

# Sich selbst gesund führen

Tipps, die auch in einer  
24/7-Welt wirken



## Inhalt

1. Gesunde Einstellung .....	5
Wir sind was wir glauben .....	9
Placeboeffekt.....	11
Starre oder flexible Geisteshaltung? .....	13
2. Vitalität gewinnen .....	20
Selbst-Achtsamkeit: Ihr Gesundheitsradar .....	23
Vital ernähren.....	26
Wie Gewohnheiten einfach angenommen werden .....	37
Vital bewegen.....	39
Vital verhalten .....	42
3. Balance halten .....	46
Energie + Balance .....	51
Störfaktor Ablenkung .....	52
Richtig Pause machen! .....	53
Richtig schlafen.....	58
Tagsüber entspannen .....	61
4. Freude am Tun .....	64
Flow bei der Arbeit .....	64
Den Fokus justieren .....	66
Mehr Flow erleben .....	67
Das Märchen vom Multitasking .....	71
Die Autoren .....	77
Literaturhinweise .....	78
Flow_Zone® Research   Facilitation   Publikation .....	80

***Schön, wenn Sie dieses Buch für sich entdecken!  
Wir wünschen einen gelungenen Perspektivenwechsel!***

# 1 **Gesunde Einstellung**

## **Vier Wege sich selbst gesund zu führen und was sie bewirken.**



### **Eine gesunde Einstellung entwickeln**

Mit einer gesunden Einstellung kommen Sie schon ganz schön weit. Sie versetzt Sie immer wieder in die Lage, oben zu bleiben, auch wenn es mal gefühlt bergab geht.

*Denken/Handeln.*



### **Vitalität gewinnen**

Übertragen Sie die mentalen Erkenntnisse der gesunden Einstellung auf Strategien, die dem Körper gut tun. Das führt (fast) automatisch zu mehr Vitalität.

*Ernähren/Bewegen.*



### **Balance halten**

Verstehen Sie Ihre individuellen Rhythmen besser und nutzen Sie diese geschickt für anhaltende Leistungsfähigkeit.

*Leistung/Ausgleich.*



### **Mehr Freude am Tun erleben**

Wecken Sie die schöpferische Kraft die in Ihnen steckt und erleben Sie mehr Freude am Tun. Das macht Sie nachhaltig stabil und glücklicher.

*Sinn/Stolz.*

## Einleitung:

Schaut man um sich, erinnert man sich öfters an Charlie Chaplins Filmklassiker „Moderne Zeiten“. Immer mehr Menschen versuchen krampfhaft im Takt zu bleiben. Was jedoch immer weniger zu gelingen scheint. Fasziniert von all den Ablenkungen der Außenwelt vergessen wir leicht, uns um uns selbst zu kümmern. Den Preis bezahlen wir später. Deshalb fällt uns die schiefe Kalkulation kaum auf. Sich selbst gesund zu führen bedeutet, mit ein wenig Achtsamkeit und kleinen praktischen und wirksamen Methoden den Takt wieder zu finden. Es bedeutet aber auch, ein besseres inneres Gespür und eine größere äußere Wirkung zu entfalten. Lernen Sie wieder mehr auf sich selbst zu achten, den inneren Signalen zu folgen und den häufigen Ablenkungen, die im Alltag geschehen, gelassener gegenüber zu treten.

Einiges, was Sie hier lesen kennen Sie vielleicht schon. Manches ist einfach, aber nicht immer leicht umzusetzen. Möglicherweise haben Sie diese Erfahrung auch schon gemacht. „Sich selbst gesund führen“ bedeutet Handeln. Bringen Sie ab jetzt ihr Wissen und Tun in angenehmer Form zusammen.

*Dieses Buch ergänzt in praktischer Weise Inhalte aus dem Web Based Training „HealthCare plus“ und dem Flow\_Zone Seminar „Sich selbst gesund führen“. Weitere Informationen und Ergänzungen dazu finden Sie auf [www.flow-zone.info](http://www.flow-zone.info).*



## 1. Gesunde Einstellung

Es ist für unsere menschliche Biologie keineswegs egal, ob wir Nörgler oder Optimisten sind. Denn jeder Gedanke hinterlässt seine bio-chemischen Spuren im Nervensystem, so der Neuroforscher Daniel G. Amen in seinem Buch „Das glückliche Gehirn“.

