

Glücklich sein als Erfolgsfaktor 2010 - Vital Letter 1

Thomas Lorez

Lorez bodyvital AG
Wirtschaftspark 34
9492 Eschen
Tel. 00423 370 13 00
info@lorenz.li
<http://www.lorenz.li>
<http://www.powertomove.li>



Der Vital Letter richtet sich an

- Inhaberinnen und Inhaber von Fitnesscentern, Gesundheitspraxen und Ausbildungszentren im Gesundheitsbereich.
- Interessierte Personen für selbstcoaching-Methoden zur täglichen Umsetzung von Vitalitätspflege und Wirtschaftserfolg.
- Kaderleute, die erfolgreich eine Work-Lifebalance umsetzen wollen.
- Menschen die überzeugt sind, dass Gesundheit und Vitalität ein Balanceakt zwischen Vitalpflege und Wirtschaftserfolg ist.

Das Thema 2010 :

Glücklichsein als Erfolgsfaktor für Vitalität und Wirtschaftsgewinn

In diesem Vital Letter finden Sie:

Inhalt

1. Willkommen, liebe Leserinnen und Leser
2. Welche Vorteile hat glücklich sein?
3. Unsere Triebfedern zum Glück
4. Das sollten Sie wissen, um Ihr Denken besser zu verstehen und zu coachen.
5. So coachen Sie Ihren Körper zum Wohlfühlen und vital bleiben
6. Womit Sie Ihr Glückskonzept konkret gestalten
7. Abschalten und sich Ruhe gönnen
8. Coach yourself ! Power to Move Seminare
9. Mein Seminar Tipp - Touch for Health

1. Willkommen, liebe Leserinnen und Leser

Vielleicht haben Sie sich vorgenommen, 2010 zu Ihrem besten Jahr zu machen. Wenn ja, wird Sie das Thema: „So wird mein Alltag glücklicher“ als Erfolgsfaktor für

alle Lebensbereiche interessieren. Denn wer es versteht, sich selbst glücklich zu machen, der lebt erfüllter, gesünder und organisiert seinen Wirtschaftserfolg leichter.

Glücksgefühle zu erzeugen ist eine aktive und spannende Sache. Wer glaubt, Glück fällt einem zu, der wartet vergeblich und muss spätestens jetzt umlernen.

Glücklichsein ist eine gezielte Organisation von Ereignissen. Was es alles dazu braucht, erfahren Sie in Theorie und Praxis mit jedem neuen Vital Letter. Ich erachte die Kunst, sich selbst glücklich zu machen als zu wichtig, um nicht täglich daran zu arbeiten. Finden Sie nicht auch, dass sich dieser Versuch lohnt?

Dazu müssen Sie zwei Dinge verstehen. Erstens: Wie sind Ihre Triebfedern für Denken und Handeln aufgebaut? Und zweitens: Wie gestalten wir uns neu, um uns selbst glücklich zu machen?

Wenn sich Erfolg nicht einstellen will, so sollten Sie sich mit Ihren Sabotageprogrammen auseinandersetzen.

Hier etwas Wichtiges: – Es könnte sein, dass unbewusste Sabotageprogramme Ihnen den Erfolg verwehren und Sie immer wieder gehindert werden Glück und Erfüllung zu erleben.

Aber keine Angst, auch zum Abbau von Sabotagen gibt es wirksame Methoden.

Haben Sie beobachtet, dass Sie es fertig bringen, Ihre glücklichen Beziehungen, Ihre Absicht für eine gute Figur, eine stabile Gesundheit und einen super Body oder Ihr berufliches und finanzielles Weiterkommen zu sabotieren? Das Fett ist nicht geschmolzen und die gewünschten Muskeln sind nicht gewachsen, die Traumpartnerin/der Traumpartner ist ein Albtraum und der Karrieresprung ist nicht geglückt. Wenn Ihnen etwas davon bekannt vorkommt, könnte Ihre eigene Sabotage am Werk sein.

Andersherum können Sie alle Ihre Pläne verwirklichen, sind aber trotzdem unglücklich. Reich und unglücklich – zu viel der Fülle. Versuchen Sie, einen neuen Weg zu gehen.

Legen wir gleich los! Lernen Sie Schritt für Schritt, sich glücklicher zu machen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg damit.

