



Leseproben zum Buch ‚365 Erfolgsbausteine‘

Vorwort

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

schön, dass Sie sich für das Buch der ‚365 Erfolgsbausteine‘ interessieren. Das kleine Werk soll Ihnen helfen, erfolgreich zu sein. Mit Erfolg ist jedoch nicht nur der materielle Erfolg gemeint, sondern auch der Erfolg im Umgang mit Ihren Mitmenschen: als Partner, als Elternteil oder als ehrenamtlicher Mitarbeiter im Verein. Auch als Führungskraft oder als Mitarbeiter Ihrer Firma finden Sie viele wertvolle Anregungen zum erfolgreichen Umgang mit Ihren Mitmenschen. Definieren Sie unter diesen Aspekten Ihr Erfolgsvorhaben selber.

Das vorliegende Kaleidoskop des Erfolgs kann Ihnen auch dabei helfen, gesünder und vor allem entspannter zu leben. In den 365 kurzen Kapiteln finden Sie viele Entspannungs-, Konzentrations- und Atemübungen. Für jeden Tag gibt es ein Kapitel, einen Baustein. Wenden Sie so viele wie möglich einzelne Bausteine an und bauen Sie sich so Ihr eigenes Haus des Erfolgs.

Die Monatskapitel betrachten das Thema Erfolg aus verschiedenen Blickwinkeln, immer wieder unterbrochen von meist leichten und sofort anzuwendenden Übungen. Selbstverständlich können manche Kapitel nur dazu anregen, sich eingehender mit einem komplexem Thema wie zum Beispiel dem Autogenen Training, Yoga oder Meditation zu befassen.

Hier sollen Sie sich aus weiterführender Literatur oder bei Kursen tiefere Kenntnisse aneignen.

Selbstverständlich ist, wenn immer wieder vom Chef oder vom Mitarbeiter oder vom Vorgesetzten die Rede ist, stets auch die Chefin, die Mitarbeiterin oder die Vorgesetzte gemeint.

Viel Spaß beim täglichen Ausbau Ihres „Erfolgsgebäudes“ wünscht Ihnen
Werner Ziegler

März

Monatsthema: Gesundheit

Einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren ist die Gesundheit. Die wichtigsten Wege zur Gesunderhaltung sind positives Denken, eine gesunde Ernährung und Bewegung (Sport). Hier ist nicht unbedingt Leistungssport gemeint, sondern eine sportliche Grundbetätigung zur Erhaltung bzw. zum Erlangen von Fitness. Generell muss an dieser Stelle festgehalten werden, dass alle geschilderten Tipps und Übungen insbesondere bei schweren Krankheiten niemals den ärztlichen Rat ersetzen können. Betrachten Sie die Tipps vielmehr als vorbeugende bzw. unterstützende Maßnahmen bei der Gesunderhaltung oder beim Gesundwerden.

1. März

Sichern Sie sich Ihre Bewegungsvorteile

Bewegen Sie sich viel und regelmäßig an der frischen Luft. Dies bringt Ihnen folgende Vorteile:

- Das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt.
- Ihre Herzfrequenz sinkt.
- Ihr Blut wird fließfähiger. Das Risiko eines Herzinfarkts oder eines Schlaganfalls nimmt ab.
- Ihre Atmung wird (automatisch) tiefer.
- Das Gehirn wird besser durchblutet, sie können klarer denken.
- Sie erhalten beim Bewegungstraining viele gute Ideen.
- Stress wird abgebaut.
- Ihre Lebenserwartung kann um circa 3 bis 4 Jahre steigen.

Also, los geht's, bewegen Sie sich.

2. März

Gesundheit durch positive Leitsätze

Unser Denken steuert und beeinflusst unser Befinden. Der Apotheker Emile Coue erkannte, dass jeder Gedanke das Bestreben hat, sich zu verwirklichen, je länger er das Bewusstsein füllt. Coue empfahl daher eine ständige und oftmalige Wiederholung positiver Sätze wie „Es geht mir in jeder Hinsicht jeden Tag besser und besser“. Wichtig ist dabei eine regelmäßige und intensive Wiederholung solcher oder ähnlicher Sätze.



Juli

Monatsthema: Stress

Beim Stress wird zunächst zwischen positivem und negativem Stress unterschieden. Einer der Hauptfaktoren für negativen Stress, der vor allem dann schädlich ist, wenn er permanent auftritt, ist unsere heutige Arbeits- und Umwelt. Um erfolgreich zu sein, wird immer mehr in Arbeitszeit und immer weniger in Freizeit und Regenerierung investiert. Selbstverständlich ist es wichtig, motiviert und öfters auch zeitintensiv zu arbeiten. Genauso wichtig ist es jedoch, diverse Handwerkszeuge zur Stressreduzierung zu kennen. Denn zu viel negativer Stress mindert die Arbeitsleistung, strahlt in das Privatleben aus und nimmt schließlich einen Großteil der Lebensfreude. Aber auch in unserer Freizeit machen wir uns negativen Stress, indem wir zu viele Freizeitangebote gleichzeitig wahrnehmen wollen. Zusätzlich unterliegen wir einer ständigen Reizüberflutung. Halten Sie dagegen mit den nachfolgenden Tipps und Tricks.

