

Happy Leaders | Atemübungen

Hier finden Sie die in meinem Buch mehrfach erwähnte Atemübung:

Die sogenannte **Herz-Intelligenz-Übung** die vom Kalifornischen Heart-Math-Institute entwickelt wurde, gehört erwiesenermaßen zu den wirkungsvollsten, die es gibt. Ganz besonders Menschen, für die Meditation schwierig ist, schätzen diese Methode, da sie einfach ist und vergleichbar wirkungsvoll. Sie ist in dem empfehlenswerten Buch „Die Herzintelligenz Methode“ von Doc Childre und Howard Martin beschrieben.

Sie hilft Ihnen, ausgeglichen und selbstbewusst – in sich ruhend – mit höherem Einfühlungsvermögen und zuversichtlich auf andere Menschen zugehen zu können oder um besser, lösungsorientierter und konzentrierter denken zu können. Bei längerer Anwendung trägt sie auch nachweislich dazu bei, Ihre Herzgesundheit zu erhöhen und Ihre Immunabwehr zu kräftigen.

Vorgehensweise:

Finden Sie einen ruhigen Platz – das kann auch die Toilette sein, falls Sie im Moment keinen anderen Platz finden. Atmen sie liegend, sitzend oder stehend tief und gleichmäßig ein und aus und zählen Sie jeweils bis vier (oder finden Sie eine Möglichkeit, mit der sie auf jeden Fall sehr gleichmäßig und tief ein- und ausatmen). Stellen Sie sich dabei vor, Sie atmen mit Ihrem Herzen. Das ist zwar physisch nicht möglich, aber so lenken Sie Energie in Ihre Herzgegend und diese Vorstellung erhöht die Wirksamkeit. Gedanken fließen wie Wolken am Himmel einfach durch ihr Hirn. Sie beachten sie aber nicht (bleiben also nicht „in einem Gedanken hängen“) sondern konzentrieren sich ausschließlich auf Ihren Atem und Ihr Herz.

Lassen Sie, wenn Sie einige Male gleichmäßig tief ein und ausgeatmet haben, in Ihrem Herzen/Herzgegend ein positives Gefühl entstehen (z.B. Freude/Stolz/Begeisterung). Zur Unterstützung erinnern Sie sich an eine Situation in Ihrem Leben, in der Sie dieses Gefühl hatten. Wenn Sie es spüren können, lassen Sie es sich vom Herzen aus in Ihrem ganzen Körper ausbreiten.

Machen Sie diese Übung abends zehn Minuten lang, tagsüber immer wieder zwischendurch für zwei bis vier Minuten. Im Liegen ist sie besonders wirkungsvoll – muss aber nicht im Liegen durchgeführt werden.

Falls Sie vor dieser Übung im Stress waren, fragen Sie sich nach der Übung mithilfe Ihrer Intuition oder Ihres gesunden Menschenverstandes, welche Reaktion auf diese Situation die angebrachteste wäre. Eine Reaktion, die Ihren künftigen Stress vermindert. Hören Sie gleichsam auf die Antwort Ihres Herzens. Diese Übung zähmt unseren allzu blindlings reagierenden Verstand und hilft, die intelligenteren Lösungen zu finden.

Auswirkungen:

- Hirn- und Herzfrequenz kommen in Kohärenz
- Sie werden ruhig und erholen sich in kürzester Zeit von Stress
- Sie haben wieder Zugang zu Ihrer Großhirnrinde = sie können wieder kreativ und lösungsorientiert denken
- Sie haben (wieder) stärkeren Zugang zu Ihren Gefühlen – werden ausgeglichener und gelassener
- Ihre Wahrnehmungsfähigkeit für sich selbst und für andere Menschen wird merklich verstärkt
- Ihre Wahrnehmungsfilter öffnen sich (wieder) für kreative Lösungen
- Sie fühlen sich zuversichtlicher, mit der Situation umzugehen
- Sie finden kreativere Lösungen
- Ihr Immunsystem wird gestärkt
- Ihr Herz wird gestärkt
- Sie wirken Ihren Kollegen und Mitarbeitern gegenüber ausgeglichener und strahlen mehr Selbstbewusstsein aus

Und vieles mehr. Diese Übung ist, von vielen Studien belegt, sehr gesund und beugt gegen viele Krankheiten vor. Erwiesenermaßen senkt sie bei Herzinfarkt-Patienten das Risiko, einen erneuten Herzinfarkt zu bekommen, beträchtlich.

