

CORA BESSER-SIEGMUND | LOLA ANANDA SIEGMUND

# Work-Health Balance

Aktiver Stressabbau mit der wingwave®-Methode  
Gesund trotz viel Arbeit



humboldt

CORA BESSER-SIEGMUND | LOLA ANANDA SIEGMUND

# Work-Health Balance

Aktiver Stressabbau mit der wingwave®-Methode  
Gesund trotz viel Arbeit

**humboldt**

# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>Was ist wingwave-Coaching?</b>	<b>9</b>
Impulse aus der Gärtnerkunde, aus dem Judo und der Klimaforschung .....	11
wingwave – der Schmetterling lässt grüßen .....	13
<b>Was ist Work-Health-Balance?</b>	<b>16</b>
Die Macht der Wörter: Arbeit, Beruf oder Profession? .....	18
<b>Der Work-Health-Balance-Check</b>	<b>23</b>
Die Erlebnisskala .....	24
Work-Health-Balance: die Checkliste .....	25
Die Bausteine des wingwave-Trainings .....	28
Acht Trainingseinheiten für die Work-Health-Balance .....	29
Mentalübungen für die berühmte „Einstellungsänderung“ .....	31
<b>Einheit 1: Positive Mentalschwingung und bewusste „Gehirnbenutzung“</b>	<b>32</b>
Unser Gehirn: ein inneres Universum .....	38
wingwave-Musik für Stressausgleich, Wohlfühl und Energiezuwachs .....	40
Sprache wirkt Wunder: positive Wortmagie .....	44
<b>Einheit 2: Emotionale Balance – den Stress abfließen lassen</b>	<b>49</b>
Was passiert bei Emotionen im Gehirn? .....	50
Warum sind Emotionen wichtig? .....	53
Das Körperecho der Emotionen: der Bodyscan .....	56
Träume für die emotionale Balance .....	57
Augenbewegungen und Emotionsverarbeitung .....	58
Die Wirkung der wingwave-wave-Musik .....	61

<b>Einheit 3: Gesundheit durch positive Emotionen</b>	<b>66</b>
Die positiven Emotionsqualitäten .....	68
Positive Emotionen: gut fürs Immunsystem .....	69
Positive Informationen: gut fürs Lernen, fürs Gedächtnis und für ein schnelles Reaktionsvermögen .....	71
... und für die Schönheit .....	73
Alle positiven Emotionen sind in uns .....	74
Euthyme Verhaltensplanung: die aktive Sammlung von Erfahrungsschätzen .....	80
<b>Einheit 4: Bewegungsfreude und Sportmotivation</b>	<b>81</b>
Die Heilkraft der Muskeln .....	84
Muskelkraft durch positive Emotionen .....	84
Bewegungsfreude durch Ressource-Erlebnisse .....	86
Freude durch Bewegung: „Embodiment“ und „happy wingwave-walk“ .....	86
Bewegungsfreude durch die wingwave-Musik .....	88
<b>Einheit 5: Konsummanagement bei Gier, Kaufrausch und Mediensog</b>	<b>92</b>
Burn-out-Gefährdung durch die Überdosis guter Gefühle .....	94
„Brennende Gefühle“ sind langfristig ungesunder Euphoriestress	95
Gesunder Eustress entsteht bei einer ausgeglichenen Mentalschwingung .....	96
„Trauma paradox“ durch Hochspannung und durch Euphoriestress .....	97
Gier und Angst sind sich sehr ähnlich .....	101
Entzugstraining: im wahrsten Sinne des Wortes! .....	102
Werbung rückwärts .....	103

## **Einheit 6: Ressourcevolle Selbstmotivation** **107**

Wortwörtlich gemeint: Der innere Dialog „macht Stimmung“ . . . .	108
Ist die innere Stimme etwas „Normales?“ . . . . .	109
Modelllernen: So entsteht die innere Stimme . . . . .	110
Der innere Dialog und die seelische Gesundheit . . . . .	110
Motivierende Formulierungen finden . . . . .	112
Zwei Hörzentren: Erst der Ton macht die Musik . . . . .	113
Klangquellen-Coaching gegen negative Stimmung . . . . .	114
Eine positive Motivationsstimme finden . . . . .	115

