersönlichkeiten zur Verfügung stellen und bereit und fähig sind, in den Bereichen: Klarheit/Orientierung, Vertrauen/Verantwortung, Verbindlichkeit/Loyalität, Forderung/Förderung konstruktive und wertschätzende Interaktionen zu gestalten. Auf einen einfachen Nenner gebracht, heißt das: Die Führungskraft kann Interaktionen so gestalten, dass die mit ihr kooperierenden Personen gestärkt und orientiert die Interaktion verlassen.

Klarheit/Orientierung



Fordern/Fördern



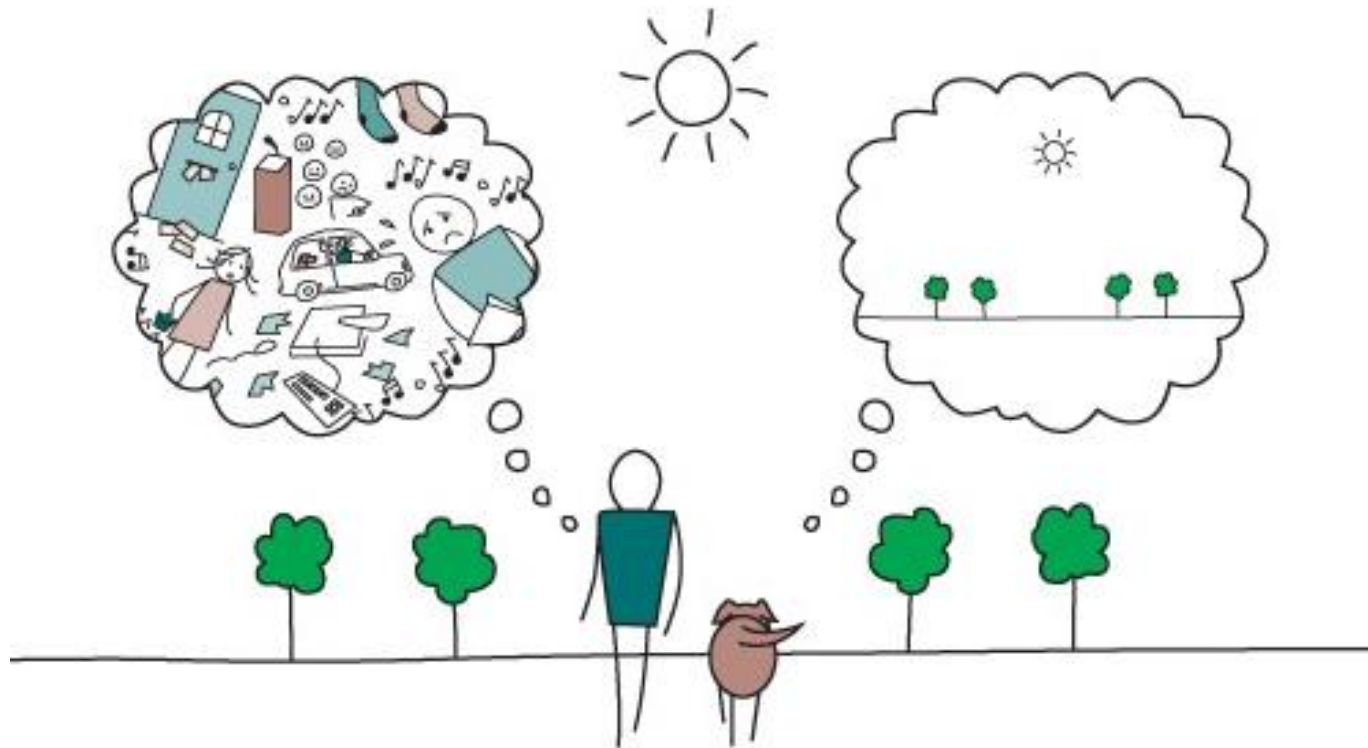
Verbindlichkeit/Loyalität



Vertrauen/Verantwortung

Achtsamkeitstraining ist kein reines Verhaltenstraining, sondern ein energetischer Gesamtansatz:

Es enthält natürlich auch Verhaltensregeln. Es richtet sich aber auch an die mentale Schaltzentrale mit der Anfrage: Mind Full oder Mindful oder wie mein Kollege Wei Tsung Lin zu sagen pflegt: in eine volle Flasche kann ich nichts mehr einfüllen. Ein zentrales Thema wissender Menschen (eventuell die Geschichte von der Teetasse)



Mind Full, or Mindful?