Happy Leaders | Auszeiten für Zwischendurch

Ich bin dann mal weg – Auszeiten für Zwischendurch

Digitale Entgiftung

Studien haben bewiesen, dass uns der Blick ins Smartphone, Tablet oder in den Computer am Morgen nach dem Aufstehen ganz besonders stressen. Tagsüber wirken Auszeiten von elektronischen Medien auf Körper und Seele wie eine Entgiftungskur. Deshalb beginnen Sie Ihren Arbeitstag erst nach einem gesunden Frühstück und achten Sie auch tagsüber darauf, feste Zeiten für die Bearbeitung Ihrer E-Mails einzuplanen.

Innehalten und NICHTS tun

Auch diese Zeiten lassen sich einplanen: fünf bis zehn Minuten Alleinsein am Arbeitsplatz. Mehrmals täglich. Ohne Kollegen und Technik. Konzentrieren Sie sich einfach nur auf Ihren Atem. Stellen Sie das Denken ab – oder lassen Sie Ihre Gedanken einfach Gedanken sein, ohne sie aufzunehmen und bewusst weiter zu denken. Oder machen Sie die ebenfalls auf dieser Website beschriebene Atemübung, die Ihr Gehirn und Ihr Herz in einen gesunden Einklang bringt und sofort Stress abbaut. Das können Sie in Ihrem Büro, falls Sie ein Büro für sich allein haben, hinter verschlossener Tür, in einem Ruheraum oder an dem Ort, den jeder Mensch täglich ohnehin mehrmals aufsuchen muss.

Power Napping

Als Power Napping wird ein kurzes Nickerchen bezeichnet. Zehn bis zwanzig Minuten in der Mittagszeit, in der wir ohnehin mit Konzentrationsschwäche und Müdigkeit zu kämpfen haben. Das ist ganz natürlich und im menschliche Biorhythmus verankert. Ein kurzes Power Napping wirkt ganz ohne Chemie wie ein Aufputschmittel. Die US-amerikanische Luft- und Raumfahrtbehörde Nasa hat in einer Untersuchung belegt, dass nach einem Nickerchen die Aufmerksamkeit um 100 Prozent steigt. Weitere belegte Auswirkungen:

- Es steigert die Leistung.
- Es reduziert das Gewicht: Wache Menschen haben weniger Appetit auf fette und süße Lebensmittel.
- Es schützt vor Herzkrankheiten: Sie senken Ihr Herzinfarktrisiko um 37 Prozent, wenn Sie drei Mal wöchentlich mittags ein Powernap machen.
- Es macht gute Laune: Ein Schläfchen steigert die Konzentration von Serotonin im Blut, einem Hormon, das die Stimmung hebt.
- Es beugt Erschöpfungszuständen vor.
- Es wirkt sich positiv auf das Kurzzeitgedächtnis aus.

Auf Knopfdruck in einer sonst geschäftigen Atmosphäre einzuschlafen erscheint natürlich nicht ganz einfach. Aber es lässt sich lernen. Schließen Sie Ihre Tür, kappen sie alle Verbindungen nach außen (Handy, Telefon, Tür abschließen ...) – nichts ist so eilig, dass es nicht zwanzig Minuten Zeit hätte – und stellen Sie sich einen Wecker. Unterschiedliche Zeitspannen des Power Napping haben unterschiedliche

Auswirkungen. Es lohnt sich, dieses Thema einmal unter die Lupe zu nehmen. Eine interessante Website dazu: <https://www.snoozeproject.de/power-nap>

Essen als echte Auszeit – zur richtigen Zeit ganz bewusst genießen

Sollten Sie zu denjenigen gehören, die morgens außer einem Kaffee nichts ‘runterkriegen’, dann müssen Sie kein schlechtes Gewissen haben, denn der Mythos, dass das Frühstück für jeden Menschen wichtig ist, ist längst überholt. Wenn Sie zum Beispiel abends spät noch gegessen haben kann es sein, dass Sie morgens einfach keinen Hunger haben.

