



VDU-GESUNDHEITSKONGRESS

„Prävention und Tabuthema Psyche“

am 05. November 2010 im Wirtschaftsclub Düsseldorf

LEBENSQUALITÄT-

MOTIVATION ZU UND UMSETZUNG VON LEBENSLUST UND LEBENSFREUDE

Michael Paul Herbst

JETZTZEIT. MIND. BODY. SUCCESS.

In den unendlichen
Weiten des Universums
schwebt ein Staubkorn.

Auf diesem Staubkorn
leben Milliarden von
Wesen, die sich selbst
Menschen und das
Staubkorn Erde nannten.

Doch wie kann ein
Mensch in seiner
Winzigkeit so viel Staub
aufwirbeln?

- ✓ Weil er Denken und Handeln kann
- ✓ Weil er in seinem Leben was erreichen will
- ✓ Weil er berühmt werden will
- ✓ Weil er gierig und rücksichtslos sein kann
- ✓ Weil er egomanisch sein kann
- ✓ ...

Das soll nicht heißen, dass der Mensch grundsätzlich Egomane ist. Aber durch sein Denken kann er Himmel und Hölle erschaffen. Und er wäre ganz schön blöd, würde er die Hölle wählen.

Das einzige Mittel, das Leben zu ertragen, ist: es schön zu finden.

Hier eine Empfehlung...

**LEBENS-
QUALITÄT**

Wie es auch sei, das
Leben, es ist gut.

GOETHE

VIVERE MILITARE EST
Leben heißt kämpfen.

SENECA

Wie ist Ihr Leben?

MOTIVATION

Im Durcheinander finde
die Einfachheit, im Miss-
klang die Harmonie, in
Problemen neue Chancen.

ALBERT EINSTEIN

Es gibt zwei Motive der
menschlichen Handlung:
Eigennutz und Furcht.

NAPOLION I

Was motiviert Sie?

HANDELN

Erst durch Handeln gelangen wir zur wahren Existenz.

JEAN PAUL SARTRE

Würden wir zulassen, dass jede Schwierigkeit uns aus der Bahn wirft, wären wir morgen erledigt.

ICH

Nach welchen Maximen handeln Sie?

**LEBENS-
LUST**

Durch die Leidenschaft
lebt der Mensch; durch
die Vernunft existiert er
nur. JEAN PAUL SARTRE

Lebenslust ist die Kunst
Schwierigkeiten mit Liebe
begegnen zu können. ICH

Wann und wodurch ver-
spüren Sie Lebenslust?

**LEBENS-
FREUDE**

Die Frage ist nicht, ob du vorankommst oder nicht. Die Frage ist, in welchem Maße du dich daran erfreust. ICH

Tue nicht das, was andere auch tun. Sei einzigartig. ICH

Wie einzigartig sind Sie?

FLOW

Ist das Gefühl mühelosen Handelns. Das Eintauchen und Aufgehen in das Tun.

MIHALY CSIKSZENTMIHALYI

Wir brauchen Interesse fürs Leben, Lust und Liebe zu allem Tun und innere Befriedigung an stiller Reflexion.

RUDOLF STEINER

In was gehen Sie auf?

LEBENS-QUALITÄT

MOTIVATION

HANDELN

**LEBENS-
LUST**

**LEBENS-
FREUDE**

**F
L
O
W**

Um in einer Tätigkeit volle Erfüllung zu finden, sollten Sie Ihr Potential voll ausschöpfen können.

