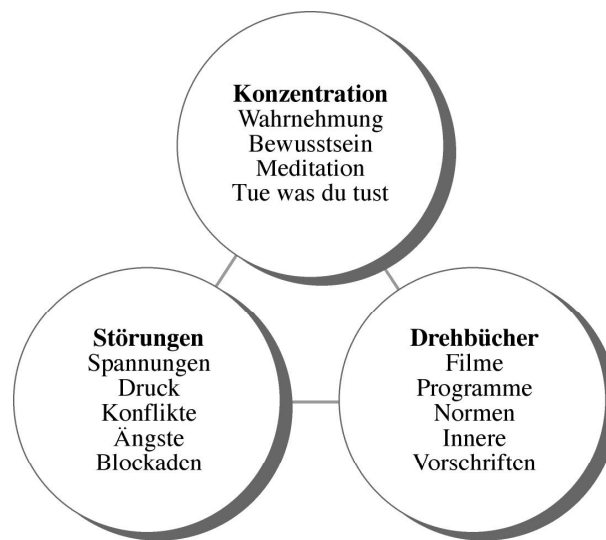


Stressbewältigung und Konzentration

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



Erfolg und Lebensqualität durch Drei-Feld-Strategie

„Wer erfolgreich sein will, muss mitten im Stress für Klarheit, Konzentration und Energie sorgen.“

Erfolg, Gesundheit und Lebensqualität gelingen, wenn wir jeden Augenblick bewusst leben, die täglichen Herausforderungen und Stresssituationen annehmen, uns dabei von negativem Druck und Drehbüchern befreien. Wenn wir Dauerstress vermeiden, kurzfristig entspannen und regenerieren und Hochs und Tiefs annehmen. Mentales Training, bewusstes Leben und Klären gehören genauso dazu wie körperliches Training, bewusstes Atmen, bewusstes Essen, gesunder Schlaf.

Überall beruflich und privat sind heute Höchstleistungen gefordert, stellen wir uns anspruchsvollen, ehrgeizigen Aufgaben und Anforderungen, müssen wir unter Druck mit klarem Kopf agieren.

Doch oft fehlen innere Ausgeglichenheit, Gelassenheit, Kondition, fehlen Ideen, Einfälle, Argumente im richtigen Moment, kommen oft hinterher, wenn Blockaden sich lösen, zu spät. Der Bad Harzburger Antistress- und Management-Trainer Dr. Wolfgang Schömb's setzt deshalb auf mentales Training und Stressanalyse: „Stressanalyse ist mehr als Stressausgleich, Entspannung und Regeneration.“ Seine Drei-Feld-Strategie[®] setzt mitten im Stress an. „Wenn wir uns direkt mit negativen Stressoren auseinandersetzen, werden wir sie bewältigen, Erfolge und Gesundheit steigern.“

Unsere Arbeit und unser Leben werden immer anspruchsvoller. Rapide steigt der Reiz- und Bedürfnispegel, damit auch der Pegel an psychischem Dauerstress. „Stresssituationen können beflügeln“, so Schömb's. „Sie können aber auch umkippen, unsere Form und Gesundheit, unsere Ideen-, Rede- und Verhandlungstärke beeinträchtigen.“

Druck lenkt Energien vom Ziel ab

Menschen, die sich und andere fordern, arbeiten unter hohem geistig-psychischen Druck und mit hohem Energieeinsatz. Oft geht aber nur ein Teil ihrer Energie in den aktuellen Vorgang. Der weit größere Teil fließt wie versteckter Kriechstrom in die Bewältigung von innerem Druck, geht dem Energie- und Immunsystem verloren.