Es empfiehlt sich also, immer wieder mal inne zu halten und zu reflektieren, was wir eigentlich den ganzen lieben langen Tag so denken. Welchen Gedanken wir am häufigsten nachhängen und immer und immer wieder neu denken. Ist in ihnen mehr Freude oder mehr Sorge enthalten?

Ob Sie schöpferische Gedanken haben oder nicht, können Sie jede Sekunde neu für sich entscheiden. Denn ein Gedanke dauert durchschnittlich eine Sekunde. So kommen am Tag rund 60.000 gedachte Gedanken zustande.

Übrigens haben Sie heute – bei gleicher Umgebung – ca. 90% ähnliche Gedanken wie gestern. Das ist einer Gründe, weshalb wir neue Verhaltensweisen nur langsam annehmen. Genau dieses Wissen können Sie ab sofort nutzen um unpraktisch gewordene Angewohnheiten zu ändern. Ein konsequentes Einschleichen neuer Angewohnheiten verspricht am meisten Erfolg!

Gehen Sie also behutsam vor.

# 1 Gesunde Einstellung

Erste Erkenntnis:



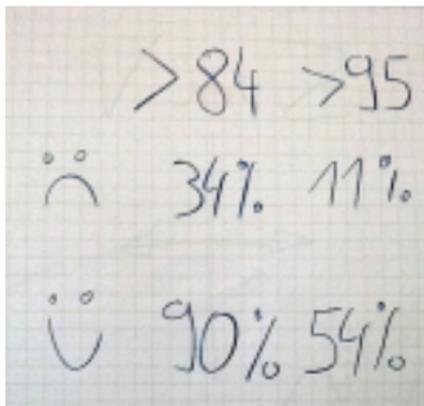
## Was eine gesunde Einstellung ausmacht

Der Epidemiologe David Snowdon hat in einer Studie mit Nonnen nachgewiesen, dass eine positive und lebensbejahende Geisteshaltung sehr wohl einen Einfluss auf unser körperliches Befinden und unser Lebensalter hat.<sup>1</sup>

---

1) <https://www.healthstudies.umn.edu/nunstudy/index.jsp>

## 1 Gesunde Einstellung



Es wurde ausgewertet, wie sich die Gesinnung von Novizinnen zum Zeitpunkt des Kloster- eintritts auf ihr Lebens- alter auswirkte. Das Ergebnis ist eindeutig: Von den Nonnen mit weniger Optimismus haben immerhin 34% das stolze Alter von

85 Jahren erreicht. 11% davon wurden zudem älter als 94. Erstaunlich ist, dass die positiv gestimmten Nonnen fast alle älter als 85 wurden und sogar mehr als die Hälfte noch älter als 94 Jahre wurde. Diese Nonnenstudie ist deshalb so beachtenswert, weil die Teilnehmerinnen, anders als bei Normalbürgern, ein sehr geregeltes, vergleichbares Leben führen. Arbeitsplatz und Arbeitszeiten sind ähnlich, die Ernährung ist einheitlich, Abwesenheiten sind selten, alle haben Rauchverbot und so weiter.

Die von Prof. Martin Seligman Ende der 90er Jahre begründete Forschungsinitiative der Positiven Psychologie hat in den letzten 20 Jahren mit vielen Untersuchungen belegt, dass es wirklich Sinn macht und gesund erhält, auf eine positive Einstellung zu achten.

## 1 **Gesunde Einstellung**

Seine Arbeit an der Idee der „erlernten Hilflosigkeit“ weist direkt darauf hin, wie mentale Haltungen angenommen und auch geändert werden. Mit vielen Experimenten wurde bewiesen, wie erlebte Erfahrungen sich zu Verhaltensweisen entwickeln. Das gilt fürs positives ebenso wie für ungesundes Verhalten.

*„Das Leben ist zu kurz, um unglücklich zu sein!“*

Prof. Martin Seligman, begründete die Forschungsinitiative der Positiven Psychologie

Davon inspiriert bringen das Vater und Sohn Psychologengespann Robert Diener und Ed Biswas-Diener in ihrem Buch „Happiness“ die folgenden Zusammenhänge aufs Tapet.