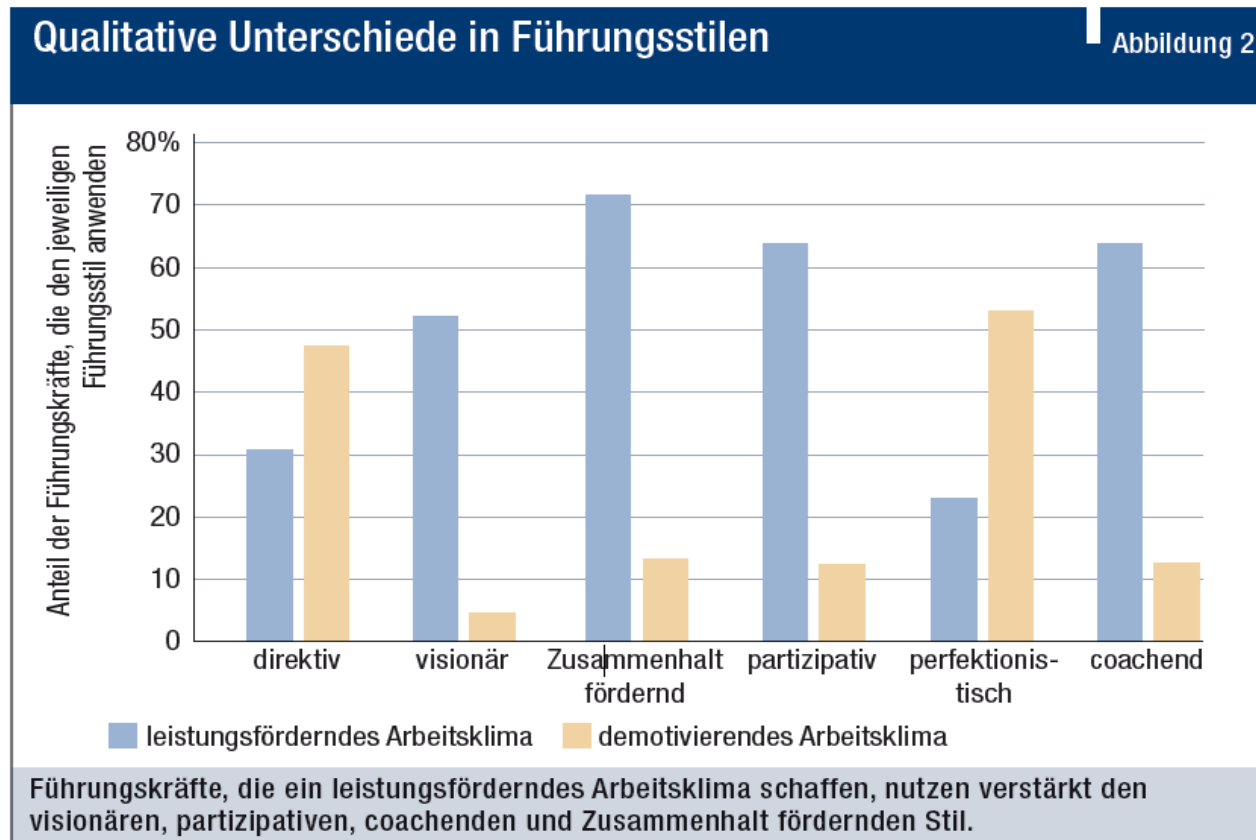
Aus der Mentalforschung wissen wir dass 60 – 80% all unserer Gedanken negativ und destruktiv sind,

viele unserer Sorgen, die Vergangenheit und Zukunft betreffend, entweder unvermeidliche oder irrealer Situationen betreffen. Diese destruktive Grundstimmung vernichtet sehr viel kreatives Potential. Hier aufzuräumen und neue Strukturen zu ermöglichen erschließt ungeahnte Kräfte.