Eigene Stärken entwickeln

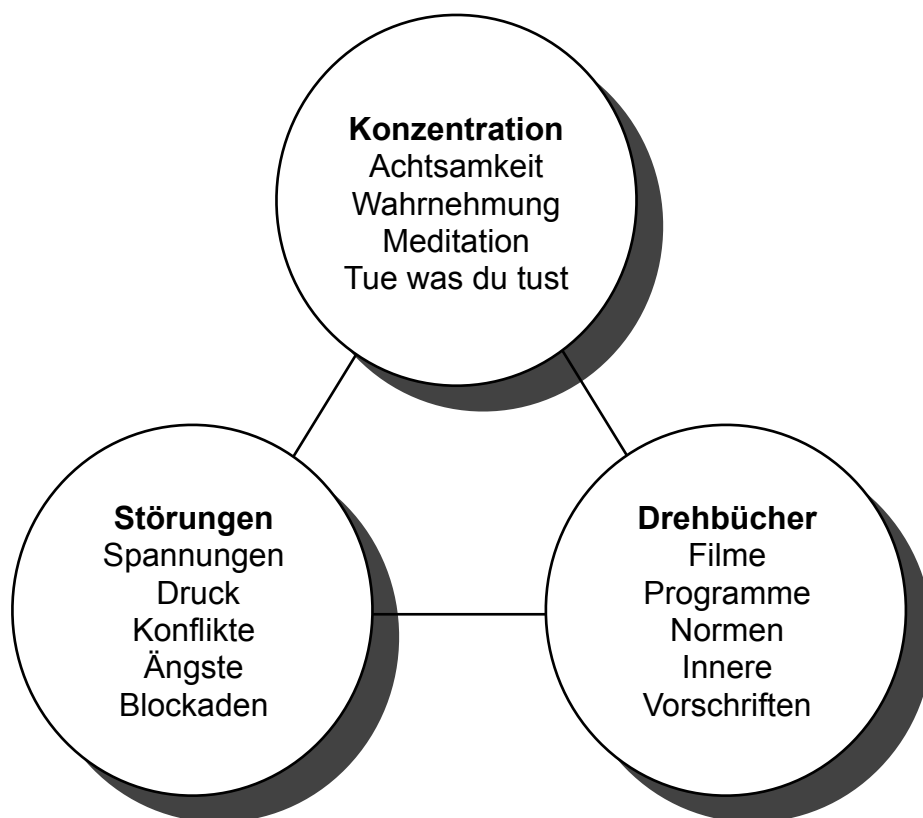
„Wir können lernen, Negativdruck abzubauen und so unsere rechte, kreative Gehirnhälfte ungehindert aktiv werden zu lassen – die Seite, die unsere Intuition, unsere Kreativität beflügelt, für Gefühl und Gesundheit zuständig ist“, erklärt Schömb's. „Was diese Seite einengt und unterdrückt, kann erkannt, geklärt und abgebaut werden.“

Antistressstraining wird immer wichtiger. Verantwortliche wenden die Wege der ganzheitlichen Drei-Feld-Strategie individuell an. Nutzen die Erkenntnisse moderner Psychologie, der Stress- und Gehirnforschung, entwickeln ganzheitliches Denken und Wahrnehmen.

Begrüßt wird vor allem, dass Stressprobleme im Kern angegangen werden, dass individuelle und zwischenmenschliche Spannungs- und Druckfaktoren als Auslöser von negativem Stress geklärt und abgebaut werden.

Kritische Stress- und Lebenssituationen werden erfolgreich und gesund bewältigt werden. Unser Handlungs- und Ideenspektrum wird erweitert, Energie und Fitness gesteigert.

Die Drei-Feld-Strategie[©]



Drei-Feld-Strategie ©

Feld 1: Konzentration – Alphatraining

Wer schwierige Lebens-, Arbeits- und Gesprächssituationen meistern will, muss im Lot sein, in hellwacher Wahrnehmung und Präsenz. „Tue was du tust“ heißt das im Zen. Sobald wir es schaffen, uns auf einen Vorgang zu konzentrieren, produziert unser Gehirn Alpha-Wellen. Im Alpha-Zustand sind wir in hohem Maße konzentriert, in fast endloser Ausdauer. Uns stehen alle Kräfte und Informationen, auch aus den entferntesten Regionen unseres Unterbewusstseins zur Verfügung. Plötzlich sehen wir ganze Lösungsbilder.

Alpha kann in höchster Aktivität erreicht werden, nicht nur in stiller Meditation, weshalb in Schömb's-Seminaren intensiv und aktiv trainiert wird, in freier Natur.