### **Miese peter**

- leben 5 Jahre weniger als der Durchschnitt
- leben häufiger alleine
- sind suchtfährdeter

### **Optimisten**

- haben einen belastbaren Freundeskreis
- sind durchweg gesünder
- verdienen 1/3 mehr

## Wir sind was wir glauben

Die Hirn-Forschung zeigt es deutlich: Unser Gehirn ist ein sehr selbstständiges Organ. Es lernt jeden Tag neu hinzu, verändert, verbindet und speichert. Es täuscht uns, simuliert die Welt aus Erfahrungen und macht uns dadurch flexibel und schnell. Wir errechnen im Voraus und ab und zu macht uns unser Nervensystem sogar Dinge vor, die es gar nicht gibt. Denken Sie an die bekannten optischen Täuschungen. Aber auch typische Sichtweisen und Meinungen basieren auf Erfahrungen und Erfahrungen mit Erfahrungen. Das hat nicht immer seine Entsprechung in der harten physischen Realität, so der Wahrnehmungsforscher David Eagleman.

Welche Konsequenz dies im Alltag hat, merken Sie, wenn Sie mit anderen Personen über gemeinsam gemachte Beobachtungen sprechen. Jeder hat die Sache etwas anders (durch seine Brille) wahrgenommen und interpretiert das Geschehene auf seine Weise.

## 1 Gesunde Einstellung



Passen Sie auf was Sie denken

Die Bedeutung der inneren Einstellung wird klar, wenn wir charakteristische Mechanismen des Gehirns betrachten. Die Fähigkeit, bewusst die Aufmerksamkeit auf etwas zu richten, birgt die Kraft in sich, die Struktur des Gehirns umzuformen. Die Wissenschaft spricht hier vom Phänomen der Neuroplastizität. Das bedeutet, dass das Gehirn stets wandlungsfähig ist. Wir lernen und vergessen. Wir verbinden und überlagern, verstärken und schwächen neuronale Netze – und bestätigen, verändern damit unsere Erinnerungen und Erfahrungsmuster ein Leben lang.

## Placebo Effekt



Das haben Sie bestimmt schon einmal gehört: Ärzte haben mit Medikamenten Menschen geheilt, obwohl die Medikamente keine Wirkstoffe enthielten. Dieser sogenannte Placebo-Effekt hat mit der inneren Einstellung des Patienten, dem Glauben an die Wirk-

samkeit des Präparates und der Verbindung zum Arzt zu tun. Sind alle drei Parameter gegeben, sind sehr gute Voraussetzungen vorhanden, dass Heilung stattfindet.

Übertragen wir diese Beobachtung auf unser alltägliches Tun, dann liegt auf der Hand, dass ein positiver, wertschätzender Umgang mit den Mitmenschen auf gute Resonanz stoßen muss.

### **Positive und negative Gedanken und Gefühle wirken!**

„Nocebos“ sind das Gegenteil von „Placebos“ (also Medikamenten ohne wirksame Bestandteile, die dennoch präzise wirken). Nocebos im Alltag sind oft beiläufige, unachtsame Bemerkungen, die wie „Verwünschungen“ funktionieren. Die Fehldiagnose eines Arztes kann uns krank machen, auch wenn wir es noch gar nicht sind.

## 1 Gesunde Einstellung

Unbedachte Äußerungen eines Chefs können eine(n) MitarbeiterIn so aus dem Tritt bringen, dass er oder sie deshalb chronischen Stress empfindet, zunehmend Fehler macht und letztendlich krank wird.

Positive und negative Gedanken wirken sich direkt im Körper aus – im Guten wie im Schlechten.

Werner Bartens schreibt im seinem Buch „Körperglück: Wie gute Gefühle gesund machen“ (S.44):

*„Negative Gedanken und Ängste sind ansteckend. Sie breiten sich aus. (...) Angst und Ärger wirken sich negativ auf Blutgerinnung und Abwehrkräfte aus. Schlechte Gefühle verstärken die Neigung zu Thrombosen, behindern Immunzellen und erhöhen damit das Infektionsrisiko. (...) Wer unzufrieden ist, dessen Wunden heilen auch schlechter und langsamer. Die entsprechenden Zellen und Substanzen im Körper sind dann gehemmt.“*



Welche Placebos helfen mir und anderen?

Wo gibt es Nocebos, die ich entkräften kann?

# 1 Gesunde Einstellung

Welches Verhalten kann ich bei mir beobachten?

Bei guter Laune:

bei schlechter Laune:

offen für Neues

lieber in Ruhe gelassen werden

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*„Der Schaden durch Nocebos ist enorm,  
das geht in die Milliarden.“*

Manfred Schedlowski,  
Psychologe an der Universität Essen

## Starre oder flexible Geistes-Haltung?

Entscheidend für das eigene Wahrnehmen, Denken und Handeln ist nicht das Wissen der Welt oder die Vielzahl an Ratgebern und Lehrbüchern. Entscheidend für das eigene Wahrnehmen, Denken und Handeln ist die eigene Erfahrung, die eigene Vorstellung, das daraus resultierende subjektive Bild der Welt und der Menschen.