Zwischenresümee: Wollen wir die Leistungsbereitschaft der Menschen um uns herum nutzen, bedarf es bewusster (geübter) sozialer Kompetenz auf der Basis gelebter Achtsamkeit um Zusammenarbeit zu intensivieren.

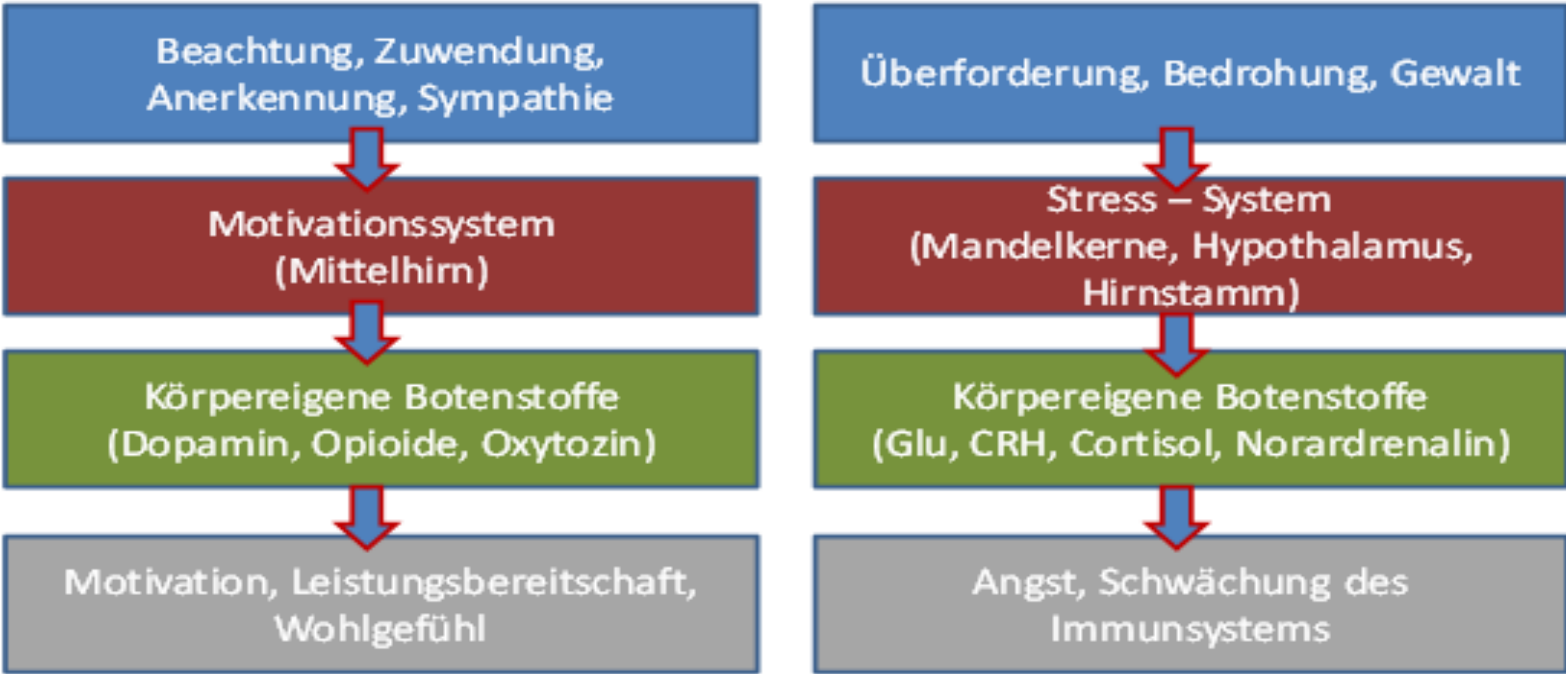
Einen Überblick über Führungsstile, Leistungsförderung und Demotivation können sie hier sehen:



Unternehmen schaffen das. Neben der Produktqualität lässt sich auch die Qualität der Unternehmenskultur konstruktiv beeinflussen.