Allerdings sollten Sie auch wissen, dass über Nacht Ihr Blutzuckerspiegel sinkt und je nachdem, wie niedrig er ist, stellen sich Symptome wie Schwäche, Verwirrtheit, Angstgefühle, Zittern, Schwitzen, Müdigkeit, oder Nervosität ein. Der Hunger kommt dann auch – nur vielleicht etwas später.

Wenn Sie dann zum Ausgleich auf die Schnelle bei der Arbeit ungesunde Snacks zu sich nehmen, sich beim Bäcker ein Schoko-Croissant holen oder das obligatorische Gebäck im Meeting zu sich nehmen, tun Sie ihren Körper nichts Gutes. Dann sollten Sie unbedingt an Ihren Frühstücksgewohnheiten arbeiten und einen Weg finden, schon zu Beginn des Tages auf gesunde Weise dafür zu sorgen, Ihren Körper biochemisch in Balance zu bringen. Außerdem sorgt ein ruhiger Start in den Tag, die Zeit, die Sie sich für ein gesundes Frühstück am Frühstückstisch nehmen dafür, dass ihr gesamtes System, Ihre Biochemie, sich besser auf die Herausforderungen des Tages einstellen kann. Vergessen Sie nicht: Ihr Körper ist Ihr Vehikel, Ihre Erfolge zu erzielen. Ohne seine zuverlässige Unterstützung geht nichts.

Nehmen Sie sich auch Zeit für Ihr Mittagessen. Im Kapitel Ernährung in meinem Buch habe ich betont, dass ein gesundes Mittagessen für Ihr Wohlbefinden wichtig ist. Hier möchte ich Sie dafür sensibilisieren, diese wichtige Mahlzeit des Tages achtsam und in Ruhe zu sich zu nehmen, um damit ihrem physisches und seelischen Gleichgewicht zu dienen. *Vermeiden Sie aufreibende Gespräche.* Gehen Sie also nicht unbedingt mit einem schwierigen Mitarbeiter oder einem anstrengenden Geschäftspartner zum Essen. Sondern achten Sie darauf, dass Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele in Ihrer Mittagspause eine Auszeit gönnen. Auch Ihr Auto würde Sie im Stich lassen, wenn Sie es heiß laufen ließen.

Das gilt ebenso für Geschäfts-Abendessen. Sorgen Sie dafür, dass Sie mindestens jeden zweiten Abend Zeit für sich und Ihre Familie haben.

Sie werden die Auswirkungen spüren: Alles was Sie tun, wird Ihnen schneller und effektiver von der Hand gehen und Sie werden durch die Auszeiten, die Sie sich gönnen, plötzlich viel mehr Zeit haben.

Denken Sie daran: Die regelmäßigen Auszeiten sind gesünder als ein langer Urlaub als Ausgleich für stressige Arbeitsmonate. Und wenn Sie nach einem ruhigen Mittagessen mit Ihren Mitarbeitern oder Geschäftspartnern sprechen, werden die Gespräche mit hoher Wahrscheinlichkeit harmonischer und effektiver verlaufen.

Schluss mit Multi-Tasking

Multi-Tasking versetzt Ihren ganzen Körper in den Stress-Modus und ist weitaus weniger effizient, als wenn Sie sich auf das Wesentliche konzentrieren und eins nach dem anderen bearbeiten. Das gilt für Männer ebenso wie für Frauen, die das angeblich besser können als Männer. Alles Unsinn – so besagen neuere Studien. Der Stress-Modus, den Multi-Tasking hervorruft, beeinträchtigt Konzentration und Effizienz. Bei Männern wie bei Frauen!

Natur erleben macht gesund

Eine junge, international aufstrebende Wissenschaft, die Naturpsychologie, hat die Wirkung von Naturkontakten auf uns Menschen untersucht und kam u.a. zu folgenden Ergebnissen:

Grüne Landschaften und aktiver (z.B. Gartenarbeit) oder passiver Umgang (Spaziergang) mit der Natur

- verstärken positive Gefühle wie Freude, Glück, Zufriedenheit und Freiheitsgefühle und mindern negative Gefühle wie Angst, Ärger, Aggressivität und Gehemmtheit,
- reduzieren Stress, gemessen in Blutdruck oder Kortisolspiegel (Städtische Szenarien dagegen erhöhen den Stress),
- erhöhen die geistige Mobilität und verlangsamen kognitive Ermüdungserscheinungen (Städtische Szenarien erhöhen ihn).

