

17
Jul
2014

Praxistipps und wichtige Erfahrungen aus dem Coaching-Alltag und der Akademie für Neurobiologie

Als erstes gilt es auf das Bauchgefühl zu hören – alles was gut tut, fühlt sich gut an.

Betrachte die physische Ebene als Basis – die eigene körperliche Fitness fördert. Das Gehirn wohnt in dieser Umgebung.

Einfach fein, wenn es ein gesundes Umfeld vorfindet und das Selbstwertgefühl damit steigert. Befreie die Gedanken von blockierenden Denkmustern (darf nicht, kann nicht, innerer Kritiker...).

Hier bietet ein Coaching eine nicht enden wollende Fülle an Chancen.

Interesse, Sinnhaftigkeit und positive Grundeinstellungen machen mehr Lust auf das, was zu tun ist.

Arbeite an eigenen Ängsten – woher kommen sie – was ist der Auftrag – wie können sie transformiert werden.

Angst vor z.B. Spinnen ist nicht sinnvoll – töten kaum jemanden, Angst vor Autos wäre sinnvoll – töten die meisten Menschen.

Kläre Konflikte. Wenn zu viele offene Streitthemen herumschwirren, fällt es zunehmend schwerer abzuschalten.

Schalte regelmäßig ab. Die Pendelbewegung soll in beide Richtungen gehen – Spannung und Entspannung.

Tiefschlaf fördert unser Wohlbefinden, verbessert unser Gedächtnis und stärkt unsere Abwehrkräfte.

Bewegung ist Gehirnjogging – schon der Kärntner Philosoph W. Pechtl sagte: „Wer viel geht, dem geht es gut.“

Förderliche soziale Kontakte mit Lerninhalten in Dialogform sind die zweite Form des Gehirnjoggings.



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