

Das BE Special Nummer 12 für das Wohlbefinden im und nach dem Business(all)tag

Aktiv durch den Sommer: Neue Wege ausprobieren



11 SEITEN FÜR EIN SCHÖNERES LEBEN

- Seite 2:** Fit im Sommer: Doppelten Ballast abwerfen
- Seite 3:** Investition und Gewinn zugleich: Fit und motiviert
- Seite 4:** Klimaverbesserung gibt's auch für's Büro
- Seite 5:** Beruf und Berufung: Networking nützen
- Seite 6:** Seit 2000 Jahren genützt: Lavendel
- Seite 7:** Entspannter im Bett mit Zirbenholz
- Seite 8:** Ferienzeit: Das Gute muss nicht weit sein
- Seite 9:** Mehr Kraft aus den eigenen Energiezentren
- Seite 10:** Innere Grenzen überwinden - Ziele verwirklichen
- Seite 11:** Mix

EDITORIAL



VON
MANFRED KAINZ
m.kainz@wirtschaftsblatt.at

Schönen Sommer

Verehrte Leserinnen, sehr geehrte Leser! Jetzt ist endlich der Sommer da - haben wir vor nicht all zu langer Zeit noch unter der Kälte gelitten, so hat uns jetzt die Hitze in ihrem Bann. Manche sind schon im Urlaub, um dem Juli/August-Ansturm auszuweichen, andere haben's noch vor sich. Auch all die Dinge, die man „noch vor dem Urlaub“ machen bzw. abschliessen will oder muss. Da bleibt für's Auf-sich-schauen nicht viel Zeit. Trotzdem: Es gibt auch ausserhalb der Urlaubswochen durchaus Möglichkeiten dafür. Sowohl im beruflichen Umfeld als auch in private. Einige einfache Anregungen zum Wohlbefinden lesen Sie wieder auf den folgenden Seiten. Damit ist das Wohlfühl Express-Dutzend voll.

Schönen Sommer wünscht
Ihr Manfred Kainz,
Chefredakteur

Nennen Sie uns Ihre „Wohlfühl-Rezepte“! Wie relaxen Sie? Wobei tanken Sie Energie? Womit „belohnen“ Sie sich? Wir wollen die originellsten „Wohlbefindens-Strategien“ prämiieren - tolle Preise warten schon. Senden Sie einfach ein Mail an m.kainz@wirtschaftsblatt.at
Übrigens: Für diese grosse „Best Wohlfühl-Tipps Aktion“ sind Partner willkommen!

Mehr Zufriedenheit mit dem eigenen Körper bringt auch mehr Erfolg und Spass Fit in den Sommer: doppelten Ballast abwerfen hilft

Die Tage werden endlich heißer, die Hüllen fallen. Wer von uns hat sich da nicht schon vor dem Spiegel ertappt, wie man kritisch den eigenen Körper betrachtet. Die Werbung gibt ja mit ihren Topmodels einen unerreichbaren Maßstab vor, der Neid hervorruft. Und darin liegt schon der erste Schritt zur Unzufriedenheit mit unserem Körper. Diese Unzufriedenheit führt aber nicht zur Motivation, etwas für unseren Körper und unser Wohlbefinden zu tun, sondern zu einer massiven Senkung unserer Energie.

Die Wirkung des Denkens

Einen Hinweis auf die Wirkung unseres Denkens auf unseren Körper geben die Experimente von Dr. Masaru Emoto. Er setzte Wasser Botschaften aus und beobachtete dann ihr Verhalten beim Einfrieren. Ein und dasselbe Wasser – nur mit anderen Botschaften versehen – bildete völlig unterschiedliche Strukturen aus. Positive Botschaften (Liebe, Freundschaft,



Danke...) brachten die wundervollsten Kristalle, während negative (Hass, Neid, Krieg...) zu Chaos führte. Unser Körper besteht nun aus über 70 Prozent Wasser. Es ist also kontraproduktiv, wenn wir in den Spiegel schauen und zu uns und unserem Körper sagen: „Ich mag dich nicht.“ Wenn wir abnehmen wollen, dann beginnt der Weg mit der Stärkung der Liebe zu uns selbst, einer Hebung unseres Energieniveaus und dem Loslassen von unserem Müll (sowohl seelisch als auch körperlich).

Die „andere“ Innenreinigung

In uns sammeln sich im Laufe der Zeit eine ganze Menge Schlacken und Giftstoffe an. Diese können auf Grund unserer Lebensgewohnheiten nicht mehr vollständig ausgeschieden werden. Wir müssen daher unseren Körper aktiv bei diesem Prozess unterstützen.

Wichtig dabei ist die ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit, vor allem Wasser. Entschlackende Tees helfen dabei, die Stoffe zu lösen. Bewegung kurbelt unseren Stoffwechsel zusätzlich an. Frische Luft und Sonnenschein tragen zur Vitalisierung und zum Entgiftungsprozess bei.

Durch die gezielte Aktivierung unserer Entgiftungsorgane können wir diesen Prozess noch beschleunigen. Mittels Akkupunkt- und Fußreflexzonenmassage kann man träge Organe in die Gänge bringen. Lymphdrainagen sorgen für einen gesteigerten Abtransport der Giftstoffe.

Gehen Sie bewusst mit ihrer Nahrung um. Nehmen Sie sich Zeit zu essen und achten Sie auf hochwertige Nahrungsmittel. Verzichten Sie auf Dinge, die Ihnen offensichtlich nicht gut tun (Schwe-

res, übermäßiges Essen...).

Last but not least ist es unbedingt notwendig, dass wir uns von unserem seelischen Ballast trennen. Dazu ist es notwendig unser Denken und auch unsere Sprache nach negativen Informationen zu durchforsten. Sorgen Sie selbst für positive Gedanken – überlegen Sie sich, wofür Sie dankbar sein können und artikulieren Sie es.

