

# VOP-System

**Virtual Online Psychology makes Very Optimal Persons**

**Digitalisierung des Psychologischen Trainings & der Psychotherapie  
... so einfach, handlich, prägnant, kostengünstig & effizient wie möglich**

Viele Menschen haben **persönliche** und **umständebedingte Probleme**, sie sind unzufrieden, nicht wenige leiden, manche stellen eine Belastung oder gar Bedrohung für die Mitmenschen dar. Der Großteil der Betroffenen erhält überhaupt keine oder keine adäquate Unterstützung und Hilfe. Moderne psychologisch-therapeutische Behandlung ist entweder nicht verfügbar, zu aufwendig oder zu teuer für sie. Das menschliche Leid, die sozialen, gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und politischen Schäden sind enorm. Die direkten Kosten psychischer Probleme machen in Österreich etwa 1,5% des BIP (5,5 Mrd. €) aus, die indirekten Kosten laut neuer OECD-Studie ca. 3,6% des BIP (über 13 Mrd. €).

Österreich hat knapp 9 Millionen Einwohner. Etwa 900.000 nehmen Leistungen aufgrund **psychischer Erkrankungen** in Anspruch. Internationale Studien zeigen, dass ca. ein **Drittel der Bevölkerung an einer psychischen Erkrankung laboriert**. 1,7 Millionen Menschen in Österreich leiden an Depressionen und Angststörungen. Die meisten der Betroffenen benötigten vor allem eine Psychotherapie. Etwa **850.000 Menschen** wären – unter besseren Bedingungen – zu einer Therapie bereit. Eine finanzielle Unterstützung bekommt derzeit aber nur **jeder Sechste**.

Stand 2014: Die Kosten für **Psychopharmaka** betragen jährlich etwa 250 Mill. €

35.000 Personen erhalten eine **PT auf Krankenschein** = 42 Mill. €, 30.000 Personen eine **Kostenzuschuss** = 21 Mill. €

Die Häufigkeit **psychischer Störungen**, die (noch) keine Krankheitssymptome zeigen, ist noch bedeutend größer. Kaum ein Mensch ist frei von neurotischen psychoneuronalen Programmen, die sich vor allen in der Kindheit und Jugendzeit durch widrige, problematische Lebensumstände entwickeln. Vor allem die vielfältigen Verhaltenssymptome von Bedürfnis- und Selbstwertstörungen-Kompensationen sowie Belastungsstörungen stellen potenzielle Bedrohungen dar und können zu Beeinträchtigungen und Schädigungen (der eigenen Person und vor allem auch der Mitmenschen und Gesellschaft) führen. Die **Gesamtkosten** der Auswirkungen psychischer Störungen (individuelle und kollektive Fehler, Fehlentwicklungen, Konflikte, Autoritäts-, Einflussmissbrauch, Korruption, Gewalttätigkeit, sexueller Missbrauch, Misshandlung, Kriminalität, Tyrannei, Terror, Kriege ...) liegen in manchen Ländern weit über **50% des BIP**.

Der **Bedarf** an psychologisch-therapeutischer Unterstützung und Behandlung ist sehr groß, die Versorgung ist aber äußerst gering und zudem nicht selten von mangelnder Qualität.

Gute **Online-Systeme** könnten diese Versorgungsmankos ausgleichen, vor allem bei leichten bis mittelschweren psychischen Problemen sowie bei der Entwicklung und Verbesserung von Kompetenzen und Skills.

Fakt ist: Viele Menschen haben **große Potenziale**, die kaum erkannt, aktiviert und eingesetzt werden. Sie leben und arbeiten unter ihren Möglichkeiten, unter ihrem Wert – persönlich, sozial, beruflich, wirtschaftlich, gesellschaftlich. Wirksame Optimierungsangebote sind entweder nicht da nicht vorhanden, wo sie benötigt werden, oder sind zu zeit- und kostenintensiv. Die daraus resultierenden Produktivitätsverluste liegen deutlich über 10% des BIP (37 Mrd. €).

In Zukunft werden auch in diesen Bereichen mehr und mehr **digitale Systeme** zur Verfügung stehen. Die professionellen und effizienten Anwendungen werden sowohl qualitativ wie auch quantitativ einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung der Versorgungssituation leisten können.

Die **Online-Programme** sind in der Regel **kostengünstig**, leicht **verfügbar** und sehr individuell **anwendbar**. Vor allem die **Implementierung künstlicher** Intelligenz wird die Einsatzmöglichkeiten, die Anwenderfreundlichkeit, die Breitenwirkung und die Effizienz in bisher undenkbarem Ausmaß steigern.

Studien und Erfahrungswerte zeigen, dass ein Großteil persönlicher und umständebedingter Probleme sowie das Erfolgsniveau und die Lebensqualität im hohen Ausmaß mit **7 Skills** in Zusammenhang stehen.

Gelingt es, diese menschlichen Eigenschaften und Kompetenzen zu entwickeln, entsprechend zu stärken und zu stabilisieren, so werden Probleme vermindert und abgebaut sowie Leistungsfähigkeit, Produktivität und Wohlbefinden erhöht. Diese starke Korrelation berücksichtigt und nutzt unser Beratungs-, Trainings- und Therapie-System seit Jahren, um es Klienten und Patienten zu ermöglichen, relativ einfach und zügig Fortschritte und Erfolge zu erzielen. Nun erfolgt die Digitalisierung dieses Systems.

Unser **VOP-System** auf der Basis der modernen **Psychoneurologie** ermöglicht es interessierten Menschen auf sehr effiziente Weise, ihre **latenten Antriebe** (Bedürfnisse, Interessen, Wünsche) und **Potenziale** (Stärken, Fähigkeiten, Möglichkeiten) zu **erkennen**, zu **aktivieren** und gezielt **einzusetzen**:

- bei der Analyse des IST- und SOLL-Zustands
  - bei der Entwicklung und Stärkung wesentlicher Skills und Kompetenzen
  - bei der Bewältigung von persönlichen und umständebedingten Problemen
  - bei der Entwicklung von Ideen und Plänen, der Umsetzung von Vorhaben
  - bei der Optimierung des Befindens, der Erfolge, der Karriere und der Lebensqualität
- Zum Vorteil der Betroffenen und der Mitmenschen, der Wirtschaft und der Gesellschaft.

