

E-NEWS FIT FÜR LEISTUNG - BURNIN STATT BURNOUT

Inhalt

1. Die drei Säulen der Fitness:

Ganzheitlich Fit und
Gesund für den Alltag

2. Das fördert den Erfolg:

7 zusammenfassende
Anregungen

Kontakt:

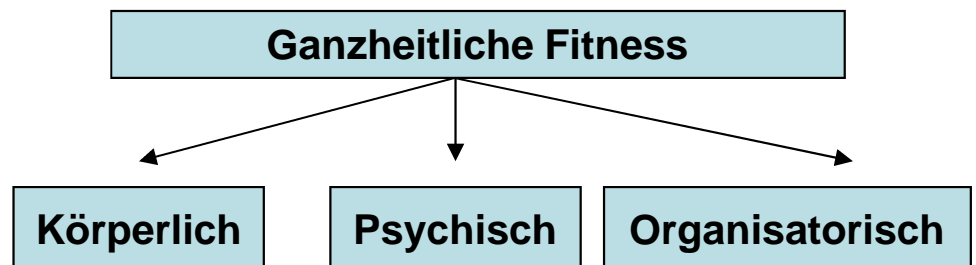
Ch.H. Fravi

Christian H. Fravi, lic.oec.HSG
Training und Beratung
Gaichtstr. 30
CH-2512 Tüscherz
Tel. +41 79 611 42 69 oder
Tel. +41 32 325 35 80
christian@fravi-training.ch

www.fravi-training.ch

Fitness als Grundlage für persönliche Leistungsfähigkeit und Gesundheit

Körperliche, seelische und organisatorische Fitness bildet die Grundlage für die persönliche Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. Die steigenden Anforderungen in Beruf und auch im privaten Bereich, verlangen einerseits immer grössere Anforderungen an die Leistungsfähigkeit. Andererseits fehlt oft die Zeit und die Energie für die Erhaltung und Förderung der persönlichen Fitness. Dadurch kann ein Ungleichgewicht entstehen, das im besten Fall als leichte Überforderung wahrgenommen werden kann. Im schlechtesten Fall führt es zu körperlichen und seelischen Schäden bis hin zum Burnout.



In diesem Dokument finden Sie gezielte Hinweise, wie Sie Ihre Leistungsfähigkeit erhalten und steigern können:

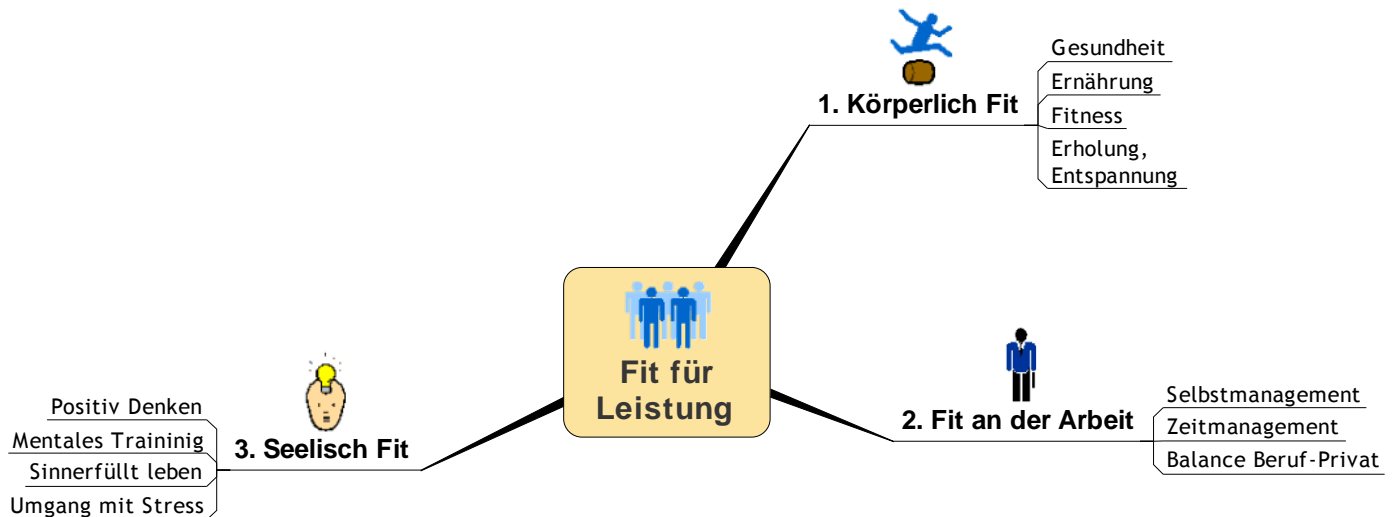
- **Vom Umgang mit Gewohnheiten – raus aus der Treitmühle**
- **Ganzheitliche und persönliche Fitness**
- **Tipps zur Umsetzung im Alltag**

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg, Ihr

Christian H. Fravi

1. Ganzheitlich Fit und Gesund

Gesamtübersicht:



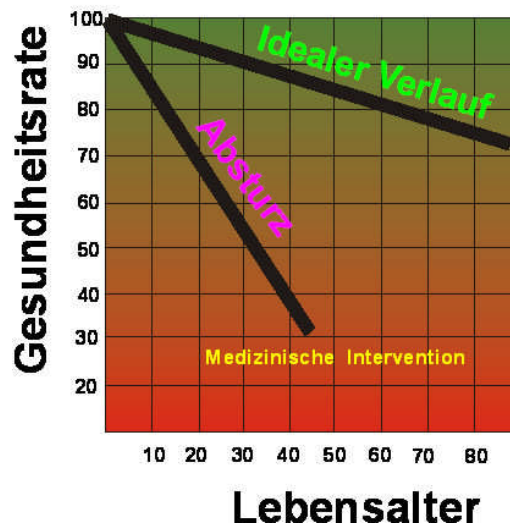
1: Körperliche Fitness:

1.1. Gesundheit

Mit der Gesundheit ist es oft wie mit dem Salz in der Suppe. Solange es da ist, bemerkt es keiner. Sobald es fehlt, schreit jeder danach. Es ist erstaunlich, faszinierend und abschreckend zugleich, wenn man sieht, was die Leute mit und aus ihrer Gesundheit machen. Unser Krankenversicherungssystem ist im wesentlichen ein Reparaturbetrieb. Über 99 % der Aufwendungen werden ausgegeben, um die Gesundheit wieder zu erlangen. Weniger als 1 % wird für Prävention ausgegeben. Etwas überspitzt gesehen, kann man sagen, dass es kaum eine Branche gibt, die so konsequent an den Bedürfnissen der Kunden vorbeiproduziert, wie das Kranken- bzw. Gesundheitswesen. Dabei ist allerdings zu sagen, dass es immer zwei braucht, nämlich sowohl den Anbieter als auch der Nachfrager. Langsam beginnt sich die Erkenntnis durchzusetzen, dass die eigene Verantwortung und die Prävention sehr wesentlich sind. Dabei geht es um Einstellungs- und Verhaltensveränderungen insbesondere gegenüber Ernährung und Bewegung. Die grössten Probleme unserer westlichen Gesellschaft sind nicht Terrorismus, Armut, Umweltverschmutzung, Energieknappheit, sondern zu wenig Bewegung und zu viel Ernährung.

Unser grösstes Kapital ist die Gesundheit. Die Grafik auf der nächsten Seite zeigt auf, wie sich die Gesundheit „entwickeln“ kann im Leben eines Menschen. Viele Menschen machen Karriere auf Kosten bzw. unter Vernachlässigung der Gesundheit und versuchen dann mit Geld die verlorene Gesundheit zurückzukaufen. Dies ist in der Regel nicht nur teuer, sondern auch ineffektiv.

Gesundheit und Leistungsfähigkeit



1.2. Ernährung

Man ist was man isst. Im Grunde genommen wissen wir es. Was gesund ist, ist oft nicht gut und was gut ist, ist oft nicht gesund. Es sind langjährige Gewohnheiten und Einstellungen, die unser Verhalten prägen. Viele essen noch wie unsere Vorfahren vor hundert Jahren als man 4000 Kalorien und mehr brauchte wegen der harten körperlichen Arbeit. Dabei reichen 2300 Kalorien bei einer bewegungsarmen Tätigkeit voll und ganz. Es gibt überall genug Tipps und Anleitungen zur gesunden Ernährung. Der Punkt ist nicht das Wissen, sondern die Umsetzung. Solange wir meinen, gegen unseren eigenen „inneren Schweinehund“ kämpfen zu müssen werden wir nur dafür sorgen, das wir mit einem schlechten Gewissen rumlaufen und daher ein schlechtes Gefühl haben. Es braucht eine Änderung der eigenen persönlichen Einstellung – ja eine eigentliche persönliche Umprogrammierung. Es ist eine Frage der eigenen Vorstellung. Im Prinzip machen wir uns die Realität selber. Wer denkt, dass er viel und ungesundes Essen braucht, braucht das eben. Wer denkt es ist gesund und es macht Spass, sich gesund und ausgewogen zu ernähren, braucht das eben auch. Man nennt dies auch Visualisieren bzw. es vor und mit dem eigenen inneren Auge sehen.

1.3. Körperliche Fitness



Jüngste Erkenntnisse zeigen, dass Bewegung einen sehr positiven Einfluss auf viele Bereiche hat. Bewegung steigert das Wohlbefinden, das persönliche Lebensgefühl, vermindert das Risiko, krank zu werden, hilft das Gewicht zu reduzieren und zu behalten usw. Angemessene Bewegung ist lebenswichtig. Darüber hinaus machen Bewegung und körperliche Aktivität auch Spass. Es ist ein grossartiges Gefühl körperlich fit zu sein. Es braucht nicht allzu viel dazu und man kann in jeder Lebensphase damit beginnen.

Auswirkungen auf den Organismus	Heilmittel Bewegung und Sport
Kreuzschmerzen	Einer britischen Studie zufolge ist gezieltes Rückentraining genauso wirksam, aber weniger gefährlich als eine Operation (Versteifung der Wirbel mit Schrauben und Stäben)
Depression/ Demenz	Bewegung verbessert den Austausch von Botenstoffen im Gehirn und kann dadurch Schwermut und Gehirnverkalkung entgegenwirken. Offenbar lässt sie sogar neue Nervenzellen wachsen.
Zuckerkrankheit	Durch Trägheit und Überernährung verursachter Diabetes (Typ 2) lässt sich durch bessere Ernährung und sportliche Betätigung umkehren. Der Insulinhaushalt normalisiert sich.
Herzerkrankung	Bei arteriosklerotischen Gefässen, Infarkt und Herzmuskelschwäche kann moderates Training – unter ärztlicher Aufsicht – die Symptome zurückbilden und das Leben verlängern.
Knochendichte	Bewegung und Koordinationstraining vermögen weitaus besser vor Knochenbrüchen zu schützen als Osteoporose-Medikamente.
Brustkrebs	Aus noch ungeklärten Gründen leben Brustkrebskranke offenbar länger, wenn sie nach der Diagnosestellung Sport betreiben.
Sterblichkeit und Gebrechlichkeit	Körperlich fitte Menschen leben statistisch gesehen länger als träge Zeitgenossen. Der biologische Alterungsprozess verzögert sich bei Ihnen.
Darmkrebs	Patienten, die nach der Diagnosestellung regelmässig joggen haben einer amerikanischen Studie zufolge weniger Rückfälle.
Sarkopenie	Der durch jahrelange Untätigkeit bewirkte Muskelschwund lässt sich durch moderates Krafttraining selbst bei 90 Jahre alten Menschen noch umkehren.
Rheumatischer Verschleiss im Knie	Durch gezielte Kräftigung der Muskeln können die Symptome einer Arthritis merklich gelindert werden.



1.4. Erholung und Entspannung

Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung ist eine wesentliche Voraussetzung für ein gesundes und ausgewogenes Leben. Überaktivität kann genauso schädlich sein, wie mangelnde Aktivität. Es ist wichtig für das persönliche Wohlbefinden im eigenen Rhythmus leben zu können.

2: Fit an der Arbeit – Arbeitstechnik:

2.1. Überprüfen Sie Ihre Zielsetzungen:

- Was sind meine wichtigsten Ziele?
- Was kann ich tun, um noch zielorientierter zu arbeiten?
- Was hindert mich daran, zielorientiert vorzugehen?
- Es hat wenig Sinn, schneller zu laufen wenn das Ziel fehlt!

2.2. Schriftlichkeit und Prioritäten:

- Halten Sie die wesentlichen Ziele und Prioritäten schriftlich fest?
- Arbeiten Sie mit einer Aufgaben- bzw. Pendenzenliste?



2.3. Zeit sparen durch gezielte Planung:

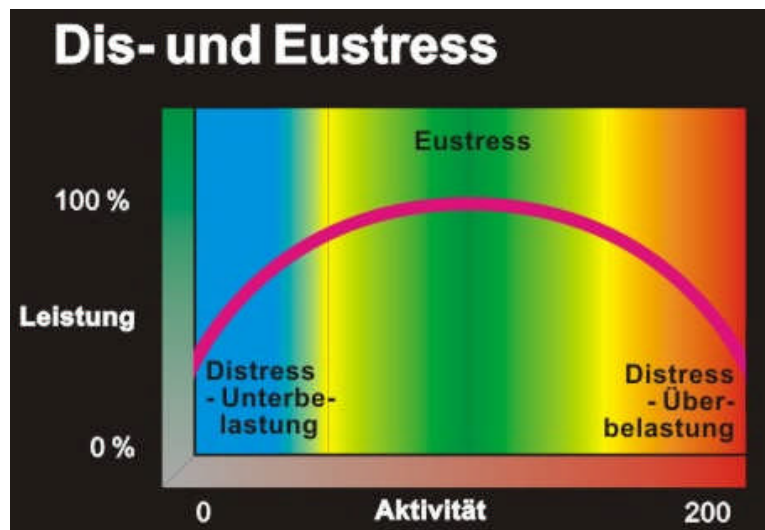
- Gewinnen Sie täglich 30 Minuten Zeit mit einem Tagesplan, den Sie in 5 Minuten erstellen können?
- Beginnen Sie den Tag mit der wichtigsten Aufgabe?
- Delegieren Sie, wenn immer möglich?

2.4. Im persönlichen Rhythmus arbeiten:

- Schaffen Sie sich störungsfreie Zeiten für wichtige Aufgaben?
- Achten Sie bei der Zeitplanung auf Ihren Tagesrhythmus?
- Gönnen Sie sich auch mal eine Erholungspause?
- Machen Sie eine Zwischenbilanz und setzen Prioritäten eventuell neu?

3: Seelisch fit:

Durch Stress können negative Einstellungen entstehen, weil man ständig an das ewig gleiche Problem denkt und man dauernd versucht eine Lösung zu finden. Man kann dadurch die Fähigkeit, positiv zu denken verlieren.



Dadurch können sich die Stressfolgen negativ addieren und sogar in einem „Stress-Tsunami“ enden. Aus diesem Grunde, aber auch weil man sehr oft und zu viel negative Nachrichten liest oder hört, kommt der psychischen Stressbewältigung eine ganz besondere Bedeutung zu. Gute Mittel und Wege sind z.B.:

Vorbeugend	Im Stressfall
Konstruktives Denken	Akzeptieren wie es (jetzt) ist
Positiv Denken	Nach Lösungen statt nach Schuldigen suchen
Plus-Minus-Protokoll	Vorteile der Situation sehen
Mentaltraining	Positive Vorstellungen abrufen
Musse und Stille	Entspannen
Soziale Kontakte pflegen	Das Gespräch suchen

3. So können Sie noch fitter werden:



Das ganze beginnt im Kopf. Ihre persönliche Einstellung ist wichtig und Voraussetzung für den Erfolg. Sie müssen es wirklich wollen.



Beginnen Sie mit kleinen Schritten. Z.B. am ersten Tag mit einer Minute laufen bzw. joggen am zweiten Tag mit 2 Minuten. Nach dreissig Tagen sind Sie schon bei 30 Minuten pro Tag.



Verbinden Sie positive Gefühle mit mehr Bewegung und gesünderer Ernährung. Statt sich einzureden, dass es heute regnet und kühl ist, können Sie sich auch einreden, dass es heute sehr viel Sauerstoff in der Luft hat und es daher sehr erfrischend und gesund ist.



Suchen Sie Gleichgesinnte. In der Gruppe geht manches einfacher und es macht mehr Spass.



Setzen Sie sich klare (Zwischen-) Ziele für Bewegung und Ernährung. Belohnen Sie sich angemessen dafür.



Bleiben Sie auch mental dran z.B. „das gesunde Essen schmeckt mir immer besser“ statt „jetzt brauche ich etwas Deftiges“. Alles nur eine Frage der Vorstellung und der Gewohnheit!



Bleiben Sie dran und stellen Sie Ihre Gewohnheiten so um, dass Sie es für den Rest Ihres Lebens beibehalten können. Wir, Christian Fravi und Filippo Larizza unterstützen Sie dabei mit Rat und Tat. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf und lassen Sie sich inspirieren!

4. Schlussfolgerungen

Ganzheitliche Fitness ist wichtig für die persönliche Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. Es ist eine persönliche Herausforderung für uns alle. Fitte Menschen und Mitarbeiter sind erfolgreicher und glücklicher.

Leser-Service: Eine Präsentation bzw. ein Gespräch über Fitness und Leistungsfähigkeit

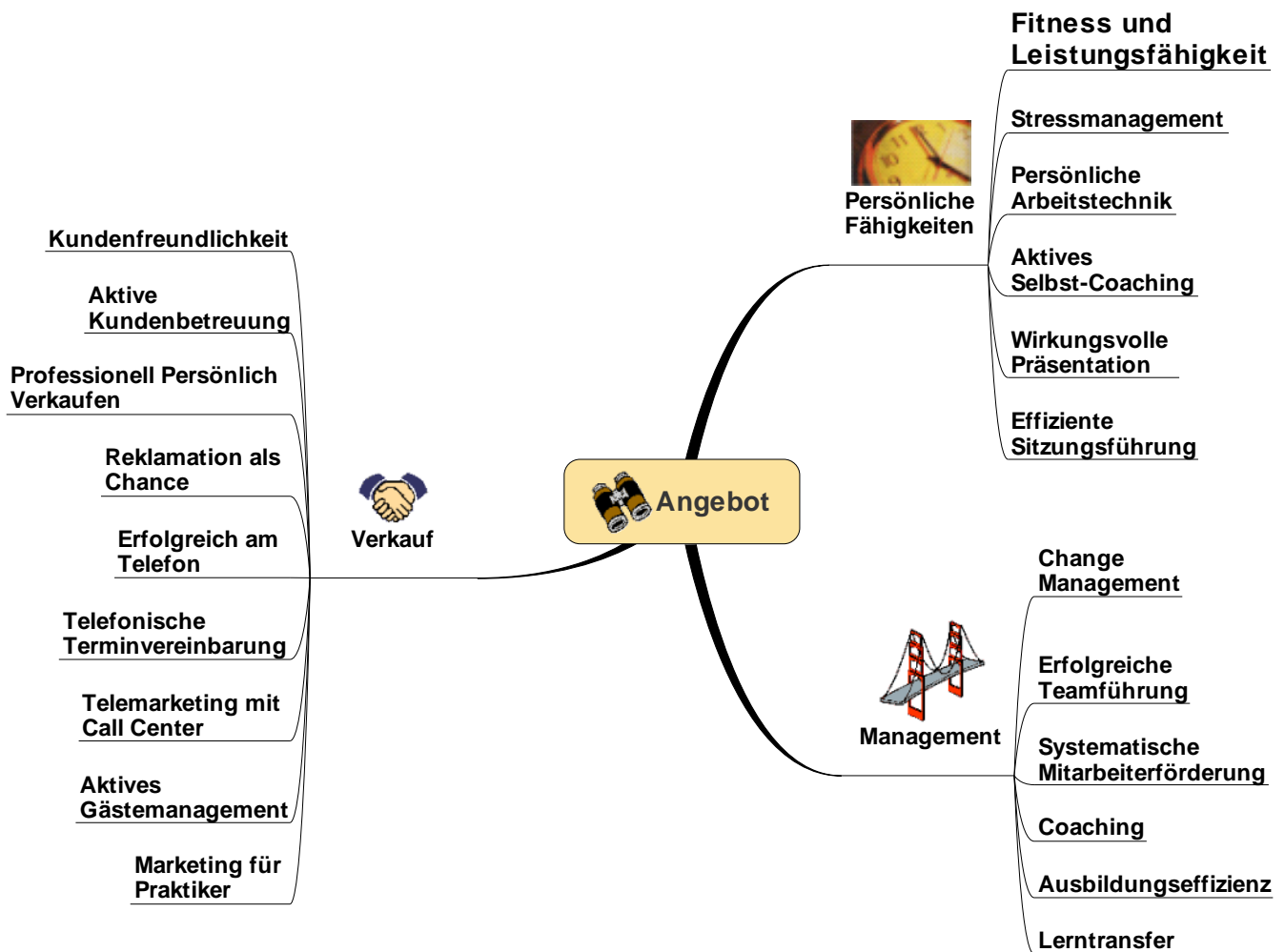
Wir offerieren Ihnen ein Gespräch über Fitness und Leistungsfähigkeit in Ihrem Unternehmen.

Sie können uns auch als Referenten über Fitness einsetzen z.B. Informationsvortrag mit Diskussion über 1-2 Stunden.

Fordern Sie ein kostenloses Gespräch an. Senden Sie dazu einfach ein Mail mit der Angabe Ihres Namens und dem Vermerk „Gespräch über Fitness und Leistungsfähigkeit“ an folgende Adresse:

christian@fravi-training.ch wenn Link nicht geht, bitte von Hand eingeben. Danke!

Gesamtüberblick Leistungsangebot:



Gerne bin ich Ihr Ansprechpartner für Fitness und Leistungsfähigkeit sowie Training und Beratung in den oben genannten Bereichen. Es freut mich, von Ihnen zu hören oder zu lesen.

Christian H. Fravi, Training und Beratung, Gaichtstr. 30, CH-2512 Tüscherz,
Tel. +41 79 611 42 69 oder +41 32 325 35 80, Fax +41 32 325 35 81

Mail: christian@fravi-training.ch

Web: www.fravi-training.ch

PS: Alle bis jetzt veröffentlichten E-News finden Sie unter:
<http://www.fravi-training.ch/pages/de/news.php>