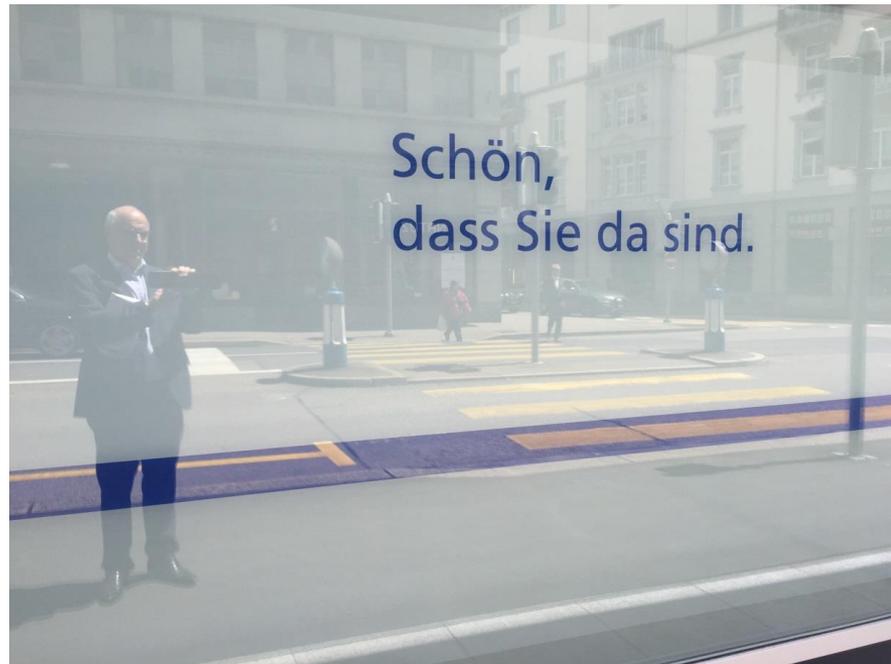


Workshop «Sensibilität, die neue Stärke im Sport und Beruf»! Erfolg motiviert

Herzlich willkommen



Bevor Sie **rot** sehen ... schauen Sie lieber ins **Grüne**
Energie tanken (Ressourcen) / **loslassen und abgrenzen**



Sport und Beruf

Stärken der Neuro-Sensitivität / Hochsensibilität leben!

Ziele

- Wahrnehmungsbegabungen bewusst erkennen und einsetzen.
- Umgang mit Druck.
- Intuition / Bauchgefühl.
- Auftank- und Ressourcen-Strategien kennen und umsetzen.
- Umfeld verstehen und entsprechend handeln.
- Gedanken / lernen Sie Berge versetzen.

Bernhard U. Steiner CH-Lenzburg



Sport und Beruf

Die Stärken der Eiche



sensibel



Stark und mächtig

Sport und Beruf

Hochsensibilität

Wie sensibel sind Sie?



Die Psychotherapeutin Elaine Aron erfasst mit Fragebögen, ob Menschen *highly sensitive* sind. Antworten Sie mit **J** „Ja“, wenn die Aussagen zumindest teilweise zutreffen. **N** „Nein“ steht für Aussagen, mit denen Sie sich kaum oder überhaupt nicht identifizieren.

Ich fühle mich leicht überwältigt durch starke Sinneseindrücke.

J **N**

Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich.

J **N**

Ich bin ein gewissenhafter Mensch.

J **N**

Ich bin schreckhaft.

J **N**

Es bringt mich leicht aus der Fassung, wenn ich in kurzer Zeit viel erledigen muss.

J **N**

Wenn andere Menschen sich in einer Umgebung unwohl fühlen, weiß ich eher als manch andere, was notwendig ist, um Wohlbefinden herzustellen

Ich empfinde es als unangenehm, wenn ich mich mit mehreren Dingen gleichzeitig beschäftigen muss.

J **N**

Für mich ist es sehr wichtig, mein Leben so zu organisieren, dass ich Situationen vermeide, in denen ich mich ärgern muss oder die mich überwältigen.

J **N**

Laute Geräusche, chaotische Szenen und ähnliche starke Reize stören mich.

J **N**

Quelle: Psychologie Heute

Sport und Beruf

Sensibilität / Verschiedene Studien

Löwenzahn - Tulpen – Orchideen



Löwenzahn



Tulpe



Orchidee

Sport und Beruf

Neurosensitivität / Hochsensibilität

«Test» Sensibilität



Der Test platzierte Dich am oberen Ende des Sensibilitätsspektrums, was darauf hindeutet, dass Du am besten in die Hochsensibilitätsgruppe passt, die als „Orchidee“ bekannt ist. Studien zufolge fallen etwa 30 % der erwachsenen Bevölkerung in diese Kategorie.



