

Jahrgang 11
Ausgabe 4
0816

Praxis
info
In dieser
Ausgabe:

Coaching -
Doping für den Geist

Bei grösster Begeisterung kommt es im Gehirn zur Aktivierung der emotionalen Zentren. Die dort liegenden Nervenzellen haben lange Fortsätze, die in alle anderen Bereiche des Gehirns ziehen. An den Enden dieser Fortsätze werden neuroplastische Botenstoffe ausgeschüttet. Diese Botenstoffe bringen nachgeschaltete Nervenzellverbände dazu, verstärkt bestimmte Eiweisse herzustellen. Diese werden für das Auswachsen neuer Fortsätze, für die Bildung neuer Kontakte und für die Festigung und Stabilisierung all jener Verknüpfungen gebraucht, die im Hirn zur Lösung eines Problems oder zur Bewältigung einer neuen Herausforderung aktiviert worden sind.

Das ist der Grund, warum wir bei all dem, was wir mit Begeisterung machen, auch so schnell immer besser werden. Es werden all jene Stoffe produziert, die für alle Wachstums- und Umbauprozesse von neuronalen Netzwerken gebraucht werden. So einfach ist das: Das Gehirn entwickelt sich so, wie und wofür es mit Begeisterung benutzt wird.

Deshalb ist es entscheidend, diese Begeisterung zu bewahren oder neu zu entwickeln. Wie oft überwältigt uns heute noch ein Sturm der Begeisterung? Einmal pro Tag, einmal pro Woche? Einmal im Monat?

Das Schlüsselwort zur Beantwortung dieser Frage heisst: **Bedeut-samkeit**. Damit wir uns für etwas begeistern, muss es bedeutsam für uns selbst sein!

Wir sind gefangen in Routine. Wenn wir älter werden, Erfahrungen sammeln und unsere Lebenswelt nach unseren Vorstellungen gestalten, laufen wir zunehmend Gefahr, im Hirn einzurosten. Wir erledigen unseren Job. Wir machen, was getan werden muss. Wir funktionieren. Der Preis dafür ist hoch: für uns verliert das Leben seinen eigentlichen Reiz. Alles ist gleichermassen bedeutsam oder unbedeutsam. Wir haben zwar unser Leben optimal in den Griff bekommen; unsere kindliche Begeisterungsfähigkeit mit seinen ganzen Reizen für unseren Geist haben wir aber bis zur Leblosigkeit abgewürgt. Es fehlt an Kreativität, Lebensfreude, Entdeckerlust und Gestaltungskraft. Daher dümpelt man in eingefahrenen Routinen dahin. Man funktioniert noch, aber lebt nicht mehr.

Die moderne Hirnforschung kennt den Weg hinaus aus diesem Dilemma. Sie hat wissenschaftlich ergründet: *Alles, was Menschen hilft, was sie einlädt, ermutigt und inspiriert, eine neue, andere Erfahrung zu machen als bisher, ist gut für das Hirn und damit gut für uns.* Menschen, denen es gelingt, ihr Gehirn noch einmal auf eine andere als die bisher gewohnte Weise zu benutzen, bekommen ein anderes Gehirn. Menschen, die sich noch einmal mit Begeisterung für etwas öffnen, was ihnen bisher verschlossen war, praktizieren dieses wunderbare Selbstdoping für das eigene Gehirn. Die Wissenschaft nennt diesen Prozess Potenzialentfaltung. Es ist das genaue Gegenteil von dem, was die meisten Menschen gegenwärtig betreiben: bloße Ressourcennutzung.

So lautet die frohe Botschaft der Hirnforscher: Wer sein Gehirn nicht zu einer Kümmerversion dessen machen will, was daraus hätte werden können, der muss seine kindliche Begeisterungsfähigkeit zurückgewinnen. Er muss sich einladen, ermutigen und inspirieren lassen, die Welt noch einmal so zu betrachten, wie damals, als er noch ein Kind war: mit all der Entdeckerfreude und Gestaltungslust, die als Anreiz und Dünger für das eigene Hirn gebraucht werden. D.h. wir müssen neue Perspektiven, als Gestalter, nicht aber als Bewältiger unseres Lebens entwickeln.

