

## Kapitel 4 HEALTH EXCELLENCE verwirklichen – Schöpfen Sie Ihr Gesundheitspotenzial voll aus, indem Sie Wohlbefinden, Glück und Gesundheit systematisch und eigenverantwortlich herbeiführen!

Um HEALTH EXCELLENCE in Ihrem Leben zu verwirklichen, schlagen wir Ihnen folgenden Weg vor:

Zunächst bestimmen Sie Ihre derzeitige Ausgangssituation: Mit Hilfe des HEALTH EXCELLENCE Salutogenese Inventars (HESI). Auch HESI können Sie von unserer HEALTH-EXCELLENCE-Homepage herunterladen ([www.health-excellence.de](http://www.health-excellence.de)).

HESI hinterfragt die fünf Grundbedingungen einer gesundheitsbildenden Lebensführung und Lebensgestaltung in Bezug auf die zehn Wertaussagen.

Damit kann HESI

- Ihr gesundheitsbildendes Potenzial bestimmen sowie
- Ihre Entwicklungsmöglichkeiten bezüglich gesundheitsbildender Werteschöpfung und Grundbedingungen identifizieren.

Mit HESI bestimmen Sie diejenige gesundheitsbildende Kompetenz der Emotionalen Intelligenz, bei der Sie die meisten Defizite haben. Mit dieser Kompetenz beginnen Sie! So machen Sie die schnellsten Fortschritte.

Als nächstes ist es wichtig, dass Sie sich die notwendigen Lebens- und Arbeitsbedingungen für die Entwicklung und Ausschöpfung Ihres Gesundheitspotenzials schaffen. Wir unterscheiden dabei unabdingbare von beeinflussbaren Rahmenbedingungen. Bei den unabdingbaren Rahmenbedingungen liegt es nicht in Ihrer Macht, sie zu beeinflussen oder zu verändern. Mit diesen Bedingungen müssen Sie einfach leben! Aber Sie können Ihre Einstellungen dazu ändern. Überprüfen Sie Ihre Selbstwahrnehmung in Bezug auf diese Bedingungen! Und regulieren Sie Ihre Einstellung, wie Sie es in Kapitel 1 gelernt haben! Lernen Sie einen gelassenen Umgang mit Unabdingbarkeiten! Betrachten Sie sich Ihre unveränderlichen Lebens- und Arbeitsbedingungen einmal unter anderen Perspektiven: Manchmal stehen hinter solchen Bedingungen sogar Entwicklungschancen!

Kommen wir nun zu Ihren beeinflussbaren Lebens- und Arbeitsbedingungen! Das sind Bedingungen, deren Veränderung in Ihrer Macht liegt. Wenn Sie nur wollen!

Schritt 1: Bestimmen Sie Ihre Ausgangssituation!

Schritt 2: Schaffen Sie sich gesundheitsbildende Lebens- und Arbeitsbedingungen!

Unabdingbare Rahmenbedingungen

Beeinflussbare Rahmenbedingungen

Grundsätzlich haben Sie immer drei Möglichkeiten der Einflussnahme:

- Ändern Sie die Rahmenbedingung!
- Ändern Sie Ihre Einstellung dazu!
- Gehen Sie weg!

Gehen Sie sorgfältig alle Ihre Lebens- und Arbeitsbedingungen durch! Welche Bedingungen sind Ihrer Gesundheitsbildung förderlich? Welche hinderlich? Und überlegen Sie, welche der drei Möglichkeiten in Frage kommt, um für Sie bessere Bedingungen zur Entfaltung Ihres Gesundheitspotenzial zu schaffen. Bedenken Sie aber Folgendes: Oft ist die Veränderung der Rahmenbedingungen nicht von heute auf morgen möglich. Sie müssen dann mittel- oder langfristig planen! Aber tun Sie etwas! Verharren Sie nicht in dem alten Zustand, nur weil Sie nicht sofort etwas ändern können! Wenn Sie nichts ändern, werden Sie in drei, fünf oder zehn Jahren immer noch in der gleichen Situation sein wie heute. Falls nötig: Suchen Sie sich professionelle Hilfe! Oder sprechen einfach nur mit Ihrem Lebenspartner oder einem guten Freund darüber!

Zur wirksamen Veränderung Ihrer Lebens- und Arbeitsbedingungen ist immer eine Voraussetzung notwendig: Sie müssen davon überzeugt sein, dass Sie alle notwendigen Kompetenzen dazu haben und dass die Veränderung in Ihrer Macht und unter Ihrer Kontrolle liegt. Wie in den einzelnen Kapiteln bauen Sie sich diese Überzeugungen auf und verankern sie in Ihrem Unterbewusstsein

Arbeiten Sie mit folgenden Überzeugungsaussagen:

„Ich habe alle notwendigen Kompetenzen, um mir gesundheitsbildende Lebens- und Arbeitsbedingungen zu schaffen!“

„Es liegt in meiner Macht und unter meiner Kontrolle, mir gesundheitsbildende Lebens- und Arbeitsbedingungen zu schaffen!“

Arbeiten Sie immer nur mit einer dieser beiden Aussagen! Schreiben Sie diese Aussage ganz oben auf ein Blatt Papier!

Finden Sie nun Begründungen für die Richtigkeit dieser Aussage, indem Sie die nachfolgenden Nebensätze ergänzen:

„Ich habe alle notwendigen Kompetenzen, um mir gesundheitsbildende Lebens- und Arbeitsbedingungen zu schaffen!“

- weil ...
- weshalb ...
- nachdem ...

Schritt 3: Festigen Sie Ihre Kompetenz- und Kontrollüberzeugung!

