

04 FEEL GOOD
GOOD JOB



18 DIE ERDE ALS
LEBENSMITTEL-
QUELLE



08 AGILITÄT, BEWEGLICHKEIT
& ELASTIZITÄT

IMPRESSUM:

Herausgeber:

**Naturheiler - Verein zur Förderung
von Körper, Geist und Seele**

Für den Inhalt verantwortlich:

Obmann

DI Herbert Holzer

Franz-Nöbauer-Weg 10

4820 Bad Ischl

Tel.: +43 (0) 664/46 47 649

Fax: +43 (0) 6132/21 350

Mail: herbert@holzer.at

Fotos:

© DI Herbert Holzer

© Johann Leitfried

© www.shutterstock.com

Auflage:

1000 Stück

Inhalt

EINLEITUNG

von Herbert Holzer

03

FEEL GOOD – GOOD JOB

Dr. Karl Kriechbaum

04

AGILITÄT, BEWEGLICHKEIT & ELASTIZITÄT

von DI Herbert Holzer - EnergyMove

08

WIE UNS DIE KÄLTEKRANKHEIT DIE LEBENSKRAFT RAUBT!

von DI Herbert Holzer

12

LICHT IST LEBEN

von DI Herbert Holzer

14

DIE ERDE ALS LEBENSMITTEL-QUELLE

Von Küchen-Apothekerin Mag. Karin Hofinger

18

DIE LIEBE ZUM MASSIVHOLZ

von DI. Herbert Holzer

21

DIE FITNESS- & ENERGIEKÜCHE

Knödelsymphonien von Sandra Holzer

22

VERFÜHRERISCHES BROT

von DI Herbert Holzer

24

BRAUCHEN WIR FETTE BZW. ÖLE?

von DI. Herbert Holzer

26

WAS TUT SICH BEI DER ENERGIEWENDE?

28

BUCHEMPFEHLUNGEN

32

AKTUELLES

33

TERMINE

35

ES RÜHRT SICH WAS IM VEREIN

36



FEEL GOOD

SELBSTBEWUSST, KONZENTRIERT,
PROAKTIV, PRODUKTIV ...
ERFOLGREICH

ENTSPANNT, LOCKER, GELASSEN,
SICHER, VITAL, ZUFRIEDEN, GUT
DRAUF ...

GOOD JOB

STIMMUNGS-CHECK

SCHLECHT DARAUF?

Angespannt, nervös, gehetzt, überdreht, genervt, verärgert, verunsichert, ängstlich, unschlüssig, zaudernd, frustriert, hilflos, gelangweilt, lustlos, deprimiert, müde, erschöpft ...?

MEIN AKTUELLES BEFINDEN:

☐ sehr gut ☐ gut ☐ befriedigend ☐ schlecht ☐ sehr schlecht

Wie: _____

Mein wünschenswertes Befinden: _____

Diverse Ereignisse, Situationen, Umstände und Zustände belasten uns.

- Die Folgen: negatives Denken, Ärger, Unsicherheit, Unruhe, Ängste, Stress, Angespanntheit, Verspannungen, Schmerzen, Gereiztheit, Schlafstörungen, Funktions-Störungen, Fehl-Reaktionen, Konzentrations-, Kommunikations-, Beziehungsprobleme, Überlastung, Schwäche, Frust, Unlust, Depressionen, Immunstörungen, Krankheit, Krisen ...
- Die moderne Psychoneurologie und Hirnforschung zeigen es, effiziente Entspannungs-, Kognitions- und Verhaltenstools ermöglichen es: das muss nicht so sein – im Gegenteil:
- **Wir können veraltete, beeinträchtigende Antriebe, Gedanken, Zustände und Reaktionen stoppen und neutralisieren.**
- **Wir können ein gutes Befinden bewusst-willentlich generieren, uns deutlich besser fühlen und erfolgreicher sein.**



Ich muss ... jetzt sofort ...
ich kann nicht ...
ich halt's nicht mehr aus ...
ich schaffe es nicht ...
ÄCHZ ... STÖHN ...

FEEL GOOD
Maßnahmen

Lästige Probleme
Unerledigte Telefonate
E-Mails
Termine
Aufgaben



Unter Druck setzen, stressen
lassen, hineinsteigern ...
negativ, sinnlos ...
... gelassen, entspannt, konzentriert,
alles der Reihe nach ...
Schritt für Schritt



FEEL GOOD

WER SICH GUT FÜHLT, MACHT EINEN GUTEN JOB.

Gutes geistiges, körperliches, emotionales Befinden jederzeit herstellen und möglichst lange bewahren: entspannt, locker, vital, sicher, positiv, zufrieden, gut drauf ...