Natur- und Erfahrungen in der Wildnis steigern zudem auch das Selbstwertgefühl, das Selbstbewusstsein und die Selbstgenügsamkeit.

Noch ein kleiner Tipp:

Umgeben Sie sich auch im Büro mit lebendigen Grünpflanzen. Ganz besonders dann, wenn der Blick aus Ihrem Fenster nicht in die Natur hinaus geht. Schon eine kleines Stück Natur in Ihrem Büro – selbst ein Bild von Wald, grünen Landschaften oder Gewässern – wird ihnen guttun.

Happy Leaders | Freudetraining

Ein einfaches Freude-Training

Dass der Körper durch Freude und Begeisterung seine Immunkräfte aufbaut und insgesamt gestärkt wird, ist bekannt. Wann haben Sie sich das letzte Mal freuen oder begeistern können?

Sie erinnern sich nicht?

Dann ist es gut, wenn Sie mein Buch besitzen und sich damit wieder neu ausrichten können auf die Dinge im Leben, die Ihnen Anlass zu Freude oder Begeisterung geben.

Anlässe zur Freude sind immer da. Und sei es nur, dass Sie sich darüber freuen, dass Sie heute morgen gesund aufgewacht sind oder dass die Vögel zwitschern oder Ihre kleine Tochter Ihnen ein Gänseblümchen schenkt. Vielleicht sind Ihre Wahrnehmungsfilter dafür nur verschlossen.

Jede Sekunde strömen mehrere Millionen Bits an Informationen auf unsere fünf Sinne ein und nur 200 Bits können wir bewusste wahrnehmen. Die gute Nachricht: Wir können die Wahrnehmungsfilter für das, was wir bewusst wahrnehmen wollen, selbst ausrichten.

Wenn wir unter Stress stehen und angespannt durch den Tag hetzen, sind unsere individuellen Aufmerksamkeitsfilter oft verstärkt auf Probleme und Problemlösung ausgerichtet. *Wir bekommen die schönen Dinge im Leben gar nicht mehr mit*, weil unsere 200 Bits durch andere Filter ‚verbraucht‘ werden.

Legen Sie Ihre Wahrnehmungsfilter für Schönes und Erfreuliches in Ihrem Leben, Ihren Freude-Filter, wieder frei. Wie?

- Schaffen Sie sich ein **Freude-Notizbuch** oder legen Sie sich eine **Freude-Datei** an
- schreiben Sie jeden Abend auf, worüber Sie sich tagsüber gefreut haben.

Am Anfang sind es vielleicht wenige Situationen.

Schon nach kurzer Zeit werden Sie feststellen, dass Sie mit dieser einfachen Übung Ihre Wahrnehmungsfilter für Schönes im Leben wieder öffnen. Sie werden aufmerksamer werden für die kleinen und großen Dinge, für die Sie dankbar sind und worüber Sie sich freuen können. Sie werden mehr und mehr entdecken, worüber Sie sich freuen können. Bleiben Sie dran – es lohnt sich!

Schon nach ca. zwei Wochen wird mehr durch Ihren Freude-Filter dringen und Sie werden erstaunt sein, wie viele Dinge es in Ihrem Leben gibt, über die Sie sich wirklich freuen und für die Sie dankbar sein können. Allein das hat einen starken Einfluss auf Ihre innere Balance, Ihre Gesundheit und Ihre Ausstrahlung – Ihr Charisma.

Happy Leaders | Kontinuierliches Training der emotionalen Intelligenz

(Übung aus dem Buch „Happy Leaders – Happy People – Great Results“)

Um bewusster im Umgang mit sich selbst zu werden, um die emotionale Intelligenz zu schulen und später in der Lage zu sein, Ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen und sich in Gefühlslagen anderer Menschen hineinfühlen zu können, empfehle ich Ihnen, mehrmals am Tag innezuhalten, Ihre Aufmerksamkeit nach innen zu richten und sich zu fragen „Wie fühle ich mich in diesem Moment“.