Das **Online-App** kann überall und jederzeit sehr einfach und kostengünstig verwendet werden kann. Es beinhaltet zahlreiche Links auf **Beschreibungen, Analyse-Formulare, Trainings-Programme** und **Audio-Übungen** sowie **Dropdown-Listen** und **Textfelder** zur Erhebung von Problemen, relevanter Umstände, der Befindlichkeit, der persönlichen Antriebe, Potenziale, der Ziele und Maßnahmen – und zur Förderung der Umsetzung.  
Weitere Tools: **Ebooks** mit ausführlichen Darstellungen und Beispielen sowie **MultiMediaBooks** mit zusätzlichen Links auf Audio- und Video-Dateien.

**Online-Apps** wie **'feel-good'** oder **'5 Skills'** sind seit etwa einem Jahr erfolgreich im Einsatz – vor allem im Rahmen des Online-Service nach Beratungen und Workshops.

Inhalte & Ziele des neuen Apps: **Entwicklung, Stärkung & Stabilisierung von 7 Skills, 1 Special & 12 Auswirkungen**

## 7 Skills

**sr-intelligent** – **selbst-reflexiv** (nachdenken, analysieren), **selbst-rekognitiv** (erkennen, einordnen, bewerten, schlussfolgern), **selbst-regulierend** (selbst bestimmen & steuern), **selbst-revidierend** (prüfen, korrigieren & optimieren)  
**entspannt** – den Umständen & Zielen entsprechend **körperlich** (muskulär, vegetativ ...), **geistig** (ruhig, klar, besonnen, frei, gelassen – nicht alles so ernst nehmen, loslassen, zulassen, das Beste daraus machen) & **psychisch** (ausgeglichen, stabil ...) entspannt – denn **Stress** wirkt sich oft sehr beeinträchtigend aus  
**selbstbewusst** – sich der persönlichen Bedürfnisse, Werte, Wünsche, Interessen, Freuden, Fähigkeiten, Stärken (Schwächen), der relevanten Umstände & Entwicklungen, etwaiger Problemstellungen & Konflikte, der Möglichkeiten, Ziele, Vorhaben, Aufgaben & Schritte bewusst werden & (stets) sein.  
**selbstbestimmt** – die eigenen Gedanken, Ausdrucks- & Verhaltensweisen sowie diverse Körperzustände, Emotionen & das aktuelle Befinden selbst bestimmen & steuern – intuitiv & bewusst-willentlich.  
Die Ziele & Vorhaben selbst definieren, in Angriff nehmen, evaluieren & korrigieren.  
**vital** – körperlich, geistig & psychisch in Form, fit: lebendig, munter, frisch, energiegeladen, dynamisch, agil, beweglich, leistungsfähig, tatkräftig, aktiv ...  
**kommunikativ** – kontaktfähig, empfangs- & sendebereit, sozial kompetent: wahrnehmen (sehen, hören, spüren, schmecken, riechen), erkennen, einfühlen, verstehen - angemessen, konstruktiv, lösungs- & zielorientiert reagieren & agieren - menschlich fair, konsequent in der Sache  
**effizient** – die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche richten, ressourcenschonend & wirksam agieren, mit angemessenem (möglichst geringem) Aufwand die Vorhaben & Aufgaben (möglichst wirkungsvoll) erledigen

## Die ganz spezielle Erfolgs- & Glück-Eigenschaft

**attraktiv** – interessant, anziehend, bedeutend, begehrenswert - von innen & außen - für sich & andere

## 12 Auswirkungen

**eoform** – entsprechend der Bedürfnisse, Wünsche, Interessen, Stärken, Fähigkeiten, Ziele & Möglichkeiten denken, fühlen, handeln & leben  
**egonom** – eigenständig im Denken, Fühlen, Tun & möglichst unabhängig von (negativen) Umständen, Ereignissen, Einflüssen, Mitmenschen ...  
**resilient** – belastbar, widerstandsfähig: geringe Empfindlichkeit gegenüber Vorkommnissen, Störungen, schwierigen Umständen & Mitmenschen sowie diversen Belastungen  
**gesund** – weitgehend frei von psychischen & vegetativen Krankheiten, Wohlbefinden  
**leistungsfähig** – imstande, die Vorhaben, die gestellten Aufgaben & Anforderungen zu meistern, & die gesetzten Ziele zu verwirklichen.  
**leistungsbereit** – motiviert, die Aufgaben und geplanten Vorhaben in Angriff zu nehmen & umzusetzen.  
**kreativ** – ideenreich, einfallsreich, erfinderisch, schöpferisch, innovativ - Neues schaffen  
**produktiv** – ergiebig & ertragreich: mit relativ geringem Input (Aufwand, Kosten) den angestrebten Output (Wirkung, Wertschöpfung) erzielen.  
**erfolgreich** – schrittweise Umsetzung der Vorhaben & Verwirklichung der persönlichen Ziele  
**selbstwertig** – sich selbst (Eigenschaften, Kompetenzen, Verhalten, Status, Ergebnisse, Lebensweise ...) annehmen, akzeptieren, Positives anerkennen, wertschätzen – sich gemäß der Umstände & Ziele weiterentwickeln  
**gut fühlen** – Spaß haben, freuen, genießen, weitgehend befriedigt, froh, zufrieden ... glücklich  
**gut leben** – entsprechend der Bedürfnisse, Wünsche, Interessen, Vorstellungen, Möglichkeiten ... persönlich, partnerschaftlich, familiär, beruflich, wirtschaftlich, gesellschaftlich ...