Selbstbewusstsein – sich der Bedürfnisse, Wünsche, Interessen, Neigungen / Abneigungen, Stärken / Schwächen, Fähigkeiten / Mankos, Ziele und Vorhaben bewusst werden und (stets) bewusst sein. Was möchte / will ich? Was möchte / will ich nicht? Was kann ich gut? Was kann ich weniger gut?

Problembewältigung – negative Umstände und Konflikte belasten uns und beeinträchtigen unser Befinden, daher ist eine möglichst zügige und nachhaltige Bewältigung, faktisch oder psychologisch, wichtig.

Entspannungsübungen – zum Abschalten, zur Erholung, Regenerierung, Gesundheit

- **Autogene Entspannung:** lockere Sitz- oder Liegehaltung einnehmen, Augen schließen, Übungen im Geiste vorsagen: ganz ruhig, entspannt, Arme schwer, Beine schwer, Atmung, Aktivieren (Arme einige Male strecken und beugen, kräftig ein- und ausatmen)
- **Achtsamkeits-Training:** aufmerksame, neutrale Wahrnehmung von Körperzuständen, Körpervorgängen, Körperregionen, Gedanken, Emotionen, Situationen oder Mitmenschen ohne Bewertung.
- **Relax-Atmung:** ein sehr effizientes Entspannungs- und Selbstregulierungs-Instrument für zwischendurch, bei Unruhe, Anspannung, akuten Widrigkeiten zur raschen Lockerung und Beruhigung – einatmen, Luft kurz anhalten, ausatmen, Luft kurz anhalten ...

Bewegungs-Übungen – einfache Körperbewegungen zur Lockerung, Entspannung, Aktivierung, Förderung der Fitness, z.B. Autogen-Yoga wie Relax Stand Run – leichtes Hüpfen im Stehen, die Füße (Fußballen, Zehen) bleiben dabei auf dem Boden.

- **Kognitionsübungen** – durch bewusst-willentliches Denken unerwünschte, negative Zustände

(Gedanken, Emotionen, körperliches Befinden) und Verhaltensweisen möglichst zeitnah neutralisieren sowie erwünschte, positive Zustände und Verhaltensweisen generieren.

- **Achtsamkeit:** Unerwünschtes, Negatives rasch wahrnehmen und als solches identifizieren.
- **Gedanken-Stopp:** bei Grübeln, Probleme-Wälzen, Hadern, Jammern, Ärgern, Aufregen, Hineinsteigern ... das Wort STOPP einige Male energisch vergegenwärtigen.
- **Neutralisierungs- und Soll-Vorsätze:** kurze Übungseinheiten im Geiste vorsagen, z.B.: persönlich nehmen, kränken, zweifeln, hetzen, unter Druck setzen, stressen, verunsichern lassen, ärgern, hineinsteigern, ängstigen ... (oft) unbegründet, sinnlos, nachteilig, beeinträchtigend, schädlich ... entspannt, selbstbewusst, sicher, konzentriert, selbstbestimmt ... alles der Reihe nach, Schritt für Schritt ...
- **Psychoneuronale Konditionierung:** Verknüpfung der Übungseinheiten (Worte, Situationen, Bilder ...) mit erwünschten Kognitionen, Emotionen, Ausdrucks-, Verhaltensweisen und Körperzuständen
- **Selbst-Instruktion:** Anweisungen zum richtigen Denken und Verhalten in bestimmten Situationen
- **Visualisierung:** geistig-bildhafte Simulation von Situationen und erwünschten Kognitionen, Emotionen, Körperzuständen, Ausdrucks-, Verhaltensweisen
- **Audios:** CDs, MP3s zur Unterstützung der Übungen

positive Ziele – angenehme, positive, begeistern- de Zukunftsperspektiven motivieren uns, geben uns Hoffnung, Zuversicht und Energie.

Mit flankierenden Maßnahmen:

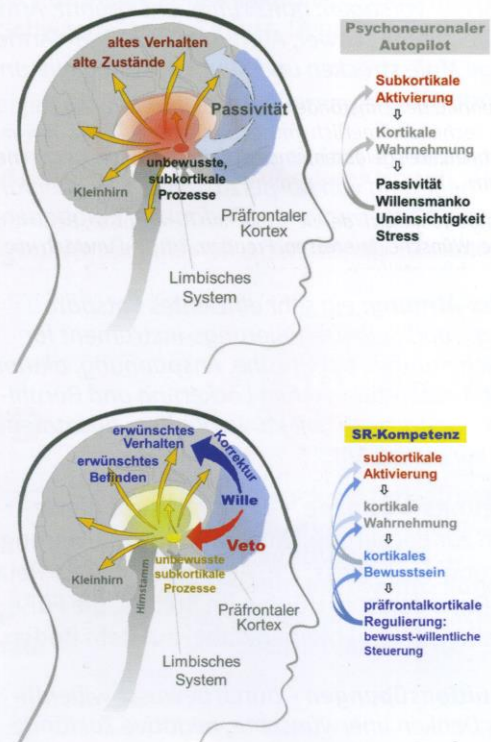
- **befriedigende Tätigkeiten** – eine sinnvolle Beschäftigung, die unseren Bedürfnissen, Interessen, Stärken und Fähigkeiten entspricht, machen wir gerne und gut.
- **gute Kommunikation** – positiver, angemessener und cleverer Umgang mit anderen vermeidet Konflikte, macht Spaß, fördert Erfolge, schafft gute Beziehungen.
- **gute Beziehungen** – gute und stabile soziale Verhältnisse - mit Kollegen, Bekannten, Freunden, Verwandten und vor allem mit dem Partner, der Partnerin und der engeren Familie - sind wesentlich für unser Wohlbefinden.
- **gutes Essen** – viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Fisch, Pflanzenfette, Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, wenig Zucker, weißes Mehl und gesättigte Fettsäuren (tierisches Fett)
- **gutes Trinken** – mäßig Alkohol, wenig zuckerhaltige Getränke, 2 bis 3 Liter Wasser täglich
- **regelmäßige Bewegung** – wöchentlich zumindest 2 bis 3 Stunden schnelles Gehen, Stiegensteigen, Sport ...
- **Natur** – Wald-, Wiesen-, Wasser-, Berg- oder Schneelandschaften tun der Psyche gut.
- **Sonne** – Sonnenlicht, richtig dosiert, wirkt auf Körper und Seele positiv.
- **guter Schlaf** – 7 bis 9 Stunden schlafen, führt zur notwendigen Erholung und Regeneration.
- **gute Kontakte** – Treffen, Gespräche, gemeinsame Aktivitäten mit Mitmenschen bereichern unser Leben.
- **kleine Alltagsfreuden** – nicht die großen Freuden, die oft nur mit großem Aufwand zu erleben sind, lassen uns nachhaltig glücklich sein, sondern die kleinen Freuden des Alltags, die relativ leicht zugänglich und realisierbar sind - wie ein guter Film, eine gute Unterhaltung, eine sportliche Aktivität, ein Hobby ...
- **kleine Erfolgserlebnisse** – nicht die großen Erfolge, die oft nur mit viel Mühe und Zeitaufwand zu erreichen sind, befriedigen uns nachhaltig, sondern die regelmäßige Erledigung von kleinen Vorhaben und Aufgaben und die damit einhergehenden Teilerfolge.

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGEN

Der Antrieb für alle unsere **Aktivitäten** hat einen **unbewussten, subkortikalen Ursprung**. **Passivität, Schwäche, Unachtsamkeit, Uneinsichtigkeit** und vor allem **Stress** lassen negative Antriebs-Kräfte 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- und Kontrollzentrale, den **Präfrontalen Kortex**, zum Teil massiv. Wir sind **alten Denkmustern**, Emotionen und **Begehrden** relativ hilflos ausgesetzt. Dauerstress kann mitunter zu bleibenden **Hirnschädigungen** führen.

„Wir sind so, wir können nicht anders“, gilt, wenn wir vom **psychoneuronalen Autopiloten** gesteuert werden, wenn wir unreflektiert und unreguliert unseren Programmen und Routinen folgen. Wir können aber zu **aktiven Gestaltern unseres Lebens** werden – durch Fähigkeiten, die uns von den Affen (zumindest potenziell) unterscheiden. **Bewusst-willentliches Denken** (präfrontal-kortikal) kann gegen die unbewussten Prozesse ein **Veto einlegen**, diese **überstimmen** und **korrigieren**.



ES RICHTIG MACHEN

Mit der richtigen Anwendung **effizienter Instrumente** gelingt das Neutralisieren von negativen Zuständen und das Aktivieren eines guten Befindens oft sehr rasch und bei regelmäßigem Einsatz auch nachhaltig.

Es geht, wenn man's richtig macht, damit's wirkt, wenn man's braucht.

Jedoch: Aus WENIG wird WENIG, aus NICHTS wird NICHTS.

Studien und Erfahrungswerte zeigen: etwa **20 %** der Menschen sind potenziell dafür **sehr gut, 25 % gut, 30 % partiell**, ca. **25 %** (zumindest aktuell) **nicht geeignet**.