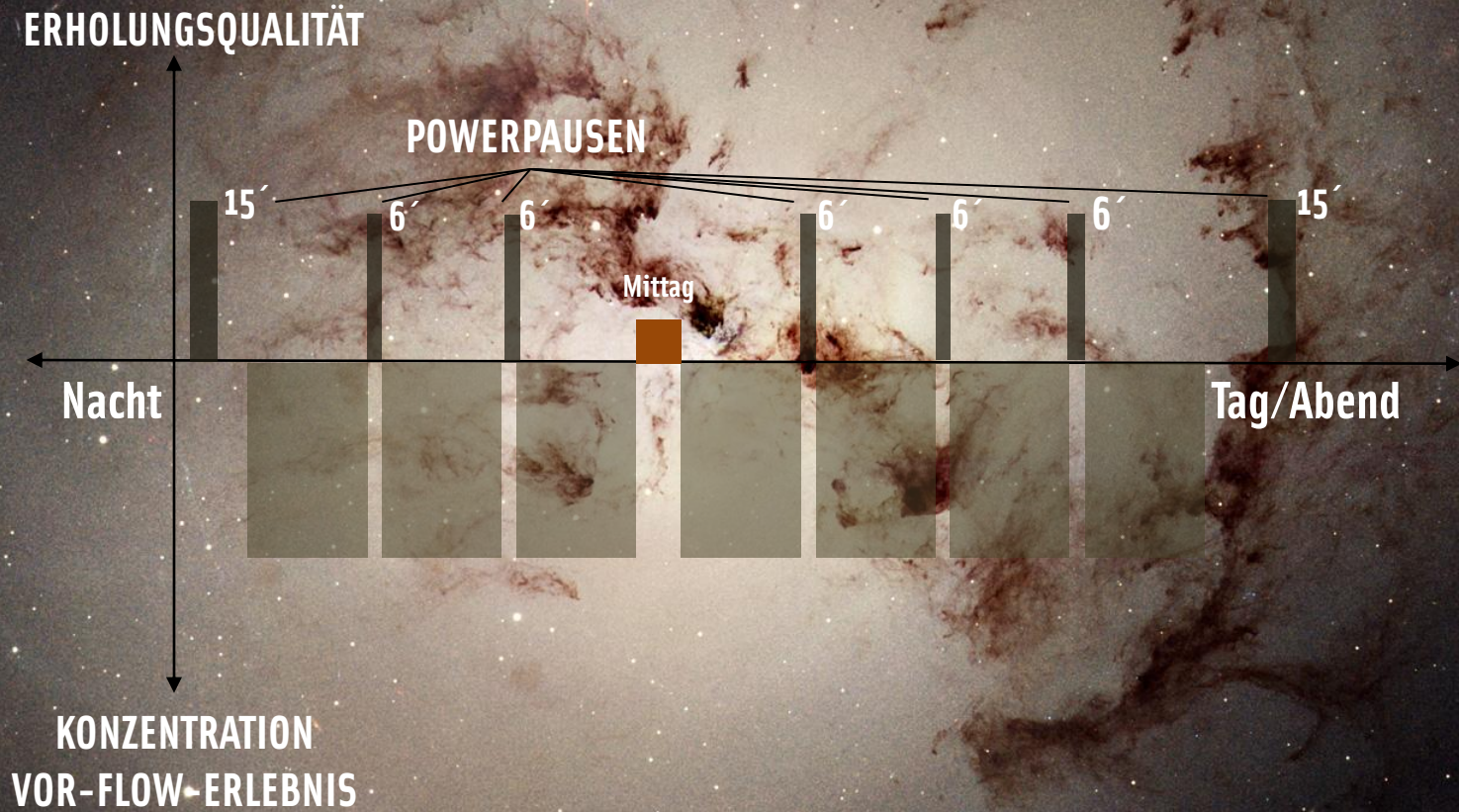
Je höher die eigenen Fähigkeiten sind, desto anspruchsvoller sollten auch die Anforderungen sein. Ihre Glücksgefühle nehmen zu.

Dieses FLOW-Erlebnis verlangt physische und psychische Fitness.