Gelingt es Ihnen, die innere Einstellung zu ihrem Körper zu verbessern und von ihrem Ballast loszulassen, wird sich der Erfolg auf ganzer Linie einstellen. Mehr Zufriedenheit mit dem eigenen Körper, weniger Angst vor dem Urteil der anderen und viel Spaß während des ganzen Sommers.

Mehr dazu unter

➤ <http://www.energiemasseur.at>



TIPP DES MONATS VON ENERGIEMASSEUR HARALD WALLY

Atmen Sie sich frei. Neben dem einfachen Luftholen wird auch ein wichtiger Teil der Entgiftungsarbeit von unserer Lunge erledigt. Eine Stärkung unserer Lungen trägt also zu Fitness und Entgiftung bei und kommt so unserem Energiehaushalt direkt zugute.

Atmen Sie vier Sekunden lang ein und acht Sekunden lang aus. Wiederholen Sie diese Atemtechnik für zehn Minuten. Streichen Sie während des Ausatmens mit ihrer linken Hand von oben nach unten über ihre linke Bauchhälfte (Dickdarm). Machen Sie diese Übung mehrmals täglich.



Bringt mehr als Kostenersparnis: Motivationsplus mit zielorientierter Firmenfitness Gesündere Produktivität ist Investition und Gewinn

„Das hatten wir schon mal bei uns in der Firma. Regelmäßig kamen eine Gymnastikante und eine Masseurin ins Haus. Anfangs waren alle Feuer und Flamme. Dann stagnierte das Ganze. Zum Teil, weil Mitarbeiter Schmerzen hatten, andererseits weil die Motivation nachließ.“

„All das hören wir oft von Geschäftsführern und Betriebsräten“, erklärt Cris Con-Salesmanager Martin Kowarik. „Aber glauben Sie mir: Das ist *keine* Firmenfitness.“ Faktum sind hingegen zunehmende Krankenstandstage, sinkende Motivation und damit einhergehende sinkende Produktivität der Mitarbeiter.

Bewußtsein durchgesetzt

Es gibt bereits viele Unternehmen, die erfahren haben, warum es sich auszahlt, mit Cris Con zusammenzuarbeiten. Hier macht man mit den Mitarbeitern nicht irgendetwas, sondern arbeitet zielorientiert. In diesen Unternehmen gehört Kostenersparnis durch „Betriebliche Gesundheitsförderung“ bereits zur Tagesordnung. Cris Con - Führend in Firmenfitness, mit seinem weit reichenden Partnernetzwerk (Kooperation mit mehr als 50 Topunternehmen) betreut nun bereits seit dem Jahr 2000 erfolgreich Kunden aus den unterschiedlichsten Berei-

chen, beispielsweise Wirtschaft, Management, usw.

Wer und was: Referenzen

OBI Baumarkt: In der Zentrale Wien und in Wolfsberg arbeiten rund 110 Mitarbeiter, die für die Gesamtorganisation des Unternehmens zuständig sind. Ist Prävention als Investition oder Gewinn anzusehen? Durch verschiedene Tests im Bereich Körperscreening, Austestung der Freien Radikale, usw. konnte Cris Con die Ernährungsgewohnheiten der Mitarbeiter verändern und langfristig Krankheiten und Übergewicht einschränken.

Elektro Haas: Auch das bekannte Elektrofachhandelsunternehmen in Gerasdorf bei Wien investiert in seine Mitarbeiter und zeichnet sich dadurch mit ei-

nem hervorragenden Betriebsklima aus. 80 Mitarbeiter werden in sechs Gruppen betreut.

Travi Austria: Die 1987 gegründete Tochtergesellschaft der Austrian Airlines stellt seinen Kunden und Partnern modernste EDV-Lösungen für jede Anwendung im Touristikbereich zur Verfügung. Prokurist Hans Wildauer: „Mitarbeiterführung und Motivation am Arbeitsplatz, wurden verbessert und unser Teamgeist durch die Aktivitäten gestärkt.“ 50 Mitarbeiter in Wien werden in drei Gruppen betreut.

Hotel Intercontinental Wien: Die Betreuung im Personal-, Fitnesstrainer und Masseur-Bereich wurde perfekt umgesetzt. Das erste Studio in Wien (Hotelbereich), das von 0-24 Uhr geöffnet hat. Hotelfitness mit höchsten Ansprüchen – als mobile Dienstleistung, ohne Fixkosten für das Hotel.

Weitere zufriedene Kunden von Cris Con sind: OMV, Borealis, Kommunal Kredit, Novotel Accor Hotels, ARP Datacom, Leaseplan GmbH, Solftlab, Janus Multi-service und viele mehr.

Mehr dazu unter

► <http://www.criscon.at>



TIPP DES MONATS VON CRIS CON-SALESMANAGER MARTIN KOWARIK

„Betriebliche Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Betriebliche Gesundheit ist alles nichts. Nach diesem Motto tun wir nicht irgendetwas mit Ihren Mitarbeitern, sondern arbeiten zielorientiert.“

Zuerst wird der Mitarbeiter informiert. Begreift er, dass er alles nur für sich und Gesundheit tut, ist seine Motivation umso größer. Beim Eingangcheck wird das körperliche und mentale Leistungsvermögen des Mitarbeiters getestet.

Nach persönlichen Gesprächen und in Verbindung mit der Geschäftslei-

tung wird ein individuelles Firmenfitness-Package erstellt.

Angeboten werden etwa Mentaltraining, Tai Chi, Rückengymnastik, Krafttraining, Laufen uvm. Checks nach einem halben Jahr zeigen auf, welche Fortschritte es in der mentalen und körperlichen Leistungsfähigkeit gibt.