Thomas Lorez

2. Welche Vorteile hat glücklich sein?

In seinem Buch „Glück für Dummies“ (im Wiley-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA) schreibt W. Doyle Gentry:

„Anders als sein Gegenstück – Ärger, Trauer und Angst – ist das Glücksgefühl ein positives Gefühl. Glückliche Menschen sind produktiver. Glückliche Paare haben mehr Spass am Sex. Glückliche Kinder sind gute Schüler. So wie verärgerte Menschen abstossen, wirken glückliche Menschen anziehend. Glückliche Menschen erhalten mehr Unterstützung von andern und haben mehr zwischenmenschliche Kontakte.“

Die Kunst, sich körperlich und gedanklich in die Position des Glücklichfühlens zu bringen, ist ein wirksames Gegengewicht zu den Herausforderungen des Alltags und kann bei Kranken und Schwachen heilende Kräfte aktivieren.

3. Unsere Triebfedern zum Glück

Dalai Lama brachte es auf den Punkt: „Um glücklich zu sein, müssen wir für zwei Dinge sorgen: Dass es unserem Körper gut geht und dass unsere Gedanken konstruktiv bleiben“.

Weil aber unser Denken und unsere Gefühle die Handlungen planen und der Körper das Geplante durchführt, wenden wir uns dem Verständnis von Gedanken und Gefühlen zu und überlegen, was der Entscheidungsträger ist.

4. Das sollten Sie wissen, um Ihr Denken besser zu verstehen und zu coachen.

Gedankenführung und konstruktive Gestaltung sind von diesen drei Grundfaktoren abhängig:

- Geborgenheit
Erkennen, mit welchen Strategien Sie Geborgenheit erschaffen.
- Wachstum
Erkennen, womit und in welche Richtung es möglich wird zu wachsen.
- Begeisterung
Erkennen, welche Wege zum Ziel führen und welche Ziele begeistern.

Diese drei Motoren sind Entscheidungsträger, sowohl für körperliche Befriedigung wie auch für geistige Führung.

Nach diesem Konzept ist in Zusammenhang mit Schutz und Wachstum unser Unterbewusstes gebildet worden. Dieses enthält „gefällige“ und „selbstbestimmte“ Impulse, aus denen heraus unsere Methoden komponiert sind. Damit entwerfen wir Gefühle, die unser Verhalten bestimmen.

Wann wurde unser Unterbewusstes „gebildet“? Dies begann unmittelbar nach der Zeugung und schloss mit etwa 6 Jahren ab.

In diesem Lebensabschnitt sind Überlebensstrategien entworfen worden, wodurch Ihr „ich sein“ - so bin ich eben, entwickelt wurde. (Sehen Sie dazu einen Filmausschnitt aus: „Unterbewusstes coachen und gewinnen“, gesendet von 1 FL TV, Dauer 8:38 Minuten, <http://www.youtube.com/watch?v=J8NWi1wyYfQ>)

In dieser ersten Lebensphase haben Sie die Kunst entwickelt, sowohl „gefällige“ als auch „selbstbestimmte“ Strategien anzuwenden bzw. zu entwickeln. Beide können das gute Gefühl von Erfolg erzeugen. Langfristig erfüllt und gesund bleiben Sie aber nur durch *selbstbestimmte* Strategien.

Wir befassen uns als erstes damit, dass Sie das Richtige tun können, damit Sie sich in Ihrem Körper wohl fühlen.

5. So coachen Sie Ihren Körper zum Wohlfühlen und vital bleiben

Ihr Körper braucht wiederkehrende **Kraftpflege**.

Das Krafttraining, durchgeführt mit 70 bis 80% Muskelererschöpfung, baut Stress ab und setzt Vitalstoffe frei. Planen Sie mindestens ein Krafttraining pro Woche.