Was passiert, wenn Führungskräfte sich wertschätzend, offen, fair ihren Mitarbeitern zu Verfügung stellen? Joachim Bauer hat als Neurologe einen Blick auf die biologischen Vorgänge geworfen:

**Die Psychologie des Verhaltens ist in jeder Minute auch Biologie
Unser neurobiologisches System
(Joachim Bauer)**



Einen wichtigen Auslöser für psychische Erkrankungen sehen Experten darin, dass wir im Arbeitsalltag immer größerem Stress ausgesetzt sind.

Auch die größere Sensibilität für psychische Probleme spielt vermutlich eine Rolle. Denn früher wurden häufig nicht die psychischen Erkrankungen diagnostiziert, sondern erst die körperlichen Spätfolgen, wie Herz-Kreislaufkrankungen, Magengeschwüre oder Migräne.

Also zusammengefasst:

Zunahme bei den Stressfolgekrankheiten

Zunahme bei der Verschreibung und Einnahme von Antidepressiva und Stimmungsaufheller

Mehr Ritalin in Universitäten und Schulen (Methylphenidat, wirkt anregend und aufregend. Es unterdrückt Müdigkeit und Hemmungen und steigert kurzfristig die körperliche Leistungsfähigkeit. Normalerweise bei körperlicher Überlastung auftretende Warnsignale wie Schmerz und Erschöpfungsgefühl werden vermindert. Es hemmt zudem den Appetit.) Ritalin zur Leistungssteigerung einzusetzen ist wahrscheinlich gesetzeswidrig (medizinische Indikation: ADHS)

Und eine der interessantesten Initiativen kommt aus den Vereinigten Staaten: the third Wave – die dritte Welle: LSD in Microdosierungen zur Selbstoptimierung. Der erste Botschafter der Droge ist Paul Austin, 28, er sagt in einem Interview mit der NZZ:

„Wer LSD in Mikrodosen nimmt, wird die künftige Arbeitswelt beherrschen“.

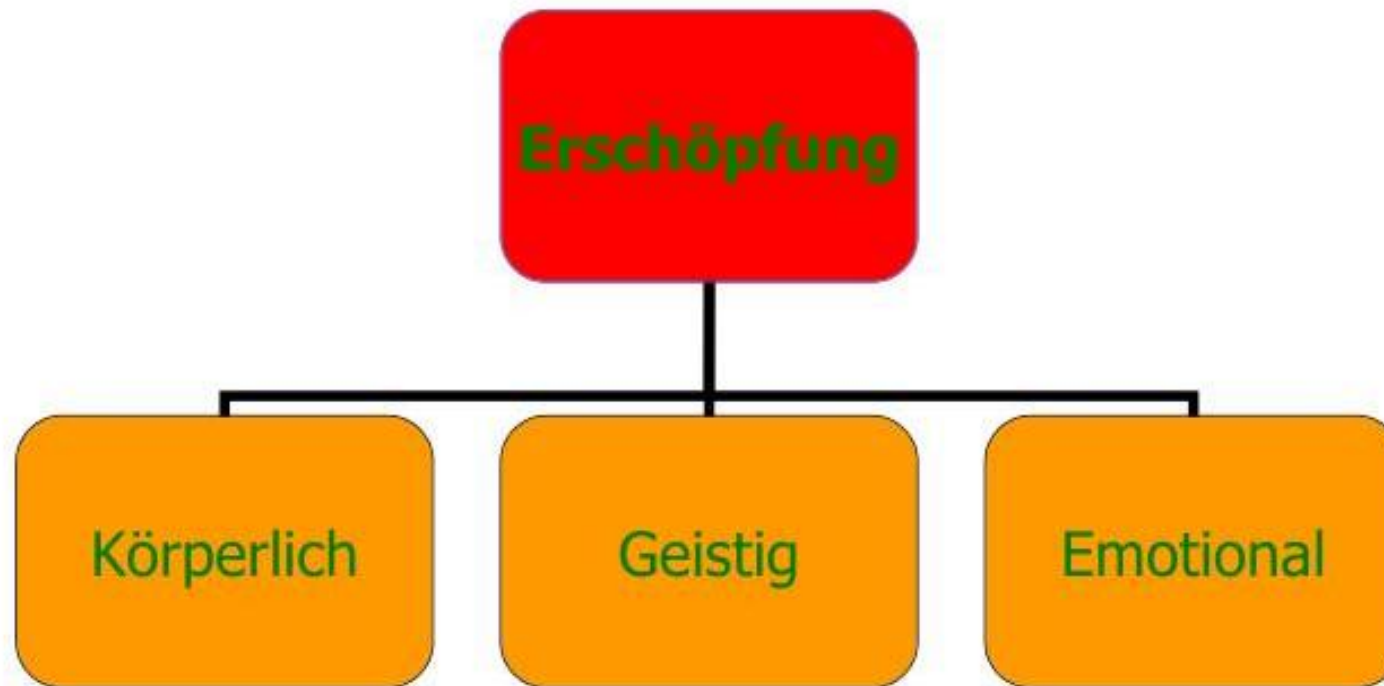
Im Silicon Valley wird dieses menschliche „Upgrade“ schon in hohem Umfang praktiziert. Ich kenne die ersten Nutzer dieser Welle schon in Europa, alle bestens informiert über Dosierung, Häufigkeit und Wirkung – und sozial integriert, weil Leistungsträger*innen. 60.000 neue Besucher monatlich zählt seine Informationshomepage.