Es ist klar: Der körperlich und mental gesunde Mitarbeiter ist motiviert, seltener krank und produktiver. Für die Umsetzung ihres individuellen Projekts steht Cris Con jederzeit kompetent und unverbindlich zur Seite.



Klimawandel gibt's auch im Büro: Ob zum besseren kann man selbst gestalten Arbeitsklima-Verbesserung durch integrativen Zugang

Haben Sie das auch schon erlebt? Sie betreten ein Büro, das neu eingerichtet wurde, und auf den ersten Blick auch gut ausschaut - und trotzdem wissen Sie im ersten Moment: „Hier stimmt etwas nicht.“ Arbeitsabläufe können oft nicht so durchgeführt werden, weil eben nicht der richtige Platz dafür vorhanden ist. Konzentriertes, kreatives und produktives Arbeiten ist in solchen Räumen nahezu unmöglich. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die stören und trotzdem den Raum massiv entwerfen.

Ganzheitliche Raumplanung

Gerade bei der Einrichtung unserer Arbeitsplätze ist es unbedingt nötig, alle Aspekte ganzheitlicher Raumplanung zu berücksichtigen. Dabei gilt es Funktionalität, Design und die Erkenntnisse der Arbeits- und Farbpsychologie ganz auf die Bedürfnisse der Menschen abzustimmen,

die den Raum letztlich nutzen.

Ein Aspekt, der dabei oft übersehen wird, ist die energetische Komponente, die das Raumklima und damit ihr persönliches Wohlbefinden wesentlich beeinflussen. Natürliche Erdstrahlung sowie der energetische Müll, der sich in Räumen mit Geschichte angesammelt hat, sind zu klären und zu harmonisieren. Dabei geht es nicht um wildes Möbelrücken um der Natur auszuweichen, sondern um gezielte Interventionen, die diese Energien ins Positive wandeln und sie in das Arbeitsumfeld integrieren.

Mittelpunkt Mensch

In den letzten Jahren stand bei der Einrichtung oft allein Funktionalität und Design im Vordergrund. Nun ist es der Mensch, der mehr und mehr in den Mittelpunkt rückt. Der Mensch, der von

Grund auf ein soziales Wesen ist, hat ein grundlegendes Bedürfnis, seine Gedanken, Wünsche und Ideen mit anderen zu teilen. Dabei spielt der Arbeitsraum eine wesentliche Rolle, denn er beeinflusst direkt

unsere Stimmung und unser Verhalten. Ist der Raum nüchtern, kalt und vor allem energetisch unausgewogen, wird die Verwirklichung dieses Wunsches nach zwischenmenschlicher Begegnung ein Traum bleiben.

Ein Ziel der integrativen Raumplanung ist es daher, Stätten der Begegnung zu schaffen. Kommunikation soll wieder möglich gemacht werden. Dabei geht es um ein Arbeitsklima, in dem Vertrautheit und ehrlicher Umgang mit dem Menschen echte Beziehung wieder möglich macht. Für Arbeitsplätze, die wieder Spaß machen und mit Kraft erfüllen.

Mehr dazu unter

➤ <http://www.createur.cc>



TIPP DES MONATS VOM „CREATEUR DE INTERIEUR“ CHRIS SUPOLA

Das Integrative Planungs-Konzept ist das zentrale Instrument zur Umsetzung der drei Schwerpunkte unseres Systems:

- Beziehung & Beziehungs-Management
- Wünsche & Bedürfnisse
- Gesundheit & Wohl-Befinden

Es beinhaltet fünf Phasen, in denen Schritt für Schritt die Umsetzung von der Bestandsaufnahme der jetzigen Gegebenheiten bis zur endgültigen Realisierung und anschließender

Qualitätskontrolle erfolgt. Gemeinsam werden einige Stunden Zeit in die Erarbeitung Ihrer Vorstellungen, Wünsche, Bedürfnisse und persönlicher Erfordernisse investiert. Dabei werden alle Beteiligten mit einbezogen, um die Zufriedenheit aller mit dem Ergebnis sicher zu stellen.

Wir stehen mit Rat und Tat zur Seite und helfen dabei, Ihren Arbeitsraum zu Lieben und zu Leben. Für mehr Infos senden Sie bitte ein E-Mail an info@createur.cc



Beruf und Berufung: Mit den eigenen Private und Public Relations aus zwei eins machen **Mit Networking zu mehr Chancen und Erfolgen**

Immer wieder hört man von Firmenschliessungen und Rekordarbeitslosigkeit. Statistisch gesehen wechselt jeder zweite Österreicher einmal im Jahr seinen Arbeitsplatz – und das nicht immer freiwillig. Da ist man froh, wenn man überhaupt einen Job hat. Von einem Job, der Spaß macht und in dem man glücklich ist, sind aber viele entfernt. Die guten Jobs liegen ja schließlich nicht auf der Strasse – oder doch?

Glaubenssätze abwerfen

Meist beginnt die Misere in der Berufswahl bei unseren Glaubenssätzen. Glaubenssätze sind Denkmuster, die wir durch unsere Erziehung und unsere Umwelt bekommen haben. Sie bestimmen wesentlich unsere Denkweise. Sie bestimmen auch stark unser Selbstbewusstsein mit. Wer er-

innert sich nicht an Sätze wie: „Dafür hast du keine Begabung“ oder „Wozu soll denn das gut sein?“ Wie viele unserer Möglichkeiten und Vorhaben sind durch solche Sätze vereitelt worden?

Jeder Mensch bringt eine Vielzahl von Talenten und Begabungen mit. Diese können wir auch in unseren Beruf einbringen und so vermehrt Dinge tun, die uns Spaß machen. Dazu müssen wir lernen, nicht auf negative Einflüsterungen zu hören, die in diesem Moment sagen: „Na, so einfach ist das nicht!“ Der Glaube an die Möglichkeiten der eigenen Entfaltung ist die Basis für die tatsächliche Entfaltung. Nur wer auch in seinem Beruf das tut, was er gerne tut, wird seine Arbeit lieben. Nur wer seine Arbeit liebt, wird sich wohlfühlen.