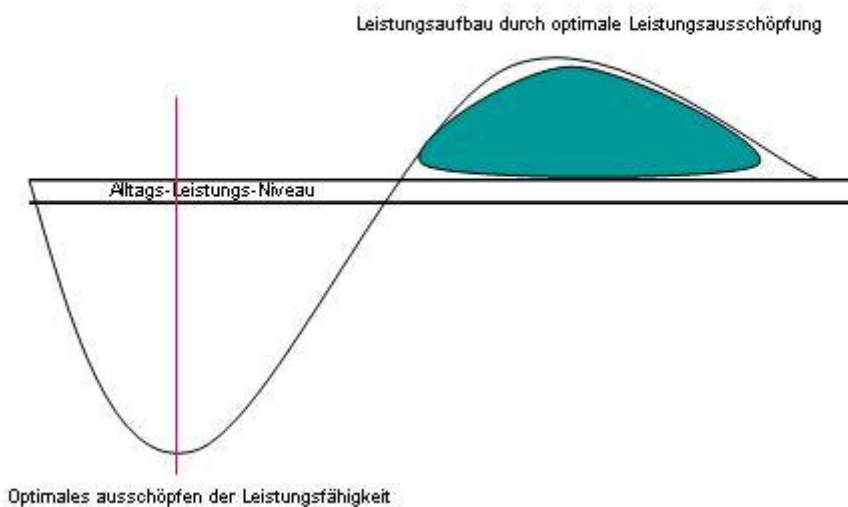
Bedenken Sie, Krafttraining hat das Ziel, Ihre Muskeln möglichst stark

auszuschöpfen. Alle Energie muss raus. Ihr Körper wird dadurch in Alarmbereitschaft versetzt. Er beginnt, Vitalstoffe zu produzieren.

Jetzt ist der Augenblick gekommen, Ihre effizientesten Regenerationsmassnahmen anzuwenden. Das geht vom warmen Entspannungsbad über die für Sie wertvolle Ernährung (siehe persönliche Stoffwechselltyp-Bestimmung). Erholsamer und vor allem genügend Schlaf wird oft unterschätzt. Arbeiten Sie gezielt daran, Stress erzeugende Auseinandersetzungen in den Griff zu bekommen. Anders ausgedrückt: Nehmen Sie es locker!

Wichtig: Gönnen Sie sich die Zeit zur völligen Regeneration. Hier liegt der Schlüssel Ihres optimalen Energiezuwachses.

Wer weiss wie weit er in seiner Ausschöpfung oder Erholung ist, wird fähig Höchstleistung aus seinem Potential zu schöpfen.



"Wer weiss, wie weit er in seiner Ausschöpfung oder Erholung ist, wird fähig, Höchstleistung aus seinem Potenzial zu schöpfen.

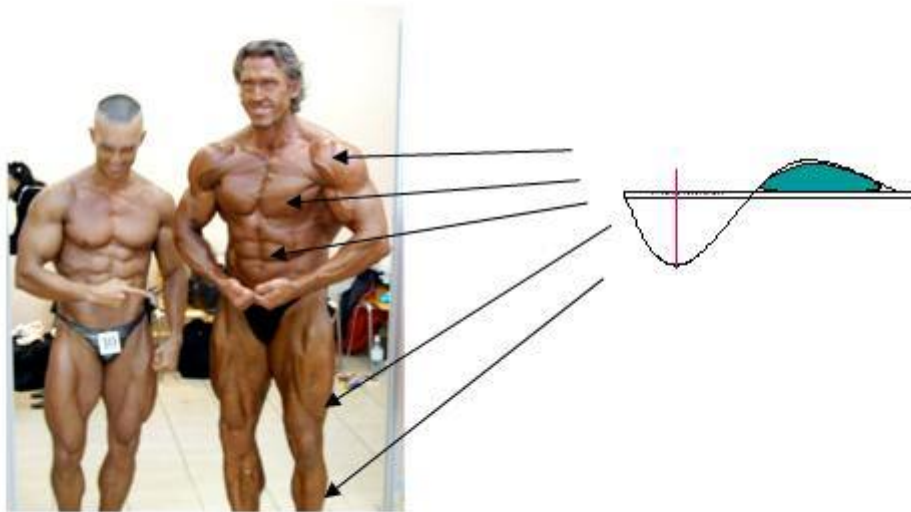
Leistungsaufbau durch optimale Leistungsausschöpfung

Alltags-Leistungs-Niveau

Optimales Ausschöpfen der Leistungsfähigkeit"

Versuchen Sie, zuerst die Energie Ihres Gesamtkörperzustandes zu erkennen. Dann schätzen Sie Ihre einzelnen Muskelpartien ein.

