



Work Solutions
Holistic concepts for better work - life - health balance

Optimum Performance Peak Performance



Was haben der AC Milan, Hermann Maier, manche Top Musiker und Top Executives gemeinsam?

Sie wissen, wie sie erfolgreich sein können und nutzen die modernsten biomedizinischen Tools (Bio / Neurofeedback), um die neuesten Erkenntnisse der Neurobiologie zur Erreichung eines „Optimum Performance Levels“ möglichst effizient und überprüfbar in die Tat umzusetzen.

Veränderungen prägen unsere Welt. Überall ist Wandel: Sei es in der Politik, der Wirtschaft oder im Privaten. Die Zeit scheint so dicht mit Informationen gefüllt zu sein, wie noch nie zuvor. Diese rasanten Veränderungen erfordern eine Menge Anpassungsmechanismen des Körpers und der Psyche in seiner Ganzheit, die oft nicht mehr von selbst passiert, sondern gezielt von uns selbst bewirkt werden muss.

Immer mehr Personen vollbringen Höchstleistungen in irgend einem Bereich, sei es beruflich, indem sie sehr viel Verantwortung tragen müssen und schnelle Entscheidungen treffen müssen, sei es in den Anforderungen und Aufgaben im Wirtschaftsleben, in schwierigen Familiensituationen oder im Sport. Diejenigen, die das ohne psychische und körperliche Beeinträchtigungen können, haben oftmals eines gemeinsam:

Sie haben die Fähigkeit, sich gänzlich auf das, was sie erreichen wollen, zu konzentrieren und Unwesentlichem, keine Energie zu schenken und sie haben eine gewisse Gelassenheit entwickelt die ihr System in einem optimalen Leistungszustand hält und viele von ihnen nutzen Bio/Neurofeedback, um schneller und effizienter an ihr Ziel zu kommen und den Einfluss ihrer inneren Sprache zu verbessern

Die bekannte Sportpsychologin und Bio/Neurofeedbackexpertin Vietta S. Wilson von der York

Universität in Toronto bezeichnet dies so: "Sie können in einen Zustand eintreten, wo sie völlig auf ihr Tun fokussiert sind. Sie haben gelernt, einen Ort zu betreten, der geistige Klarheit und erhöhte Energie mit einem Gefühl innerer Ruhe und aktivem Engagement verbindet." Ein wichtiger Erfolgsfaktor dieser

Hochleister - seien dies Top Executives oder auch Athleten - scheint zu sein, dass sie gelernt haben, sich diese Ressourcen im Bedarfsfall zugänglich zu machen. Und genau das lässt sich mit Bio/Neurofeedback

besonders leicht und schnell erreichen und auch Sie können in ihrem Bereich lernen, diese optimale Performance zu liefern, ohne dabei auszubrennen. Dabei schließt Bio/Neurofeedback lückenlos an alle



bestehenden Erfolgskonzepte an und ergänzt diese durch raschere Effizienz, unmittelbare persönliche Eigenerfahrung und wissenschaftliche Überprüfbarkeit und vor allem Nachhaltigkeit.

Der Trainierende bleibt dabei in der Eigenkompetenz und erhält Rückmeldung über seinen aktuellen Trainingsstatus, nicht so sehr vom Trainer, als zu Beginn vom Gerät selbst. Mit der Zeit wird die Selbst- und Feinwahrnehmung so internalisiert, dass der eigene Körper zum Biofeedbackgerät wird, welches wir immer und überall nutzen können.

Welchen Nutzen können Sie aus den von uns konzipierten Trainings ziehen?

- Flexible, fokussierte Aufmerksamkeit- optimierte und raschere Entscheidungsfähigkeit
- Gesteigerte Gedächtnisleistung durch Reduktion von blockierenden internen Mechanismen
- Hohe Kreativität durch Freisetzung von, im Stress gebundener Energie, mentale Klarheit in Entscheidungsfragen
- Erlernen einer optimierten Reaktionsweise auf Emotionen wie Angst (e.g. Performanceangst, Ärger, Wut ...) über die Internalisierung der psychophysiologischen Rückmeldungen, was in positiver Gelassenheit mündet.
- verbesserte Intuition, erweitertes Bewusstsein
Deutliche Verbesserung des Gesundheitszustandes über Erlernen des Selbstwirksamkeitskonzeptes und der Aktivierung der Selbstheilungsmechanismen

Welchen Nutzen hat die Firma davon?

- Eigenverantwortliche Mitarbeiter die wissen, dass und wie sie für sich selbst *Entscheidungen optimieren können*
- *Mitarbeiter, die Ihr Potential optimal umsetzen, können die Anforderungen und Aufgaben im Wirtschaftsleben effizienter bewältigen und ausführen*
- Bewusste Selbstverantwortung und Eigeninitiative des Einzelnen kommen sowohl ihm, als auch den Teammitgliedern zu Gute.
- Das gesunde Umgehen mit Belastung und Stress ermöglicht dem Einzelnen sich fokussierter auf die Aufgaben zu konzentrieren damit verbesserte Performance auch unter schwierigen Bedingungen zu erzielen
- Ein kreativeres und gesunderes Arbeitsklima
- Sie bieten das modernste und wissenschaftlich überprüfbare Training im Bereich der betrieblichen Gesundheitsvorsorge für ihre Mitarbeiter
- Die Trainings sind als Kurzzeitinterventionen aufgebaut und bedürfen keiner Dauerbehandlung und sind nachhaltig wirksam. Dadurch beschränken sich auch die Kosten für die Firma.

Dieser Nutzen beschränkt sich nicht nur auf die Firma, sondern kommt der *Person als Ganzes* zugute und erfüllt die Grundlagen der betrieblichen Gesundheitsförderung sowohl im medizinischen, als auch im psychologischen Bereich.

In methodischer Hinsicht relevant ist hierbei die Anwendung wesentlicher Prinzipien der Gesundheitsförderung - wie v.a. das Prinzip der Salutogenese von Aaron Antonovsky, des kreativen Problemlösens und der angewandten Psychophysiologie (Bio /Neurofeedback) als wissenschaftliche Methode.