## 1 **Gesunde Einstellung**

Dieses Selbstbild, die Art, in der wir über uns und andere denken, gibt uns jeden Tag den Rahmen für unsere Erlebnisse vor. Es ist wie eine Brille, durch die wir die Welt erleben und formen. Bereits im Talmud steht:

*Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind –  
wir sehen sie, wie wir sind.*

Die Erkenntnis, dass es immer mehr als eine Handlungs- und Denkoption gibt, ist sehr hilfreich, das Leben lebenswerter zu machen. Eine solche positive und flexible Einstellung ist eine gesunde Einstellung und ist deshalb ein wesentlicher Baustein für das eigene Wohlbefinden und die eigene Resilienz. Das Selbstbild bzw. die Einstellung bestimmt, ob wir langfristig unser Potenzial entfalten können oder ob wir stagnieren. Das Gute daran: Wir haben es selbst in der Hand.

Professor Carol Dweck<sup>2</sup> von der Stanford Universität ist eine der weltweit führenden Forscherinnen der Entwicklungs- und Motivationspsychologie. Sie beschreibt die unterschiedlichen Möglichkeiten und Realitäten eines statischen und eines dynamischen Selbstbilds - und damit zu gänzlich unterschiedlichen Sichtweisen und Erlebenswelten.

---

2) Dweck, C., Selbstbild: Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt, Frankfurt 2007

## 1 *Gesunde Einstellung*

Ein **statisches Selbstbild** ist gekennzeichnet von einer Haltung, die davon ausgeht, dass grundlegende Fähigkeiten wie die Intelligenz nicht entwickelt werden können sondern vorgegeben sind. Sagt einer von sich „Konzeptionell sehr begabt; handwerklich eher Durchschnitt!“ bzw. umgekehrt, dann verkehrt sich nicht nur die Aussage, sondern auch die potenziellen Entwicklungsräume.

Ein **dynamisches Selbstbild** ist gekennzeichnet von einer Haltung, die sich auf die Möglichkeit der Entwicklung stützt, d.h. Talente, Fähigkeiten und sogar das Gehirn können entwickelt werden. Wer sich so begreift, interpretiert es mehr als eine Angelegenheit des klugen Übens und aktiven Lernens. Eine dynamische Sicht glaubt mehr an Disziplin und Entscheidung als an angelegte Möglichkeiten.

So führen diese Selbstbilder zu jeweils ganz unterschiedlichen Gedanken und Handlungen, die wiederum bedingen, welchen Weg wir einschlagen.



Das **statische** Selbstbild führt zu einem Erleben der unveränderbaren Eigenschaften. Dieses Selbstbild ist geprägt von einer fixen Vorstellung von sich selbst. Wahrnehmungen werden nur im (erlaubten) Rahmen gemacht.

## 1 *Gesunde Einstellung*

Es ist so, als ob diese Menschen in einer Situation verhaftet sind. Stellen Sie sich einen Würfel vor der auf eine Kante fällt. Ihm fehlt die Dynamik sich weiter zu bewegen. Das Denken, die festgefahrenen Glaubenssätze bewirken nach außen hin ein starres Verhalten.

Positionen, Wahrnehmungen, Erlebtes wird stets auf die inneren Möglichkeiten reduziert. Rückschläge werden sehr kritisch, oft auch als Fehler, angesehen.

Solange sich „meine Möglichkeiten“ mit den realen Anforderungen, z.B. denen meines Arbeitsfelds, übereinstimmen, kann ich mich erfolgreich bewegen und gewinnen. Ändern sich die Umfeldbedingungen, kann mich das ganz unerwartet in eine „verrückte“ Situation bringen. Was bisher funktionierte, wirkt nicht mehr. Was ich gut kann, ist nicht mehr relevant. Bleibt mein Selbstbild starr, werde ich erstarren und scheitern. Die Wirtschaftsgeschichte ist voller gefallener Helden, die starr an ihre Erfolgsführerschaft glaubten, geprägt im Sinne eines statischen Selbstbilds.

Menschen mit einem **dynamischen** Weltbild kommen mit sich ändernden Anforderungen leichter zurecht.