Während Asiens Kulturen schon immer ihre Krieger durch KungFu, TaiChi, Yoga und ChiGong motivierten, tapferer und stärker in den Krieg zu ziehen, waren es in den westlichen Kulturen eher die Drogen: Rum und Schnaps, wie wir aus der Geschichte wissen, Pervitin, also Crystal Meth, hergestellt von anerkannten Pharmafirmen, im 2. Weltkrieg, sind nur zwei weitere Beispiele aus unserer Motivationskultur durch Drogen.

Das Motivationssystem stellt uns neben Dopamin und Oxytozin endogene (körpereigene) Opiode zur Verfügung. Das druckvolle Stresssystem verlangt nach exogenen Suchtmitteln, die Angst zu Versagen zu bekämpfen oder den Leistungs- (Sieges-) willen zu stärken.

Immer mehr Menschen leiden unter Burnout. Burnout ist die brutalste Erscheinungen der Demotivation: körperlich, geistig, emotional

BURNOUT



Das Motivationssystem stellt uns neben Dopamin und Oxytozin endogene (körpereigene) Opiode zur Verfügung. Das druckvolle Stresssystem verlangt nach exogenen Suchtmitteln, die Angst zu Versagen zu bekämpfen oder den Leistungs- (Sieges-) willen zu stärken. Drogenbasierte Selbstoptimierung oder Persönlichkeitsentwicklung durch Potentialentfaltung?

Wir setzen in unserer Arbeit auf das zweite:

Entwicklung der eigenen Fähigkeiten, Mut zur Veränderung tradierter Abwertungsmechanismen. (gerne im humorvollen Kleid getarnt, besonders niederträchtig)

Bedingungslose Konstruktivität

Was tun wir konkret in der Arbeit:

Sie erfahren, wie Sie konstruktive Denkmuster entwickeln und in Ihr Mindset integrieren, damit Sie stressende Situationen gelassener managen, agil und lösungsorientiert handeln und starres, einengendes Denken loslassen.

Und weil jeder Kopf einen Körper braucht, der ihn unterstützt und die mentale Welt in die reale umsetzt, arbeiten wir mit Körperübungen, die unseren Geist beflügeln und mit Mentalübungen, die unseren Körper in Schwung bringen.

- Mentale, emotionale und körperliche Potentialentfaltung
- Konstruktivität als Kraftquelle
- Vom Stress zur Motivation – gelassenes Selbstmanagement
- Das dynamische Mindset zur agilen Führung nutzen
- 50% Körperliche Übungen – 50% theoretische Impulse und Erfahrungsaustausch
- Körperliche Lockerung und Impulse zum Kraftaufbau
- Vertiefung des Atems

LEBENSWEISEN

Individuelle und strukturelle Entwicklung

動



Lin & Nöbauer OG

Seminare - Beratung - Coaching - Yoga

5083, Gutrathberweg 8

office@lin-noebauer.com

www.lin-noebauer.com

www.yogamitwei.com

Albert Nöbauer

+43 676 3265640

Selbstmanagement

Führungskräfte

Stress / Burnout

Produktiv Altern

Kraft und Vitalität