

Dr. Karl Kriechbaum

7 Eigenschaften

**entspannt - gelassen - selbstbewusst - konzentriert
achtsam - selbstbestimmt - konstruktiv**



**autonom - resilient - gesund - leistungsfähig
effizient - erfolgreich - gut fühlend**

**entscheidende Eigenschaften
entscheidende Auswirkungen**

Inhaltsverzeichnis

Wesentliche menschliche Eigenschaften	5
Die wesentlichen Eigenschaften.....	5
Wesentliche Ziele	8
Optimale menschliche Eigenschaften	10
7 Basis-Eigenschaften	10
7 Auswirkungen	11
7 Top-Eigenschaften	11
7 Auswirkungen	12
Das Trainings-Programm	13
Anwendung.....	13
Entspannungs-Training	14
Autogene Entspannung	14
Schwereübung	17
Atemübung	18
Relax-Atmung.....	20
Bewusstes Lächeln	21
Achtsamkeits-Training	21
Kognitions-Programm	22
A. Selbstreflexion	22
B. 7 Eigenschaften.....	23
1. Entspannt	23
2. Gelassen	24
3. Selbstbewusst.....	25
4. Konzentriert.....	25
5. Achtsam.....	26
6. Selbstbestimmt	26
7. Konstruktiv	27
C. 7 Auswirkungen	28
Anwendung	28
Selbstinstruktion	29
Psychoneuronale Konditionierung	30
Visualisieren	31
Tägliches Training	34
Quellen	36



Dr. Karl Kriechbaum

Neuropsychologe
Entspannungs-, Kognitions-, Verhaltenstherapeut
Arbeits-, Wirtschaftsberater, Autor

SR-Kompetenz

Selbst-Reflexion - registrieren, nachdenken, analysieren

Selbst-Rekognition - richtig erkennen, bewerten, schlussfolgern

Selbst-Regulierung - aktiv selbst-bestimmen & selbst-steuern

Selbst-Revision - evaluieren, korrigieren, optimieren

7 Basis-Eigenschaften + 7 Auswirkungen

entspannt, gelassen, selbstbewusst, konzentriert, achtsam, selbstbestimmt,
konstruktiv ⇒ weitgehend autonom, resilient, gesund, leistungsfähig, effizient,
erfolgreich, gut fühlen

7 Top-Eigenschaften + 7 Auswirkungen

selbstsicher, kommunikativ, fit, souverän, attraktiv, fokussiert, konsequent ⇒
weitgehend selbstwertig, egoform, egonom, hochproduktiv, sehr erfolgreich,
sehr gut leben, sehr gut fühlen

Optimal

7 Basis-Eigenschaften + 7 Top-Eigenschaften + 7 + 7 Auswirkungen +
hohe Fachkompetenzen + gute Sprachkenntnisse + gute Kontakte = **optimal**

Methoden

Best of Systems – das Beste aus den effizientesten Therapie- & Trainings-
Systemen: Entspannungs-, Kognitions-, Verhaltenstherapie, Selbsterfahrungs-,
Achtsamkeits-, Bewegungs-, Temporierungs-, Selbstregulierungs-Training

Formen

Online-Trainings-Programme: Analysen, Folien, Ebook, Audio-Einheiten

Einzel: Psychotherapie, Training, Beratung

Workshops: Analysen, Trainings-Programme, Nachbetreuung ...

Workshows: mit Fall-Szenen zum Miterleben & Mitspielen ...

Lehrgänge: umfassende Aneignung optimaler Eigenschaften + Zertifizierung