



MBE Training - Stress erkennen, abbauen und vorbeugen

## Raus aus der Stressfalle - ein klarer Kopf in kritischen Zeiten!

### Wie das geht?

**Spitzensportler trainieren schon lange die Balance von Mental Body Energy.**

Mentale Blockaden, körperliche Beschwerden und negative Gefühle, oft bedingt durch verschiedene Stressfaktoren, sind dafür verantwortlich, wenn es weder im Beruf noch im normalen Alltagsleben nach Wunsch läuft.

### Ihre mögliche Ausgangslage

Insgesamt viel Arbeit und wenig Erholung – wann ist die Grenze erreicht bis alles zuviel ist? Oft trägt zuviel negativer Stress dazu bei, dass es weder im Beruf noch im Privatleben nach Wunsch läuft.

Wie viel halten Sie noch aus?

Was ist zu tun, um trotz vieler Herausforderungen, nachhaltig fit zu sein und Berufliches und Privates in Balance zu bringen?

### Wissen, wie ich belastende Stressoren erkennen und überwinden kann

- Sind es Schlafstörungen oder andere körperliche Symptome?
- Sind es Ängste um die Zukunft, um den Arbeitsplatz?
- Ist es das Zeitmanagement?
- Ist es die Vielzahl der Aufgaben?
- Ist es die Informationsflut?
- Sind es Kommunikationsprobleme?
- Sind es Partnerschafts- und Familienprobleme?

Oder ist es von allem Etwas?

Mit MBE lernen Sie, Ihre persönlichen Ressourcen zu nutzen! Sie erfahren wie Sie Stress erkennen, abbauen und vorbeugen. Sie wissen dann, wie Sie mit MBE Ihre Work - Life - Balance und das Gefühl von frischer Energie immer wieder erneuern.

Denn erst mit neuer mentaler Stärke - körperlicher Beweglichkeit - emotionaler Fitness, entsteht wieder innere Ruhe, Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude.

**Work- Life- Balance ist mit Mental Body Energy nicht nur Wunsch, sondern Wirklichkeit.**

## Was ist **Mental Body Energy**?

### Zur möglichen Ausgangslage: Gefangen im Labyrinth der Sinne

Den Kopf voller guter Absichten, aber die Gedanken an Erfolg und gute Ergebnisse im Beruflichen sind blockiert. Das Versagen fest verankert im Reich der Sinne, der nebulöse Bereich des inneren Chaos, lässt zunächst keinen Ausweg zu.

Wo aber befindet sich der Schlüssel, der den Ausweg aus diesem Labyrinth aufschließt, den gordischen Knoten der Seele entwirrt. Fragen, auf die es nur individuelle Antworten gibt – im Beruflichen, wie im Privaten.

Vielen ist bewusst, dass sie nur beste Leistungen erbringen, wenn die Kraft von Geist, Körper und Seele zusammenfließen. Der Entwicklung von Selbstvertrauen, Konzentrationsvermögen und Fehlerkompensation ebenso wie Lockerheit und emotionaler Stärke kommt daher mindestens die gleiche Bedeutung zu, wie einer hervorragenden beruflich fachlichen Qualifikation.

Für diesen persönlichen Entwicklungsprozess haben wir ein spezielles Programm zusammen gestellt, das mit inneren Ordnungsprinzipien und Konzeptionen den Geist schärft und hilfreiche Orientierung schafft. Es hilft, die psychische, physische und emotionale Verfassung zu verbessern und die allgemeine Leistungsfähigkeit zu stabilisieren.

### Ein intellektueller Reifeprozess

Wobei noch zu erwähnen ist, der entscheidende Durchbruch, das Leistungsvermögen im Beruflichen und die Balance zum Privaten nachhaltig zu verbessern, gelingt in der Regel nicht von heute auf morgen. Gewohnheiten und Einstellungen die wir bereits in den Kinderschuhen lernen, können nicht über Nacht verändert werden. Doch letztendlich wird Schritt für Schritt ein persönlicher Reifeprozess stattfinden, der nicht nur eine Verbesserung im Beruflichen sondern auch eine allgemeinen Lebensqualität zur Folge hat.

### Neue Sicherheit gewinnen

Unsere große Herausforderung liegt darin, auch in Zeiten in denen sich Vieles verändert, eine neue persönliche Sicherheit zu gewinnen. Diese erhalten wir immer weniger durch einen abgesicherten Arbeitsplatz, sondern vielmehr durch persönliche Flexibilität, Weiterqualifizierung und innere Klarheit und Stärke. Wir brauchen Vertrauen in unsere Potenziale, um mit Ruhe und Überblick sich den beruflichen Herausforderungen voller innerer Kraft und Selbstvertrauen zu stellen. Gleichzeitig brauchen wir eine Orientierung dafür, um die Qualität in privaten Lebensbereichen aufrecht zu halten.