# Die Tools

Die integrierten Bestandteile des VOP-Systems: Online-Apps, Online-Analysen, Ebooks, Multimediabooks, Trainings-Programme, MP3-Audio-Übungen, Webinare, Online-Service, Beschreibungs- und Trainings-Videos (auch für VR-Brillen)

## Analysen

Analysen mittels Online-Frage- und Erhebungsformularen: einfache Multiple-Choice-Bearbeitung sowie persönliche Beschreibungen, automatische Auswertung, anonyme Bildschirmdarstellung für die Benutzer

Die Ergebnisse eignen sich als relevante Grundlage für die Auswahl entsprechender Therapie- und Trainings-Schritte und Programme.

Wesentliche Themenbereiche:

- Anliegen-, Problem-Analyse, Problem-Bewältigung & Ziel-Realisierung
- Stress & psychische Belastung am Arbeitsplatz
- Bedürfnisse & Selbstwert
- 5 Skills, 15 Skills + Auswirkungen
- Attraktivität – das ganz besondere Erfolgs- & Glückskriterium
- SR-Intelligenz, Smart-Human

## Ebooks

Digitale Bücher im PDF-Format

- SR-Intelligenz
- Der Mensch mit Eigenschaften - Psychoneurologie
- Ziel-Strategie-Entwicklung
- Konflikt-Analyse
- Problem-Bewältigung
- Programm-Kontroll-Therapie
- Denk positiv oder lass das Denken sein
- Positiv Sehen
- Der Mensch denkt - sein Programm lenkt

## MultiMediaBooks

Ebooks mit zahlreichen Links auf Beschreibungen, Erklärungen, Beispiele und **Audio-Trainings-Programme**

- Feel good – be good
- Autogene Entspannung - Stress-Abbau
- Selbstwert - Positives Denken
- Angst-Abbau
- Kommunikation - Erfolg
- Körper - Schlaf

## Apps

Übersichtliche und prägnante Webseiten mit kurzen Darstellungen, Links auf Beschreibungen, Erklärungen, Beispiele und Audio-Trainings-Programme im Lightbox-Format

**Feel good 1** – eine einfache, knappe Webseite – kostenfreie Benutzung mit Benutzernamen

**Feel good 2** – mit der Möglichkeit, persönliche Eintragungen zu machen und im Rahmen der Zugangsberechtigung immer wieder zu erneuern.

**5 Skills: Feel good - good act** – umfassende Webseite mit zahlreichen Trainings-Programmen, Beschreibungen, Links

**7 Skills, Implementierung von Künstlicher Intelligenz** – das System lernt vom Anwendungsverhalten der Benutzer. Z.B. werden Häufigkeit und Dauer der Verwendung der Trainings-Einheiten registriert und entsprechend der Ergebnisse in eine Rangreihe gebracht sowie primär dargeboten und in Erinnerung gerufen.

## VOP-Club

Einbindung interessierter Anwender in ein Online-Club-System: Service, Meetings, Events, Kontakte, Projekte, Kooperationen, Qualitätssicherung ... Vitalität, Erfolge & Spaß.

## Webinare

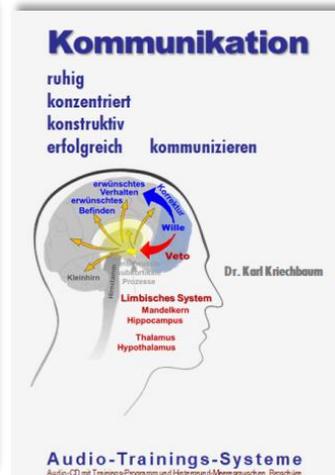
**Online-Workshops und -Kurse:** feel good, good look, be good, good job – Skills + Auswirkungen

## Online-Service

Regelmäßige Erinnerungs-, Motivations-, Bewältigungs-, Umsetzungs- und Optimierungs-Mails  
Beantwortung aktueller Fragen, Unterstützung, Hilfestellungen

## Ebooks

## MultiMediaBooks



App: **feel good** – einfach & übersichtlich, Links auf Beschreibungen & MP3s

Kostenfrei – Bestellung des Benutzernamens unter <https://www.kriechbaum.humanoptima.com>

Dr. Karl Kriechbaum  
Neuropsychologe - Stress-, Kognitions-, Verhaltenstherapeut, Berater, Autor  
1040 Wien Johann-Strauß-G. 28 [www.humanoptima.com](http://www.humanoptima.com) [Kontakt](#)

# feel good 😊

entspannen + richtig denken + sich Gutes tun = feel good

Begriffe bzw. Symbol 🔊 anklicken -> Näheres, Audio-Training anhören

**Psychoneurologie** - der Mensch mit Eigenschaften

**Negatives** -> Stress -> Leistungs-, Gesundheits-, Befindensstörungen

**1. entspannen** – körperlich, geistig, psychisch entspannt  
**Entspannungs-Übung** 🔊 **Relax-Atmung** **Fotos** **Video**

**2. richtig denken** – Unerwünschtes neutralisieren -> Erwünschte aktivieren  
**Kognitions-Training**: stressen 🔊 aufregen 🔊 verunsichern 🔊  
persönlich nehmen 🔊 ernst nehmen 🔊 das Ziel 🔊

**3. sich Gutes tun** - Dinge tun, die man gerne macht und gut kann

[umfassende Online-Analysen & Trainings-Systeme](#) Näheres auf [Anfrage](#)

Lightbox: Audio-Programm 'Nicht persönlich & kränken'

**'Nicht persönlich nehmen & kränken'**

- Wir Menschen haben unsere Stärken - aber auch unsere Schwächen & wir machen Fehler.
- Jeder Mensch hat seine Eigenarten - er ist so - er kann oft nicht anders.
- Persönlich nehmen & kränken oft unbegründet, negativ & beeinträchtigend.
- Ich stelle mich auf die Eigenarten und Umstände ein - und handle entsprechend.
- Ganz ruhig, entspannt, besonnen, zielorientiert, konstruktiv.