- Wir können jeden Vorgang nutzen, um Alpha zu trainieren. Ein vorzüglicher Schlüssel ist die jahrhundertealte Zen-Lehre des absolut bewussten Tuns: „Tue was du tust“. Dafür brauchen wir keine Minute zusätzliche Zeit. Wir gewinnen Zeit, „unsere“ Zeit! Wir sind präsent, im Fluss unserer Arbeit, unserer Gedanken, Gespräche, unserer Reden, beruflich und privat. Wir sind fit, zufrieden, haben Ausdauer.
- Üben sie: Konzentrieren Sie sich jetzt beim Lesen ganz auf das Papier, das Sie in der Hand halten oder auf den Monitor, auf den Text, die Buchstaben, auf ihre Hände, ihre Füße. Hören Sie auf, schnell lesen zu wollen und ans Nächste zu denken. Entdecken Sie, wie Ihre Konzentration, Wahrnehmung und Gelassenheit direkt zunimmt.
- Es genügt, wenn Sie sich auf jeden kleinsten Punkt, Vorgang oder Bewegung einstellen. So machen Sie bereits Alpha-Training, praktizieren aktive Meditation im wörtlichen Sinne (lat. medies = Mitte), hellwachtes Präsentsein. Meditatives Tun ist nicht nur Versenkung nach innen. Gut gelingt das in körperlicher Bewegung, weshalb in Schömb's-Seminaren intensiv und aktiv trainiert wird, in freier Natur.

Feld 2: Druck, Stressoren, Blockaden, Konflikte abbauen

„Wie werde ich aber“, so die oft gestellte Frage, „mit Stressoren, Druck, Spannungssituationen und Blockaden besser fertig, die die gewollte Konzentration, meine Power, Gesundheit, meine Kommunikation beeinträchtigen?“

Unter negativem Druck dreht man sich oft sinnlos und zeitaufwendig im Kreise. Dahinter verbergen sich meist Ursachen im individuell emotionalen oder im zwischenmenschlichen Bereich und oft nicht ohne Weiteres erkennbar.

- „Trainieren Sie, Spannungssignale sofort zu erkennen und sofort zu klären!“ rät Schömb's mit vollem Engagement. „Fester Wille muss es sein, vom negativen

Innendialog zum positiven Innendialog zu kommen." Heißt, sich mit seinem inneren Druck direkt auseinandersetzen, nicht verdrängen und schmoren lassen. Dafür eignet sich u. a.:

- Der Anti-Druck-Dialog. Das Gespräch mit dem „leeren Stuhl“, eine zentrale Schömb's-Methode, der positive Dialog mit dem eigenen Druck, die Auseinandersetzung mit dem negativen Stressor. Wer ihn übt, befreit sich bald auch mitten in der Situation von Stress.
- Das Stress-Szenario. Skizzieren Sie die Situation auf ein Papier. Ihren inneren Druck, ihre Spannung, Gedanken, Ängste. Das Umfeld, die Arbeit, die Menschen, die Familie. Woher kommt Druck? Wo stehen Sie? Diese Lokalisierung ist ein wichtige Stufe zur Klärung.

Feld 3: Programme, Drehbücher überarbeiten und umschreiben

Drehbücher, innere Programme und Filme begleiten, prägen unser Leben. Sie, das sind Teile von uns selbst, setzen uns oft unangemessen unter Druck. Drehbuch-Muster gibt es wie Sand am Meer: „Alles auf einmal erledigen! – Immer perfekt sein! – Immer aktiv sein! – Wer rastet, der rostet! – Man muss immer eine Antwort parat haben! – Niemals verlieren! – Keine Schwächen zeigen! – Nur keine Gefühle zeigen! – Allen gerecht werden! – Harmonie ist alles!“ So setzen wir uns unter Dauerstress, wo Gelassenheit, Konzentration, frei fließende Power notwendig und gesund wäre.

- Lernen Sie, Ihre Drehbücher zu erkennen! Fragen Sie sich: Mit welchen Einstellungen setze ich mich oft selbst unter Druck? Was sind meine Du-musst- und Du-darfst-nicht-Stimmen, mit denen ich mich fortwährend unter Spannung setze.
- Jeder hat sein eigenes Innenleben, seine eigene Geschichte, seine eigenen Filme, mit denen er sich ungesund unter Druck setzt. Schnelle Blitzrezepte versagen. Jede Situation, jedes Drehbuch muss neu durchdacht, korrigiert werden.
- Anspruchsvolle Menschen arbeiten heute anders als in den zurückliegenden Jahrzehnten. Sie machen sich frei von Antrainiertem, entwickeln ihren Stil, mit dem sie in schwierigen Situationen ihre Stärken freisetzen.

Dr. Wolfgang Schömb's

AntiStress- und Management-Trainer
www.schoembsseminare.de

Bücher + CDs

www.schoembsseminare.de/Neu.html
www.schoembsseminare.de/Buecher+CDs.html

Bestellen online

wolfgang@schoembs.com