Testen Sie jede Muskelpartie auf den momentanen Energielevel aus!



Ausdauerpflege, die Sie belebt

Gönnen Sie sich ein bis zwei 20-minütige Sauerstoffduschen pro Woche. Mit leicht über dem Alltagsniveau durchgeführtem Ausdauertraining profitieren Sie von mehr Energie und einer erhöhten, belebenden Durchblutung.

Ernähren Sie sich stoffwechselgerecht – Sie sind was Sie verdauen, nicht was Sie essen!

Erfahren Sie Ihren Stoffwechseltyp, dann probieren Sie den empfohlenen Wochenernährungsplan aus. Er hilft Ihnen, Ihr Körpergewicht einzupendeln. (Nehmen Sie sich Zeit, diese 40 Fragen durchzugehen um zu erfahren, ob Sie ein Eiweiss-, Kohlenhydrate- oder Mischtyp sind).

Stoffwechseltyp:

<http://www.lorez.li/Portals/1/docs/PDF/Abnehmen/Ernährungsfragebogen%20zum%20Stoffwechseltypbestimmung.pdf>

Wochenernährungsplan:

<http://www.lorez.li/Home/tabid/63/articleType/CategoryView/categoryId/13/Fitness-Abnehmen.aspx>

Beachten Sie Ihre „Ess-Frust-Fallen“. Wenn Sie zu den Frustessern gehören, lernen Sie zu erkennen, durch welche Überforderung Sie sich selbst ins Frust – „ich kann nicht“ – Gefühl manövrieren. Lernen Sie, was Sie dagegen tun können. Vielleicht liegt es am Wörtchen „Nein“, das Sie vielleicht mehr einsetzen sollten.

Dazu noch ein wichtiger Ernährungstipp: In der Kinesiologie teile ich die Ernährung in folgende Energie-Eigenschaften ein und ordne sie ihren Qualitäten zu.

1. Lebensmittel

Früchte, rohes Gemüse (Bio-Produkte sollten anderen vorgezogen werden). Lebensmittel erhöhen Ihre Stressabwehr. Vor Prüfungen oder für Sie wichtigen Ereignissen vorteilhaft einzunehmen.

2. Nahrungsmittel

Gekochtes dient der Ernährung aber nicht spezifisch der Stressresistenz.

3. Genussmittel

Stark verarbeitet, die Sinnesorgane speziell anregend, sollten nur dem Genusszweck dienen. Genießen Sie in Ruhe und Gelassenheit als „Time Out“ die Genussmittel, die den Körper stressen und Energie entziehen. Sinnvoll vielleicht um „herunter zu fahren“.

Verdauen Sie das Richtige!



1. Lebensmittel

2. Nahrungsmittel

3. Genussmittel

Nun planen Sie Ihre Ruhe- und Regenerationsphasen. Nur darin bauen Sie Energien auf - aber nicht ohne vorherige Belastung. Alles klar? So, nun haben Sie ein Grobschema, die Feinabstimmung folgt.

6. Womit Sie Ihr Glückskonzept konkret gestalten

Zum Energiegewinn gilt es nun, für Ihre Sinnesorgane ein aufbauendes Menü zu finden. Bieten Sie Ihren Sinnesorganen gezielt bevorzugtes an.

- Wann gönnen Sie Ihren Ohren belebende Geräusche? Frühlingsvögel haben mich heute begeistert. Das kann aber auch die Lieblingsmusik sein, die Sie wieder einmal hören sollten.
- Feine Düfte helfen ebenfalls, die Stimmung positiv zu beeinflussen. Was riechen Sie gerne? Werden Sie kreativ und setzen Sie gute Düfte zur Hebung Ihrer Stimmung immer wieder ein.
- Nehmen Sie sich Zeit für Schmackhaftes. Hier sind eher die bewussten Grenzen gefragt. Sich durch schmackhaftes nähren und nicht übersättigen.
- Wann haben Sie das letzte Mal mit Freude, bewusst Dinge beobachtet? Kinder bewusst und interessiert zu beobachten oder Jungtiere in ihrem Spiel zuzusehen, kann den Geist erfreuen. Aber auch die Inspiration durch einen guten Film tut wohl. Natürlich ist der aufgeräumte Schreibtisch genau so wohltuend wie ein schön arrangiertes Essen.

