

Erfolg durch  Kompetenz



# **business bewusstseins training**

Der garantierte Unternehmenserfolg

## **einleitung**

Im Zeitalter der Globalisierung wird es für viele Unternehmen von Jahr zu Jahr schwieriger sich zu behaupten und erfolgreich zu sein. In vielen Branchen gibt es am freien Markt einen brutalen Verdrängungswettbewerb. Auch das Betriebsklima in Unternehmen ist durch Machtspiele, Angst, Neid oder Leistungsdruck geprägt.

Dieser **permanent steigende Stress** führt zu Krankheit, wie Burn Out oder Depression, Mobbing und letztlich zu unzufriedenen, unmotivierten Mitarbeitern, die früher oder später das Unternehmen verlassen. Für neue Mitarbeiter bleibt meistens kaum Zeit zur Integration, so wird der Druck immer stärker und das Know-how im eigenen Unternehmen immer weniger. Zusätzlich bleiben gewinnbringende Ideen der Mitarbeiter aus.

Um diese negative Spirale für Unternehmen zu stoppen, ist es wichtig die ganzheitlichen Erfolgsfaktoren für Unternehmen anzuwenden:

- Mentale Erfolgsgesetze im Unternehmen leben
- Förderung der Ideen und Stärken der MitarbeiterInnen
- Unterstützung der körperlichen Gesundheit der MitarbeiterInnen

Damit beginnt für das Unternehmen eine positive Personalentwicklung.

### **Unser Ziel für Ihr Unternehmen:**

Durch ein **ganzheitliches Bewusstseins-Training** für Ihre MitarbeiterInnen den Erfolg Ihres Unternehmens langfristig zu garantieren.

***inhalt:***

Das ganzheitliche Erfolgsprinzip

Wie nützt Bewusstseins-Training den Mitarbeitern  
und was bringt es dem Unternehmen?

Die Goldgrube für Unternehmen

Stressabbau

„Körper-Bewusstsein“ – und Energieaufbau

Möglichkeiten der Zusammenarbeit

Investition

Stellen Sie sich folgende Fragen

## ***das ganzheitliche erfolgsprinzip***

**Ein Sportler richtet alle Ressourcen die er hat, auf das Ziel zu gewinnen.**

Er weiß ganz genau was er will.

Er hat ein klares und realistisches Ziel und kann sich seinen Sieg **vorstellen**.

Er **glaubt** an sich.

Er trainiert seinen **Körper** optimal, indem er ihn einerseits fordert andererseits entspannt.

Das kann für jeden Mitarbeiter Ihres Unternehmens gelten.

**Durch gleiche Zielrichtung von Körper, Geist und Gefühl entsteht ganzheitlicher Erfolg - das was folgt!**

### **Geist** - Gedanken- und Gefühlsbeobachtung

Ich weiß ganz genau was ich will.

Ich kann mir mein Ziel vorstellen.

Ich mache mir meine Gedanken, Vorurteile und Gefühle bewusst.

Ich entwickle eine positive Lebenseinstellung!

Ich bin mit voller Präsenz bei dem was ich tue.

### **Gefühl** – Emotion

Für mich ist die Realisierung des Zieles so sicher, als hätte ich es schon erreicht.

Ich vertraue meiner Intuition. Ich spüre das Glücksgefühl.

### **Körper** – Körperbewusstsein und Energieaufbau

Ich **tue** all das was notwendig ist, um das entsprechende Ziel zu erreichen.

Ich achte auf „Signale“ meines Körpers.

Ich kann meine Körperenergie halten bzw. „aufladen“.

Ich gebe meinem Körper Spannung und Entspannung.

***„Der Negative sieht in jeder Möglichkeit eine Schwierigkeit!  
Der Positive sieht in jeder Schwierigkeit eine Möglichkeit.“***

## **Wie nützt Bewusstseins-Training ihren MitarbeiterInnen und was bringt es dem Unternehmen?**

Bewusstseins-Training ist ein bewusst machen, was wir permanent denken und fühlen bzw. was wir uns vorstellen und glauben.