## **Einheit 7: Aktives Selbstmanagement** **119**

Der Unterschied zwischen Pflicht und Zwang . . . . .	120
Alltagsaufgaben, Spaß und Freiheit . . . . .	121
Alltagsaufgaben und der „Zukunftssinn“ . . . . .	123
Der Unterschied zwischen Alltag, Feiertag und Urlaubstag . . . . .	124
„Der Flow“ – was ist das? . . . . .	125

## **Einheit 8: Gelassen kommunizieren** **128**

Der gute Draht: „Rapport“ mit den Mitmenschen . . . . .	129
Menschen sind verschieden – und „fremdeln“ . . . . .	130
Die Steinzeit lässt grüßen . . . . .	131
Angleichen und führen: erst Kontakt herstellen, dann ins Gespräch führen . . . . .	132
Das Angleichen und Führen ist nur ein Einstieg . . . . .	134
So gehen Sie mit den verschiedenen „Rapport-Typen“ um . . . . .	136
Der Schnellredner . . . . .	136
Der Langsamredner . . . . .	138
Die Frohnatur . . . . .	139
Der Griesgram . . . . .	139

Der Volkstümliche .....	140
Der Gestelzte .....	141
Der Distanzierte .....	142
Der Nähemensch .....	143
Schutz vor Neid und Sticheleien: die „Aura“ .....	144
<b>Work-Health-Balance durch allgemeine Einstellungsänderungen</b> .....	<b>147</b>
Karriereplanung, Jobwechsel und Selbstständigkeit .....	148
Fortbildung .....	149
Organigramm-Psychologie .....	151
Sich einen guten Namen machen .....	154
Die gesunde Balance zwischen Ihren Persönlichkeitsanteilen ....	157
Wie die Persönlichkeitsteile miteinander unter einem Dach leben	159
Wie ein Orchester: das innere Zusammenspiel .....	161
Innerer Teamgeist: Persönlichkeitsteile in Balance .....	165
Vom Untergrund in den Widerstand .....	166
Einstieg in die innere Verhandlung .....	167
Balance der verschiedenen Teampartner .....	169
<b>Werte als Kraftquelle</b> .....	<b>174</b>
Werte von A bis Z .....	175
So entfaltet der höchste Wert seine größte Wirkung .....	177
Die maßgeschneiderte Werthierarchie für die Work-Health-Balance .....	179
Werte und Langlebigkeit .....	183
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>184</b>
<b>Register</b> .....	<b>185</b>

## VORWORT

Unsere heutige Arbeitswelt hat sich gravierend verändert. Körperliche Tätigkeiten werden zunehmend durch technische Entwicklungen ersetzt, gleichzeitig werden Beschäftigte mental in einem steigenden Ausmaß gefordert. Die Menschen stehen dabei einer oft schier unendlich scheinenden Informationsflut gegenüber und haben dauerhaften Zugriff auf riesige Mengen von Wissensdaten. Es werden geistige Anforderungen gestellt, für die Multitasking-Fähigkeiten benötigt werden – ständig hat man mehrere Aufgaben gleichzeitig im Kopf. In Verbindung mit Faktoren, wie die ständige Erreichbarkeit in Zeiten von Smartphones und Computern, sind das Realitäten, denen wir täglich im (Arbeits-)Alltag ausgesetzt sind.

Das alles hat zur Folge, dass neue Lösungswege gefunden und vermittelt werden müssen, um der Vielfalt dieser Herausforderungen mit mentaler Stärke, mit Resilienz, aber auch parallel dazu mit körperlicher Fitness begegnen zu können. Gleichzeitig ist zu beachten, dass so einzigartig jeder Mensch ist, so individuell seine Bedürfnisse zur Weiterentwicklung seiner Potenziale, seines Know-hows und nicht zuletzt seines persönlichen Wohlfühlfaktors sind.

Cora Besser-Siegmund und Lola Siegmund bezeichnen das Ziel, das jeder Einzelne anpeilen sollte, als „Work-Health-Balance“ und legen den Fokus bewusst auf „Work“ und nicht – wie vielfach verbreitet – auf eine Trennung von Arbeit („work“) und Leben („life“). Denn beim Begriff „Work-Life-Balance“ wird vielfach fälschlicherweise davon ausgegangen, dass Beruf/Arbeit und Leben trennbar seien. Die damit einhergehende Annahme, menschliche Balance könne nur im Leben außerhalb der Arbeit gefunden werden, ignoriert allerdings, dass ein Großteil der Bevölkerung die meiste Zeit seines Lebens mit Arbeit bzw. alternativen zeitintensiven Tätigkeiten

verbringt. Tatsache ist, das Arbeitsleben ist ein untrennbarer Teil unseres Lebens.