Ihre Überzeugungsaussagen!

Begründungen für Ihre Überzeugung finden!

- während ...
- immer wenn ...
- so dass ...
- wenn ...
- \*obwohl ...
- genau so wie ...

Schreiben Sie mindestens eine Begründung in jedem Nebensatz auf! Je mehr Begründungen, desto besser für die Kraft Ihrer Überzeugung. Nehmen Sie sich genügend Zeit dafür!

Machen Sie nun aus jedem Nebensatz einen Hauptsatz! Lassen Sie dazu die einleitenden Bindewörter mit Ausnahme des Wortes „obwohl“ weg! Nun haben Sie ein Überzeugungsstatement aus aneinandergereihten Hauptsätzen!

Prägen Sie sich dieses Statement genau ein! Am besten: Sie lernen es auswendig. Dann verankern Sie das Statement in Ihrem Unterbewusstsein: Versetzen Sie sich in einen entspannten Zustand! Lassen Sie sich durch Ihre innere Stimme das Überzeugungsstatement immer wieder vorsagen! Achten Sie auf die inneren Bilder und Szenen, die dabei vor Ihrem geistigen Auge erscheinen! Lassen Sie diese Bilder und Szenen groß, farbig, klar und deutlich werden! Bleiben Sie nicht außerhalb dieser Bilder und Szenen, so als würden Sie sich einen Film im Kino oder im Fernsehen anschauen! Gehen Sie in Ihrer Vorstellung direkt in diese Bilder und Szenen hinein! Dadurch erleben Sie sie besonders intensiv. Achten Sie auf die positiven Gefühle der Überzeugung, die dadurch in Ihnen entstehen. Genießen Sie Ihre Überzeugung! Lassen Sie diese Gefühle Ihren ganzen Körper durchströmen! Jede Faser und jede Zelle Ihres Körpers durchdringen! So verankern Sie mit Hilfe Ihrer inneren Stimme, Ihres geistigen Auges und Ihrer Gefühle das Überzeugungsstatement in Ihrem Unterbewusstsein. Dort verankert wird Ihre Überzeugung immer stärker.

Das ist der Trick bei diesem Vorgehen: Sie gehen nicht direkt an die Umsetzung Ihrer Pläne und Vorsätze, sondern kümmern sich erst um die Stärkung der Kraft Ihrer Überzeugung. Die Umsetzung wird so immer leichter. Sie geschieht nahezu mühelos und scheinbar automatisch.

Reservieren Sie sich regelmäßige Termine für Ihre Überzeugungsarbeit in Ihrem Zeitplanbuch! Arbeiten Sie diese Termine diszipliniert ab! Je mehr Ihre Überzeugung wächst, desto leichter wird Ihnen die Arbeit fallen.

Überzeugungsstatement formulieren!

Überzeugung im Unterbewusstsein verankern!

Schließlich gehen Sie an die Steigerung Ihrer gesundheitsbildenden Kompetenzen gemäß den Anleitungen in diesem Buch. Die konkrete Umsetzung der Kapitelinhalte ist in dem jeweiligen Kapitel selbst beschrieben.

Wir wünschen Ihnen wieder viel FLOW bei dieser Arbeit. Freuen Sie sich auf Ihre Fortschritte und genießen Sie Ihre Erfolge! Nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch, falls Sie nicht weiterkommen! Falls Sie Fragen an uns haben, melden Sie sich einfach unter der folgenden eMail-Adresse:

[info@health-excellence.de](mailto:info@health-excellence.de)

Mehr Wissen und Training zum Thema „Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung“ bekommen Sie in unseren Einzel-Coachings und unseren Seminaren. Falls Sie daran Interesse haben, fordern Sie auf beiliegender Fax-Antwort oder bei oben stehender eMail-Adresse zusätzliche Informationen an.

Besonders empfehlen wir Ihnen unseren kostenlosen Informationsdienst: Darin verschicken wir monatlich vertiefende Informationen zur krankheitsvermeidenden und gesundheitsbildenden Lebensführung. Fordern Sie ihn mit beiliegender Fax-Antwort oder über unsere eMail-Adresse an!

Schritt 4: Steigern Sie systematisch Ihre gesundheitsbildenden Kompetenzen!

Einzel-Coaching und Seminare

Kostenloser Informationsdienst zur krankheitsvermeidenden und gesundheitsbildenden Lebensführung

## Das HEALTH-EXCELLENCE-System

Wir haben das HEALTH-EXCELLENCE-System entwickelt, um interessierte Menschen bei der Entwicklung und Ausschöpfung ihres Gesundheitspotenzials zu unterstützen.

Das Ihnen hier vorliegende HEALTH-EXCELLENCE-Buch ist nur ein Teil dieses umfassenden Systems. Wenn Sie weitere Informationen zur gesundheitsbildenden und krankheitsvermeidenden Lebensführung haben wollen, fordern Sie unseren **kostenlosen monatlichen Informationsdienst** an!

Bitte kreuzen Sie an!

- Ja! Ich bin an weiteren **kostenlosen** Informationen zur Gesundheitsbildung und Krankheitsvermeidung interessiert.
- Ja! Ich möchte mich zur Gesundheitsbildung und Krankheitsvermeidung weiterbilden. Informieren Sie mich **unverbindlich** über Ihre Seminarveranstaltungen!

eMail-Adresse\* \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_

\*Da wir unsere Informationen ausschließlich elektronisch verschicken, brauchen wir zumindest Ihre eMail-Adresse:

Schicken Sie uns dieses Blatt als Fax (09941-9479018) oder schicken Sie uns eine eMail an [info@health-excellence.de](mailto:info@health-excellence.de)