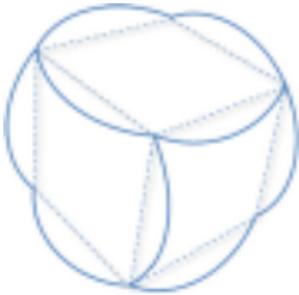


# 1 **Gesunde Einstellung**

Ähnlich wie bei einer Kugel können sie sich auch im unebenen Gelände ganz gut bewegen, sich um die eigene Achse drehen (Selbsterforschen/ Wahrnehmen). Sie „ernähren“ sich psychisch von Veränderungen (Neugierde) und sehen Rückschläge als weitere Erfahrungen und Muster, die zum Leben dazu gehören (Lernen).

## **Veränderung ist möglich**

Ein statisches Weltbild kann aber auch zum dynamischen konvertiert werden, indem kleine Schritte der Veränderung und Flexibilisierung vorgenommen werden.



Konkret: immer wieder an die Grenze des starren Systems gehen und noch ein wenig darüber hinaus. So lernen wir Neues dazu – mit kleinen Schmerzen und zunehmend mit neugieriger Lust. Immer gerade so viel, wie das System akzeptieren kann, ohne Alarm zu schlagen.

Bildlich gesehen entsteht ein Würfel mit bauchigen Seiten und runden Ecken. Also schon deutlich dynamischer und beweglicher.

## 1 **Gesunde Einstellung**



Fragen Sie sich

*Welche Vorteile hat ein statisches Weltbild?  
Welche Vorteile hat ein dynamisches Weltbild?*

Das eigene Selbstbild lässt sich verändern:

*„Welche Chancen bieten sich heute,  
zu lernen und zu wachsen? Mir?  
Den Menschen in meiner Umgebung?“*

Carol Dweck, Professorin für Psychologie

Es erfordert Achtsamkeit und Geduld, den eigenen Gedanken auf die Schliche zu kommen. Das Ziel ist dabei, dem dynamischen Selbstbild näher zu kommen, in dem das Lernen von Neuem und die Entwicklung über das bestehende Niveau hinaus eine erfreuliche Möglichkeit ist, die gerne genutzt wird.

Denn das dynamische Selbstbild führt zu einer langfristig gesunden Haltung zur Entfaltung der eigenen Potenziale.

### Die Autoren:



**Thomas Staehelin**



**Klaus Kampmann**

Initiatoren und Geschäftsführer der Flow\_Zone®  
Organisation • wertschätzende Führung

Research | Facilitation | Publikation

Flow\_Zone ist Mitglied der Reserach and Design Group  
for Social Business, New York and New Culture  
**rgb | nwnc.networks**

[www.flow-zone.info](http://www.flow-zone.info)

**„Freude am TUN“** ist ein zentraler Bestandteil  
unseres Lebens. Wir leben nach diesem Motto  
und zeigen anderen Menschen, wie sie es  
ebenso umsetzen können.

### Literaturhinweise

#### **Gesunde Einstellung**

Amen, D.G., Das glückliche Gehirn: Ängste, Aggressionen und Depressionen überwinden – So nehmen Sie Einfluss auf die Gesundheit Ihres Gehirns, aus dem Englischen von Stefanie Hutter, Goldmann Verlag, München 2010

Diner, R., Biswas-Diner, E., Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth, Wiley-Blackwell 2008

Egelman, D., Inkognito: Die geheimen Eigenleben unseres Gehirns, aus dem Englischen von Jürgen Neubauer, Campus Verlag, Frankfurt am Main 2012

Bartens, W., Körperglück: wie gute Gefühle gesund machen, Knauer, München 2010

#### **Vitalität gewinnen**

Wansink, B., Essen ohne Sinn und Verstand: Wie die Lebensmittelindustrie uns manipuliert, aus dem Englischen von Sonja Hauser, Campus Verlag Frankfurt am Main 2008

Bartens, W., Glücksmedizin, Droemer Verlag 2011

#### **Balance halten**

Mednick S. C.; Ehrmann M., Take a Nap! Change your life: The Scientific Plan to Make You Smarter, Healthier, More Productive, Workman Pr, New York 2006

## 4 *Freude am Tun*

Childre, D., Martin, H, Die Herzintelligenz-Methode: Gesundheit stärken, Probleme meistern – mit der Kraft des Herzens, aus dem Englischen von Isolde Seidel, VAK Verlag Kirchzarten 1999, 2012  
Roenneberg, Till: Wie wir ticken, Dumont 2010  
Spork, Peter: Das Uhrwerk der Natur Chronobiologie – Leben mit der Zeit, Rowohlt 2004