Schon der chinesische Gelehrte Konfuzius riet seinen Schülern daher: „Suche dir eine Arbeit, die du liebst – dann brauchst du keinen Tag im Leben mehr zu arbeiten.“ Einerseits wusste Konfuzius damals bereits um die Wertigkeit sinnhafter und erfüllender Arbeitsinhalte, aber er transportierte in seiner Aussage auch schon die so wichtige Eigenverantwortung, sich diese Arbeit auszuwählen. Damals wie heute ist dabei das Vorhandensein persönlicher Eigenschaften wie **Selbstverantwortung**, **Selbstmanagement**, **Selbstbewusstsein**, **Selbstwert**, **Selbstwirksamkeit** sehr hilfreich, um bei seiner Arbeit möglichst viele positive Gefühle wie z. B. Zufriedenheit und Glück zu erleben.

Cora Besser-Siegmund hat seit 2001 zusammen mit ihrem Mann Harry Siegmund die wingwave-Methode im Bereich der Gesundheitspsychologie etabliert und weltweit verbreitet. Lola Siegmund hat wingwave in den letzten Jahren vor allem im Bereich der Arbeits- und Wirtschaftspsychologie weiterentwickelt. Dabei handelt es sich um eine wirkungsvolle Coachingmethode. Coaching bedeutet, auf den Punkt gebracht, sich und andere beim Finden persönlicher, individueller Lösungen zu begleiten. Das ist für uns gelebte „Hilfe zur Selbsthilfe“.

In diesem Buch lassen die Autorinnen jetzt die Leser an ihrem gesammelten Schatz von Erfahrungen aus den vergangenen Jahren teilhaben und vermitteln eine hilfreiche Sammlung wertvoller Strategien für die „Work-Health-Balance“. Aus den vielen Bausteinen des wingwave-Trainings darf jeder nach seinen Bedürfnissen wählen. Angereichert durch teils amüsante, aber tiefgründige, Wortspiele, deren Ursprung wir in der Methode „Magic Words“ vermuten, bereitet es Spaß, das Buch zu lesen und sich umfangreiches Wissen leicht, ja fast spielerisch, anzueignen.

Gleichzeitig muss betont werden, dass bei aller Leichtigkeit die fundierte und durch wissenschaftliche Studien belegte Wirkungsweise der vorgestellten wingwave-Elemente die Basis für alle Ausführungen liefert.

Wir selbst konnten uns bereits in unserer täglichen Praxis im Gesundheitsmanagement von der guten Wirkung der wingwave-Methode überzeugen. Sowohl die Patienten in den Kliniken als auch unsere Klienten in verschiedenen Unternehmen geben eine sehr gute Rückmeldung in Bezug auf die positive Wirkung und die schnelle, praktische Umsetzbarkeit der zahlreichen Selbstcoaching-Übungen im gelebten Alltag.

Viel Spaß und Erfolg bei der Stärkung Ihrer Resilienz auf ihrem Weg zum „Stehaufweibchen oder -männchen“ wünschen

*Sabine & Dr. Ralf J. Jochheim*

*Gesundheits- und Klinikmanager & Inhaber der Gesellschaft  
für Resilienz*

## RESILIENZ

Den Begriff „Resilienz“ kann man gut mit dem Bild eines Stehaufmännchens beschreiben: Man drückt es herunter – aber kaum lässt der Druck nach, stellt es sich durch die eigene Kraft und Schwingungsfähigkeit sofort wieder aufrecht hin. Man spricht hier auch von der psychischen Widerstandsfähigkeit eines Menschen, die ihm immer wieder hilft, Krisen körperlich und seelisch gesund zu überstehen.

## WAS IST WINGWAVE-COACHING?

Die wingwave-Methode ist ein sehr effektives Leistungs- und Emotions-Coaching, das sich leicht in unseren Alltag einbauen lässt. Heutzutage wünschen sich immer mehr Menschen eine Möglichkeit, ihre Gesundheit trotz steigender psychischer Belastungen lange zu erhalten und die Lebensqualität zu steigern. Um die Stimmung positiv zu beeinflussen, um gelassen zu kommunizieren, um die inneren Potenziale auszuleben, wollen sie nicht extra zur Therapie gehen, sondern sie suchen kleine, aber wirksame Impulse, die sie schnell, punktgenau und effektiv im Alltag unterstützen können.