Die wichtigste Erkenntnis dabei ist, dass wir mit unserem **Denken und Fühlen permanent eine Ursache setzen**, die irgendwann als Wirkung eintritt. Ein altes chinesisches Sprichwort sagt: „Wirf Dein Brot auf das Wasser und nach vielen Tagen wirst Du es wieder sehen!“ Mit anderen Worten, **jeder erntet das was er sät!**

Durch **Gedanken-Beobachtung** können wir erkennen mit welcher Art Gedanken wir uns beschäftigen und ob diese hauptsächlich „positiv“ oder „negativ“ sind. Je nachdem stärken oder schwächen wir unser Immunsystem. D.h. auch unsere Gesundheit geht Hand in Hand mit dem was wir denken und fühlen.

Das Bewusstseins-Training zeigt auch, dass das **Leben unser großer Lehrmeister** ist. Gewisse Lebenssituationen wiederholen sich, oder „**spiegeln**“ uns etwas, bis wir die Lektion daraus gelernt haben. Unser Leben ist hierbei **geistigen Erfolgsgesetzen** unterworfen. Das Verstehen und Anwenden dieser Gesetze soll Menschen klar machen, warum es Sinn macht ehrlich zu sein, sich gegenseitig zu achten, zu respektieren und das Bestmögliche zu leisten um einen gemeinsamen Erfolg zu erzielen.

### **Was bringt das Ihrem Unternehmen?**

- Besseres Arbeitsklima, Arbeitszufriedenheit, weniger Fluktuation und somit Steigerung Ihres Unternehmens-Know-Howes.
- Mehr Arbeitsfreude, Produktivität und betriebliche Kommunikation
- Weniger Arbeitsausfälle und ein deutliches Verringern von gesundheitlichen Beschwerden.
- Steigende Wettbewerbsfähigkeit durch stressresistente und kreative MitarbeiterInnen, die ihre Ideen einbringen, Nischenmärkte entdecken und so für höhere Gewinne Ihres Unternehmens sorgen.

***„Ich kann alles, was ich wirklich will!“***

Somit sind unserem Leben kaum Einschränkungen gesetzt außer denen die wir uns selbst bestimmen.

## Die Goldgrube für Unternehmen

Um in einer Zeit, wo wir uns permanent auf neue Herausforderungen einstellen müssen, erfolgreich zu sein, ist es wichtig, auf das Potenzial der MitarbeiterInnen greifen zu können.

Es ist daher eine Überlebensfrage für Unternehmen in Ihre zukünftige Goldgrube, ihre MitarbeiterInnen zu investieren und an Ihre Talente zu glauben. Nur durch **Förderung der Fähigkeiten und Ideen** können Mitarbeiter neue Patente entwickeln, neue Produkte erfinden und neue Dienstleistungen kreieren. All dies funktioniert jedoch nicht unter Druck. Daher kommt dem **Stressabbau** in unserem Bewusstseins-Training eine wichtige Rolle zu.

Zugang zu den **ganzheitlichen Erfolgsprinzipien** erhalten Ihre Mitarbeiter durch:

- ◆ Schulung und Möglichkeit zur Anwendung des mentalen Wissens
- ◆ Förderung Ihrer Talente, Fähigkeiten und die Ideen
- ◆ Unterstützung der physischen Gesundheit durch Erlernen von „Körper-Bewusstsein.“

*„Nichts auf der Welt ist so mächtig wie eine Idee, deren Zeit gekommen ist.“ Victor Hugo*

## Stressabbau

### Was ist Stress?

Laut Hans Selye, den Begründer der Stressforschung, ist Stress die unspezifische Reaktion des Organismus auf jede an ihn gerichtete Anforderung.

Wir unterscheiden Eustress als angenehm und Disstress als unangenehm empfundene Aktivierung.