### Mental-Body- Energy (MBE)

MBE ist ein bewährter und effektiver Weg die eigenen Potenziale zu erkennen und weiter zu entwickeln. Es ist ein Mentaltrainings- Coaching- und Beratungssystem, dass jeder für das Aufladen der eigenen Batterie nutzen kann. Diese mentalen, physischen und emotionalen Grundlagen können täglich in der beruflichen und privaten Alltagspraxis eingesetzt werden.

Das Programm fußt auf wissenschaftlich sicheren Grundlagen und zielt darauf ab, die Gedanken im Zusammenspiel mit körperlicher Beweglichkeit und emotionaler Intelligenz in Einklang zu bringen. So ist es möglich, mit ganzer Energie und Power beste Leistungen ab zu rufen. Das MBE- Training und Coaching basiert auf modernen Kenntnissen der Gehirn- und Lernforschung sowie der Feldenkrais Methode. Und der Tatsache, dass Geist, Körper und Seele eine Einheit bilden.

## **Mental**

Die mentale Vorwegnahme des künftigen Verhaltens in Kombination mit einem klaren Zielbild hat zentrale Bedeutung. Um das Ziel mit den eigenen Stärken zu erreichen, gilt es vorab innere Aktivitätsmuster zu erzeugen, wie sie bei vergleichbaren Aktivitäten und Ausführungen in der Vergangenheit benötigt wurden. Dafür gibt es unterschiedliche mentale Vorgehensweisen.

Mit MBE entwickelt jeder in seiner Art, Vorstellungen vom „bestmöglichen“ Verhalten, das den Einsatz aller Sinne erfordert. Sinneseindrücke werden im Abgleich mit bestehenden Gedächtnisinhalten verwendet, um sich durch einen bestmöglichen Verhaltensablauf auf die unmittelbar bevorstehende Situation einzustellen. Dabei sind zu einem großen Teil unbewusste Reaktionsmuster beteiligt, die es zu aktivieren gilt. Der Übergang von kontrolliertem Verhalten zu konditionierten Reflexen ist dabei fließend. Diese setzen sich bei MBE aus Teilen von Sinneserfahrungen zusammen, die aus den besten eigenen Erfahrungen abgeleitet werden. So nährt sich bei dieser Methode die „mentale Stärke“, aus den eigenen Erfahrungsressourcen.

Die mentale Stärke ist bei MBE ein wichtiger, jedoch nur einer der drei Teile, der zur nachhaltigen Leistungsstärke und Zielrealisierung beiträgt.

## **Body**

Ein anderer Bereich von MBE ist die physische Verfassung. Das heißt, der Einzelne kann mental „noch so gut drauf sein“, das gewünschte Ergebnis im Verhalten wird ausbleiben, wenn der Bewegungsapparat durch alltägliche einseitige Belastungen (viel sitzen, Computerarbeit etc.) oder durch emotionale Beeinträchtigungen (Ängste verschiedener Art, Stress, Probleme etc.) muskulär verspannt ist und die Gelenke in ihrer Funktion blockiert sind (äußert sich u.a. durch Rücken- oder Gliederschmerzen). Die eingeschränkte körperliche Verfassung wird an das Gehirn zurückgemeldet, wodurch Verunsicherungen entstehen und mental eine Schwächung zu erwarten ist (u.a. Konzentrationsschwäche) und eine gefühlsbedingte Enge entstehen kann.

In diesem Schwerpunktbereich von MBE geht es um eine angenehme körperliche Leichtigkeit und Bewegungsfreiheit. Diese setzen eine funktionsfähige und elastisch arbeitende Muskulatur voraus. Gefördert wird diese durch bewusste Bewegungssequenzen und eine funktionale Bewegungsintegration nach Dr. Moshe Feldenkrais. Mit diesem Bewegungstraining (dass in kleinen Einheiten auch am Arbeitsplatz z.B. vor dem Computer realisiert werden kann) entstehen Fähigkeiten, die eigenen körperlichen Verspannungen abzubauen, die physischen Kräfte vorteilhaft zu managen und mit dynamischer Leichtigkeit umzusetzen.

## **Energy**

Energie fließt, wenn Geist und Körper zusammen spielen und mit Leichtigkeit größtmögliche Power entstehen kann („Ich fühle mich so, als könnte ich Bäume ausreißen!“). Das ist dann der Fall, wenn wir seelisch „gut drauf sind“. Das heißt wir spüren höchstes Wohlbefinden und sind bereit zu konstanten engagierten und herausragenden Leistungen, wenn die Gesamtheit aller Gefühlsregungen und die geistigen sowie auch körperliche Vorgänge im Einklang sind.