Schon drei bis fünf Stunden wingwave-Coaching können bei diesen Themen nachhaltig positive Ergebnisse bewirken. Auch als Selbstcoaching ist wingwave geeignet, hierzu lernen Sie verschiedene Übungen in diesem Buch kennen.

Passend zu dem Bedürfnis der Menschen nach einer alltagsfreundlichen Psychologiemethode wurde das wingwave-Coaching gezielt als Stressmanagement für psychisch gesunde Menschen entwickelt, die aktiv und nachhaltig ihre seelische Balance, ihre Gesundheit, ihr Leistungsvermögen und vor allem ihre Lebensfreude erhalten und ausbauen möchten. Wegen der großen Alltagstauglichkeit eignet sich der Ansatz besonders gut für die tägliche Work-Health-Balance – diesen Begriff werden wir noch in einem eigenen Kapitel genauer erklären. Auf jeden Fall ist damit eine für den Menschen spürbar gute Mischung aus Gesundheit, Arbeitsleben und Freizeit gemeint.

Unabhängig davon, ob wingwave im Einzelcoaching oder im Sinne eines wingwave-Trainings für die Selbstanwendung stattfindet, setzt die Methode auf die Weckung von vielfältigen dynamischen Eigenkräften in der Persönlichkeit des Menschen. Diese stets vorhandenen Kraftquellen benötigen oft nur einen gezielten psychologischen „Anstuber“, der zum günstigsten Zeitpunkt gesetzt wird. Ab dann entfalten und verbreiten sie sich von ganz allein. Hierzu gibt es schon einmal zwei praktische Beispiele aus dem Berufsleben. Anstatt Freitagnachmittags mal wieder mit einem Spannungsgefühl wegen einer schlecht gelaunten Kollegin ins Wochenende zu gehen, können Sie schon Montagmorgens mit einer auf diese Person maßgeschneiderten Kommunikationsstrategie dafür sorgen, dass sich in Ihnen über die Woche gar keine Spannung aufbaut. Sie bleiben durch diesen rechtzeitig gesetzten „Anstuber“ gelassen im Umgang mit diesem Mitmenschen, sparen Energien, und das Wochenende beginnt sofort mit Erholung. Mehr dazu erfahren Sie im Kapitel: „Gelassen kommunizieren“.

Ein zweites Beispiel ist der weitverbreitete E-Mail-Stress: Viele im Büro arbeitende Berufstätige fühlen sich täglich „wie erschlagen“, wenn sie ihre E-Mails abrufen – allein die Anzahl der Posteingänge kann demotivierend wirken. Wenn man aber in sich selbst rechtzeitig vor dem Abrufen der Informationsflut eine positive Gelassenheit herstellen kann, perlt die „Masse“ einfach am berühmten „dicken Nervenkostüm“ ab. Der E-Mail-Empfänger behält einen klaren Kopf, kann zügig Wichtiges von Unwichtigem trennen und so auch rascher fertig werden. Mit diesen schützenden Mentaltechniken beschäftigt sich die „Einheit 7“ zum Thema „Stressimpfung bei Alltagsaufgaben“.

Das schnelle „Anstubsen“ von positiven mentalen Eigenkräften genau im richtigen Moment für die spürbar größte Wirkung nennen wir den „wingwave-Effekt“. Unter dieser Überschrift finden Sie im

Buch stets Mentalübungen, von denen die meisten bereits bei nur einer halben Minute Anwendung wirken. So haben Sie die Chance, den wingwave-Effekt über den ganzen Tag verteilt – wie mit einer „Mentalgießkanne“ – einzusetzen. Auch während der Arbeit. Natürlich können Sie die Anstuber länger genießen, wenn Sie genug Zeit haben und wenn es Ihnen guttut.