<https://sensitivityresearch.com/de/selbsttests>

Sport und Beruf

Gedanken / Ferien / ein schöner Moment



Sport und Beruf

Neurosensitivität / Hochsensibilität / die Haupt-Themen

- Rückzug

- **Stress**

- Harmonie

- Feinfühligkeit

- **Mobbing / Konflikte**

- Gedanken / Grübeln

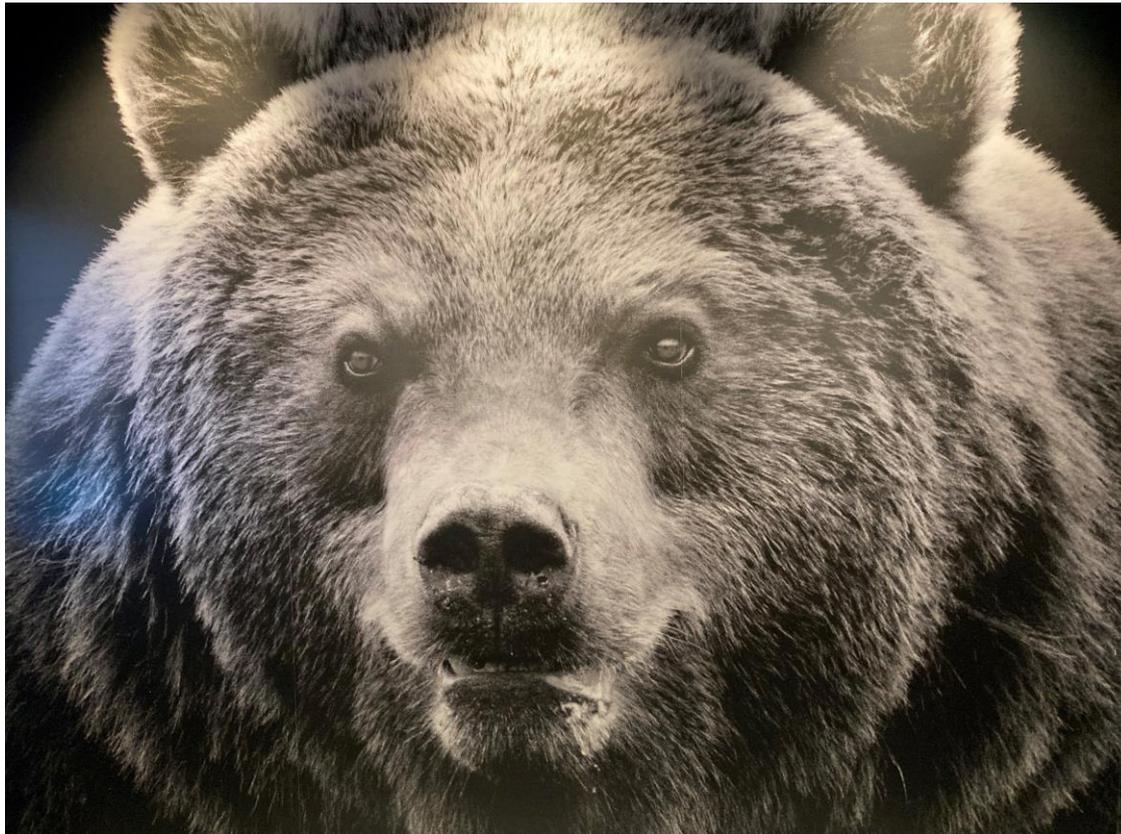
- Perfektionismus

- Selbstwert

- Weitblick

Sport und Beruf

Bär / Winterschlaf / Rückzug



Quelle: Casino Bern
<https://www.casinobern.ch/>



Pflegen Sie Ihr Netzwerk!!!

Sport und Beruf
Stress und Druck



Sport und Beruf

Druck / Stress / Konflikte / Einschränkung des Hirnpotenzials



Sport und Beruf / Fussball

Die Energie kippt ! 😞😞😞

Wer kennst solche Situationen?

- Tor erhalten
- Und dann gibt es einen Punkt, es kippt ...

Die **Stimmung** kann schnell von Glückseligkeit in tiefe Niedergeschlagenheit umschlagen!

Frage der Energie! 😊😊😊

**«Nichts belastet Menschen so sehr wie
zwischenmenschliche Konflikte und
macht sie anfälliger für **stressbedingte
Erkrankungen.**»**

Sport und Beruf

Stress / Ängste und Hindernisse überwinden / Überzeugungen hinterfragen



Sport und Beruf

Vorstellungskraft / Visualisieren

«Phantasie / **Vorstellungskraft** ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt.»

