

Business Vital und C for C GmbH

Wertschöpfung statt Erschöpfung

Stress ist gesund, wenn das Mass stimmt. Dieses gleitet heutzutage schnell ins Übermass, Erschöpfung droht. Wohl denen, die das rechtzeitig erkennen und auffangen oder den Ausweg finden. Beides ist machbar.

Laut vorliegenden Studien¹⁾ sind 34,4 Prozent der Schweizer Arbeitnehmer häufig bis sehr häufig Stress am Arbeitsplatz ausgesetzt. Das ist eine Steigerung von 30 Prozent im Vergleich zum Jahr 2000. Die geschätzten Kosten allein durch Stress/Burnout liegen bei über 4,2 Milliarden Franken. Wirksame Präventionsmassnahmen könnten Kosten durch Arbeitsabsenzen, Präsentismus und indirekte Personalkosten um 50 Prozent senken.

Vom Freund zum Feind

Menschen empfinden Stress belastend, wenn er häufig oder dauerhaft auftritt und sie ihn weder körperlich noch emotional kompensieren können. Dann wendet sich die ursprünglich (über)lebenswichtige Reaktion in etwas Bedrohliches – eine Überlastung tritt ein. Stress wird chronisch²⁾, wenn die verfügbaren persönlichen Ressourcen unterhalb der eigenen Widerstandsfähigkeit liegen und zudem die persönliche Belastbarkeit wie auch die Fähigkeit zur Erholung deutlich verringert sind. So oder so wirkt sich Stress auf die Psyche

und den Körper aus. Die Folgen können Krankheiten unterschiedlicher Schweregrade sein. Das Spektrum ist breit und reicht von muskulären Spannungsschmerzen, Schlafstörungen über häufige Infekte, Magen-Darm-Beschwerden bis zur Depression. Stark zunehmend sind die Herz- und Kreislaufbeschwerden. Das bestätigt auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO), laut

derer sich Herzerkrankungen und Depressionen bis 2020 zu den führenden Volkskrankheiten entwickeln.

Wirksam gegen Stress

Um Stress nachhaltig aufzufangen resp. abzubauen und einer Erschöpfung vorzubeugen, ist es wichtig, alle drei Ebenen – Körper, Gedanken und Emotionen – zu berücksichtigen. Bewegung hilft dem Körper beim Stressabbau. Stressbewältigung auf der geistigen und emotionalen Ebene bedarf einer tiefergehenden Betrachtung und Auflösung bestehender «innerer Konflikte». Hier spielt das Herz eine zentrale Rolle. Nachweislich anhaltende Erfolge erzielt

VORBEUGEN UND STÄRKEN MIT INTEGRATIVER VITALISIERUNG:

Integrative Vitalisierung verbindet Einzelelemente aus der Schul-, Komplementär- und Energetischen Medizin mit persönlicher und beruflicher Entwicklung, Bewegung sowie Ernährung. Präventiv oder begleitend setzen wir in unseren Coachings und Workshops Methoden aus Stressmanagement, Erschöpfungsbehandlung und Betrieblichem Gesundheitsmanagement (BGM) ein.

Stress: Gefahr erkannt – Gefahr gebannt

- Einstieg: Stresstest – für Unternehmen, Teams und Einzelpersonen
- Vermeidung: Management der Stressfaktoren
- Stärkung: Ressourcenaufbau und Zeitmanagement

Erschöpfung: wieder mutig vorgehen

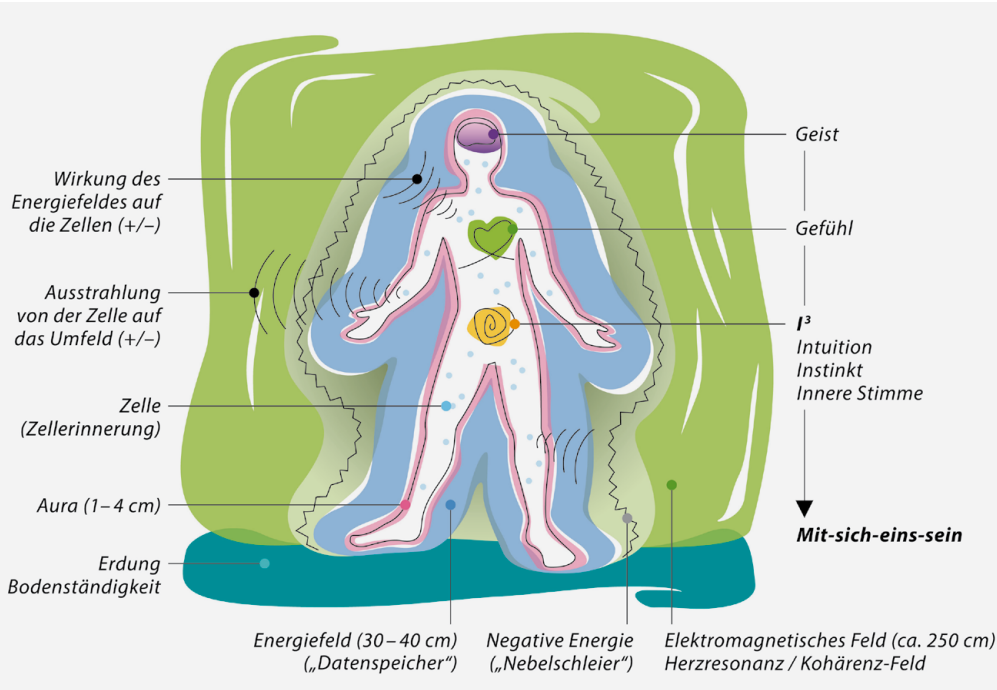
- Ursachenklärung und – auflösung mit dem HRC® (Privat und Beruf)