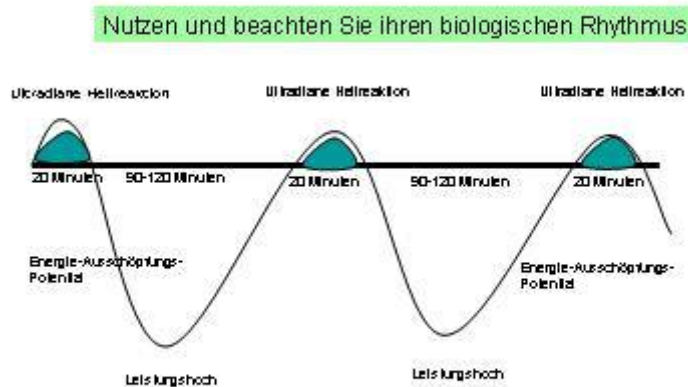
Nun denken Sie daran, Leben ist andauerndes Verdauen.

Diese Aufnahme, Integration und Ausscheidung erzeugt Ihre Energie. Man könnte auch sagen, um Junge und Alte zu unterscheiden, die Älteren haben länger verdaut.

Sie gewinnen, wenn Sie Ihren Verdauungszyklus berücksichtigen.

Der ultradiane Rhythmus, das ist ein Biorhythmus, der, wenn Sie ihn bewusst berücksichtigen, Ihren Erfolg durch einen höheren Energielevel erleichtert. Denken Sie daran, dass wir alle Erkenntnisse und Lerninhalte mit unserm Nervensystem integrieren müssen. Ihr Biorhythmus kann Ihnen dabei helfen. Sie integrieren schneller, wenn Sie ihn kennen und berücksichtigen lernen.

(<http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/GEDAECHTNIS/Biorhythmen.shtml>)



Die Grobform dieses Rhythmus ist ca. 90 bis 120 Arbeit, 20 Minuten zur Integration, erneut 90 bis 120 Minuten Arbeit usw. Aus dieser Sicht ist auch der „angepasste“ Schlaf enorm wichtig. Wer zu wenig schläft, verpasst die Möglichkeit, gelerntes mit bestem Nutzen zu integrieren.

7. Abschalten und sich Ruhe gönnen

Hier überschneiden sich Körper und Denken.

Ihr Körper kommt nur dann zur Ruhe und zum Abschalten, wenn Ihr Geist sich auch beruhigt. Man spricht von innerer Unruhe und Spannung, wenn Ihr Denken unaufhörlich an Lösungen arbeitet. Dies kann zu Migräne und Epilepsie führen (das sind Denk-Abschalter). Es ist ein „Getrieben sein“, ohne die Möglichkeit loszulassen, als ob Sie ein Stromkabel umfassen und die Muskeln ziehen sich zusammen und klammern sich fest, ohne Chancen zu öffnen.

Hier eine Übung, um aus diesen Denkschleifen auszubrechen.

Betrachten Sie Ihre Hand. Atmen Sie bewusst rhythmisch und tief ein und aus. Betrachten Sie Ihre Hand, als ob Sie diese zum ersten Mal bewusst sehen. Die Fingerlänge, die Innenfläche mit den Handlinien, die Rückhand mit den Fingernägeln. Jetzt betrachten Sie bewusst die Zwischenräume Ihrer Finger. Das ist ganz wichtig. Ihr Gehirn ist froh um dieses Herunterfahren. Betrachten Sie Ihre Hand ca. ein bis zwei Minuten mit grösstmöglicher Achtsamkeit.

Anschliessend beobachten Sie Ihre Gedanken. Ist das „Getrieben sein“ noch da? Sind Sie ruhiger?

Mit dieser Körperübung, die sowohl für den Geist wie für den Körper gut ist, schliesse ich den ersten Vital Letter 2010. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg auf dem Weg zu mehr Glücksgefühl. Jetzt ist der beste Moment. Wie schon erwähnt, wahre Glücksgefühle

entstehen durch Tun, nicht durch Abwarten oder Wissen.

Organisieren Sie sich jetzt!

