

Die jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnisse gehen immer mehr in die Richtung, dass die Gene durch das menschliche Verhalten beeinflusst werden. Die Gene als Bestandteil der DNA (Baustein des Lebens) geben diesen veränderten Zustand von Zelle zu Zelle weiter.

Untersucht wurde dabei u.a. ein sogenanntes „Depressionsgen“, das, so die Wissenschaftler, bei oder durch negativen Stress eingeschaltet wird. Nachhaltiges und oftmaliges Einschalten kann demnach zur Erkrankung an Depression führen.

Die wissenschaftliche Bezeichnung dafür lautet: Epigenetik. Schaltermoleküle, Eiweiße und andere Signalstoffe der Zelle bestimmen, ob und wann Gene ein- oder ausgeschaltet werden. Diese epigenetischen Veränderungen können z.B. die Krebsentstehung steuern.

Nun ist die Frage, wie häufig erleben wir in welchen Lebenssituationen negativen Stress und sind wir uns dieser Tatsache und deren Tragweite bewusst?

Laut dem ungarischen Wissenschaftler Mihaly Csikszentmihaly (Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben) wird sowohl bei beruflicher Über- als auch Unterforderung in gleich hohem Maße Stress hervorgerufen.

Neben dem beruflichen Dampfkessel machen wir uns auch in weiteren Lebensbereichen unaufhörlich Druck: Gesundheit, Familie, Freizeit ...

Wohin soll das alles führen? Wie kommen wir zu einer Work-Life-Balance, die nicht aus dem Ruder läuft? Wie gelingt eine nachhaltige Verbesserung?



Paul Lürzer KG
Weinbergstiege 2
5201 Seekirchen am Wallersee
Coaching- & Mediationsraum
Mayrwiesstraße 2, 5300 Hallwang/Salzburg

Telefon: 0043 (0) 664 4108140
E-Mail: office@luerzer-training.at
Website: <http://www.luerzer-training.at>
Xing: https://www.xing.com/profile/Paul_Luerzer
Skype: luerzerpaul

Fünf Stufen zum Erfolg:

- Analysieren der vielschichtigen Wirklichkeiten – lösungsorientierte Betrachtung
- Entwickeln passgenauer Zielkonstruktionen durch wirksame Imagination
- Ganzheitliches Zukunftsmanagement zur optimalen (beruflichen) Selbststeuerung planen
- Realisierung unter kraftvoller Verantwortungshaltung
- Mehr Zufriedenheit durch verantwortungsbewusstes Reflektieren (Ergebnis und Prozess)

Viel Erfolg bei der Umsetzung!



Paul Lürzer KG
Weinbergstiege 2
5201 Seekirchen am Wallersee
Coaching- & Mediationsraum
Mayrwiesstraße 2, 5300 Hallwang/Salzburg

Telefon: 0043 (0) 664 4108140
E-Mail: office@luerzer-training.at
Website: <http://www.luerzer-training.at>
Xing: https://www.xing.com/profile/Paul_Luerzer
Skype: luerzerpaul