#### WINGWAVE-EFFEKT: SINGEN!



Nutzen Sie den wingwave-Effekt schon, wenn morgens der Wecker klingelt – ganz einfach, indem Sie laut oder innerlich ein Lied singen. Gut eignen sich Kinderlieder oder der berühmte Song von den Beatles „Good Day Sunshine“. Die Gehirnforschung hat herausgefunden, dass das Stresssystem in unserem Gehirn durch Singen einfach ausgeschaltet wird. Sogar der Blutdruck sinkt durch Singen. Man kann nicht gleichzeitig singen, summen oder an ein nettes Lied denken und dabei Stress haben. Mit dieser einfachen Maßnahme – dreißig Sekunden lang reicht z. B. für „Hänschen klein“ völlig aus – sagen Sie also Ihrem Gehirn: „Wir starten gelassen in den Tag“. Der frühe Morgen gleich nach dem Aufwachen ist der beste Zeitpunkt dafür. Das gezielte und gewollte „Ansprechen“ des Gehirns auf erwünschte Zustände hin nennt man im Mentaltraining übrigens „Bahnung“.

## Impulse aus der Gärtnerkunde, aus dem Judo und der Klimaforschung

Was haben ein Gärtner, ein Judomeister und ein Klimaforscher gemeinsam? Auch ihr Erfolg hängt davon ab, dass sie im Sinne des wingwave-Effekts mit dem Prinzip „Kleiner Anstuber – große Wirkung“ Positives bewirken. Stellen wir uns vor, ein Gärtner möchte einen kleinen Baum, der in einem Topf im Gewächshaus „wohnt“, optimal betreuen, der Gärtner ist quasi ein „Baum-Coach“. Mal

braucht der Baum Wasser, mal Dünger, ab und zu muss er während des Wachstums aber auch in ein größeres Gefäß umgetopft werden, und vielleicht sollte man ihn einige Male umstellen, damit er immer sein optimales Lichtpensum bekommen kann.

Nun möchte der eifrige Gärtner seine Arbeit ganz besonders gut machen: täglich gießen, düngen, beschneiden, umtopfen und den Platz wechseln. „Das ist ja furchtbar“, werden Sie denken, „der soll den Baum doch einfach mal in Ruhe lassen.“ Das ist richtig, denn eine gelungene Gärtnerkunst gibt ab und zu im richtigen Moment nur einen kleinen „Kick“ von der richtigen Sorte, und dann weiß der Baum von allein, wie es weitergeht und wie er seine Blätter entfalten kann. Der „Baum-Coach“ muss auch keine Blätter annähen, da kann er sich einfach auf die Eigenkräfte des Baumes verlassen.

Ein Judomeister nutzt den Effekt der minimalen Kräfte ebenfalls und stürmt nicht gleich mit Volldampf auf den Gegner zu – ganz im Gegenteil. Er übt sich in der Kunst, mit möglichst wenig Kraft an der richtigen Stelle kleine, durchdachte Manöver zu spielen, die den Gegner mit seiner Dynamik ins Leere laufen lassen.

Und der Wetterkundler arbeitet auch mit dem Wissen, dass schon kleinste Impulse ungeahnte Klimareaktionen hervorrufen können. Mit diesem Know-how können sogar durch gezielte Flugzeugeinsätze Wirbelstürme von ihrer „Marschrichtung“ hin zum Land abgelenkt werden. In den 1960er-Jahren beschrieb der Wetterforscher Edward Norton Lorenz diesen von ihm beobachteten und beforschten Klimazauber sinngemäß mit dem Bild: „Manchmal reicht der Flügelschlag eines Schmetterlings, um auf dem nächsten Kontinent das Wetter zu ändern.“

### WINGWAVE-EFFEKT: IN BILDER EINTAUCHEN



Gerade haben wir den wingwave-Effekt mit verschiedenen Bildern beschrieben, um Ihnen unsere Botschaft zu vermitteln. Erklärende Geschichten entspannen und erweitern das Blickfeld. Versuchen Sie einmal, Ihr Arbeitsfeld als Metapher oder mit Beispielen aus einer ganz anderen Welt zu beschreiben: Wir sind ein Bauernhof, ein Zirkus, ein Kreuzfahrtschiff, ein botanischer Garten, die Muppet Show usw. Wer ist dann wer? Welche Dinge in den Bildern und Metaphern entsprechen den Produkten, die in Ihrem Unternehmen hergestellt werden? Wo ist Ihr Platz in dieser Geschichte?