▶ 0:00 / 1:09 🔊

**App: 5 Skills + 11 Effects** – umfassend & individuell - Dropdowns, Textfelder zum Ausfüllen, Links auf Beschreibungen, Beispiele, Analyse-Formulare, Trainingsprogramme, MP3s ...

zufrieden:  erfolgreich:

aktuelles Befinden:  1 = sehr gut 2 = gut 3 = nicht gut 4 = gar nicht gut

Art des Befindens:

Situation:

Bewusstmachen und Verbessern des Befindens  
 negative Zustände wie **angespannt, nervös ...** neutralisieren  
 gutes Befinden wie **entspannt, locker ...** herstellen & bewahren

**Psychoneurologie** - der Mensch mit Eigenschaften, mit großen

**1. Entspannt** – den Umständen, Anforderungen und  
**Entspannungs-Training** - Autogene Entspannung: 1. entspannt beruhigende **Fotos, Videos**  
**Kognitions-Training**: 1. nicht stressen lassen ◀️ 2. loslassen  
 4. aufregen sinnlos ◀️ 5. Stress-Symptome zulassen ◀️ 6.  
 7. Schritt für Schritt ◀️ 8. ruhig, entspannt ◀️ **Relax-At**

**2. Selbstbewusst** – sich der persönlichen Potentiale bewusst werden und (stets) bewusst sein: 1. Bedürfnisse, mein **wünschenswertes Befinden** - Zustände, Eigenschaften  
 entspannt, selbstbewusst, locker, konzentriert auf das Wesentliche

meine **Bedürfnisse / Begierden / Werte / Interessen**  
 Gesundheit, Existenzsicherung, gute Beziehungen, Sport, Bewegung / berufliche Erfolge, größere Wohnung / Ruhe

meine **Stärken (Schwächen) / Kompetenzen / Möglichkeiten**  
 Kreativität, Begeisterungsfähigkeit (Unsicherheit, Gelerntes), Sprachen / Flexibilität, familiäre Unterstützung (Verantwortung, Geldknappheit)

meine **Ziele / Maßnahmen (Vorhaben, Aufgaben)**  
 entspannter, effizienter, produktiver werden / berufliche Weiterbildung, Kontakte ausbauen / Konsequenzen

**3. Konzentriert** – auf das Wesentliche  
 2. auf meine Aufgaben ◀️ 3. achtsam ◀️

Das neue App: **feel good ⇔ be good**

**VOP 71**  
 Anleitung Intention Zusammenhänge wissenschaftliche Basis MultiMediaBook

**7 Skills**

- entspannt
- sr-intelligent
- selbstbewusst
- selbstbestimmt
- vital gesund & fit
- kommunikativ
- effizient

**1 Special**

- attraktiv

**12 Effects**

- egoform
- egonom
- resilient
- gesund
- leistungsfähig
- leistungsbereit
- kreativ
- produktiv
- erfolgreich
- selbstwertig
- gut fühlen
- gut leben

Methoden Training

... alles der Reihe nach, Schritt für Schritt ...  
 zur Problemlösung, zur Optimierung, zum Erfolg ...  
 zur Gesundheit, zum Wohlbefinden ...  
 zu einem guten Leben ...

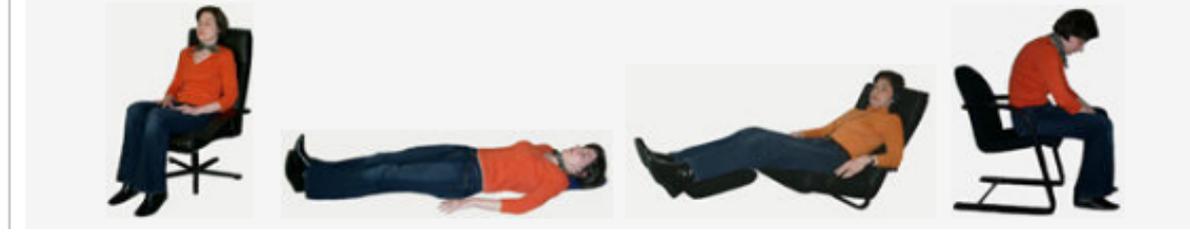
mein aktuelles Befinden:  3  
 mein Wunsch-Befinden:  3  
 das aktuell Wesentliche:  3  
 meine Umsetzung der Maßnahmen, meine Trainingsqualität & -quantität:  3

Anzeigen & Speichern der Daten

Belastungs-, Stress-Störungen, Psychische Störungen  
 Ängste & Panikattacken, Bedingungsstörungen, Konflikte, Verhaltensstörungen, Depressionen

**Lightbox: Entspannungs-Training**

- Entspannungs-Training** – Ruhe, Regenerationsfähigkeit
- **Autogene Entspannung**: Schwere-, Atemübung / Vv...  
 Arme schwer, Beine schwer, Arme warm, Beine warm, At-mung, ...  
 Bequeme Sitz- oder Liegehaltung einnehmen, Augen schließen, Übungen im...
  - **Lockerungs-Übung**: ganz ruhig, ganz entspannt, ganz ruhig - loslassen & annehmen, was...
  - **Schwere-Übung**: ganz ruhig, Arme schwer, Beine schwer, ganz ruhig - Konzentration auf die Arme und Beine - neben der Schwereempfindung treten auch Leichtigkeits-, Kribbel- oder Wärmegefühle auf
  - **Atem-Übung**: ganz ruhig, At-mung, ganz ruhig - passive Konzentration auf den Atem-Rhythmus - die Atmung nur wahrnehmen, nicht bewusst verändern!
  - **Aktivierung** nach der Übung: Arme einige Male beugen & strecken, dabei tief ein- & ausatmen - vor dem Einschlafen, z.B. am Abend im Bett, nicht anwenden!
  - **Körperhaltungen**: im Sitzen & im Liegen



# Anliegen-, Problem-, Maßnahmen-Analyse

## Anliegen, Problemstellungen, die Sie zurzeit beschäftigen, belasten

z.B. Belastungen, Überlastung, Beschwerden, negative Umstände; partnerschaftliche, familiäre, soziale, berufliche, wirtschaftliche Probleme; unbefriedigte Bedürfnisse, gegenwärtige oder zukünftige Bedrohungen ...