Prävention: Gesundheit ist Chefsache

- Gesunde Mitarbeitende - Überlastungen erkennen
- Konfliktherde auflösen und eliminieren
- Widerstandskraft und Lösungsorientierung stärken

1) Studien SECO 2000/2010; Schweiz; Studie von Grebner, Berlowitz, Alvaro und Cassina (2010); Arbeitgeberverband 6.9.2011; CH-TV 31.1.2012 Stress/Burnout verursacht Kosten in Milliardenhöhe.

2) Greenblatt: Work/Life Balance, Elsevier, 2002



Die Herz-Resonanz und ihre Wirkung

in diesem Zusammenhang eine speziell auf das Herz-Resonanzfeld abgestimmte Coaching Methode – das Herz-Resonanz-Coaching® (HRC).

Das Herz – unser Werte-Kompass

Das menschliche Herz ist vergleichbar mit einem Kompass. Dieser zeigt die Richtung an, führt uns zum Ziel. Wird der Kompass durch magnetische Störfelder abgelenkt, weist er in eine falsche Richtung. Genau nach diesem Prinzip funktioniert auch der Herz-Kompass, der mit unseren persönlichen, ideellen Werten verbunden ist. Er unterliegt dem Einfluss der Herz-Resonanz.

Die Herz-Resonanz und ihre Wirkung

Jeder Mensch «sendet» und «empfängt», ähnlich einer Antenne, Informationen. Die Antenne des Menschen ist sein elektromagnetisches Feld des Herzens, auch Herz-Resonanz-Feld genannt. Es erstreckt sich mit einem Durchmesser von rund zweieinhalb Metern rund um das Herz (s. Grafik).

Innerhalb des Herz-Resonanz-Feldes befindet sich das Energiefeld, vergleichbar mit einem Computer-Datenspeicher. Darin sind u.a. positive und negative Gefühle sowie Verhaltensweisen

und Überzeugungen gespeichert. Das Herz-Resonanz-Feld transformiert diese im Energiefeld abgelegten Informationen in elektrische und magnetische Wellen. Wie ein Magnet übt es entsprechende Anziehungskraft aus, allerdings in entgegengesetzter Funktionsweise. Während sich beim «normalen» Magneten die gegensätzlichen Pole anziehen, zieht beim Herzmagneten Gleiches Gleiches an. Negative Schwingungen ziehen demnach Negatives und positive Schwingungen Positives an. Die negativen Schwingungen der Herz-Resonanz haften dem Energiefeld dauerhaft und stärker an. So bleiben stresserzeugende Erlebnisse wie ein z.B. Schock oder Trauma in unbewusster anhaltender Erinnerung und wirken vergleichbar mit magnetischen Störfeldern auf einen herkömmlichen Kompass: Sie lenken einen Menschen von der inneren Ausrichtung auf seine Werte und Ziele ab.

Von der Erschöpfung zur Wertschöpfung

Eine «falsche» Ausrichtung des Herz-Kompass zeigt sich u.a. als typische Stresssymptome wie Krankheit, einschneidende Lebensveränderungen (z.B. Unfall) oder Konflikte im privaten und beruflichen Umfeld. Das HRC® ist eine Möglichkeit, die Ursachen für die

genannten Stressfaktoren und die falsche Ausrichtung zu erkennen, aufzulösen und den Herz-Kompass neu auszurichten.

Das bedeutet auch, den Betroffenen ihre persönlichen Werte (wieder) bewusst zu machen. Und wer seinen eigenen Werten folgt, wirkt auch im wirtschaftlichen Sinn wertschöpfend.

Personal Swiss

Business Vital und C for C GmbH sind bei der Personal Swiss auf dem Stand von seminar.inside in der Halle 6, Stand K.15 präsent.

Beatrice Straub-Blum



Inhaberin von Business Vital fokussiert auf die ganzheitliche Gesundheitsförderung. Mit ihren 3-Säulen- und BGM-Konzepten begleitet sie mit individuellen Massnahmen Einzelpersonen, Teams und Firmen.



Business Vital

Bernstrasse 114
3072 Ostermündingen
Tel.: +41 79 653 08 34
info@business-vital.ch
www.business-vital.ch

Claus Walter



Inhaber der C for C GmbH erzielt mit dem von ihm entwickelten Herz-Resonanz-Coaching® (HRC) nachhaltige Erfolge bei der Re-Vitalisierung von Einzelpersonen. Organisationen profitieren davon in den Bereichen BGM und Geschäftsentwicklung.



C for C
People and Business
Development

C for C GmbH

Buchgrindelstrasse 13
8623 Wetzikon
Tel.: +41 43 843 02 80
info@cforc.biz
www.cforc.biz