Thomas Lorez

8. Coach yourself ! Power to Move Seminare

Ich zeige Ihnen in diesen Seminaren, wie Sie mit Leichtigkeit ihr Potential in allen Lebensbereichen vorteilhaft aktivieren und nutzen können.

Leistungssport - 1 Tagesseminar NOCH FREIE PLÄTZE !

Datum: Februar 26, 2010

Ort: Stump's Alpenrose AG, Wildhaus

<http://www.powertomove.li/index.php?submenu=Kursuebersicht&src=gendocs&ref=Leistungssport&category=Kursuebersicht>

Touch for Health1 NOCH FREIE PLÄTZE !

Datum: März 26 - 28, 2010

Ort: Evangelische Pfarrkirche Mühleholz, Vaduz

<http://www.powertomove.li/index.php?submenu=Kursuebersicht&src=gendocs&ref=Touch%20for%20Health1&category=Kursuebersicht>

Leistungssport - 1 Tagesseminar NOCH FREIE PLÄTZE !

Datum: April 9, 2010

Ort: Stump's Alpenrose AG, Wildhaus

<http://www.powertomove.li/index.php?submenu=Kursuebersicht&src=gendocs&ref=Leistungssport&category=Kursuebersicht>

Leistungssport - 5 Tage Seminar NOCH FREIE PLÄTZE !

Datum: April 12 - 17, 2010

Ort: Stump's Alpenrose AG, Wildhaus

<http://www.powertomove.li/index.php?submenu=Kursuebersicht&src=gendocs&ref=Leistungssport&category=Kursuebersicht>

Gewichtsmanagement NOCH FREIE PLÄTZE !

Datum: Juni 11 - 12, 2010

Ort: Stump's Alpenrose AG, Wildhaus

<http://www.powertomove.li/index.php?submenu=Kursuebersicht&src=gendocs&ref=Gewichtsmanagement&category=Kursuebersicht>

Leistungssport - 1 Tagesseminar NOCH FREIE PLÄTZE !

Datum: Juli 5, 2010

Ort: Stump's Alpenrose AG, Wildhaus

<http://www.powertomove.li/index.php?submenu=Kursuebersicht&src=gendocs&ref=Leistungssport&category=Kursuebersicht>

Leistungssport - 5 Tage Seminar NOCH FREIE PLÄTZE !

Datum: Juli 26 - 31, 2010

Ort: Stump's Alpenrose AG, Wildhaus

<http://www.powertomove.li/index.php?submenu=Kursuebersicht&src=gendocs&ref=Leistungssport&category=Kursuebersicht>

Leistungssport - 1 Tagesseminar NOCH FREIE PLÄTZE !

Datum: September 17, 2010

Ort: Stump's Alpenrose AG, Wildhaus

<http://www.powertomove.li/index.php?submenu=Kursuebersicht&src=gendocs&ref=Leistungssport&category=Kursuebersicht>

Touch for Health1 NOCH FREIE PLÄTZE !

Datum: Oktober 15, 2010 - Dezember 3, 2009

Ort: Evangelische Pfarrkirche Mühleholz, Vaduz

<http://www.powertomove.li/index.php?submenu=Kursuebersicht&src=gendocs&ref=Touch%20for%20Health1&category=Kursuebersicht>

Leistungssport - 1 Tagesseminar NOCH FREIE PLÄTZE !

Datum: November 12, 2010

Ort: Stump's Alpenrose AG, Wildhaus

<http://www.powertomove.li/index.php?submenu=Kursuebersicht&src=gendocs&ref=Leistungssport&category=Kursuebersicht>

9. Mein Seminar Tipp - Touch for Health

Touch for Health ist für Eltern und Familienmitglieder, Sport-Coach und Personaltrainer, so wie für Personen in Pflege und Heilberufen als ideale Hilfe gedacht, um Energie zu steigern, Wohlbefinden zu fördern und Stress abzubauen.

Mit Hilfe von manuellen Muskeltests können Muskelschwächen und Energieblockaden entdeckt und durch einfache Techniken korrigiert werden, wodurch die Selbstregulationskräfte des Körpers aktiviert werden.

<http://www.powertomove.li/index.php?submenu=Kursuebersicht&src=gendocs&ref=Touch%20for%20Health1&category=Kursuebersicht>

Jetzt anmelden!