*Belastungen, Überlastung, Beschwerden, Konflikte*

## Konflikte, die Sie zurzeit beschäftigen, belasten

z.B. Widersprüchlichkeiten; Gegebenheiten, die Positives (Vorteile, Lust ...) aber auch Negatives (Nachteile, Frust ...) für Sie mit sich bringen; Umstände, Situationen, Verpflichtungen, Notwendigkeiten oder Sachzwänge, die Sie zu ertragen haben, in Kauf nehmen müssen, die Sie aber nicht möchten, unter denen Sie leiden ...

*Job, den ich aus existenziellen Gründen machen muss, unter dem ich aber sehr leide ... belastende familiäre Situation, derer ich ausgeliefert bin ...*

## Negative Emotionen, die bei den genannten Problemen auftreten

z.B. Ärger, Unsicherheit, Frustration, Kränkung, Unlust, Angst, Aggressionen, Hilflosigkeit, Verzweiflung, Depressionen ...

*Ärger, Unsicherheit, Frustration, Kränkung, Angst*

## Negative Körperreaktionen, die bei den genannten Problemen auftreten

z.B. Stress-Symptome wie innere Unruhe, Verspannungen, Konzentrationsstörungen Herzrasen, Atemstörungen, Kopfschmerzen, Magen-, Darmstörungen, Schlafstörungen

*innere Unruhe, Verspannungen, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen Darmstörungen, Schlafstörungen*

## Negative Verhaltensweisen, die bei den genannten Problemen auftreten

z.B. Hetzen, Verbeißen, Zögern, Zurückziehen, Resignieren, Vermeiden, Verze (wenn notwendig), Nörgeln, Belehren, stures, arrogantes, kränkendes, demütig aggressives Schimpfen ...

*Zurückziehen, Resignieren, Vermeiden, Verzetteln, nicht NEIN Sagen*

## Negative Ausdrucksweisen, die bei den genannten Problemen auftreten

z.B. unpassende/r, negativ wirkende/r Gesichtsausdruck, Mimik, Blick, Gesten, Bewegungen ...

*negative Gestik, Mimik, Körperhaltung, Stimme*

## Schwierige Situationen, in denen die genannten Probleme auftreten

z.B. best. Gespräche, Prüfungen, Diskussionen, best. Aufgaben, best. Räume, weite Plätze ...

*Prüfungen, Diskussionen, schwierigen Aufgaben und Gesp*

## Negative Gedanken, die die genannten Probleme auslösen bzw.

z.B. "Das schaffe ich nicht", "Ich halte das nicht mehr aus (nur wenn sich die Leute denken?)", "Das ist (wird) peinlich", "Da kriege ich das nicht hin"

*"Das schaffe ich nicht", "Das ist peinlich", "Da kriege ich das nicht hin"*

## Negative Auswirkungen der genannten Probleme

z.B. Durchfallen bei einer Prüfung, Konflikte mit Mitmenschen, berufliche, wirtschaftliche, soziale Schwierigkeiten, Misse, Krankheit ...

*berufliche, wirtschaftliche, soziale Schwierigkeiten Belastung*

## Meine Ziele zur Bewältigung der genannten Probleme

z.B. Verminderung best. Beschwerden oder best. Schwächen, Erledigung best. Aufgaben, Befriedigung best. Bedürfnisse, Erfüllung best. Wünsche, Optimierung best. Eigenleistungen, Lösung best. Konflikte, Verbesserung best. Umstände ...

*Verminderung der Beschwerden und Schwächen, Erledigung meiner Aufgaben, zufriedener, erfolgreicher, bessere Beziehungen*

## Versuchte Maßnahmen zur Realisierung der Ziele

z.B. Gespräche mit beteiligten Personen, Änderung der Situation, Weiterbildung, Änderung der eigenen Einstellungen, medizinische, psychologische oder psychotherapeutische Diagnose / Behandlung, psychologisches Training ...

*Beratungen*

## Geplante Maßnahmen zur Realisierung der Ziele

*einen entsprechenden Kurs besuchen, ein wirksames Training machen*

**V.O.P.-Club**  
die Intention

VOP-Club: Apps, Meetings, Projekte ...

Form	very optimal products
Online-Apps, MultiMediaBooks	very optimal psychology
Workshops, Webinare	very optimal progression
Präsenz-, Online-Meetings	very optimal presence
Projekte	very optimal projects
Präsentationen	very optimal presentation
Kooperationen	very optimal performance
Events	very optimal pleasure
Mitwirkung	very optimal participation
Inhalt	very optimal package
Antriebe	very optimal power
Potenziale	very optimal potentials
Möglichkeiten	very optimal possibilities
Ziele	very optimal purposes
Strategien, Maßnahmen	very optimal process
Skills	very optimal personal skills
Kompetenzen	very optimal professionalism
Umsetzung	very optimal productivity
-> erfolgreich, gut fühlen, gut leben	very optimal person

die Modalitäten

Interesse an einer Mitgliedschaft

Anrede:

Name:

Email-Adresse:

Adresse:

Interesse an:

Präferenz:

Sonstiges:

Bitte auswählen

Bitte auswählen

Bitte auswählen

Bitte auswählen

Bitte auswählen

Anfrage fortsetzen

# Grundlagen

Theoretische, wissenschaftliche und methodische Grundlagen: die moderne **Psychoneurologie**

Wir Menschen sind das **Ergebnis** unserer **Erbanlagen** und unserer **Erfahrungen** im bisherigen Leben.

Im Laufe unseres Lebens entwickeln sich auf der Grundlage unserer Erbanlagen und bedingt durch die gegebenen Umstände, Situationen, Ereignisse und Beziehungen sowie durch die individuellen Reaktionen unsere **psychoneuronalen Programme**. Erziehung, Bezugspersonen, Kindergarten, Schule, erste Beziehungen und Jobs prägen uns.