Bilder sprechen die Kreativität und den Humor an und wirken immer als guter „Stress-Buster“. Nehmen Sie das ausgedachte Bild mit zur Arbeit und tauchen Sie bei allen Abläufen für nur eine halbe Minute in Ihre Metapher ein, z. B. in: „Jetzt ernten wir gerade“ oder „Es gibt gleich Sturm, der Kapitän versucht, das Ruder zu halten“ usw.

## wingwave – der Schmetterling lässt grüßen

Der „wing“-Teil des Methodennamens erinnert an diese Schmetterlingsmetapher von Professor Lorenz und steht für den Coachingeffekt: „Kleiner Impuls, große Wirkung!“ Die Wirkung des in diesem Buch vorgestellten wingwave-Trainings beruht auf einer ganzheitlichen „Gehirnbenutzung“ durch gezielt gesetzte Selbstcoaching-Impulse. Beispielsweise aktivieren wir mit bestimmten Strategien positive Emotionen, die sich besonders günstig auf Geist, Körper und Seele auswirken. Dies spiegelt sich im zweiten Wortteil, dem Begriff „wave“. „Wave“ bezieht sich auf das englischsprachige Wort „brainwave“ – was so viel heißt wie „tolle Idee“ oder „Geistesblitz“. Und diese günstigen „brainwaves“ werden mit der psychologisch fundierten wingwave-Methode gezielt herbeigeführt. wingwave ist quasi eine „Gebrauchsanweisung für unser Gehirn“, damit wir die großen Kapazitäten dieses erstaunlichen Organs optimal nutzen

können. Warum sind für dieses Anliegen positive Emotionen so wichtig? Sie sorgen dafür, dass unser Gehirn optimal arbeiten kann. Sie beflügeln die Kreativität, das Denkvermögen, Ideenreichtum und präzises Leistungsvermögen sowie optimale Körperbeherrschung – und mit dem wingwave-Effekt geschieht dies auch noch im richtigen Moment.

Jeder weiß aus Erfahrung, warum es sinnvoll ist, dass unsere Kraftquellen im richtigen Moment sprudeln können. Beispielsweise gibt es im Arbeitsleben viele Situationen, in denen uns eine schlagfertige Kommunikation weiterbringen könnte: gegenüber Kollegen, Vorgesetzten, Kunden. Aber vielen Menschen fallen die besten Argumente leider erst nach den entscheidenden Gesprächen ein: im Fahrstuhl oder während des Feierabends. Dann gehen einem alle Möglichkeiten durch den Kopf: „Ich hätte doch das sagen können ...“ oder „Warum habe ich nicht einfach so und so geantwortet ...!“ Die guten Ideen sind durchaus in uns vorhanden – wingwave sorgt dafür, dass sie zusätzlich im richtigen Moment auftauchen und nicht erst, wenn die beste Gelegenheit vorüber ist.

Apropos „psychologisch fundierte Methode“: Das altgriechische Wort „Psyche“ – ψυχή – heißt sinngemäß übersetzt nicht nur Seele, Atem und Lebenskraft, sondern auch: Schmetterling!“ Die alten Griechen bewunderten den Schmetterling nicht nur für seine Leichtigkeit und Schönheit, sondern vor allem auch für die enorme Kraft, mit der es ihm gelingt, sich aus seiner Puppenhülle zu befreien.

Und auch die wingwave-Methode setzt Kräfte frei, was man laut Studien der Deutschen Sporthochschule Köln sogar körperlich messen kann: Bei positive Emotionen haben Menschen mehr Kraft in den Händen, können höher springen und schneller laufen. Somit bewahrheiten sich sprachliche Bilder wie „verkräften können“ oder „innere Stärke haben“ durch handfeste Forschungsergebnisse, die

wir im Buch noch näher vorstellen werden. Die meisten wingwave-Forschungsergebnisse finden interessierte Leser in dem Buch „Mit Freude läuft's besser“. Hier stellt der Psychologe Marco Rathschlag viele Ergebnisse seiner Studien vor, die er im Rahmen einer Doktorarbeit über wingwave durchführte.