Seien Sie dabei präzise. Ein einfaches „Gut“ oder „Schlecht“ reicht nicht aus. Sind Sie erfreut oder begeistert, entzückt oder berührt, gelangweilt oder irritiert? Das sind ganz unterschiedliche ‚gute‘ oder ‚schlechte‘ Gefühle, die unterschiedliche Ursachen haben können. Nehmen Sie sich dazu diese ‚Gefühlslisten‘ zu Hilfe:

Gefühlslisten:

So fühlen wir uns, wenn sich unsere Bedürfnisse erfüllen*

angeregt	fasziniert	motiviert
aufgerichtet	freundlich	munter
angenehm	friedlich	mutig
ausgeglichen	fröhlich	neugierig
befreit	froh	optimistisch
begeistert	gebannt	ruhig
behaglich	gefasst	sag
belebt	gefesselt	schwungvoll
berauscht	gelassen	selbstsicher
berührt	gespannt	selbst zufrieden
beruhigt	gerührt	selig
beschwingt	gesammelt	sicher
bewegt	geschützt	sich freuen
eifrig	glücklich	spritzig
ekstatisch	gut gelaunt	Still
energiegeladen	heiter	strahlend
energetisch	hellwach	überglücklich
engagiert	hocherfreut	überrascht
enthusiastisch	hoffnungsvoll	überschwänglich
entlastet	inspiriert	überwältigt
entschlossen	jubilierend	unbekümmert
entspannt	kraftvoll	unbeschwert
entzückt	klar	vergnügt
erfreut	lebendig	verliebt
erfrischt	leicht	wach
erfüllt	liebvoll	weit
ergriffen	locker	wissbegierig
erleichtert	lustig	zärtlich
erstaunt	mit Liebe erfüllt	zufrieden

		zuversichtlich
--	--	----------------

So fühlen wir uns, wenn sich unsere Bedürfnisse nicht erfüllen*

ängstlich ärgerlich alarmiert angeekelt angespannt voller Angst ärgerlich apathisch aufgeregt ausgelaugt bedrückt beklommen besorgt bestürzt betroffen bitter deprimiert dumpf durcheinander einsam elend empört enttäuscht entrüstet ermüdet ernüchtert erschlagen erschöpft erschreckt erschrocken	erschüttert erstarrt frustriert furchtsam gehemmt geladen gelähmt gelangweilt genervt hasserfüllt hilflos in Panik irritiert kalt kribbelig lasch leblo lethargisch lustlos miserabel müde mutlos nervös niedergeschlagen perplex ruhelos traurig sauer scheu schlapp	schüchtern schockiert schwer sorgenvoll streitlustig teilnahmslos todtraurig tot überwältigt voller Sorgen unglücklich unter Druck unbehaglich ungeduldig unruhig unwohl unzufrieden verärgert verbittert verletzt vespannt verstört verzweifelt verwirrt widerwillig wütend zappelig zitternd zögerlich zornig
---	--	--

* (aus: Trainingsbuch Gewaltfreie Kommunikation von Ingrid Holler)

Spüren Sie genau hin und erforschen Sie Ihre emotionale Vielfalt.

Dazu brauchen wir diese Gefühlslisten, diese Vokabel-Listen, denn erst durch die sichere Zuordnung unserer Gefühle zu ihren Bezeichnungen lernen wir, sie zu unterscheiden und ihre Bedeutung für uns zu verstehen. Dadurch, dass Gefühle so lange „out“ waren, haben wir die Fähigkeit verlernt, diese zu erkennen, zu benennen und sie intelligent zu nutzen.

Diese wichtige Fähigkeit im Umgang mit uns selbst ist die Voraussetzung dafür, dass wir für uns sorgen und mit anderen Menschen einfühlsam umgehen können. Gefühle und Emotionen sind die Sprache unserer Empathie und unserer Intuition. Mit dieser Übung erlernen Sie die Sprache ihrer emotionalen Intelligenz.

Wenn Sie also herausgefunden haben, welches Gefühl es genau ist, das Sie in diesem Moment empfinden, finden Sie seine Ursache heraus.

Sind Sie erfreut, weil Ihre Mitarbeiterin einen guten Job gemacht hat oder sind Sie berührt, weil sie Ihnen erzählt hat, dass sie sich selbst über das gute Ergebnis gefreut hat?

Freut es Sie, dass sie sich für ihre Arbeit so eingesetzt hat oder erwärmt es Ihr Herz zu hören, dass sie so engagiert ist und Sie sie offenbar in der richtigen Position eingesetzt haben, wo sie selbst Freude an ihrer Arbeit hat? Oder beides?