### Wie Disstress wirkt

Unter Disstress stellt sich der Körper auf Flucht oder Kampf ein. Das Denkvermögen wird reduziert, Kreativität ist nicht möglich, man hat ein „Blackout“ oder ist blockiert.

Der Körper ist über- bzw. angespannt. Anspannung, Verspannung, Schmerzen, Ermüdungserscheinungen bis zum „Burnout“ sind die Folge. Es muss immer mehr Energie aufgewendet werden, um den Alltag körperlich bewältigen zu können.

### Die Entstehung und Folgen von Stress

75-90% von Magengeschwüren, Bluthochdruck, Depression Krebs- und Herzerkrankungen hängen mit dem **Stress am Arbeitsplatz** zusammen. Durch Leistungsdruck, Konkurrenzkampf, sinkende Arbeitsplatzsicherheit, und den allgegenwärtigen Zeitdruck nimmt Stress täglich rasant zu. Die immer raschere Informations-technologie lässt uns kaum noch Zeit für ganzheitliche Entscheidungen. Immer mehr werden wir zu Getriebenen und Gehetzten und oft wird nicht agiert, sondern **nur noch reagiert**.

**Den Stress jedes Mitarbeiters abzubauen, erhöht somit erheblich die eigene Lebensqualität und Leistungsfähigkeit!**

### Das Disstress-Abbau-Konzept

- 1) Stressanalyse  
Wie zeigt sich Stress? (körperlich, emotional)  
Was steckt hinter Stress? (Programme, Muster, Vorstellungen)
- 2) Vorbereitung auf mögliche zukünftige Stresserlebnisse  
(Anti-Stress-Anker, Umerleben, Jetztformel...)
- 3) Sofortiger **Stressabbau durch Körper-Bewusstsein und Energieaufbau**  
(siehe nächstes Kapitel)

Übernehmen wir fühlend die Verantwortung für die alltäglichen Bedürfnisse, und für problematische Situationen des Lebens, entsteht mit der Zeit **Stresslinderung**.

***„Du musst immer nur an das denken, was gerade jetzt zu tun ist!“  
Mark Aurel***

## „Körper-Bewusstsein“ und Energieaufbau

Unter „Körper-Bewusstsein“ versteht man die Fähigkeit, Energie durch die aufmerksame Beobachtung der körperlichen Zustände lenken zu können.

**„Aufmerksamkeit lenkt und aktiviert Energie.“**

Weiters erkennen und verstehen wir die Signale des Körpers.

### **Stressabbau – durch Wiederherstellung des körperlichen Gleichgewichts:**

- a) sich zentrieren (Konzentration auf den persönlichen Ist-Zustand)
- b) Atemtechniken
- b) körperliche Betätigung – z.B. Energieübungen, Laufen, Walken etc.
- c) Gedankenbeobachtung
- d) Gefühlswahrnehmung

### **Energieaufbau durch Übungen:**

Diese sehr einfachen aber wirkungsvollen Übungen können von Jung und Alt durchgeführt werden. Die größte Wirkung wird durch die eigene Aufmerksamkeit während der Übung erzielt, dadurch wird aus einer Bewegung eine **Energiebewegung**. Körperspannungen lösen sich. Der Körper kann sich selbst von Schlacken, Staus und Fettdepots befreien, er lernt entspannt zu bleiben und keine neuen Schutzhaltungen einzunehmen.

### **Mentaler Energieaufbau durch Gedankenhygiene:**

Jeden Tag erleben wir innerlich (innerer Dialog) tausende von Gedanken, Gefühle und Eindrücke, die sich alle unmittelbar auf unseren Energiehaushalt auswirken. Die einen als **Energie-Spender**, die anderen als **Energie-Räuber**.

Energieüberschuss wirkt sich verjüngend aus, bringt Vitalität, körperliche Widerstandsfähigkeit und Kreativität. Mehr Energie bedeutet höhere Belastbarkeit und weniger Stressempfinden.

