



Newsletter 2. Quartal 2009

von **Michael Kundermann**
Training für emotionale Erfolgsfaktoren

Thalgauer Str. 38
 61267 Neu-Anspach

☎ 06081 - 584366 Fax 06081 - 584821
 Email: lebendiges.training@thiving.de
www.thiving.de

Inhalte

- Krisen souverän meistern
- Die emotionalen Wirbel durch Krisen proaktiv nutzen
- Impulsvorträge
- Offenes Seminar für Visionsfindung, Zielsetzung und Zielerreichung
- Der Fitness-Tipp
- Was ist gut – was nicht? Geschichte vom Sprung in der Schüssel
- 1 + 1 = 3 Sonderangebot Hörbuch „free your heart for success“
- Die Heilkraft des Lachens
- Zitat des Quartals

Krisen souverän meistern

Die „Krise“ ist zurzeit in den meisten Medienberichten gegenwärtig – sie wird uns fast aufgedrängt.

Krisen sind Zeiten, in denen unsere bisherigen Lösungen nicht mehr funktionieren und wir zu Wendungen in unserem Denken und Handeln herausgefordert werden. Sie bedeuten auch das Loslassen und Trennen von alten Mustern, wie das griechische Wort signalisiert: Krisis (griech.) = Entscheidung, Trennung

Die chinesische Sprache setzt das Wort „Krise“ sogar aus den zwei Elementen „Gefahr und Chance“ zusammen:

危 機	=	危 機
wei ji		wei + ji
Krise		Gefahr + Chance

Konzentrieren wir uns auf die Gefahr, so aktivieren wir den Stress-Modus und sind weniger in der Lage, die Krise gut zu meistern. Im Gegenteil: durch Angst verschlimmern wir sie wie jemand, der im Moor zu versinken droht und wild um sich schlägt, in dem Versuch, sich zu retten.

Richten wir unseren Fokus jedoch auf die Chancen, ohne die Gefahr zu verdrängen, können wir durch die Krise einen evolutionären Sprung erreichen. Unser Gehirn bekommt den Impuls „Ich kann was machen“ und fühlt sich aktiviert und engagiert.

**Krisen und Extremsituationen sind wie ein Persönlichkeitslabor,
 in dem die „Ich-Zutaten“ neu gemischt werden. - Cambell -**

Die emotionalen Wirbel durch Krisen proaktiv nutzen

Krisen erzeugen Ängste. Diese Ängste spülen in uns gespeicherte schmerzhaftige Emotionen nach oben, die aus unserer Vergangenheit kommen.

Jetzt können Sie in die bekannte Abwehrkiste greifen und die Emotionen:

- ablehnen
- übertönen
- betäuben
- verdrängen
- projizieren

oder aber Sie reagieren heilsam und nutzen dabei Ihre Körperintelligenz:

1. Sie **erlauben** sich, den Schmerz zu spüren und anzunehmen, der hinter Ihren unangenehmen Emotionen liegt. Dazu richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Körperstelle, an der Sie die Emotion fühlen. Spüren Sie den emotionalen Schmerz dahinter, der sich auch als funktioneller körperlicher Schmerz zeigen kann.
2. Sie **fühlen**, was der Körper an Wahrnehmung vermittelt, ohne es verstehen zu müssen, ohne es zu bewerten, ohne zu manipulieren oder verbessern zu wollen.
3. Sie **öffnen** Ihre Herzintelligenz für diesen Schmerz durch Annehmen, Mitgefühl, Verständnis, Achtung, Anerkennen oder Mitgefühl und umarmen ihn damit. Dann kann er sich verwandeln. Hilfreich ist dabei, die Hand auf das Herz-Energie-Zentrum etwa in der Mitte des Brustbeins zu legen und die Aufmerksamkeit dorthin zu richten.
4. Sie **erreichen** so nach und nach einen Energiezuwachs, denn für die Abwehr von Gefühlen wurde Energie benötigt, die Sie durch diesen Prozess wieder freisetzen.

Impulsvorträge

Sie können zur Zeit zwei Impulsvorträge bei Michael Kundermann buchen. Beide Vorträge enthalten innovative Denkansätze und aktivieren die Zuhörer.

1. **Krisen souverän meistern**
2. **Den Erfolgsfaktor Gefühl nutzen**

Mehr darüber unter: www.thriving.de

Offenes Seminar für Visionsfindung, Zielsetzung, Zielerreichung und Persönlichkeitsentwicklung

Am 30. Oktober 2009 beginnt ein weiterer Zyklus des Seminars: „In der Fülle leben“ – Teil I vom 30.10. – 01.11.2009, Teil II in 2010.

Fordern Sie dazu ausführliche Informationen an und besuchen Sie für einen Überblick die website: www.fuelleleben.info

Der Fitness-Tipp

Im Sitzen atmen wir durchschnittlich nur 350 ccm Sauerstoff pro Atemzug ein.

Das sind rund 5.5 Liter/min. Schon normales Gehen vervierfacht bereits die Luftaufnahme. Durchschnittlich legt jeder Deutsche täglich nur 500 Meter zurück.