Es entstehen neue Nervenzellen, neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen und epigenetische Veränderungen als physiologische Grundlage der Programme. Das psychoneuronale Programm steuert uns Menschen und determiniert unsere Eigenschaften. Es bestimmt über unsere Denkinhalte, Denkvorgänge und Denkprodukte wie Bewertungen, Überlegungen, Schlussfolgerungen, Einstellungen, Überzeugungen oder Werte sowie über unsere Emotionen, Körperreaktionen, Ausdrucks- und Verhaltensweisen. Aufgrund verschiedenartigster Erfahrungen entwickeln sich sowohl konstruktive als auch destruktive Programme.

Die Programme laufen gewöhnlich völlig unbemerkt im Hintergrund ab. Sie steuern unser Wahrnehmen, Erleben, Denken, Fühlen und Tun und werden von äußeren und inneren Reizen und Prozessen aktiviert, verstärkt oder gehemmt.

Aktuell sind wir immer das **Produkt** unserer **psychoneuronalen Programme**, der **Umstände** und **Zustände** sowie unserer **SR-Intelligenz** (Selbst-Reflexion, Selbst-Rekognition, Selbst-Regulierung, Selbst-Revision).

Die gegebenen **Umstände**, die Lebensbedingungen, Situationen und Ereignisse wirken permanent auf uns ein – konstruktiv und destruktiv, fördernd und hemmend. Zudem beeinflussen uns unsere **psychischen** und **körperlichen Zustände** massiv – positiv wie negativ, aktivierend wie bremsend.

Unser **momentaner Zustand** und unser **erlebtes Befinden** sind die Auswirkungen unserer aktuellen physiologischen, psychoneuronalen Struktur- und Prozess-Muster. Sollen sich Zustand und Befinden **ändern**, müssen sich die zugrundeliegenden Strukturen und Prozesse verändern – autonom oder bewusst-willentlich gesteuert.

Der **Antrieb** für alle unsere **Aktivitäten** hat einen **unbewussten Ursprung**.

Die **Initiativen** für unser Verhalten stammen aus **unbewussten, subkortikalen Quellen** (Bedürfnisse, Begierden, psychische Störungen), die **bewusste, kortikale Prozesse** aktivieren, welche wiederum **Gedanken** und **Gefühle** (etwas zu wollen, etwas nicht zu schaffen, etwas könnte passieren, man werde abgelehnt) entstehen lassen.

**Geistige, psychische, körperliche Schwäche, Unachtsamkeit, Uneinsichtigkeit** und vor allem **Stress** lassen die subkortikalen Prozesse weitgehend **ungebremst zur Wirkung kommen**.

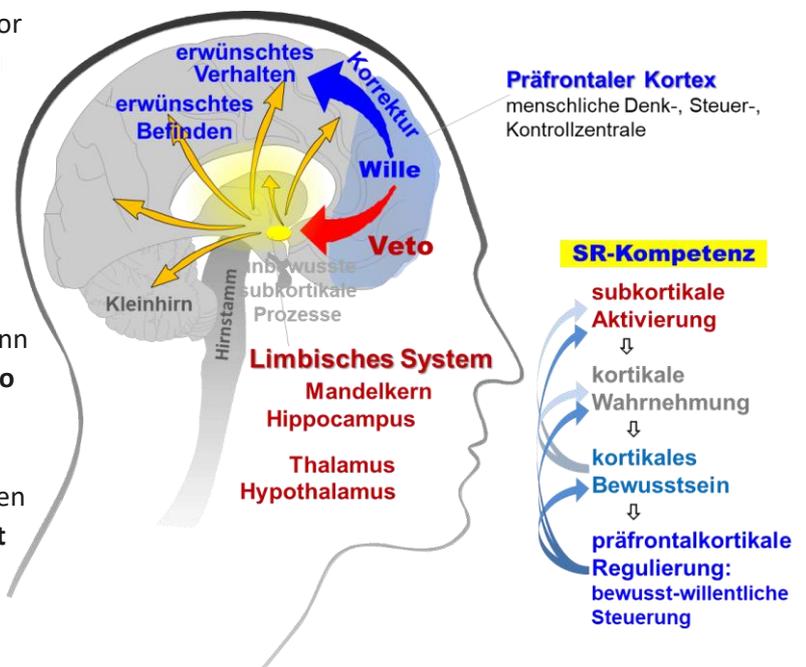
**Stress** entsteht durch **äußere** und **innere Anforderungen**, bestimmte **Kognitionen** und **psycho-neuronale Reaktionen**.

Während **zuträglicher Stress** die Leistungsfähigkeit oft fördert, beeinträchtigt **starker Stress** die menschliche Denk-, Steuer-, Kontrollzentrale, den **Präfrontalen Kortex**, z.T. massiv. Wir sind **alten Denkmustern** (unzeitgemäße, unpassende, neurotische Einstellungen, Bewertungen), **Emotionen** (Ärger, Unsicherheit, Ängsten, Frust, Unlust, Aggressionen), **Impulsen** und **Begierden** (unmäßiges Essen, Trinken ...) relativ hilflos ausgesetzt. Dauerstress kann mitunter zu bleibenden **Hirnschädigungen** führen.

„Wir sind so, wir können nicht anders“, gilt, wenn wir vor allem vom **psychoneuronalen Autopiloten** entsprechend unserer Programme gesteuert werden, wenn wir unreflektiert und unreguliert unseren Routinen und Mustern folgen.

Wir können aber zu **aktiven Gestaltern unseres Lebens** werden – durch Fähigkeiten, die uns grundsätzlich von den Affen (zumindest potenziell) unterscheiden.

**Bewusst-willentliches Denken** (präfrontal-kortikal) kann gegen die unbewussten, sub-kortikalen Prozesse ein **Veto einlegen**, diese **überstimmen** und **korrigieren**. Unsere **Autonomie** besteht somit in der Fähigkeit, die aus innerem Antrieb generierten Denk- und Verhaltensweisen **bewusst-willentlich** zu **beeinflussen** und **selbstbestimmt** zu **steuern** ... mit Unterstützung geeigneter **Tools** wie der **Online-Analyse-Systeme, Ebooks, Multimediabooks**, der **Online-Apps** und **Trainings-Programme**.



