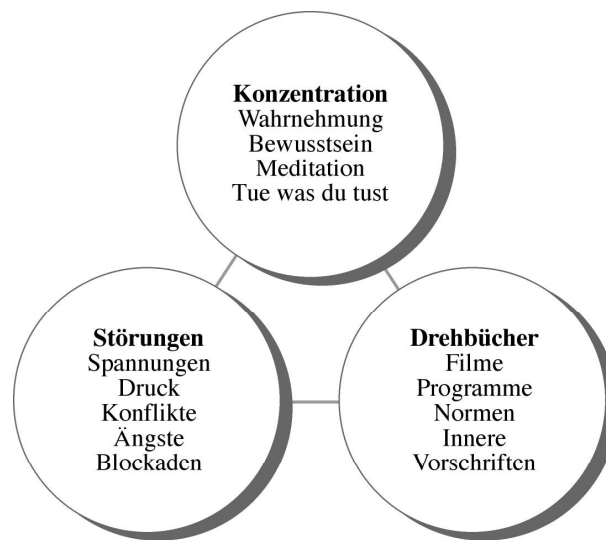


Stressbewältigung und Konzentration

Drei-Feld-Strategie ©

Konzentration, hellwach, energiegeladene, ausgeglichene Denken, Wahrnehmen und Tun in jedem Augenblick, in allen Herausforderungen, allen Lebensbereichen sind unsere Kernkompetenzen.

Fortgesetzt müssen wir uns in der heutigen Welt mit jeder Menge an Einflussfaktoren auseinandersetzen. Mit eigenen Gedanken und Ideen. Den unterschiedlichen Bedürfnissen, Seiten, Strömungen, Phantasien in uns selbst. Mit den Anforderungen, Bedürfnissen, Reizen unserer Umwelt. Mit Spannungen, Druck, Ängsten, Konflikten, Störungen, die von innen und außen auf uns zukommen. Mit unseren Drehbüchern, Filmen, Programmen, den inneren Einstellungen, die bei allem tief in uns mitlaufen. Die uns begleiten, was wir auch tun, denken, fühlen, wahrnehmen und erleben.



Drei-Feld-Strategie ©

Stressbewältigung ist mehr als Stressausgleich und Entspannung. Ist nicht nur bessere Planung, Prophylaxe oder Regeneration. Sie setzt mitten im Stress an. Mitten in Stresssituationen. Stress mobilisiert positive Kräfte, wenn wir im positiven Stress sind, im Flow.

Erst wenn wir uns in allen drei Feldern üben. Uns bewusst wahrnehmen und entdecken. Uns mit uns selbst auseinandersetzen. Störungen beseitigen. Unsere inneren Filme neu drehen. Uns neu programmieren. Erst dann kommen wir weiter in Sachen bessere Bewältigung von Stresssituationen. In Sachen Stress, Fitness und Kreativität. Innere Balance, Gelassenheit, Gesundheit. Zufriedenheit und Energie in allen Lebensbereichen. In Sachen Work-Life-Balance.

Aus ungezählten realen Situationen, Erfahrungen, Analysen und Erfolgen hat sich meine Drei-Feld-Strategie© entwickelt. Sie erfasst die drei Bereiche, die sich fortwährend wechselseitig beeinflussen. Und sie zeigt die drei Felder, in denen wir uns mit uns selbst auseinandersetzen müssen. In denen wir fortgesetzt üben, anwenden und uns entwickeln können. Stressbewältigung ist mehr als nur Stressausgleich!

Mehr: Wolfgang Schömb's, Sei ganz dabei - jetzt! - Durch Konzentration Stress meistern - Mehr Energie, Erfolg und Glück. BoD Norderstedt. > Buch + eBook >



Download

Seminarphilosophie
Stressbewältigung
Erfolgsmanagement
Konfliktmanagement
Kommunikation

Neu !



Bücher + CDs

Musik

Blog

XING

Mehr Profile

Kontakt

wolfgang@schoembs.com