Ein Energiedefizit führt zu rascher mentaler, emotionaler und körperlicher Erschöpfung. Der Körper hat Krankheiten kaum etwas entgegen zu setzen und der Alterungsprozess wird beschleunigt. Dieses Wissen sollte uns wachsam sein lassen mit welchen Gedanken wir unseren Sinn füllen.

**„Anspannung und innere Zerrissenheit sind viel aufreibender als harte, unermüdliche Arbeit!“ - Steven Covey**



## Möglichkeiten der Zusammenarbeit

Wir halten nicht nur Seminare ab, sondern begleiten Ihr Unternehmen über einen längeren Zeitraum, zumindest ein Businessjahr.

Es ist uns wichtig, gemeinsam mit dem Mitarbeiter das gelernte Wissen in dessen täglichen Arbeit umzusetzen und zu integrieren als auch die Umsetzung des Gelernten vorzuzeigen.

Die größte Wirkung erzielen wir in unserer Weiterbildung durch Intervall-Trainings. D.h. wir geben Ihren Mitarbeitern die Gelegenheit, über das ganze Jahr hindurch am Thema zu bleiben. Dadurch wird das erlernte Wissen verinnerlicht und gelebt.

### Trainings - Beispiel:

**Einstiegs-Abend od. Nachmittag** – 1x 4 Std.

Kurzpräsentation mit Übungen und Trainings-Highlights der kommenden Monate

**Einstiegs-Bewusstseins-Training** – 1x 2 Tage

Basis-Wissen

**4 Aufbau-Trainings** – je 2 Tage (alle 2 Monate)

**Outdoor-Bewusstseins-Woche** – 1x jährlich

Vertiefungswoche vorzugsweise in der südlichen Steiermark, Korfu oder Teneriffa.

Alle Seminare für 10 – 15 Personen (Abteilungs- oder Teamweise). Mehrere Gruppen möglich.

**Übungsstunden** im Unternehmen auch für mehrere Teams möglich (max. 20 Teilnehmer):

vor Arbeitsbeginn: z.B. 7-8 Uhr - Energie-Aufbaustunde

nach Arbeits-Schluss: z.B. 17-18 Uhr – Stressabbau – Energieaufbau

18-19 Uhr – Bewusstseins-Übungen

### **Super-Vision**

vorab 1x wöchentlich nach der Energie-Aufbaustunde von 8-12 Uhr

Persönliches Coaching bei Stress, beruflichen Herausforderungen, Mobbing, Konflikten, .....

## Investition

Gerne erstellen wir Ihnen nach Ihren speziellen Anforderungen und Wünschen ein Angebot.

## Stellen Sie sich folgende Fragen:

### Analysefragen:

Wie viele krankheitsbedingten Ausfälle hat es im letzten Jahr gegeben?  
Wie hoch ist die Fluktuation der letzten Jahre im Unternehmen?  
Wie kreativ und motiviert sind die Mitarbeiter?  
Wie hoch ist der Stress für einzelne Mitarbeiter?  
Unternehmensziele  
Mitbewerbssituation

### Gewinn und Einsparungspotenzial

Welches Einsparungspotenzial ergibt sich für Ihr Unternehmen / Abteilung durch die Reduzierung von:

?? % der Krankheitsbedingten Ausfälle?  
?? % der Fluktuation von Mitarbeitern?

Welcher Gewinn bzw. Produktivität kann durch die höhere Leistungsfähigkeit, mehr Freude an der Arbeit und die größere Kreativität Ihrer Mitarbeiter für Ihr Unternehmen entstehen?

Gerne unterstützen wir Sie bei der Analyse dieser Fragen und begleiten Sie bei der Umsetzung. Wir stehen Ihnen jederzeit zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen und viel Erfolg,

Andrea und Paul Würzner

Erfolg durch  Kompetenz

apw-system GmbH  
Graben 473, 7532 Litzelsdorf  
Mobil: +43 6643337722  
Fax: +433358/21990  
[office@apw-system.com](mailto:office@apw-system.com)  
[www.kompetenz.co.at](http://www.kompetenz.co.at)