Auf Netzwerkarbeit setzen

Wie findet man nun den heißersehten Traumjob? Viele Leute setzen dabei auf die Strategie „arbeite hart“ und hoffen, dass sie entdeckt werden. Der Erfolg stellt sich dabei leider äußerst selten ein. Zu viele Menschen setzen auf diese Strategie und übersehen dabei, dass sich die Art ihrer Arbeit nicht verändert. Sie tun mehr und fühlen sich gleichzeitig mehr und mehr unwohl, weil sie ihrem Ziel keinen Schritt näher kommen.

Wesentlich besser ist es, auf persönliche Netzwerkarbeit zu setzen. Gehen Sie einfach davon aus, dass Sie und ihre Talente gebraucht werden. Je mehr Leute von den Stärken, Zielen und Träumen wissen, desto größer wird die Wahrscheinlichkeit, dass sich neue Chancen eröffnen. Trauen Sie sich, diese Informationen in ihren Beziehungsnetzwerken zu veröffentlichen.



Denken sie nach, welche Vielzahl von Kontakten Sie besitzen. Arbeitsumfeld, Freundeskreis, Vereine und Körperschaften aller Art bieten sich geradezu an, für sich Öffentlichkeitsarbeit zu machen. Scheuen Sie sich dabei nicht, dem Vorwurf der „Freunderlwirtschaft“ zu begegnen. Dieser kommt nur allzu oft von jenen, die ihren eigenen verpassten Chancen nachtrauern. Die Chance, das Beziehungsnetzwerk auf- und auszubauen hat jeder. Es lohnt sich. Denn Teil eines großen und starken Netzwerkes zu sein, birgt nicht nur große berufliche Chancen. Es bietet auch Sicherheit und ist so Grundlage für unser Wohlbefinden.

Mehr dazu unter

► <http://www.lifetime.at>



TIPP DES MONATS VON LIFETIME, DEM BEZIEHUNGSPROFI

Machen Sie sich Ihre Netzwerke bewusst. Legen Sie eine Liste an und notieren Sie alle Leute, die Sie kennen. Sammeln Sie alle Informationen, die Sie über diese Menschen haben. Wo arbeiten diese, in welchen Funktionen sind sie tätig... Überlegen Sie sich auch, wofür Sie bei ihren Kontakten bekannt sind

und was diese an Ihnen schätzen. Und dann beginnen Sie Ihr Netzwerk zu informieren. Tragen Sie Ihre Ziele, Wünsche und Träume in die Welt hinaus. Sie werden bald merken, dass sich etwas zu bewegen beginnt. Netzwerken ist eine konkrete Chance, das Wohlbefinden zu steigern.



Was schon vor 2000 Jahren als wirksam erkannt wurde kann auch heute helfen Lavendel richtig anwenden ist kein „Lavendel“

Der erste Hinweis auf die Heilkraft des Lavendels findet sich bereits 77 n. Chr. bei dem griechischen Arzt Dioskurides. Er schrieb: „Die Abkochung davon ... ist gut für die Beschwerden in der Brust.“ Plinius der Ältere, ein Römer, verkündete etwa zur selben Zeit, Lavendel würde den Schmerz Hinterbliebener lindern und bei Menstru-

ationsbeschwerden, Magenverstimmungen, Nierenleiden und Insektenstichen helfen. Römische Soldaten nahmen ihn sogar auf ihre Feldzüge mit und behandelten damit ihre Verletzungen. Hildegard von Bingen schrieb dann im 12. Jahrhundert nieder: „Lavendel ist ein wirksames Mittel gegen Kopfläuse.“ Im 17. Jahrhundert wurde Lavendel dann zum Allheilmittel – zur Linderung vom Kopfschmerzen, zur Beruhigung der Nerven, Heilung von Akne und Erleichterung von Insektenstichen. Bis heute wird der Lavendel für Pflanzenheilmittel verwendet.

Alte neue Aromatherapie

René-Maurice Gattefosse, ein französischer Chemiker behandelte um 1920 eine infektiöse Verbrennung mit Lavendelöl und erreichte eine erstaunlich schnelle Heilung. Er gab damit der Verwendung von ätherischen Ölen einen neuen Namen „Aromatherapie“ und prägte somit einen neuen Begriff.

Ernten und Destillieren

Reines Lavendelöl nach AFNOR Standard hat seinen Preis. Man sollte sich daher nicht mit günstigen Ölen in Versuchung führen lassen, diese sind oft gemischt und für die Aromatherapie nicht geeignet. *Lavandula angustifolia* (echter Lavendel) ist aufgrund des enormen Aufwandes des Anbaues, der Ernte und Destillation so kostbar. Bei der Destillation wird der Dampf durch ihn hindurchgeleitet, wodurch das

Öl verdunstet. Anschließend kühlt man es wieder ab und erhält eine klare, goldene Flüssigkeit. Bei diesem Prozess werden aus 250 Kilo Lavendel ganze 500 Milliliter Öl gewonnen.

Lavendelöl richtig verwendet

Verbrennungen: Bei leichten Verbrennungen verteilt man ein paar Tropfen auf die schmerzenden Stellen. Lavendelöl lindert die Schmerzen und fördert die Heilung.

Kopfschmerzen: Ein Tropfen auf jede Schläfe getupft, hilft bei Migräne und anderen Kopfschmerzen.

Insektenstiche: Durch Stiche verursachtes Brennen und Jucken lässt sich mit einem Tropfen Lavendelöl lindern.

Schlaflosigkeit: Einfach ein paar Tropfen auf den Kopfpolster und der gesamte Stress des Tages bleibt hinter Ihnen.

Sonnenbrand: Geben Sie einige Tropfen Lavendelöl in destilliertes Wasser und sprühen Sie es mit einem Zerstäuber auf die betroffenen Hautstellen.

Wer mehr über die Wirkung ätherischer Öle erfahren will: Das „Raindropstudio“ bietet demnächst eine der umfangreichsten Ausbildungen Europas in Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapeuten auf dem Gebiet der Aromatherapie an.

Mehr dazu unter

➤ <http://www.raindropstudio.com>



TIPP DES MONATS VON AROMAPRAKTIKERIN ULRIKE CHURFÜRST

Lavendelkuchen: Zutaten: 175 g weiche Butter, 175 g Zucker, 3 Eier (verquirlt), 175 g Mehl gemischt mit 1 TL Backpulver, 1 EL frische Lavendelblütchen oder 2 Tropfen reines Lavendelöl, ½ Teelöffel Vanille-Extrakt, 2 EL Milch, 50 g Staubzucker, ½ TL Wasser, einige frische Lavendelblüten.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Kranzform oder eine Springform einfetten und mit Mehl ausstäuben. Butter und Zucker schaumig

schlagen. Nach und nach die Eier hinzufügen und sorgfältig unterschlagen. Wenn die Mischung dick wird und glänzt, Mehl, Lavendel, Vanille-Extrakt und zuletzt die Milch unterziehen.

Den Teig in die Kuchenform füllen und eine Stunde backen. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Puderzucker und Wasser glatt rühren und über den Kuchen gießen. Den Kuchen mit frischen Lavendelblüten verzieren.



Der einfache „Holzweg“ in die Erholung: Zirbenholz hat viele gesunde Wirkungen Entspannter im Bett: das richtige Holz macht's aus

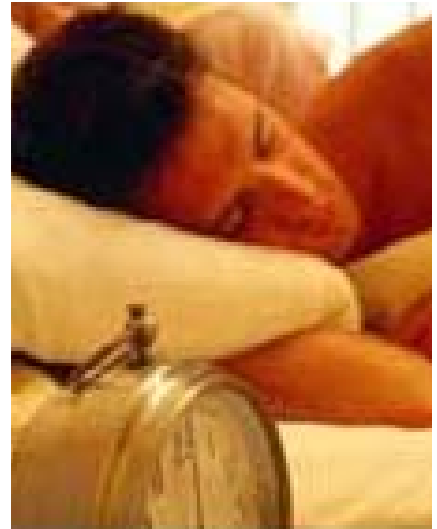
Eine wissenschaftliche Studie des Joanneum Research in der Steiermark hat schon vor einiger Zeit die positive Wirkung des Zirbenholzes auf den menschlichen Organismus aufgezeigt. Bei Belastungstests und Schlafstudien wurde festgestellt, dass Zirbenholz entspannend und beruhigend wirkt. Jene Testpersonen, die in Zirbenbetten geschlafen hatten, fühlten sich am nächsten Morgen viel vitaler und ausgeruhter. Durch das Zirbenholz wird die erste Schlafphase verlängert. Ebenso wird die Herzfrequenz um durchschnittlich 3.500 Herzschläge reduziert, was etwa einer Stunde Herzarbeit entspricht. Und das senkt auch das Herzinfarkttrisiko, so die Experten.

Zusätzlich soll Wetterfühligkeit weniger stark auftreten. Alle Testpersonen berichteten auch über eine höhere „Geselligkeit“,

wohl mit ein Grund, warum Gaststuben früher mit Zirbenholz verkleidet waren.

Die Effekte nützen

Die Wirkung des Zirbenholzes reicht aber noch viel weiter. So konnte nachgewiesen werden, dass das Harz des Holzes vor Mikrowellen- und Handystrahlen schützt, ebenso dass die Entwicklung der Kleidermotte durch Zirbenholz behindert wird. Weiters konnte eine deutliche bakterienhemmende Wirkung im Vergleich zu anderen Holzarten festgestellt werden. Franz-Josef Schützenhofer, der führende Praktiker für guten Schlaf, vertreibt in Kooperation mit einem steirischen Tischlermeister Zirbenbetten. Die Einzigartigkeit daran liegt im richtig polarisierten Zusammenbau des Massivholzbettes ohne Metallverbindungen. Die Oberfläche wird



mit Wachsen oder Ölen veredelt, die einen Schutzfilm bilden, die Poren des Holzes aber nicht versiegeln und es weiter "atmen" lassen. Die Zirbe kann damit weiterhin ihre gute Wirkung entfalten.

Durch das dazupassende Schlafsystem mit Magnet- und Ionentechnologie wird das Zirbenbett stark aufgewertet. Die Matratze zeichnet sich durch die besondere Noppenstruktur und die eingearbeiteten Magneten aus. Die Decke besteht neben eingearbeiteten Magneten aus Keramikfasern (wärmeregulierend) und Chitosan (bakterienhemmend) und ist daher für Allergiker bestens geeignet. Das ergonomisch geformte Kopfkissen mit eingearbeiteten Keramikscheiben sorgt für einen kühlen Kopf beim Schlaf.

Mehr dazu unter

► <http://www.guterschlaf.at>



TIPP VOM FÜHRENDEN PRAKTIKER FÜR GUTEN SCHLAF FRANZ J. SCHÜTZENHOFER

Lernen Sie in den Schlafseminaren persönlich beim führenden Praktiker, wie unser Schlafzimmer und unsere Gewohnheiten für einen gesunden Schlaf aussehen sollten.

Guter Schlaf und Lebenslust-Schlafseminare werden regelmäßig im Wohlfühlhaus in der Südoststeiri-

schen Toskana in St. Peter am Ottersbach abgehalten. Folgende Themen werden dabei behandelt: der Schlafplatz, mögliche Störungen, das Bett, das richtige Einschlafen, Strahlen, Ernährung, Wasser und Luft, Regeneration, allgemeines zum Thema Stress, Energie und vieles mehr.



Die unterschiedlichen Interessen und Prioritäten unter einen Hut bringen Wohin in der Ferienzeit: Das Gute muss nicht weit sein



Haben Sie ihr Urlaubsziel schon gewählt? Diese Entscheidung ist wohl ebenso individuell wie es die Menschen rund um den Globus sind. Zeitungen und Reisekataloge quellen über von reizvollen Bildern aus aller Welt. Fremde Kulturen, Sprachen und das weite Meer scheinen ein Garant dafür zu sein, rasch Abstand vom Alltag - und somit ein Urlaubsfeeling - zu erreichen.

Andere fahren wieder dorthin, wo sie schon die letzten Urlaube verbracht haben. Der Urlaubsort wird quasi zum Zweitwohnsitz, sie reisen in ein vertrautes Umfeld. Für Familien mit Kindern hat diese



Variante den Vorteil, dass sie weitgehend wissen, was sie erwartet. Ohne große Neuorientierung beginnt ihr Urlaub mit dem Eintreffen.

Wünsche unter einem Dach

Solange ein Paar noch frisch verliebt ist, spielt das Urlaubsziel eine untergeordnete Rolle - Hauptsache ist die Zeit miteinander. Mit fortschreitender persönlicher Entwicklung könnten sich die Prioritäten spalten. Vielleicht möchte die Frau einer kreativen Tätigkeit nachgehen - etwa einen Malkurs besuchen. Der Mann möchte mit Rad, Pferd oder wandern auf Erlebnistour gehen, vielleicht aber auch viel Zeit am Golfplatz verbringen. Bei Familien mit kleinen Kindern spielen diese höchstwahrscheinlich eine entscheidende Rolle bei der Frage nach dem Urlaubsziel. Doch auch dabei sollten Mami und Papi auf ihre Rechnung kommen, denn sie brauchen den Urlaub vielleicht mehr als ihre Kids.

Quo vadis, Urlauber?

„Vor einigen Jahren ist mir aufgefallen“, erinnert sich die Erdfrau Doris Veit, „dass ich die Adriaküste besser kannte, als die Region hinter dem nächsten Bergrücken meines Wohnorts. Ganz peinlich war es mir dann immer wieder, wenn Touristen von den vielen Möglichkeiten und Be-



sonderheiten in unserer Umgebung erzählten - und ich kannte sie nicht.“

Versuchen Sie sich doch einmal als Urlauber im eigenen Land. Auf diese Weise lernen Sie wahrscheinlich nicht nur viel Neues kennen, Sie unterstützen auch den heimischen Tourismus mit seinen Betrieben.

Mehr dazu unter

► <http://www.erdfrau.at>



TIPP DES MONATS VON „ERDFRAU“ DORIS VEIT

Urlaub ohne Jetlag und Malaria-Prophylaxe: Setzen Sie sich ins Auto, fahren Sie nur ein bisschen und schon sind Sie da - zum Beispiel im Südburgenland. Ein multikultureller Landstrich ohne Tourismus-Massen und mit natürlicher, ursprünglicher Schönheit und Freundlichkeit. Baden in kleinen Seen, im Freibad oder in einer der Thermen, Kanufahren, durchs Moor waten, Bergwandern, Schwammerl suchen, Radfahren, Reiten. Sie können die Weinberge unsicher machen, auf Dschungel-Tour gehen oder Workshops besuchen,

beispielsweise Brot backen, Kräuter und Halbedelsteine suchen, malen, töpfeln oder vielleicht gar spinnen oder mit Naturfarben experimentieren.

So vieles gibt es im scheinbaren „Nichts“ zu entdecken. Bei uns bekommen Sie auch natürlich gewachsene Lebensmittel, gutes Trinkwasser aus dem Wasserhahn und Luft von bester Güte. Ebenso sind Sie in unseren wetterbegünstigten Breiten sicher vor Tropenkrankheiten und ihr Kreislauf wird vor belastender Klimaveränderung verschont.



Mit natürlicher Pflege über das grösste Organ Haut zu mehr Kraft und Vitalität Die eigenen Energiezentren lassen sich mobilisieren

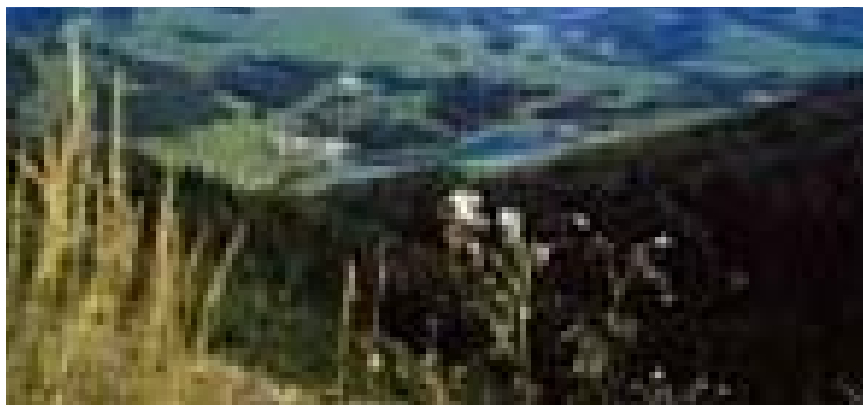
Haben Sie schon einmal überlegt, was wir alles von unserer Haut verlangen? Sie soll zart, elastisch und faltenfrei sein, dabei aber auch widerstandsfähig. Sie muss Hitze genauso aushalten wie Kälte. Die Haut ist außerdem unser größtes Organ. Wenn wir die Vielseitigkeit des Wunders Haut betrachten, dann wird uns auch klar, dass jede Veränderung an der Haut auch Veränderung an einem anderen Körperteil bewirkt und umgekehrt.

Die sogenannte „traditionelle Almenlandmethode“ im „Xundheitshaus“ hat daher zum Ziel, nicht nur die Haut, sondern auch „das Innere“ zu berühren und zu verschönern. Die dabei angewendeten Pflegeprodukte mit natürlichen Ölen und Kräutern wirken gegen emotionalen Stress, lösen Blockaden, steigern die Energie, die Lebensfreude und das Selbstbewusstsein.

Energien öffnen

Wer sich eine Haut wünscht, die so schön ist, dass man sie berühren möchte, muss zuerst mit seinen innersten Energien in Berührung kommen. Dazu nutzt die traditionelle Almenlandmethode neben den Kräuteressenzen und Ölen aus dem Almenland die sieben Energiezentren (Chakren) in unseren Körper. Jedem der sieben Zentren sind gewisse Organe, Emotionen und auch eine Farbe zugeordnet. Kosmetikbehandlungen werden im Xundheitshaus immer mit einer Öffnungsphase der Energieleitbahnen der Zentren mittels Massage und Farbölen begonnen:

Basischakra – Rot schenkt Kraft und Vitalität



Milzchakra – Orange schenkt Lebensfreude, Erotik und Leidenschaft

Solar Plexuschakra – Gelb schenkt Mut zur Veränderung und Neuorientierung

Herzchakra – Grün schenkt Harmonie und Geborgenheit

Hals Kehlkopfchakra – Blau schenkt Freude an der Kommunikation und Mut zur Wahrheit

Stirnschakra – Indigo schenkt Intuition und innere Weisheit

Scheitelchakra – Violett-Weiss schenkt höchste Erkenntnis.

Natürliche Qualität

Im Xundheitshaus ist man sich bewusst, dass Berührungen mehr als herkömmliche Massagen sind. Daher werden ausschließlich rein biologische, energetisch hochwertige Öle und Pflegeprodukte nach der traditionellen Almenlandmethode verwendet. Die Behandlung ist Fachwissen, „die Berührung ist die Sprache des Herzens“, sagt man dort. Da mit den Ölen und Cremes beim Auftragen eine Verbindung entsteht, ist deren Qualität besonders wichtig. Chemische Zusätze und Konservie-

rungsstoffe, Mineralöle und E-Nummern werden durch die Haut eingeschleust und geben dem Körper Falschinformationen, die auf Dauer den ganzen lebenden Organismus stören und durcheinander bringen. Dadurch können sich die Körperenergien des Menschen nicht mehr ordnen. Sein normaler physiologischer Rhythmus wird gestört. Erkrankungen wie z. B. Allergien können die Folge sein.

Natürlichkeit von Anfang bis zum Endprodukt der Almenland Kräuteröle und -Produkte ist durch die Almenland Bio-Kräuterbauern und deren positive Erfolge garantiert. So berühren die Behandlungen der traditionellen Almenlandmethode „nicht nur Haut und Muskeln, sondern auch Geist und Seele“.

Ergänzen sich die vier Säulen der Almenland-Methode – Ernährung, Bewegung, Begegnung und Berührung – in einem ausgewogenen Gleichgewicht, so ist der Mensch „Xund & glücklich“.

Mehr dazu unter

➤ <http://www.xundheitshaus.at>

TIPP DES MONATS VON XUNDHEITSHAUS-EXPERTIN G. BRUNNER-HYDEN

Genauso wie Gesicht und Körper, sollte auch der Geist gereinigt werden. Stellen Sie sich vor, Sie stehen unter einer Lichtdusche, weißes Licht durchflutet Ihren ganzen Körper und reinigt und kräftigt Ihre Zellen, alles Belastende wird weggespült. Wenn Sie diese Übung abends durchführen, schlafen Sie besser.



Begrenzungen nicht ausweichen sondern sich stellen erleichtert das Loslassen Innere Grenzen überwinden - Ziele verwirklichen

Im Laufe des Lebens müssen wir immer wieder erfahren, dass wir an innere Grenzen stoßen. „Nehmen wir diese Grenzen wahr und stellen uns ihnen, kann unsere Persönlichkeit wachsen,“ sagt Aufstellungscoach und Psychotherapeut Kurt Halter. „Die Grundlage für die Erweiterung innerer Grenzen ist Achtsamkeit sich selbst gegenüber. Auf dieser Basis können wir erst Liebesfähigkeit und Loslassen entwickeln, die uns dazu befähigen, innere Grenzen zu überwinden und unsere persönlichen und beruflichen Ziele zu verwirklichen.“



Liebesfähigkeit ist eng mit der Achtsamkeit verbunden. Wer in einer achtsamen Haltung sich selbst gegenüber geübt ist, lernt besser auf sich zu hören – schon dadurch erweitern sich innere Grenzen. Es fällt dann leichter, angenehmen und weniger angenehmen Seiten der eigenen Persönlichkeit offen zu begegnen. Dadurch verändert sich der Selbstwert und damit auch die Liebesfähigkeit positiv – zunächst einmal sich selbst gegenüber.

Liebe wird oft nur in Verbindung mit einer anderen Person assoziiert, sei es, dass wir jemanden lieben oder von jemandem geliebt werden. Wer schon einmal glücklich verliebt war, weiß, wie durch diesen Zustand innere Grenzen aufbrechen, wie man die gleiche Welt, die gestern noch grau und fad war, plötzlich umarmen möchte.

Halter: „Dieses verliebt sein ist ein Geschenk des Lebens, das allerdings zeitlich begrenzt ist, wie ein blühender Rosenstrauch: Wenn die Blüten verblüht sind, braucht er eine liebevolle, achtsame Pflege.“

Menschenpflege

Diese Pflege brauchen, so Halter, auch wir Menschen, ganz besonders in der Kindheit. Viele Menschen haben zu wenig von dieser liebevollen und achtsamen Pflege bekommen. Verletzungen, Enttäuschungen, Wunden bleiben zurück, die unsere inneren Grenzen ausmachen. Um weiteren Schmerz zu vermeiden, weichen wir diesen inneren Begrenzungen gerne

weiträumig aus.

Wer als Erwachsener persönlich wachsen will, müsse sich diesen Begrenzungen jedoch stellen. Dabei professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen, sei ein Zeichen von Verantwortlichkeit und Stärke. Dadurch beginnt ein Prozess tiefer Begegnung mit und tieferen Verständnisses für sich selbst.

„Wir werden verständnisvoller und damit auch liebevoller zu uns selbst. In dieser liebevollen Haltung können alte Verletzungen und Wunden heilen. Dadurch wachsen wir – über die Grenzen hinaus.“ Eigenständigkeit entwickelt sich, und damit wird Loslassen möglich.

Loslassen

bedeutet, sich selbst und die persönliche Geschichte annehmen zu können. „Wir müssen uns nicht mehr ändern, denn allein dadurch sind wir bereits verändert. Schmerz und Hass über das eigene Schicksal wandeln sich in Frieden und Lebenskraft. Fixierungen (= was genau sein muss, damit es mir gut geht) brechen auf. Die Liebesfähigkeit nimmt zu, denn der Partner muss nicht mehr so sein, wie ich ihn haben will, sondern darf sich nach seiner eigenen Richtigkeit entfalten. Es fällt leichter, sich dem Fluss des Lebens anzuvertrauen, mit allen Strömungen, die er mit sich bringt“, formuliert Halter.

Mehr dazu unter

➤ <http://www.kurt-halter.at>

TIPP DES MONATS VON AUFSTELLUNGS COACH KURT HALTER

Nehmen Sie sich ein paar Stunden Auszeit und suchen Sie einen Ort auf, wo Sie mit sich allein sind, am besten in der Natur. Meditieren Sie über die Begriffe: Achtsamkeit, Liebesfähigkeit und Loslassen. Bei Bedarf lesen Sie die Texte dieser und der vorigen Ausgabe noch einmal. Lassen Sie dazu Ihre Gedanken und inneren Stimmungen hochsteigen. Machen Sie Notizen.

Finden Sie heraus, welches Thema Sie im Augenblick am meisten anspricht, am meisten berührt. Suchen Sie sich für dieses Thema ein Symbol in der Natur. Finden Sie zu Hause oder am Arbeitsplatz einen Platz für dieses Symbol, so dass Sie ihm in den nächsten Tagen und Wochen immer wieder begegnen können. Seien Sie offen für das, was in Ihnen geschieht.



KONTAKT TIPPS

- Createur de Interieur - Supola & Partner: info@createur.cc, Tel.02686 /5050
- Cris Con - Führend in Firmenfitness: k.haslauer@criscon.at, Tel.(01)8900966
- Der Energiemasseur - Harald Wally:harald.wally@energiemasseur.at, Tel.0650 /5958059
- Die Erdfrau Doris Veit: erdfrau@diescheune, Tel.03355 /20730-11,0664 /4810026
- Guter Schlaf mit System - Franz Josef Schützenhofer: office@guterschlaf.at, Tel.0664 /4934347
- Kurt Halter Coaching und Persönlichkeitsentwicklung: kurt.halter@chello.at, Tel.0699 /17676666
- raindrop studio: office@raindropstudio.com, Tel.02244 /2155
- Xundheitshaus: xundheitshaus@telering.at, Tel.0664 /3554931
- Lifetime - das führende System für lebenslange Kundenbeziehungen: office@lifetime.at, Tel. 0316 /3375700
- <http://www.boerse-express.at>

WOHLFÜHL EXPRESS:

Medieneigentümer:
 wirtschaftsblatt: online GmbH
 Chefredakteur: Manfred Kainz (kama)
 Herausgeber: Christian Drastil (dra)
 Layout/Grafik/Produktion: Philipp Schlörb
 Technische Leitung: DI Josef Chladek
 Anzeigen: Reinhard Brunner (Tel. 01/60 117-309),
 Internet: www.boerse-express.at

Der „Wohlfühl Express“ ist das neue Gratis-Monats-Special der 12-Uhr-PDF-Tageszeitung „Börse Express“ - dem WirtschaftsBlatt-Produkt mit konkreten Kauf- und Verkaufsempfehlungen. Der „Wohlfühl Express“ ist für alle Leser von www.wirtschaftsblatt.at for free downloadbar.
 Bezug des „Börse Express“: Nur im Jahresabo (160 Euro). Das Abo läuft nach dem Bezugszeitraum automatisch aus.
 Gerichtsstand ist Wien.
 Abo-Aktionen: www.boerse-express.at

Urlaub zu gewinnen! Kostenloser Newsletter mit tollen Tipps und Tricks

In diesem kostenlosen Newsletter finden Sie Tipps,

- die Ihnen helfen, sich selber und die Arbeit besser zu organisieren,
- die Ihnen zeigen, wie Sie Stress vermeiden und abbauen,
- die Ihnen bei Ihrer täglichen Arbeit mit dem Computer helfen.

Unter allen neuen Abonnenten verlosen wir ein **Südtirol-Wochenende** in einem Vier-Sterne-Hotel (Halbpension) in Brixen sowie **10 Onlinekurse** "E-Mail-Organisation".

► **Und HIER geht's zur Anmeldung des Newsletters**

Viel Spaß und Erfolg mit den Tipps wünscht Ihnen herzlichst
 Ihr Zeitblüten-Team

zeitblüten

zeitmanagement | zielmanagement
 a r b e i t s m e t h o d i k

www.zeitblueten.com

WOHLFÜHL EXPRESS
 empfiehlt den
 Ausdruck auf



Anzeige