Albert Einstein

Sport und Beruf
Vorstellungskraft / Visualisieren
New York / Edge / ultimativer Selbst-Check

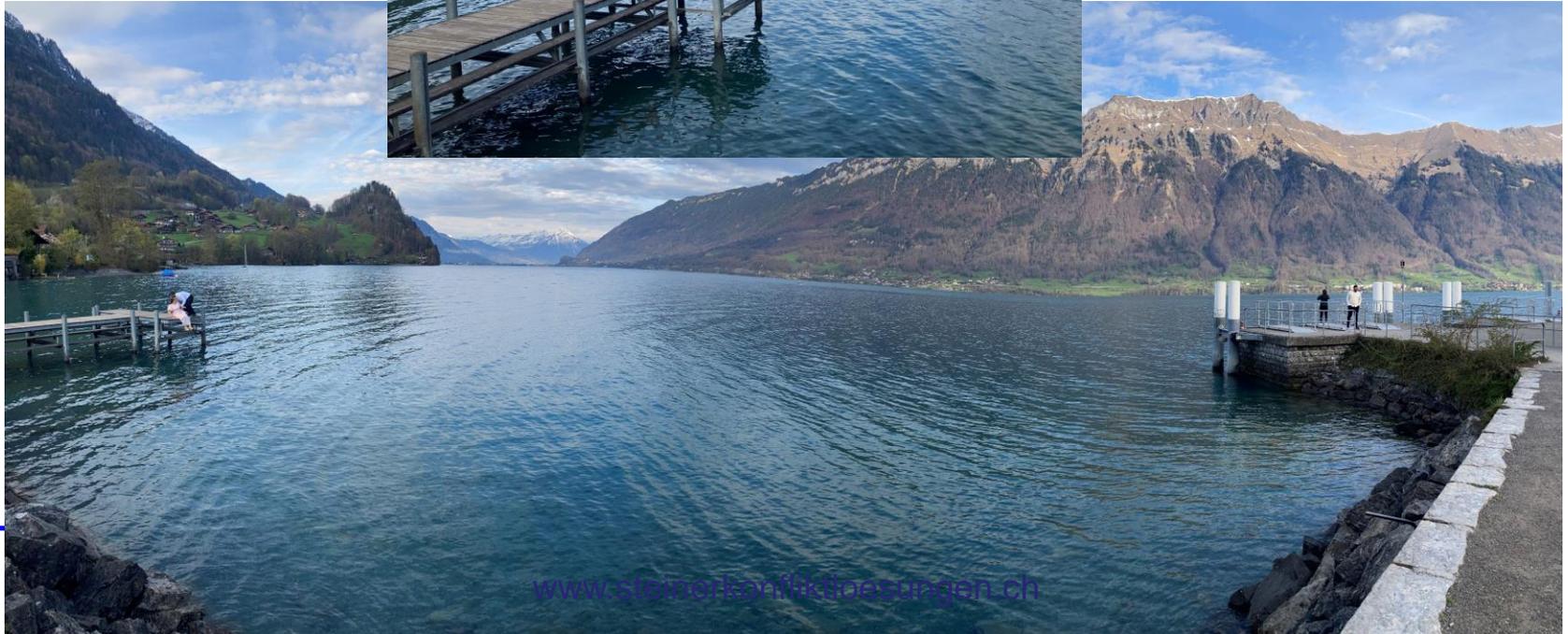


Sport und Beruf
Vorstellungskraft / Visualisieren
Macht der Gedanken

Die Kraft des Visualisierens !

Sport und Beruf

Vorstellungskraft / Visualisieren



Sport und Beruf

Stress-Typ / Kennen Sie ihn oder sie?



Sport und Beruf Selbstwert / Power Momente

Rufen Sie sich einen Moment in Erinnerung,
in dem Sie sich wertvoll fühlten.



Sport und Beruf Immunsystem positiv beeinflussen

Selbststeuerungstechniken wie Visualisierung, Mediation, Selbsthypnose,
etc. 😊 😊

Die Meridianklopftechnik EFT hat sich übrigens im Vergleich mit anderen
Methoden als besonders geeignet erwiesen, einen erhöhten
Cortisolspiegel zu senken.