Chronotypen berechnen:

<http://www.chronobiology.ch/chronotypBerechnen.html>

### ***Freude am Tun***

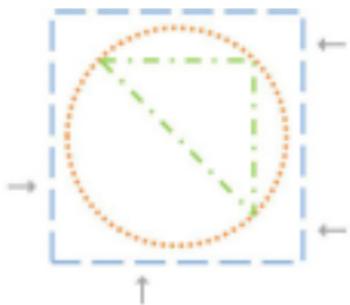
Joachim Bauer, Das Gedächtnis des Körpers, Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern, Piper Frankfurt am Main, 2002, 2010  
Csikzentmihalyi, M., Flow im Beruf: Das Geheimnis des Glücks am Arbeitsplatz, aus dem Englischen von Ulrike Stopfel, Klett Cotta Stuttgart 2004  
Fredrickson, B.L., Die Macht der guten Gefühle, Campus 2011

### Flow\_Zone® Research | Facilitation | Publikation

Interventionen, Medien und Lösungen,  
die Engagement fördern und erhalten:  
einfache, effektive Führungs-Werkzeuge.

Leben im Flow und arbeiten in der „Zone“ bedeutet

- klüger entscheiden,
- gesunde Haltungen ermöglichen und
- Freude an der Leistung entwickeln.



Flow ist ein natürlicher schöpferischer Zustand, in dem wir leicht geniale Leistungen vollbringen. Der Begriff „Flow“ wurde von dem Psychologen Mihaly Csikszentmihalyi geprägt und ist eines der

zentralen Konzepte der Positiven Psychologie, also jener Forschung, die untersucht, was Menschen stark, gesund und zufrieden macht.

## 4 Freude am Tun

**Die Flow Zone-Idee ist keine Methodik, sondern eine Haltung, eine Perspektive.**

Sie beschreibt das Ziel, das Unternehmen und ihre Teams sich selbst überwiegend in der Zone des Flows führen. Dies ist eine physiologisch und mental-emotional äußerst effiziente Zone, die uns hohe Leistungsabgaben bei relativ geringem Energieeinsatz erlaubt.

*Die Flow\_Zone-Idee bringt ganz praktisch mehr Freude am Tun sowie gesunde Haltungen ins Unternehmen, denn Leistung gelingt leichter durch Begeisterung.*

Flow\_Zone liefert seinen Kunden „Plug ins“, die nach dem Sog statt Druck-Modell funktionieren. Sie finden leicht in den Alltag, völlig mühelos und selbstverständlich. Sie funktionieren und zeigen nachhaltig Wirkung.

---

**Wir fokussieren auf das was,**

**wirkt**

nachweislich bei den meisten Menschen.

**funktioniert**

im heutigen, betrieblichen Umfeld.

**passt**

aktuell, situativ und individuell.

Flow\_Zone®

digital/ analog

online/ live

redaktionell/ explorativ

[www.flow-zone.info](http://www.flow-zone.info)

# Mehr Lebensfreude | ab Jetzt!

**Gesunder Umgang mit sich selbst, führt zu mehr Leistungsfähigkeit und Freude im Beruf und Alltag.**

Doch wie kann es gelingen, den vielen Ablenkungen und Störfaktoren zu entkommen?

In vier Kapiteln lesen Sie, wie es gelingt eine 1.) gesunde Einstellung zu erlangen. Eine der Voraussetzungen um 2.) Vitalität zu gewinnen. In Kapitel 3.) dreht es sich darum die Balance zu halten, so dass 4.) Freude am Tun häufiger als zuvor erlebt wird.

Ausgehend von wissenschaftlichen Grundlagen, wird übernommen, was bei den meisten Menschen wirkt. Es wird genau geprüft was im heutigen betrieblichen Umfeld funktioniert. Der Leser nimmt sich heraus was für ihn am wirkungsvollsten ist und passt.

Somit gelingt gesunde Selbstführung angenehm und wirksam.



Gratis Downloads

## Themenreihe – gesunde Führung, ergänzende Produkte

- Seminare
- Lernverstärker
- Web Based Training's
- u.v.m. [www.flow-zone.info/produkt](http://www.flow-zone.info/produkt)

ISBN: 978-3-943385-02-1



9 783943 385021