# Wirkungen & Ziele

## 1. Bewältigung von persönlichen und umstänbedingten Problemen

### Schwächen, Mankos, Störungen – kognitiv, emotional, körperlich, ausdrucks-, verhaltensspezifisch

- Ungeduld, Sprunghaftigkeit, Arroganz, Intoleranz, Impulsivität, Sturheit, Überempfindlichkeit, Instabilität, Abhängigkeit, Stress, Angespanntheit, Unruhe, Schlafstörungen, Antriebsschwäche, Leistungsschwäche, Hilflosigkeit, Unfreundlichkeit, Perfektionismus
- psychische Störungen wie Selbstwert-, Bedürfnis-, Belastungs-, Anpassungs-, Persönlichkeits-, Verhaltensstörungen, neurotische Störungen (Ängste, Panik, Zwänge), affektive Störungen (Depressionen, Manie)
- Intelligenzdefizite – kognitiv, emotional, sozial ...
- Mankos – Schulabschluss, Ausbildung, Erfahrungen & Kompetenzen ...
- gesundheitliche Probleme – psychische und körperliche Anfälligkeiten, Schwächen, akute & chronische Krankheiten

### Schwierige, belastende, bedrohliche, beeinträchtigende, schädliche Lebensumstände

- partnerschaftliche, familiäre, soziale Probleme - Konflikte, Streitereien, Einsamkeit ...
- finanzielle Probleme, schlechte Ausbildungs-, Wohn-, Arbeits-, Umwelt-, Lebensbedingungen ...
- beeinträchtigende gesellschaftliche, wirtschaftliche, infrastrukturelle, politische, klimatische Verhältnisse ...

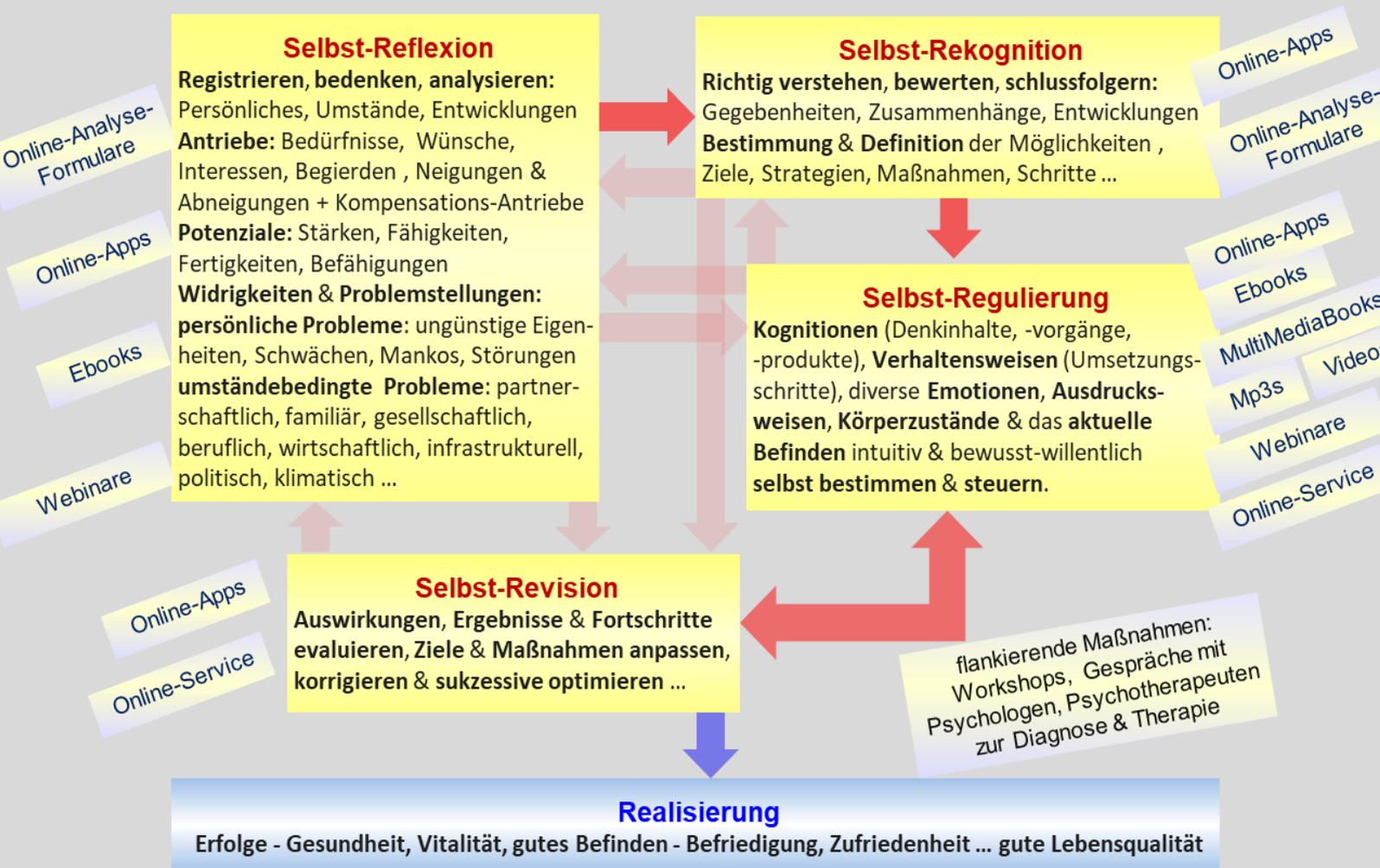
## 2. Optimierung von Skills & Kompetenzen, von Erfolgen, der Lebensweise und der Lebensqualität

**Realisierung wesentlicher Ziele:** sr-intelligent, entspannt, selbstbewusst, selbstbestimmt, konzentriert, kommunikativ, vital, attraktiv, effizient ... resilient, gesund, produktiv, erfolgreich, selbstwertig, gut leben, gut fühlen ...