Sport und Beruf

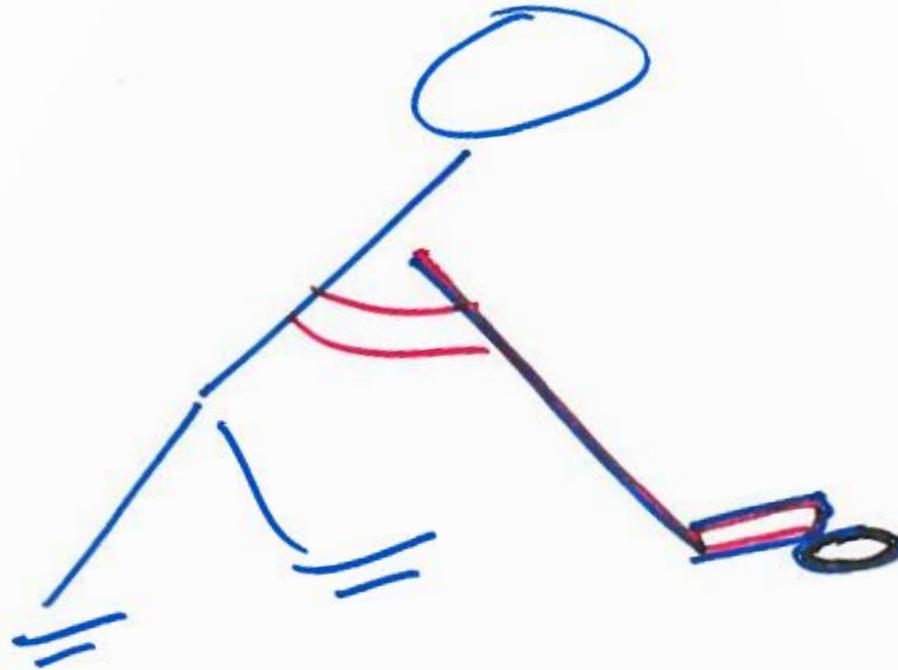
Energie

Macht der unbewussten Anziehung / Geschichte aus Heidelberg



Sport und Beruf

Gedanken und Perfektionismus



Sport und Beruf Perfektionismus

Michael Phelps / Olympiade in Peking / WR / Gold



Sport und Beruf

Hund / Bellen oder wedeln ? Wo liegt Ihr Fokus?



Quelle: www.zeitzuleben.de

Sport und Beruf

Junger Elefant / Überzeugungen



Sport und Beruf

Stairway to heaven / Feinfühligkeit / Der siebte Sinn



Sport und Beruf

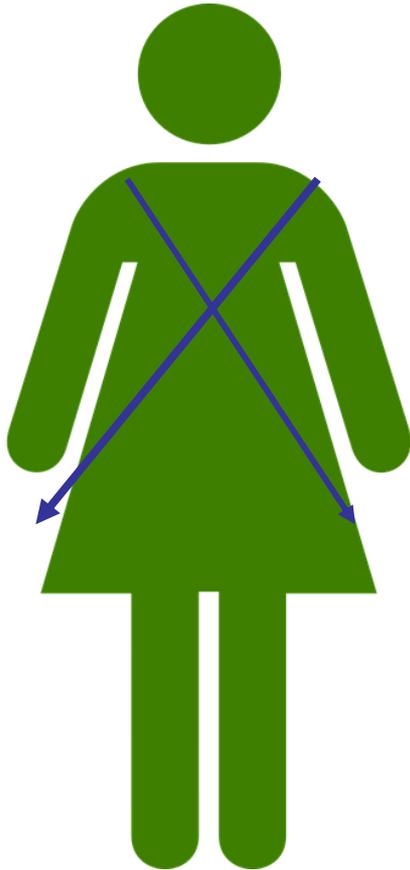
Gelassene Umgang mit Selbstzweifeln

- Selbstzweifel können hilfreich sein.

- Statt sich zu verurteilen ...

Sport und Beruf

Energie-Ausgleich / Diagonales Schulterziehen



1. Hand auf die Schulter.
2. Die Finger/Hand hinten in die Schulter drücken und dann die Hand diagonal über die Vorderseite deines Körpers bis zu deiner gegenüberliegenden Hüfte nach unten ziehen.
3. Die Gegenseite.
4. Ein paar Mal wiederholen.

Quelle: Donna Eden Energie-Medizin

Sport und Beruf

Zentrierung / Wayne-Cook-Haltung



«Verbessert deine Konzentration, befreit dich von innerer Unruhe, ermöglicht neue Sichtweisen, klares Denken und effektives Lernen».

Quelle: Donna Eden Energie-Medizin

Skala 0 – 100
trauen Sie Ihrer inneren Stimme?

Wann ja ... ?
Wann nein ... ?

Sport und Beruf

Empathie



Quelle: SBB

Sport und Beruf



Quelle: flatz.com

Danke für Ihre Aufmerksamkeit



www.steinerkonfliktloesungen.ch