DIE SCHRITTE ZU GUTEM BEFINDEN & ERFOLGEN

- **SR-Intelligenz:** intuitive und bewusst-willentliche Prozesse sowie kreative und rationale Lösungen
- **Selbst-Reflexion:** über sich und die Umstände nachdenken - richtig wahrnehmen und analysieren
- **Selbst-Rekognition:** die Daten und Zusammenhänge richtig bewerten sowie richtig schlussfolgern
- **Selbst-Regulierung:** Kognitionen, Befinden und Verhaltensweisen selbst bestimmen und steuern
- **Selbst-Revision:** Ergebnisse und Fortschritte evaluieren, korrigieren und sukzessive optimieren

5 SKILLS – menschliche Basis-Eigenschaften und -Kompetenzen:

- **entspannt:** den Umständen, Anforderungen und Zielen entsprechend körperlich (muskulär, vegetativ), geistig (ruhig, besonnen, frei, gelassen) und psychisch (ausgeglichen) entspannt.
- **selbstbewusst:** sich der persönlichen Bedürfnisse, Begierden, Werte, Wünsche, Interessen, Freuden, Stärken und Schwächen, der Problemstellungen, Konflikte und Möglichkeiten, der Ziele, Vorhaben, Aufgaben und des wünschenswerten Befindens bewusst werden und stets bewusst sein.
- **konzentriert:** auf das Wesentliche – die aktuellen Ziele, Vorhaben, Umsetzungsschritte ...
- **selbst-bestimmt:** die eigenen Gedanken, Ausdrucks- und Verhaltensweisen, diverse Körper-zustände, Emotionen und das aktuelle Befinden selbst bestimmen und steuern - intuitiv und bewusst-willentlich, die persönlichen Ziele und Vorhaben selbst definieren und in Angriff nehmen.
- **effizient:** ressourcenschonend und wirksam, angemessener Aufwand und positive Erledigung

Auswirkungen: weitgehend autonom, resilient, gesund, leistungsfähig, leistungsbereit, kreativ, produktiv, erfolgreich, selbstwertig, gut fühlen, gut leben

+ 5 SKILLS – optimale menschliche Eigenschaften und Kompetenzen

- **fit** – körperliche, geistige und psychische Fitness - in Form, leistungsfähig, belastbar, stabil – wesentliche Kriterien: Psyche, Ernährung, Bewegung, Umwelt
- **selbstsicher** – Bedürfnisse und Gefühle ausdrücken, Meinungen, Kritik, Forderungen äußern und durchsetzen - nein sagen, wenn nötig ...
- **kommunikativ** – zuhören, einfühlen, verstehen - angemessen, konstruktiv, klar reagieren und agieren - menschlich fair, hart in der Sache
- **attraktiv** – interessant, anziehend, bedeutend, begehrenswert - von innen und außen - für sich und andere
- **clever** – klug, geschickt und kreativ denken und agieren - das Angemessene, Zweckmäßige, Sinnvolle, Nutzbringende, Vorteilhafte und Positive sowie die Ziele und Lösungen in den Vordergrund stellen

Verstärkung der Auswirkungen

++ 5 SKILLS – elitäre menschliche Eigenschaften und Kompetenzen

- **ethisch-moralisch** – anständig, zuverlässig, menschlich fair ... im Denken, Fühlen, Reagieren und Agieren
- **souverän** – entspannt, gelassen, selbstbewusst, selbstsicher, selbstwertig, eigenständig ... aufrecht, erhaben
- **ganzheitlich** – die relevante Gesamtheit aufmerksam wahrnehmen, angemessen bewerten, entsprechende Schlussfolgerungen ziehen und folgerichtige Entscheidungen treffen
- **fokussiert** – auf die aktuelle, wesentliche Thematik, Aufgabe, Tätigkeit, Zielsetzung konzentrieren
- **konsequent** – folgerichtig, klar und bestimmt im Treffen von Entscheidungen und in der Umsetzung

weitere Verstärkung der Auswirkungen

GOOD JOB: WER EINEN GUTEN JOB MACHT, FÜHLT SICH GUT.

- SR-Intelligenz + 5 Basis-Skills + Auswirkungen = gutes Befinden
- + hohe Fach-, Digital-, Sprachkompetenz + gute Kontakte = gute berufliche Erfolge
- + 5 optimale Skills + 5 elitäre Skills + Auswirkungen = berufliche Top-Erfolge

DR. KARL KRIECHBAUM

- Neuropsychologe, Kognitions-, Verhaltenstherapeut, Arbeits-, Wirtschaftsberater
- Leiter des Instituts für Psychoneuronologie / Evaluierung & Bewältigung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz