

2019

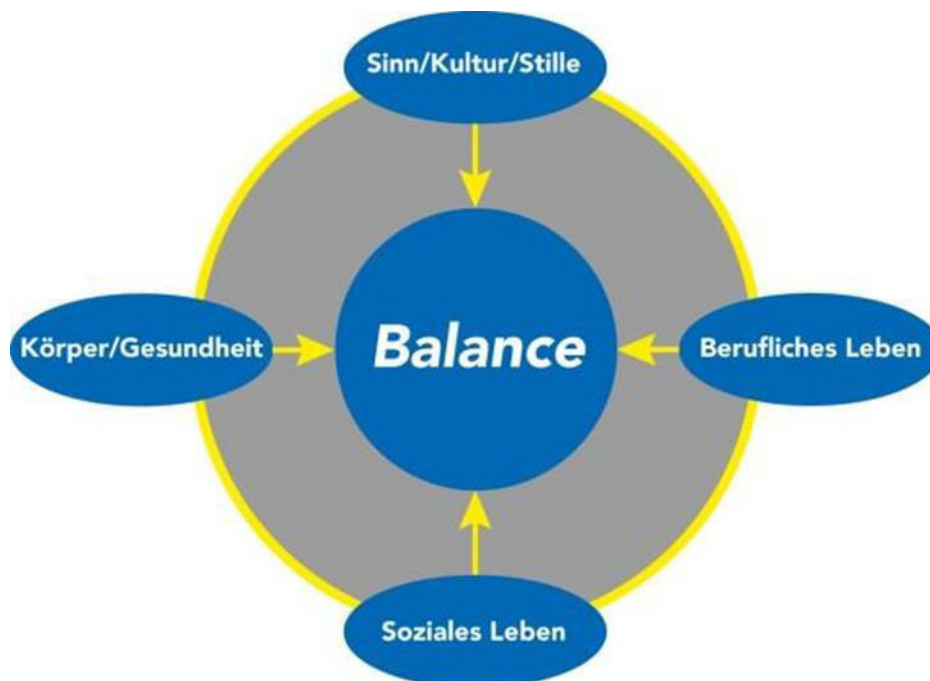
Work-Life-Balance Bildungsurlaub



Lothar Knopf

B3 | Coaching

01.07.2019



Die wesentliche Aufgabe im Leben besteht darin, die Dinge zu erkennen und voneinander zu unterscheiden, um mir klarmachen zu können, über welche äußeren Umstände ich keine Macht habe, und welche von Entscheidungen abhängen, die in meiner Macht stehen.

Wo finde ich dann das Gute oder Böse? Nicht in den Dingen, die nicht in meiner Macht stehen, sondern in mir selbst, in den Entscheidungen, die ich treffe...”

Epiktet, Lehrgsprache, 2.5.4-5,

zitiert nach „Der tägliche Stoiker“, Ryan Holiday, ISBN 978-3-95972-045-8

Vorwort zum Bildungsurlaub Work-Life-Balance

Aspekte und Absichten des Work-Life-Balance Bildungsurlaubes

Der Begriff „Work-Life-Balance“ kommt ursprünglich aus dem Kontext „Familie und Beruf“ und verfolgt das Ziel, beides miteinander in Einklang zu bringen.

Heute werden damit unterschiedlichste Facetten des Erwerbslebens beschrieben. Diskutiert wird das Verhältnis von Arbeits- und Lebensqualität, um für sich individuell prüfen zu können, ob Ausgewogenheit besteht oder ob Maßnahmen zur Herstellung dieser Ausgewogenheit eingeleitet werden müssen.

Vier Bereiche¹ unseres Lebens lassen sich unterscheiden:

- erfüllendes Berufsleben
- Lebenssinn, Kultur, Muße und Stille
- körperliche Gesundheit und
- soziales Leben...mit der Familie

Zwischen diesen vier Lebensbereichen besteht eine Wechselbeziehung. Deshalb verliert, wer zum Beispiel den Bereich **Berufliches Leben** langfristig überbetont- denn auf Dauer zehrt dies an seiner Lebensfreude auch an seiner Leistungskraft.

In manchen Fällen wird ein Betroffener mit überhöhter Arbeitsbelastung keinen Leidensdruck verspüren. Das Ausblenden von Aspekten eines körperlich und seelisch ungesunden Lebensstils oder gravierender noch, mit leistungsorientierten Verhaltensweisen wie übermäßigen Sport im beruflichen Bereichen Ausgleich finden zu wollen, wird ein „ausbrennen“ befördern. Auch wenn dieses Verhalten bei vielen Menschen zunächst das vordergründige Gefühl erzeugt, sich in „Balance“ zu befinden. Es bleibt eine einseitige Betonung der Leistung- eine Schieflage der eigenen Energien in den oben genannten vier Bereichen.

Der **Work-Life-Balance Bildungsurlaub** will dazu beitragen „Schieflagen“ bei sich selbst zu erkennen, vor allem persönliche Lösungen zu entwickeln, um diese zukünftig zu leben. Daraus kann sich natürlich politische Engagement mit Forderungen an die Gesellschaft und Unternehmen ergeben. In jedem Fall ist es wichtig, die ausgleichenden Kräfte in einem solchen Prozess bei sich zu entdecken und zu leben.

Ihre momentane Lebenssituation

Sie empfinden eine zunehmende Arbeits- oder Lebensbelastung, stehen unter Dauerstress und möchten diese Lebenssituation verlassen. Sie suchen einen anderen Weg für sich, in Ihrem persönlichen Umfeld und besonders in Ihrem Erwerbsleben. Sie wollen aktiv und präventiv etwas für Ihre Ausgeglichenheit tun, Sie wollen Ihre Gesundheit, Zufriedenheit, und Ihre Leistungsfähigkeit wiedergewinnen.

Ihr Nutzen

In diesem Bildungsurlaub haben Sie Zeit für Ihre Bestandsaufnahme. Welche belastenden Themen tauchen immer wieder in Ihrem Leben auf? Welche Alarmsignale gibt es, die einen Veränderungsbedarf anzeigen? Sie nutzen diese Auszeit, um sie jetzt belastende Elemente Ihres

¹ Interessant ist in diesem Zusammenhang das Lebensbalance-Modell von Nossrat Peseschkian.

bisherigen Lebenskonzeptes zu erkennen und neu zu formulieren. Sie lernen Ihre Stressoren und Antreiber kennen und wo Sie Ihre Energie erschöpfen - „sich aufreiben“.

Sie entdecken in Ihnen Ressourcen, wie Sie Ihr bisheriges Lebenskonzept anders gestalten können und formulieren Ihr individuelles Konzept.

Sie entdecken, womit Sie Ihren Energiehaushalt stärken können, um gesünder, zufriedener und wieder leistungsfähiger Ihren Lebensweg gehen zu können.

Die Inhalte

- Berufliche und private Stressfaktoren in verschiedenen Arbeits- und Lebensbereichen und in verschiedenen Rollen
- Jobanalyse: Stimmt das Verhältnis von Anforderungen und Ressourcen?
- Mentale Druck-Macher: Antreiber und Glaubenssätze identifizieren und verwandeln
- Krafträuber und Energielöcher
- Kraftspender: Was brauche ich, um geistig, seelisch und körperlich gesund zu bleiben?
- Welche Entlastungen sind möglich? Wie kann ich besser abschalten?
- Das Richtige tun und das Falsche lassen: Zielsetzung und individuelles Konzept für die persönliche Work-Life-Balance -Strategie

Die Methoden

- Fachlicher Input
- Einzelreflexion
- Kreative Übungen
- Tests/ Fragebögen
- Kollegiale Beratung
- Diskussion und Austausch

Ort: Leine-Volkshochschule gGmbH, Geschäftsstelle Laatzen, Senefelderstrasse 17-19, 30880 Laatzen

Zeit: 21.10. – 25.10.2019

*Wer einen Sieg über andere erringt, ist stark. Wer einen Sieg über sich selbst erringt, ist mächtig.
(Lao-Tse)*

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zum Bildungsurlaub Work-Life-Balance	4
Aspekte und Absichten des Work-Life-Balance Bildungsurlaubes	4
Ihr Nutzen	4
Die Inhalte	5
Die Methoden	5
1. Themen-Fahrplan Bildungsurlaub	15
1.1. Tagesablauf	16
1.2. Spielregeln	17
1.3. Feedback geben und erhalten	18
1.3.1. Regeln zum GEBEN von Feedback	18
1.3.2. Regeln für das ANNEHMEN von Feedback	19
2. Work-Life-Balance Definition	20
2.1. Work-Life-Balance: Der richtige Spagat zwischen Beruf, Freizeit und Familie	20
2.1.1. Treibende Kraft: Gleichstellung von Mann und Frau	20
2.1.2. Treibende Kraft: Die Arbeitswelt verändert sich	20
2.2. Erfolgsfaktor Work-Life-Balance:	20
2.3. Wie gelingt ein sinnvolles Leben/sinnerfüllte Arbeiten in Zeiten des Umbruchs?	21
3. Aufgabe 1: Work-Health-Balance: die Check-Liste	22
3.1. Aufgabe 2: Balance-Rad malen	25
4. Umgang mit einer Schiefelage der eigenen Work-Life-Balance	26
4.1. Aufgabe 3; Typische Zeichen für fehlende Work-Life-Balance	26
4.2. Vier Faktoren, die Ihre Work-Life-Balance torpedieren	26
4.2.1. Aufgabe 4: Hohe Arbeitsbelastung sowie große Verantwortung	27
4.3. Aufgabe 5: "Gute Gründe" sich keine Regenerationsphase zu gönnen	27
4.4. Aufgabe 6: Gewohnheiten ändern	28
4.4.1. Eine kleine Gewohnheit ändern und eine nach der anderen	28
4.4.1.1. Aufgabe 7: Erzähle davon	28
4.4.1.2. Training	29
4.4.2. Aufgabe 8: "Als-ob-Rahmen" für neue Gewohnheit	29
4.5. Work-Life-Balance – Wie den Ausgleich finden?	31
4.6. Aufgabe 9: Heute in 5 oder 10 Jahren	33
5. Pausen: Do's and Dont's	34
5.1. Arbeitsrecht: Wieviel Pause muss sein?	35
5.2. Pausenkultur	36
5.2.1. Unternehmen:	36

5.2.2.	Führungskräfte:	36
5.2.3.	Team:	37
5.2.4.	Beschäftigte:	37
5.2.5.	Und wenn eine Pause mal ausfallen muss, empfehlen wir:	37
5.3.	Aufgabe 10: Pause machen: Wann ist der richtige Zeitpunkt?	38
5.4.	Aufgabe 11: Warum hat „Pausen machen“ einen schlechten Ruf?	39
5.4.1.	Viele Arbeitnehmer denken, dass	39
5.4.2.	Überzogenes Leistungsdenken	39
5.4.3.	„Ich bin immer „on“: überzogene ständige Erreichbarkeit führt dazu, dass sie:	39
5.4.4.	Sozial-psychologischer Perspektiven	40
5.4.5.	Aufgabe 12: Ursachen für Entgrenzung von Arbeit und Leben	41
5.5.	Aufgabe 13: Gesundheitliche Perspektiven -Burn-Out	42
5.5.1.	Betriebliche Maßnahmen für eine geregelte Verantwortungsübernahmen	42
6.	Atmen	43
6.1.	Bedeutung für das Wohlbefinden	43
6.2.	Basis der Atem-Entspannungsübungen	43
6.3.	Aufgabe 14: Atmung ist:	43
6.4.	Atmen_ Atemphysiologische und -Anatomische Grundlagen	45
6.5.	Regulation und Steuerung der Atmung	45
6.5.1.	Atmung und die Bedeutung des Kohlenstoffdioxids CO ₂	46
6.6.	Atmen- Äußere und innere Atmung	48
6.7.	Einflüsse auf die Atemsteuerung	49
6.8.	Atmen und Ernährung	49
6.9.	Atmen-Bauchhirn-Immunsystem	50
6.10.	Atem Praxis	51
6.10.1.	Aufgabe 15: Atemhilfsmuskeln-Brustmuskel und die Zwischenrippenmuskulatur	51
6.10.2.	Aufgabe 16: Atem-Wahrnehmung	52
6.10.3.	Aufgabe 17: Entspannung durch richtiges Atmen	52
6.10.4.	Aufgabe 18: An der frischen Luft spazieren gehen	53
6.10.5.	Aufgabe 19: Bauchatmung im stehen	53
6.10.6.	Aufgabe 20: Der verbundene Atem- atme Energie	53
6.10.7.	Aufgabe 21: Bewegungsatmung	54
6.10.8.	Aufgabe 22: Wechselatmung	54
6.10.9.	Aufgabe 23: Kapalabhati oder die Feueratmung	55
6.10.10.	Aufgabe 24: Pilates-Atmung	56
6.10.11.	Atmung braucht Platz.	56

6.10.12.	Die wichtigsten Muskeln der Atmung:	56
6.10.13.	Anleitung & Visuelle Bilder:	56
6.10.14.	Aufgabe für Zuhause:	56
7.	Biorhythmus und Erholung	57
7.1.	Aufgabe 25: Biorhythmus und Schlaf	58
7.1.1.	Besser schlafen, das Gehirn schützen	58
7.2.	Schlaf-ein essenzielles Vitalbedürfnis -nicht nur das Gegenstück zum Wachsein.	59
7.3.	Schlaf das A und O für den Biorhythmus	59
7.4.	Die Architektur des Schlafs	60
7.5.	REM steht für rapid eye movement ("schnelle Augenbewegung").	60
7.6.	Aufgabe 26: Schlaf und Gedächtnis	61
8.	Gehirnwellen	62
8.1.	Aufgabe 27: Resonanz verstehen-Dein Gehirn will mitschwingen	62
9.	Stress	65
9.1.	Was Ist Stress?	65
9.2.	Aufgabe 28: Gesundheit und Beanspruchung	66
9.3.	Aufgabe 29: Stress=flight oder fight oder freeze	67
9.4.	Was passiert im Körper?	69
9.5.	Aufgabe 30: Was Stress also bedeutet	70
9.6.	2 Achsen Der Stressreaktion	71
9.6.1.	Das Limbische System	71
9.6.2.	Achse 1 Sympathikus-Nebennierenmark Achse	73
9.6.3.	Achse 2 Hypothalamus-Hypophysen Nebennierenrinden-Achse	74
9.6.4.	Stress_Das Vegetative Nervensystem	75
9.6.5.	Stress_Zentrale Nervensystem	76
9.6.6.	Aufgabe 31: Warum Stress krank macht	77
9.6.7.	Burnout	78
9.6.8.	Genesung von Burn-Out	81
9.7.	Work smarter not harder	82
9.7.1.	Den Alltag stressfreier gestalten	83
9.7.2.	Die drei Stresskategorien	84
9.7.3.	Aufgabe 32: Werte und Stressoren	85
9.8.	Wie denke ich über eine Situation	86
9.8.1.	„Das gibt's doch nicht!“-Denken.	86
9.8.2.	„Negative Konsequenzen“	86
9.8.3.	Blick auf das Negative	86

9.8.4.	„Defizit“-Denken	87
9.8.5.	Personalisieren.	87
9.9.	Persönliche Stressverstärker und was dahinter steckt	88
9.9.1.	Sei perfekt!	88
9.9.2.	Sei stark, Einzelkämpfertum	89
9.9.3.	Mach es allen recht, Sei beliebt!	90
9.9.4.	Mach schnell, Ungeduld	91
9.9.5.	Streng Dich an / oder: Sei vorsichtig	92
9.9.6.	Ich kann nicht! (auch: Ich kann das nicht aushalten!)	93
9.9.7.	Weitere innerer Antreiber	94
10.	Selbstmanagement	95
10.1.	Überblick verschaffen, langfristig denken	96
10.1.1.	Langfristigem Denken	96
10.1.2.	Aufgabe 33: lösungsorientiert denken	96
10.1.2.1.	Nutze, was da ist!	97
10.1.2.2.	Finde heraus, was gut funktioniert!	97
10.1.3.	Wahrnehmungslenkung	97
10.2.	Aufgabe 34: Verhalten ändern	98
10.2.1.	Atmen	98
10.2.2.	Konzentrieren Sie sich auf das Hier und Jetzt.	98
10.2.3.	Selbstgespräche	98
10.2.4.	Unterbrechungen vermeiden	98
10.2.5.	Machen Sie weniger Druck.	98
10.2.6.	Seien Sie gnädig mit sich selbst.	99
10.2.7.	Loben Sie sich.	99
10.2.8.	Seien Sie dankbar	99
10.2.9.	Durchstrecken	99
10.2.10.	Auspowern	99
10.2.11.	Einen Müllplatz für negative Emotionen einrichten	99
10.2.12.	Tipps für einen entspannten Feierabend	100
10.3.	Aufgabe 35: Selbstmanagement- und Zeitmanagement	101
10.3.1.	Priorisierung	101
10.3.2.	Eisenhower Quadrat	101
10.3.3.	Pareto-Prinzip /ABC-Analyse	102
10.3.4.	ALPEN-Methode	102
10.3.5.	Flow	103

10.4.	Netzwerk	104
10.4.1.	Jemand haben, der dir zuhört	104
10.4.2.	Zeit für ein Wohlfühl-Gespräch nehmen	104
10.5.	Lernen	105
10.5.1.	Aufgabe 36: Selbstbild vs Fremdbild	105
10.5.2.	Aufgabe 37: Johari-Fenster	105
10.5.3.	Aufgabe 38: Homöostase	106
10.5.4.	Tageszeit / Haupt- und Nebenphasen unseres Biorhythmus	107
10.5.5.	Sofortmaßnahmen zum entspannen:	107
10.5.6.	Umgang mit sich selbst gegen die innere Unruhe.	107
10.5.7.	Fünf Minuten Stille	107
10.5.8.	Entspannung und Anspannung	107
10.5.9.	Lachen	108
10.5.10.	Gönnen Sie sich etwas Gutes	108
10.6.	Aufgabe 39: Nein sagen können	109
10.6.1.	Das JA, UND... ist das klügere NEIN!	109
10.6.2.	Schaffen Sie realistische Erwartungshaltungen	109
10.6.3.	In drei Schritten zum "JA, UND"-PRINZIP	110
10.6.4.	Ihre Belastungsgrenzen ist erreicht, wenn Sie im inneren wahrnehmen, das:	110
10.6.5.	Sagen Sie innerlich sofort „STOPP!“	110
10.6.6.	Machen Sie den Realitäts-Check	110
10.6.7.	Mehr Zeit, weniger Stress, viel mehr Souveränität	111
10.7.	Aufgabe 40: Strategien im Akutfall	112
10.7.1.	Die vier A`s	112
10.8.	Aufgabe 41: Die Funktion eines sozialen Unterstützersystems	113
10.8.1.	Zuhören	113
10.8.2.	Sachlich Anerkennung	113
10.8.3.	Sachliche Herausforderung	113
10.8.4.	Emotionale Unterstützung	113
10.8.5.	Emotionale Herausforderungen	114
10.8.6.	soziale Realität teilen teilen	114
10.9.	Aufgabe 42: Krisen als Chance	115
10.9.1.	Akzeptieren Sie Krisen als Chance	115
10.9.2.	Die Phasen einer Krise	115
10.9.3.	Phase des „Nicht-wahrhaben-Wollens“	115
10.9.4.	Phase der aufbrechenden, chaotischen Emotion	115

10.9.5.	Phase des Suchens, Findens, und Sich Trennens	116
10.9.6.	Phase des Neuen Selbst- und Weltbezuges	116
10.10.	Aufgabe 43: Klopftechnik EFT	117
10.11.	Wingwave gegen Blockaden	119
11.	Aufgabe 44: Flow	120
11.1.	Klarheit der Ziele und unmittelbare Rückmeldungen	120
11.2.	Eine hohe Konzentration auf ein begrenztes Feld	120
11.3.	Das Verhältnis zwischen Anforderungen und Fähigkeiten	120
11.4.	Das Gefühl von Kontrolle	120
11.5.	Die Mühelosigkeit des Handlungsablaufs	120
11.6.	Die Veränderung des Zeiterlebens	120
11.7.	Das Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein	121
11.8.	Die autotelische Qualität der Flow-Erfahrung: IROI	121
12.	Kommunikation	122
12.1.	Aufgabe 45: Vier Seiten einer Nachricht	122
12.2.	Gewaltfreie Kommunikation	124
12.2.1.	Aufgabe 46: Was ist ein Problem?	124
12.2.2.	Aufgabe 47: Was ist ein Konflikt?	124
12.2.3.	Was ist Gewalt?	124
12.2.4.	Was ist Kooperationsbereitschaft?	124
12.2.5.	Was ist ein Konsens?	124
12.2.6.	Was ist Aufrichtigkeit?	124
12.2.7.	Aufgabe 48: Die vier Schritte	124
12.3.	Aufgabe 49: Fragen führen ...den Gesprächspartner	125
12.3.1.	Offene Fragen	125
12.3.2.	Fragen, die ins Problem führen	125
12.3.3.	Fragen der akzeptierenden/klärenden Wiederholung	125
12.3.4.	Meta-Modell-Fragen (Konkretisierungsfragen)	125
12.3.5.	Fragen, die hin zur Person oder weg von der Person führen	125
12.3.6.	Fragen, die ins Ziel führen	125
12.3.7.	Fragen, die Ressourcen aktivieren	125
12.3.8.	Fragen, die von der Person wegführen:	125
12.3.9.	Zirkuläre Fragen	125
12.3.10.	Mit diesen Fragen steuern Sie die emotionale Beteiligung der Beteiligten:	126
12.3.11.	Fragen auf unterschiedlichen Ebenen	126
12.3.12.	Warum nicht „Warum “ fragen im sozialen Kontext	127

12.4.	Aufgabe 50: Zuhören	128
12.4.1.	Wann hören wir zu?	128
12.4.2.	Weg vom Egotrip	128
12.4.3.	Geben Sie Vorurteile auf	128
12.4.4.	Schluss mit Besserwisserei und Sturheit	128
12.4.5.	Dem Einfühlsamen gehört die Welt	128
12.4.6.	Unterlassen Sie Werturteile	129
12.4.7.	Vermeiden Sie „Killerphrasen“	129
12.4.8.	Verkneifen Sie sich den „guten Rat“	129
12.4.9.	Nutzen Sie die Kraft des Schweigens	129
12.5.	Arbeit in Netzwerken	130
13.	Mentales Rüstzeug für lebenskluges Handeln	132
13.1.	Philosophie der Lebenskunst	132
13.2.	Aufgabe 51: Gelassenheit...aber wie Gelassen werden?	133
13.3.	Aufgabe 52: Was gehört zur Gelassenheit?	133
13.4.	Grundlagen der Achtsamkeit	134
13.5.	Angst und Mut	135
13.6.	Hingabe und Selbstwirksamkeit	136
13.7.	Geduld	137
13.8.	Sinn und Zielsetzung	137
14.	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	139
14.1.	Überblick:	139
14.2.	Was ist Progressive Muskelentspannung?	139
14.3.	Was heißt "progressiv"?	139
14.4.	Wie funktioniert progressive Muskelentspannung?	140
14.5.	Progressive Muskelentspannung: Die 5 Phasen des Übens	140
14.6.	Übungsabfolge der 17 verschiedenen Muskelgruppen	140
14.7.	Progressive Muskelentspannung: Worauf sollten Sie achten?	141
14.8.	Wie wirkt progressive Muskelentspannung?	141
14.9.	Unmittelbare Auswirkungen auf den Körper	141
14.10.	Langfristige Auswirkungen auf den Körper	141
14.11.	Anwendungsgebiete der progressiven Muskelentspannung	142
14.12.	Wann sollte auf progressive Muskelentspannung verzichtet werden?	142
15.	Bewegung in der Pause	143
15.1.	Mehr Bewegung erreichst du auch durch:	146
15.2.	Aufgabe 53: Muskeln_Sensorik_Bewegung_Mykione	146

16.	Aufgabe 54: Yoga 8 gliederige Pfad	149
16.1.	Disziplin: Yama – Verhalten in unserem persönlichen Umfeld	149
16.2.	Disziplin: Niyama – Regeln für den Umgang mit uns selbst	150
16.3.	Disziplin: Asana – Meditationshaltung	150
16.4.	Disziplin: Pranayama – Atemübungen	150
16.5.	Disziplin Pratyahara – Zurückziehen der Sinne	151
16.6.	Disziplin: Dharana – Konzentration	151
16.7.	Disziplin: Dhyana – Meditation, Versenkung	151
16.8.	Disziplin: Samadhi – Verwirklichung eines höheren Selbst	152
17.	Ernährung	153
17.1.	Ernährung und unserer Bewegung prägen wir einen uns eigenen Lebensstil.	153
17.2.	Was ist eine gesunde Ernährung?	153
17.3.	Kurzkettige Kohlenhydrate	154
17.4.	Die 25 Regeln einer gesunden Ernährung	155
17.4.1.	Verhalten zum und beim Essen	155
17.4.1.1.	Essen Sie nur, wenn Sie hungrig sind	155
17.4.1.2.	Nehmen Sie sich Zeit zum Essen!	155
17.4.1.3.	Kauen Sie gründlich!	155
17.4.1.4.	Meiden Sie Desserts	156
17.4.1.5.	Frühstücken – ja oder nein?	156
17.4.1.6.	Essen Sie abends spätestens um 18 Uhr	156
17.4.1.7.	Mehrere kleine Mahlzeiten oder wenige große?	156
17.4.2.	Getränke	156
17.4.2.1.	Starten Sie den Tag mit einem Glas Wasser	156
17.4.2.2.	Aufgabe 55: Wasser ist die einfachste Medizin	156
17.4.2.3.	Das richtige Getränk	157
17.4.3.	Getreideprodukte	157
17.4.3.1.	Vollwert statt Nullwert	157
17.4.3.2.	Weizen und Weizenprodukte meiden	157
17.4.3.3.	Machen Sie den Gluten-Test	158
17.4.4.	Zucker	158
17.4.4.1.	Zucker – Nein danke!	158
17.4.5.	Gemüse und Rohkost	159
17.4.5.1.	Essen Sie jeden Tag Rohkost	159
17.4.5.2.	Grundnahrungsmittel Gemüse	159
17.4.5.3.	Früchte roh essen	159

17.4.6.	Fleisch, Fisch, Eier & Milchprodukte	160
17.4.6.1.	Fleisch, Fisch, Eier & Milchprodukte – besser nicht	160
17.4.7.	Salz, Gewürze, Kräuter und Bitterstoffe	161
17.4.7.1.	Welches Salz statt Kochsalz?	161
17.4.7.2.	Vorsicht beim Gewürzekauf!	161
17.4.7.3.	Wildkräuter & Bitterstoffe	161
17.4.8.	Wie essen?	162
17.4.8.1.	Fettarm essen	162
17.4.8.2.	Kombinationsregeln	162
17.4.8.3.	Regional und saisonal essen	163
17.4.8.4.	Fertigprodukte	163
17.4.8.5.	Wenn Snacks, dann gesunde Snacks	163
17.4.9.	Essen.Trinken.Pausen	163
17.4.9.1.	Teilzeit, Vollzeit, Denkzeit – Essen im Job	163
17.4.9.2.	Am Arbeitsplatz essen:	164
17.4.9.3.	Was essen?	164
17.4.9.4.	Trinken im Arbeitsalltag nicht vergessen!	164
17.4.10.	Aufgabe 56: Stoffwechsel anregen mit Wasser	165
17.4.10.1.	Was bedeutet eigentlich Stoffwechsel?	165
17.4.10.2.	Stoffwechsel anregen - Aktivieren Sie die "Energiekraftwerke" in der Zelle	165
17.4.10.3.	Der Wasseranteil am Körpergewicht	166
17.4.10.4.	Der Wasserkreislauf im Menschen:	166
17.4.10.5.	Symptome des Wasserverlustes	166
17.4.10.6.	Sport	167
17.4.10.7.	Wasservorkommen auf der Erde	167
17.5.	Freie Radikale	167
17.5.1.	Astaxanthin – das stärkste Antioxidans	167
17.5.2.	Alpha-Liponsäure – hilft anderen Antioxidantien, sich zu regenerieren	168
17.5.3.	Selen – schützt Chromosomen und Zellen vor schädlichem Sauerstoff	168
17.5.4.	Beta-Carotin – an der Steuerung des Immunsystems beteiligt	168
17.5.5.	Vitamin C – zur Unterstützung des Immunsystems und der Eisenaufnahme	168
17.5.6.	Vitamin E	168
17.5.7.	Immunsystem stärken durch eine ausgewogene und gesunde Ernährung	169
	Über mich	170

Über mich



Lothar Knopf, Gesundheitspraktiker^{BfG}
Coach, Dozent, Trainer

Mit dem Ausscheiden aus dem Ursprungsberuf **Key Account Manager** für Industriegüter International, bin ich heute **Gesundheitspraktiker^{BfG} DGAM**.

Persönlichkeitsentwicklung durch Selbsterfahrung. Wohlbefinden durch Bewegung und Beweglichkeit in der Prävention entwickeln sind die bestimmenden Inhalte meiner praktischen Arbeit. Sinnerfüllte und zukunftsorientierte Sichtweisen sollen einer gesunde Lebenseinstellung Raum geben. Achtsamkeit, Selbstvertrauen und mehr Wahlmöglichkeiten sind Grundlagen für ein selbstbestimmtes Leben.

Seit 2011 Aus- und Weiterbildung zum:

- **Dozent** für Persönlichkeitsentwicklung: Gelassenheit, Work Life Balance, Resilienz, Stressbewältigung,
- **wingwave®** Coach, Besser-Siegmund Institut Hamburg
- **Practitioner NLP** und **Master NLP**, DVNLP
- **Gesprächstherapie**, Amara Schule,
- **Gesundheit u. Beratung**, ZEW Leibniz Universität Hannover /VHS Calenberger Land
- **Shendo® Shiatsu** Praktiker nach Shendo Shiatsu Institut Stellshagen
- **Pilates Trainer**
- **TriloChi Kursleiter** nach Lucia Nirmela Schmidt, BodyMindSpirit, Zürich, Schweiz
- **FaYo Trainer** nach Liebscher und Bracht, Bad Homburg

Bei den meisten Menschen
ist die Ruhe nichts als Erstarrung
und die Bewegung nichts als Raserei.

Epikur (griechischer Philosoph, 341–270 v. Chr.)

VisdP/Site Owner
(Verantwortlich im Sinne des VisdP
und für den Inhalt nach §55, Abs. 2
RStV):

B3|Coaching
Lothar Knopf
Minna-Schild-Weg 3
30974 Wennigsen
Mobiltelefon: 0151 70104120
eMail: info@b3coaching.de,
Website: [b3 coaching.de](http://b3coaching.de)
Steuernummer: Finanzamt Han Land: 23/122/10120

ⁱⁱ Entwickelt ab 1970 von Insoo Kim Berg, Steve de Shazer und KollegInnen im Brief Family Therapy Center in Milwaukee, Wisconsin, in den USA entwickelt wurde.
Die Wurzeln dieses Konzepts gehen auf die Arbeiten von Milton H. Erickson und Gregory Bateson zurück. Der von diesen Wissenschaftlern vertretene Ansatz wurde ursprünglich in den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts am Mental Research Center (MRI) in Palo Alto, Kalifornien, aufgegriffen und weiterentwickelt.
Zu den bekanntesten Befürwortern dieser Methode gehören Jay Haley und v.a. Paul Watzlawick.