#### WINGWAVE-EFFEKT: DER „TARZAN-TRICK“



Sie können Ihre körperliche Kraft spürbar durch die Stimulation der Thymusdrüse stärken: Diese Drüse liegt hinter dem Brustbein. Sie spielt eine Rolle bei der Immunabwehr und ist bei körperlich gesunden Erwachsenen deutlich größer als bei chronisch kranken Menschen. Klopfen Sie einfach für nur eine Minute ganz leicht auf die Mitte des oberen Brustkorbs, dadurch bringen Sie die Knochen zum Schwingen, was die Thymusdrüse anregt. Wir sprechen hier auch vom „Tarzan-Trick“ – allerdings reicht wirklich ein leichtes Klopfen, und Sie müssen bei der Stimulation auch nicht laut rufen. Die kraftsteigernde Wirkung hält über eine Stunde an. Dreimal täglich für eine Minute klopfen reicht völlig aus, um die Arbeit der Thymusdrüse wohltuend zu unterstützen.

## WAS IST WORK-HEALTH-BALANCE?

*Sicher kennen Sie den Begriff „Work-Life-Balance“. Hier begegnen sich die Wörter „Arbeit“ und „Leben“ als wären sie Gegensätze: Zunächst muss der Mensch arbeiten, und nach der Arbeit fängt dann das Leben an – am Feierabend, am Wochenende oder im Ruhestand. Das Leben soll die Arbeit ausgleichen – als würde der Mensch während der Arbeit nicht leben. Sicherlich vermissen viele Menschen während der Arbeitsstunden ihre Freizeit, aber oft wird auch die Arbeit als wichtiger Faktor für die allgemeine Lebensqualität unterschätzt.*

Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass der Eintritt in den vorzeitigen Ruhestand die Lebenserwartung verkürzen kann. Als Umkehrschluss vermuten die Wissenschaftler, dass vielen Menschen dann die positiven Aspekte des Arbeitslebens fehlen, die sie vielleicht während der Berufstätigkeit gar nicht bewusst wahrgenommen haben. Natürlich entwickelt sich bei vielen Menschen die Arbeit zum Stressfaktor, aber auch das Fehlen von Arbeit kann die seelische Balance irritieren. Dieser Aspekt ist neuerdings so wichtig, dass sich selbst Krankenkassen eingehend mit dem Thema „gesunder Ruhestand“ befassen.

### WINGWAVE-EFFEKT: DIE POSITIVBRILLE



Nehmen Sie sich eine halbe Minute Zeit, setzen Sie die „Positivbrille“ auf und denken Sie an mindestens einen positiven Aspekt Ihrer täglichen Arbeitswelt, z. B.: den Kontakt mit Menschen, die interessanten Aspekte der Tätigkeit, die finanzielle Sicherheit usw. Sie können auch folgendes Gedankenspiel durchgehen: Was würde ich vermissen, wenn ich ab jetzt nicht mehr zur Arbeit ginge? Vielleicht sogar den einen schlecht gelaunten Kunden? Immerhin sorgt er stets für viel Gesprächsstoff und Heiterkeit mit den Kollegen, weil man zum Stressabbau manchmal gemeinsam ein paar Scherze über ihn macht. Der Arbeitsweg eignet sich besonders gut für das Gedankenspiel mit der Positivbrille.

Unser wingwave-Training hat zum Ziel, auch das Arbeitsleben mit Mentalfitness, innerer Stabilität und positiven Gefühlen „aufzulauden“. Es vermittelt Ihnen für die Stärkung Ihres Resilienzvermögens eine Reihe von effektiven Selbstcoaching-Übungen zur Stressregulation, zur Kreativitätssteigerung, zur positiven Motivation und für einen gelassenen Umgang mit den Mitmenschen. Es wirkt nicht nur in ausgewählten Ruhephasen, sondern einige Übungen können Sie mit in den aktiven Alltag nehmen: während der Arbeitsstunden, beim Sport, beim Lernen und sogar beim Einkaufen sorgt das Training für einen angenehmen „Flow“ der Gefühle und als gesunder Schutz vor dem „Überdrehen“ der Sinne – wie beispielsweise im sogenannten Kaufrausch oder bei übermäßigem Fernseh- oder Handykonsum. Weiterhin gibt das wingwave-Training Ihnen eine Stressimpfung für alle Alltagssituationen – Sie werden gelassener kommunizieren und arbeiten und in Ruhephasen genussvoll Energie tanken. Das Ergebnis ist die „aktive Balance – mitten im Leben“ – als Stressimpfung, Burn-out-Prävention und Energiequelle für das Erreichen Ihrer Ziele.