Und wenn Sie feststellen, dass es Sie berührt, dass Sie dazu beigetragen haben, sie glücklich zu machen, könnte Sie das anspornen, auch bei allen anderen Mitarbeitern verstärkt darauf zu achten, sie in eine Position zu bringen, in der sie ihr Bestes geben und sich daran erfreuen können.

Wenn Sie diese Übung kontinuierlich machen, werden Sie überrascht sein, was Ihnen Ihre Gefühle alles über Sie verraten.

Happy Leaders kommunizieren anders –
Abschied von der Sachlichkeit
2-3 Tage Live-Workshop für Führungskräfte
Modul IV der Workshop-Reihe

Trainer:

Sabine Bredemeyer

Happy Leaders sind erfolgreicher aufgrund ihrer verbindlichen, einfühlsamen und klaren Kommunikation. Sie haben einen grundsätzlich anderen Kommunikationsstil als die Führungskräfte, die nur über Verstand, Logik, Zahlen, Fakten und mit einer vermeintlich professionellen Distanz kommunizieren. In diesem Workshop-Modul lernen Sie das gesamte Potential Ihrer Intelligenz kennen. Statt sich auf den Verstand (Denken, Wissen, Urteilen) zu beschränken, nutzen Happy Leaders zusätzlich ihre Intuition, ihre emotionale und soziale Intelligenz, um eine echte Verbindung mit ihrem Gegenüber einzugehen, um ihn zu erkennen und zu verstehen.

Fragen und Themen, die wir beleuchten:

- Was haben Gefühle im Business zu suchen?
- Was ist emotionale Intelligenz? Wann und wie nutzen Sie Ihre emotionale Intelligenz?
- Die Bereiche der sozialen Intelligenz:
 - o Menschenkenntnis
 - o Authentizität
 - o Aktives Zuhören
 - o Empathie
 - o Feedback
 - o Konfliktfähigkeit
 - o Inspirieren
 - o Selbstverantwortung und Selbstkritik
- Mentoring als Führungsaufgabe

Das werden Sie entdecken:

- Wie Sie mit einfühlsamer Kommunikation (fast) alles erreichen können.
- Was emotionale und soziale Kompetenz bedeuten, wie Sie sie trainieren können und welche bislang „verschlossene Türen“ Sie damit öffnen können.
- Dass Menschsein in der Rolle als Vorgesetzter Aspekte hat, die Sie vermutlich vorher nie wahrgenommen haben.
- Wie Sie Ihre Kollegen, Mitarbeiter, sogar Freunde und Familie aus gänzlichen neuen Perspektiven besser verstehen lernen und wie sich dadurch die Qualität der Beziehungen weiter vertieft.
- Dass nicht Coaching sondern Mentoring die Trainingsmethode der Happy Leaders ist, was die Vorteile sind und wie Mentoring funktioniert.

Wie arbeiten wir?

- 1) Einzelarbeit
- 2) Arbeit in Gruppen
- 3) Einzel- und Gruppencoaching

Mit Trainer-Input, Selbstreflexion, Feedbackgesprächen.

Sie werden die wichtigsten Werkzeuge einfühlsamer Kommunikation erlernen und sehr viel über ‚Menschsein im Business‘ erfahren. Sie bekommen alle Tools, die Sie brauchen, um die Menschen, auf die es ankommt, für gemeinsame Ziele zu gewinnen.

Für wen:

Geschäftsführer, Führungskräfte und solche, die es werden wollen.

Kurz: alle, die Führungsverantwortung tragen (wollen)

Teilnehmerzahl: 6 – 12

Kosten:

Firmenintern auf Anfrage

Als offener Workshop: 1.050 € pro TeilnehmerIn

Inklusivleistungen:

- Teilnehmerunterlagen
- Workshop-Zertifikat

Termine Modul IV 2023: Firmenintern auf Anfrage.

Falls Sie Interesse daran haben, zu diesem Thema persönlich gecoacht zu werden, rufen

Sie mich sehr gern an:

Sabine Bredemeyer

0172 25 82 673

oder buchen Sie einen Termin in meinem [Coaching-Kalender](#)

[Antrag zur Teilnahme >](#)