In diesem Teilbereich von MBE werden Stress, Unruhe, Nervosität und ungesunder Leistungsdruck abgebaut. Die Praktizierenden erleben wie sie nervenaufreibende Gewohnheiten überwinden. Wie sie Überspannungen, Stress und Stressfolgen auflösen und innere Ruhe und Bewegungsdynamik in Einklang bringen. Sie (er-) finden sich selbst neu – und nutzen die neue Energie ganz selbstverständlich und übertragen sie „automatisch“ in ihren Alltag, in den Beruf und in das Private.

Realität ist, dass sich die Art wie jeder Einzelne seine Entscheidungen trifft, mit sich selbst und seiner Umwelt umgeht, im Beruflichen, aber auch im Privaten ähnlich darstellt. Doch für eine innere Stärke,

die auch in schwierigen Alltagssituationen beherrscht wird, benötigen wir die Kraft von Geist, Körper und Seele, von **Mental Body Energy**.

P. Bernatzeder, R. Nagel

**Erneuerbare Energie – Mental Body Energy für Führungskräfte**



In: Christine Koller, Dr. Stefan Rieß.

**Jetzt nehme ich mein Leben in die Hand.**

Kösel Verlag, Erscheinungstermin Februar 2009

ISBN: 9783466308255

**Dr. Petra Bernatzeder,**

ist Diplom-Psychologin, forschte am Max-Planck-Institut MPIP in München zum Zusammenhang von Führungsverhalten und Stressmanagement am Arbeitsplatz. Sie leitet seit 2002 das Beratungsunternehmen upgrade human resources ([www.upgrade-hr.com](http://www.upgrade-hr.com)). Ihre Schwerpunktgebiete als Trainerin und Coach sind Führung, Gesundheits-, Selbst- und Stressmanagement.

Dr. Petra Bernatzeder hat bereist zahlreiche Artikel und Bücher veröffentlicht unter anderem:

- Verhalten in Organisationen. Band 19 der Serie: Arbeiten der psychologischen Abteilung des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie. Peter Lang Verlag, Frankfurt a.M. 1992
- Nur Maßnahmen für körperliche Fitness – oder Gesundheitsförderung mit System? In: Wirtschaftspsychologie aktuell, 3/2007
- Risikomanagement des Humankapitals – Herausforderung und Chance. mit Dr. Martin Schütte. In: Controller Magazin 3/2005

Zusätzlich ist sie zusätzlich Dozentin und Mentorin an der Bayerischen Eliteakademie, Dozentin an der Katholischen Universität Eichstätt zum „Master of Ethical Management“ und Lehrbeauftragte an der Ludwig-Maximilians-Universität in München.

**Reinhard Nagel,**

war Diplom Ingenieur und Architekt, bevor 1982 sein Diplom als Sozialwissenschaftler machte und anschließend an der Universität Oldenburg Pädagogik und Psychologie studierte. Er ist Feldenkrais-Pädagoge, Lehrtrainer im Neurolinguistischem Programmieren (NLP) und Business-Coach (ECA).

Reinhard Nagel vernetzt grundlegende Prinzipien der Psycho-, Neuro- und Lernwissenschaften, damit Leistungsträger mit erneuerbarer Energie beständige Spitzenleistungen bringen können. Sein Mental-Body-Energy Training und Coaching hat sich im Leistungssport bewährt (Leistungssportler waren national und international erfolgreich).

Unter dem Motto - „Was können Führungskräfte von Leistungssportlern lernen?“ - berät er Führungskräfte darin, wie sie mit MBE bei gleichbleibend guter Gesundheit, erfolgreich und stressfrei ihre Ziele erreichen können.

([www.fam-regio.de](http://www.fam-regio.de)).

Für Sie persönlich und interessierte Kolleginnen und Kollegen:

**Fühlen Sie sich herzlich eingeladen!**

- a) um einen kostenfreien INFO-Telefon- Gesprächstermin abzustimmen.
- b) ein kostenfreies persönliches INFO-Erstgespräch ggf. von ca. 40 Minuten zu vereinbaren.

Bitte rufen Sie uns an: **089 – 66 59 29 70**

oder senden eine Mail an [\*\*office@upgrade-hr.com\*\*](mailto:office@upgrade-hr.com)

In den INFO`s erfahren Sie mehr darüber, wie das **MBE Work - Life - Balance Training** und die **MBE Programme** Ihnen das Gefühl von frischer Energie vermitteln werden.