1. Juli

Körperlicher Stress-Kurz-Check

Prüfen Sie in knapp einer Minute, ob Sie körperliche Stressanzeichen in sich finden. Schließen Sie die Augen und prüfen Sie folgende Fragen:

- Beiße ich die Zähne zusammen?
- Sind meine Augenbrauen zusammengezogen?
- Ist meine Stirn gerunzelt?
- Sind meine Arme, Oberschenkel oder Wadenmuskeln angespannt?
- Ziehe ich die Schultern hoch?
- Spüre ich Verspannungen im Rücken oder im Genick?

Haben Sie eine oder mehrere Fragen mit Ja beantwortet? Dann wird es Zeit, etwas dagegen zu tun. Machen Sie eine körperliche Entspannungsübung, z.B. den bereits erklärten isometrischen Schnell-Check, bei dem Sie Ihre Muskeln (Stirn, Arme, Beine, Gesäß) der Reihe nach circa 5 Sekunden anspannen und wieder entspannen.

2. Juli

Stressbekämpfung durch Bauchatmung

Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Legen Sie dann eine Hand auf die Brust, die andere auf den Bauch. Atmen Sie jetzt tief ein. Dabei darf sich Ihre Hand auf der Brust nicht bewegen. Die Hand auf dem Bauch hebt sich beim Einatmen. Zählen Sie beim Einatmen bis 3. Halten Sie die Luft kurz an. Beim Ausatmen zählen Sie bis 4. Dabei sollte sich die Hand auf dem Bauch wieder senken. Nach kurzer Pause wieder einatmen. Machen Sie diese Übung immer wieder mal für 1 bis 2 Minuten.

3. Juli

Entspannen von Nacken und Schultern

Während langer, konzentrierter Bildschirmarbeit ist eine kleine Pause zwischendurch wichtig. Entspannen Sie dabei Ihren Nacken und Ihre Schultern. Sie brauchen sich dabei nicht einmal von Ihrem Arbeitsplatz zu erheben. Beugen Sie Ihren Kopf so weit wie möglich nach vorne und unten. Dabei fühlen Sie eine leichte Anspannung in den Nackenmuskeln. Halten Sie die Spannung ein wenig. Nehmen Sie den Kopf jetzt wieder nach oben und drehen Sie ihn jeweils nach links und dann nach rechts, bis eine leichte Spannung in den Seiten Ihres Nackens auftritt. Ziehen Sie zum Schluss Ihre Schultern nach oben, als wollten Sie die Ohren berühren. Schultern danach in eine bequeme Position zurückfallen lassen. Genießen Sie die sich jetzt breit machende Entspannung für einige Zeit.

Oktober

Monatsthema: Mensch im Gleichgewicht

Der Idealzustand für den Menschen besteht dann, wenn Körper, Geist und Seele sich im Gleichgewicht oder Einklang befinden. Einklang wird erzielt, wenn alle drei Bereiche gleichmäßig beachtet werden. In vielen Fällen wird einer der genannten Bereiche vernachlässigt. Dies führt irgendwann zu Unwohlsein oder innerer Unzufriedenheit. In den folgenden Kapiteln erhalten Sie Informationen und Übungen zum Training und zur Pflege von Körper, Geist und Seele.



1. Oktober

Sind Sie in Balance?

Prüfen Sie, ob Sie eine oder mehrere der nachfolgenden Fragen mit Nein beantworten:

- Achten Sie auf Ihre Ernährung?
- Achten Sie auf richtiges Trinken?
- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit regelmäßig auf richtiges Atmen?
- Betreiben Sie regelmäßig (2 x pro Woche) Ausdauersport (Laufen, Radfahren, Schwimmen)?
- Achten Sie auf die Pflege Ihres Geistes, Ihres Denkens?
- Trainieren Sie Ihren Geist?
- Haben Sie einen religiösen Hintergrund?

Setzen Sie dort den Hebel an, wo Sie mit Nein geantwortet haben, indem Sie sich verstärkt um Verbesserungen in diesen Bereichen kümmern.