Work-Health-Balance meint also nicht nur Entspannung in der Freizeit, sondern vor allem die Verknüpfung von positiven Emotionen, Lebensqualität und Gesundheit mit den aktiven Stunden des Tagesablaufs. So kommt man nicht „völlig ausgepowert“ nach Hause und fällt dann in sich zusammen, sondern hat noch genügend Energiereserven, um die Freizeit genießen zu können.

Das Buch ist speziell für Ihr Selbstcoaching geschrieben. Im Kapitel „Die Bausteine des wingwave-Trainings“ beschreiben wir, wie Sie die acht Programmeinheiten und einige Übungen zur allgemeinen Einstellungsänderung trainieren und in ihren Alltag einweben können. Wenn Sie die Wirkung vertiefen möchten, unterstützt Sie auch der wingwave-Coach in Ihrer Nähe bei Themen wie Prüfungsfitness, Leistungssteigerung, Auftrittssicherheit, positive Motivation, Konfliktstabilität und Kommunikationsfitness: [www.wingwave.com/coaches](http://www.wingwave.com/coaches). Und wenn Sie die Inhalte aus diesem Buch in einer Gruppe mit Anleitung trainieren möchten, finden Sie Ihren Trainer unter [www.wingwave.com/anti-stress-training](http://www.wingwave.com/anti-stress-training).

## Die Macht der Wörter: Arbeit, Beruf oder Profession?

„Worte sind die mächtigste Droge, welche die Menschheit benutzt“, sagte einst Rudyard Kipling, der Autor der weltbekannten Geschichte „Dschungelbuch“. Tatsächlich weiß man heute, dass unser Gehirn nicht nur Wörter speichert, sondern dass es sie gleichzeitig emotional „einfärbt“. So reagieren wir gefühlt ganz anders auf das Wort „Zahnarzt“ als auf den Begriff „Gänseblümchen“, das kann man heutzutage sogar körperlich messen. Die Gehirnforschung zeigt auch, dass wir auf starke Emotionswörter wie „Mord“ oder „Lottogewinn“ schneller reagieren als auf neutral empfundene Wörter wie

„Zahnpasta“. Oft spielt da auch die Wortbedeutung eines Begriffs eine große Rolle.

Die Beschäftigung mit der historischen Bedeutung des Wortes „Arbeit“ führt da eher zu deprimierenden Ergebnissen. Das Wort an sich hört sich ja schon nicht besonders mitreißend, lebenslustig beschwingt oder attraktiv an – aber das ist überhaupt kein Wunder, wenn man bedenkt, dass „Arbeit“ im Mittelalter gleichbedeutend mit „Mühsal“, „Plage“, „Not“ oder gar „Knechtschaft“ war. Auch in anderen Sprachen sieht es nicht besser aus, sowohl das französische Wort für Arbeit – „travail“ – als auch der englische Begriff „work“ haben von der Bedeutung her etwas mit Folter zu tun. So kann man verstehen, dass in dem Begriff Work-Life-Balance die Arbeit und das Leben wie zwei verschiedene Daseinsqualitäten behandelt werden.

Viel schöner ist das Wort „Beruf“, denn das Wort meint so etwas wie „gerufen werden“, sowohl äußerlich als auch im inneren Erleben. Das spricht für eine positive Motivation, auch für die Möglichkeit, seine Potenziale in einer Berufstätigkeit ausleben zu können. Es muss sich beim Beruf nicht unbedingt um eine Tätigkeit mit besonderem Ausbildungsabschluss handeln, vielmehr ist damit gemeint, dass sich der Mensch mit seiner Persönlichkeit in einem Beruf ausleben kann. So gibt es Frauen, die von sich sagen, sie seien „nur Hausfrau“, oder aber empfinden, dass sie die „geborene Hausfrau“ sind und ihre Tätigkeit mit „Leib und Seele“ wertschätzen können – auch wenn sie diesen Beruf nur für ein paar Jahre ausüben.

Ein recht positives Wort ist auch der Begriff „Profession“, der in der deutschen Sprache nicht so geläufig ist. Interessant ist zu wissen, dass die Wortbedeutung kaum etwas mit dem Wort „Professor“ zu tun hat, sondern mit dem lateinischen Begriff „professio“, was mit „Bekanntnis zu einem Gewerbe“ übersetzt wird. Darauf weist