# Übersicht

## Systeme & Methoden

SR-Intelligenz – Stress-, Kognitions-, Verhaltenstherapie – Entspannungs-, Vitalisierungsmethoden  
Online-Analyse-Formulare, Ebooks, MultiMediaBooks, Online-Apps, MP3s, Videos, Online-Service, Webinare



### Projektleitung

#### Dr. Karl Kriechbaum

Neuropsychologe, Stress-, Kognitions-, Verhaltenstherapeut

Arbeits-, Unternehmensberater, Autor

Leiter des Instituts für Psychoneurologie

1040 Wien, Johann-Straußg. 28, 01 5051778, <https://www.humanoptima.com>

Autor von mehr als 40 Büchern, Ebooks & MultiMediabooks, Entwickler von Online-Analyse- & Trainings-Systemen, Leiter von über 1200 Workshops & Kursen, Entwickler des Konzepts der modernen Psychoneurologie, mehr als 30jährige Erfahrung in Beratung, Training, Therapie & Forschung

Schwerpunkte:

Therapie – Stress-, Denk-, Kommunikations-, Belastungs-, Leistungsstörungen, Konflikte, Ängste & Panikattacken, Bedürfnis- & Selbstwertstörungen ...

Optimierung – wesentliche Skills & Kompetenzen: SR-Intelligenz, Entspanntheit, Selbstbewusstsein, Selbstbestimmtheit, Fitness, Gesundheit, Vitalität, Kommunikation, Attraktivität, Leistungs- & Antriebskraft, Effizienz ...

**Projekt-Video:** <https://www.humanoptima.com/VOP-DIGITALISIERUNG.mp4>

## Business-Plan - Zusammenfassung

### - Unternehmen

Institut für Psychoneurologie - VOP-System, Dr. Karl Kriechbaum

### - Geschäftsidee

**Digitalisierung des Psychologischen Trainings & der Psychotherapie** – so einfach, handlich, prägnant, kostengünstig & effizient wie möglich - Basis-Systeme sind bereits im Einsatz.

Die **Tools**: Online-Apps, Online-Analysen-Formulare, Ebooks, Multimediabooks, Trainings-Programme, MP3s, Online-Service, Webinare, Beschreibungs-, Erklärungs- und Trainings-Videos (auch für VR-Brillen)

Einbindung interessierter Anwender in ein **Online-Club-System** – Service, Meetings, Events, Kontakte, Projekte, Kooperationen, Qualitätssicherung ... Erfolge & Spaß

### - Innovationskriterien des Produkts

Digitalisierung & Künstliche Intelligenz, moderne Psychoneurologie

### - Nutzen des Produktes – USP (Unique Selling Proposition)

Es besteht ein sehr großer Bedarf an psychologisch-therapeutischer Behandlung. Die Versorgung in Österreich ist quantitativ & qualitativ suboptimal. Viele Betroffene erhalten keine oder keine adäquate Therapie.

Das VOP-System bietet potenziell eine flächendeckende Problembewältigung & Optimierung, höchste Fachkompetenz, basierend auf neuen Forschungsergebnissen der Neurowissenschaften – ein derzeit einzigartiges System, das es in dieser umfassenden, fachlich hochwertigen & effizienten Form nicht gibt.

### - Gründer

Dr. Karl Kriechbaum, Neuropsychologe, Stress-, Kognitions-, Verhaltenstherapeut, Arbeits-, Unternehmensberater, Autor von mehr als 40 Büchern, Ebooks & MultiMediabooks, Entwickler von Online-Analyse- & Trainings-Systemen, Leiter von über 1200 Workshops & Kursen, Entwickler des Konzepts der modernen Psychoneurologie, mehr als 30jährige Erfahrung in Beratung, Training, Therapie & Forschung

### - Mitarbeiter, Mitwirkende, Kooperationspartner

IT-Experten, Psycho-Experten, Berater, Unternehmer

### - Spezifikation der angestrebten & potenziellen Märkte

Menschen mit Problemen & Leidensdruck (kognitiv-emotionale Schwächen, Störungen, Krankheiten, belastende Umstände), Menschen mit Optimierungsbedarf & -bedürfnissen (persönlich, privat, sozial, beruflich, wirtschaftlich, gesellschaftlich)

### - Spezielle Zielgruppen, potenzielle Kunden

engere Zielgruppe: 10% der Bevölkerung - weitere Zielgruppe: 35% der Bevölkerung

### - Vertriebsorganisation

Online - Webseiten

### - Ziele

sukzessive Optimierung der Technik, der Anwendungsfreundlichkeit, des Designs, der Effizienz, des Service ...

sukzessive Expansion: deutschsprachiger Raum – englischsprachige Menschen ... europaweit ... weltweit

### - Strategie, Maßnahmen & Umsetzungsschritte

die hochwertigsten Produkte schaffen, geeignete Kooperationspartner gewinnen, Informationskampagnen & Präsentationen durchführen, Interesse der Medien schaffen ... Mundpropaganda durch zufriedene Kunden

### - Attraktivität der Gründer, des Unternehmens, der Produkte für die potenziellen Kunden

höchste Fachkompetenz & Erfahrung, leichte Verfügbarkeit, einfache Handhabung, hochwertigste Produkte, hoher Nutzwert, hohe Effizienz, geringe Kosten, Einzigartigkeit

### - Finanzbedarf

Weiterentwicklung & Expansion aus dem Cashflow, u.U. Kooperationen mit strategischen Investoren

### - Möglichkeiten & Chancen

Digitalisierung, Künstliche Intelligenz im Kontext mit modernen und professionellen psychologisch-therapeuten Systemen ergeben umfassende, weitweite Möglichkeiten sowie sehr große Chancen der Realisierung der Weiterentwicklungs- & Expansionsziele

### - Gefahren & Risiken

Bei Einhaltung des Entwicklungs- und Expansionsplans gibt es kaum finanzielle und unternehmerische Gefahren und Risiken für Gründer, mitwirkende Experten und Kooperationspartner sowie für etwaige Investoren