Deshalb:

Erkennen Sie Ihre schlummernden Potentiale und erweitern Sie Ihre Fähigkeiten. Setzen Sie diese für Ihr persönliches Weiterkommen, für die Erreichung Ihrer beruflichen und privaten Ziele ein.

Schaffen und erlernen Sie neue, kraftvolle Denk- und Verhaltensmuster, damit Ihre alten Denkblockaden keine Chance mehr haben, gegen Sie zu arbeiten.

Steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit in Beruf und Sport. Erlernen Sie Techniken und Methoden, mit denen Sie mit weniger Leistungsaufwand mehr leisten können.

Gewinnen Sie mehr Ausstrahlung und Charisma. Erfolgreiche und glückliche Menschen strahlen Zufriedenheit und Wohlbefinden aus, das macht sie noch erfolgreicher und glücklicher.

Entlarven Sie Ihre lähmenden und hindernden Denkmuster und Gewohnheiten.

Erlernen Sie Ziele zu setzen und diese auch zu erreichen. Welches sind Ihre wirklichen Ziele, wie können Sie sie erreichen?

Schulen Sie Ihre Wahrnehmung . Erkennen Sie Ihre Möglichkeiten.

Lösen Sie Probleme durch konstruktives Denken. Erlernen Sie durch andere Denkweisen Probleme schnell und positiv zu lösen

Entspannen Sie sich immer wieder, um neue Kraft zu tanken.

Wie läuft das ab ?

⊙ **Sie wollen alleine optimiert werden**

Coaching 1x pro Woche hier in der Praxis, Zeit ist vereinbar, z.B. Dienstag ab 19:00, ca. 1 1/2 Stunden, 6 Wochen lang

⊙ **Sie wollen mit Freunden, Vereinsmitgliedern...in einer Gruppe zusammensein**

ab 3 Teilnehmern (max. 8) Coaching 1x pro Woche hier in der Praxis, Zeit ist vereinbar, z.B. Dienstag ab 19:00, ca. 1 1/2 Stunden, 6 Wochen lang, je mehr teilnehmen, desto günstiger ist es für den Einzelnen

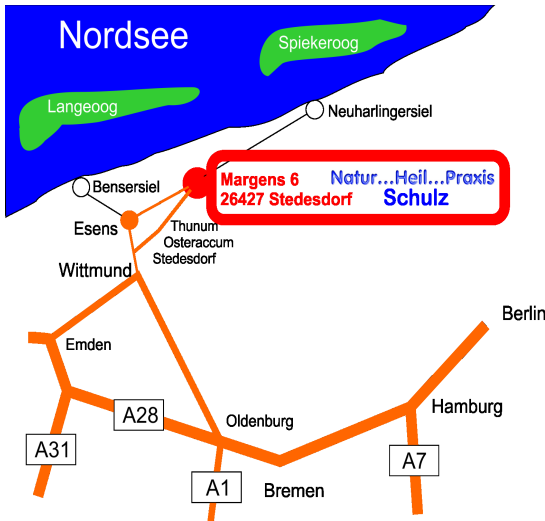
⊙ **Für Firmen** 2 Tagescoaching mit mehreren TN oder 1x pro Woche 2 Stunden, (gruppenspezifischer Prozeß, Zugehörigkeitsgefühl, gegenseitiges Verständnis, Zusammengehörigkeit, Konfliktlösung !) Honorierung über pauschalen Tagessatz



Herzlich willkommen !

Heilpraktiker
Dipl. Ing Jürgen W. Schulz
26427 Margens 6

Termine nach
Vereinbarung
Tel. 04971/ 924 816 5
hp@jwschulz.de
www.jwschulz.de



Heilhypnose (Medizinische Hypnose), EMDR
AuraChirurgie nach Gerhard Klügl
Klassische Homöopathie / Anthroposophische Medizin
Neuraltherapie
Hochfrequenz-Ozon-Therapie
Viszerale Osteopathie
Ausleitungsverfahren (Schröpfen, Baunscheidtieren)
Dorn, Breuss
Coaching / Paartherapie