Tipp: Erhöhen Sie Ihre Fußwege, steigen Sie z. B. Treppen statt Aufzufahren, steigen Sie eine Straßenbahnstation früher aus und verlängern Sie Ihren Fußweg zur Arbeit.

Was ist gut - was nicht?

Die Geschichte vom Sprung in der Schüssel

Es war einmal eine alte chinesische Frau, die zwei große Schüsseln hatte, die von den Enden einer Stange hingen, die sie über ihren Schultern trug.

Eine der Schüsseln hatte einen Sprung, während die andere makellos war und stets eine volle Portion Wasser fasste. Am Ende der langen Wanderung vom Fluss zum Haus der alten Frau war die andere Schüssel jedoch immer nur noch halb voll.

Zwei Jahre lang geschah dies täglich: die alte Frau brachte immer nur anderthalb Schüsseln Wasser mit nach Hause. Die makellose Schüssel war natürlich sehr stolz auf ihre Leistung, aber die arme Schüssel mit dem Sprung schämte sich wegen ihres Makels und war betrübt, dass sie nur die Hälfte dessen verrichten konnte, wofür sie gemacht worden war.

Nach zwei Jahren, die ihr wie ein endloses Versagen vorkamen, sprach die Schüssel zu der alten Frau: "Ich schäme mich so wegen meines Sprungs, aus dem den ganzen Weg zu deinem Haus immer Wasser läuft."

Die alte Frau lächelte. "Ist dir aufgefallen, dass auf deiner Seite des Weges Blumen blühen, aber auf der Seite der anderen Schüssel nicht?" "Ich habe auf deiner Seite des Pfades Blumensamen gesät, weil ich mir deines Fehlers bewusst war. Nun gießt du sie jeden Tag, wenn wir nach Hause laufen.

Zwei Jahre lang konnte ich diese wunderschönen Blumen pflücken und den Tisch damit schmücken. Wenn du nicht genauso wärst, wie du bist, würde diese Schönheit nicht existieren und unser Haus beehren."

1 + 1 = 3 Gratis-Sonder-Angebot

Hörbuch „free your heart for success“

mit Selbstcoaching-Anleitung zur emotionalen Intelligenz von Michaela Kundermann – ein großartiges Geschenk für Menschen, die sich selbst fördern möchten.

Darin finden Sie eine weitere einzigartige Methode, blockierte Emotionen und damit Leistungspotentiale zu befreien.

Das ausführliche Angebot können Sie unter: lebendiges.training@thriving.de anfordern.

Die Heilkraft des Lachens

Wann haben Sie das letzte Mal so richtig aus vollem Herzen gelacht und dabei alles andere vergessen? Oder meinen Sie, die Zeiten seien so ernst, dass es nichts zu lachen gibt?

Kinder lachen etwa 400 Mal am Tag - Erwachsene gerade mal 15 Mal. Dabei stärkt Lachen das Immunsystem, unsere Gehirnleistung und es besänftigt unsere Emotionen.

Humor ist der beste Stress-Manager und Verwandler von schwierigen Situationen. Eine Minute Lachen soll so erfrischend wirken wie 45 Minuten Entspannungstraining. Ein Kind entwickelt sich umso leichter und schneller, je mehr es lächelt und lacht. (Prof. Dr. Niels Birbaumer).

Drei Tipps zur täglichen Lachdosis:

- Betrachten Sie sich selbst und Ihre Umwelt immer wieder aus einem anderen Blickwinkel – Sie werden viel Kurioses entdecken über das Sie lächeln können.
- Wenn's scheinbar nichts zu lachen gibt: Selbst ein aufgesetztes Lächeln regt das Gehirn nach einigen Sekunden zur Ausschüttung von Endorphinen (Zufriedenheitshormonen) an. Lächeln Sie sich ruhig bewusst im Spiegel an – auch wenn es sich am Anfang komisch anfühlt.
- Suchen Sie bewusst die Gesellschaft fröhlicher Menschen, um sich mitreißen zu lassen. Lächeln Sie Menschen - auch fremde Menschen - bewusst an. Die meisten Menschen werden zurücklächeln.

Ein Witz gehört dazu: Ein Ehepaar, jeder von Ihnen ist 60 Jahre alt, trifft bei einem Spaziergang einen Zauberer. Dieser gewährt jedem der beiden einen Wunsch. Der Mann äußert den Wunsch, eine 30 Jahre jüngere Frau haben zu wollen. "Kein Problem", sagt der Zauberer. Hokuspokus, Rauch steigt auf und der Mann ist 90 Jahre alt.

Zitat des Quartals

**"If we're growing,
we're always going to be out of our comfort zone."**

- John Maxwell -



Sie können diesen Newsletter gerne an andere weitermailen, die Ihrer Meinung nach davon profitieren können. Ihr Feedback ist jederzeit willkommen.

**Viel Erfolg trotz der Krise
wünscht Ihnen Michaela Kundermann
Training für emotionale Erfolgsfaktoren**

Bis zum nächsten Quartal!

Sie erhalten den Newsletter als Kunde von Thriving Consulting oder weil sie ihn abonniert haben. Falls Sie ihn abbestellen möchten, genügt eine kurze Remail mit Ihrem Wunsch.