2. Oktober

Körper und Geist im Gleichgewicht

Sorgen Sie stets dafür, dass sich die Waage im Gleichgewicht befindet. Arbeiten Sie körperlich, dann versuchen Sie in Ihrer Freizeit Ihren Geist zu fördern und zu fordern, indem Sie zum Beispiel lesen oder Denkspiele wie Schach oder Ähnliches spielen. Sind Sie ganztägig geistig gefordert, dann bewegen Sie sich in Ihrer Freizeit. Machen Sie Gartenarbeit, treiben Sie Ausdauersport, gehen Sie spazieren.

4. Oktober

Auf ausgewogene Hauptmahlzeiten achten

Achten Sie vor allem auf die ausreichende Aufnahme von Kohlehydraten. Dazu zählen z.B. Nudeln, Getreide, Reis und Kartoffeln. Reduzieren Sie Gezuckertes wie Bonbons oder süße Limonaden. Legen Sie Ihr Augenmerk auf mageres Fleisch, Fisch oder Huhn. Essen Sie Gemüse in allen Variationen. Seien Sie zurückhaltend bei der Abendmahlzeit. Vor allem sollte abends nicht zu spät und nicht mehr zu fett gegessen werden. Empfehlenswert ist abends auf jeden Fall z.B. noch eine Banane. Sie enthält viel Kalium und Magnesium und fördert außerdem den Schlaf.

5. Oktober

Ausreichend trinken

Trinken Sie stets ausreichend und rechtzeitig. Vorzuziehen sind Mineralwasser oder Fruchtsäfte, die mit Mineralwasser oder stillem Wasser ausreichend gemischt werden. Erwachsenen wird eine Menge von durchschnittlich circa 1,5 bis 2,5 Litern empfohlen. Selbstverständlich muss bei großer Hitze oder starker sportlicher oder körperlicher Betätigung mehr getrunken werden.

8. Oktober

Atemzüge zählen

Zählen Sie Ihre Atemzüge. Dies lenkt Ihre gedankliche Konzentration auf das Atmen. Zählen Sie 1 beim Einatmen, 2 beim Ausatmen, 3 wieder beim Einatmen und 4 beim Ausatmen. Atmen Sie so bis 10. Vermeiden Sie störende Gedanken. Hat sich einer eingeschlichen, beginnen Sie von vorn. Atmen Sie dabei regelmäßig und tief.

9. Oktober

Laufen, laufen, laufen

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, 2 bis 3 Mal in der Woche eine halbe Stunde zu laufen bzw. zu gehen. Auch zu diesem Thema gibt es viel Fachliteratur und viele unterschiedliche Meinungen diverser Laufgurus. Beschäftigen Sie sich damit. Achten Sie auf folgende Punkte, und das Ganze stärkt enorm Ihre Gesundheit:

Laufen Sie nicht zu schnell, unterliegen Sie keinem falschen Ehrgeiz. Laufen Sie 30 bis 45 Minuten so, dass Sie sich noch unterhalten könnten. Kaufen Sie gute Laufschuhe. Wenn Sie regelmäßig und ausdauernd laufen, erzielen Sie folgende Wirkungen:

Ihr Gehirn wird optimal mit Sauerstoff versorgt. Beim Laufen kommen jetzt die tollsten Ideen. Außerdem werden Glückshormone freigesetzt. Leichte depressive Verstimmungen können weichen.



13. Oktober

Entspannt in den Alpha-Zustand

Für schöpferisches, kreatives und generell erfolgreiches Arbeiten ist es empfehlenswert, vom hektischen Beta-Zustand in den Alpha-Zustand zu gelangen. Machen Sie hierzu, vielleicht heute Abend, die folgende Entspannungs- und Meditationsübung. Sie nennt sich „Reise zum Lieblingsort“:

Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Kommen Sie zur Ruhe und beobachten Sie Ihren Atem. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit jetzt auf Ihren Körper: zuerst auf die Füße, dann die Unterschenkel und die Oberschenkel. Gehen Sie weiter über das Gesäß zum unteren und oberen Rücken. Reisen Sie weiter zu den Händen, Unter- und Oberarmen. Weiter geht es mit Schultern, Hals und Kopf. Entspannen Sie jetzt Ihr Gesicht und lassen Sie vor allem Ihren Unterkiefer locker. Gehen Sie nun in Gedanken zu einem besonders schönen Ort. Dies kann ein Ort sein, den Sie bereits kennen, aber auch ein Ort der Phantasie. Schauen Sie sich an Ihrem Lieblingsort um, hören Sie die Geräusche, riechen Sie, wie es dort riecht (z.B. Seeluft, wenn Sie am Meer sind usw.). Irgendwann verlassen Sie Ihren Lieblingsort. Zählen von 1 bis 5. Atmen Sie tief durch. Ziehen Sie die Arme an. Recken und strecken Sie sich.