PHYSISCHE UND PSYCHISCHE FITNESS DURCH SELBSTREFLEXION

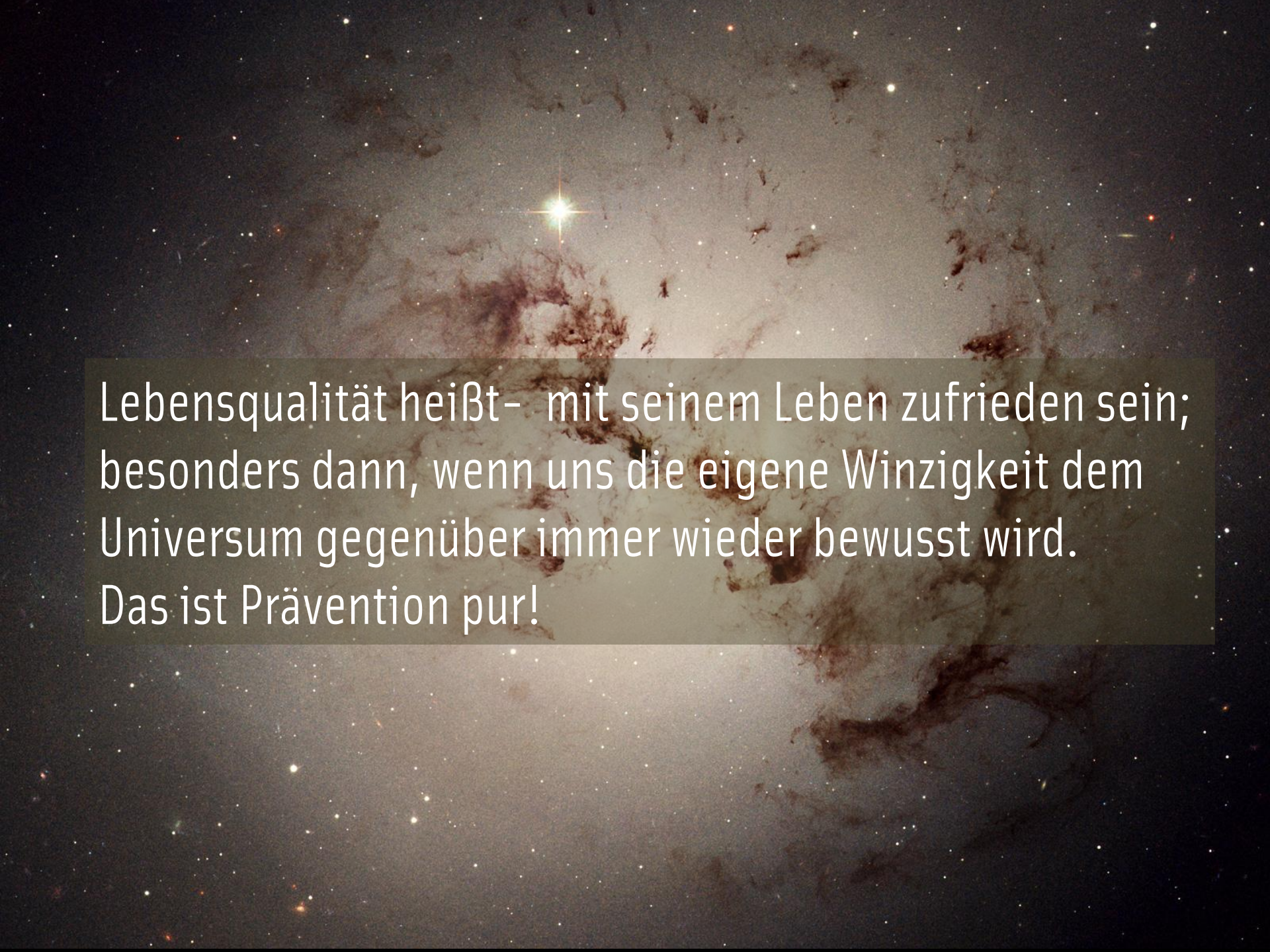


SELBSTREFLEXION IN DEN TAG INTEGRIEREN



FLOW-ERLEBNIS IM EIGENEN TUN



A photograph of a starry night sky. A bright star with a four-pointed diffraction pattern is visible in the upper left quadrant. The sky is filled with numerous smaller stars of varying colors and magnitudes. In the center and right, there are large, diffuse nebulae with reddish and brownish hues, suggesting interstellar dust and gas clouds. The overall background is a deep, dark blue-black.

Lebensqualität heißt- mit seinem Leben zufrieden sein;
besonders dann, wenn uns die eigene Winzigkeit dem
Universum gegenüber immer wieder bewusst wird.
Das ist Prävention pur!

DANKE, DASS SIE SICH JETZT ZEIT GENOMMEN HABEN.

JETZTZEIT. MIND. BODY. SUCCESS. SEMINARE. COACHING. ONLINE TRAINING.

JETZTZEIT.

Königsallee 14
40212 Düsseldorf

BODY & MIND EXCELLENCE - POWER BY MOTION.

Tel: +(49) 211 13866 477

Fax: +(49) 211 13866 77

info@jetztzeit.com

www.jetztzeit.com

trifft nicht zu

teils, teils

trifft zu

Mit diesem einfachen Test können Sie ihr Glücksgefühl bei einer Ihrer Tätigkeit messen. Unterbrechen Sie einfach mal Ihre Arbeit oder Beschäftigung und beantworten Sie sofort die zehn Fragen. Mit der Skala unten können Sie Ihr Ergebnis auswerten.

Zählen Sie die Punkte zusammen und teilen Sie die Summe durch zehn. Sie erhalten einen Wert zwischen eins und sieben. Auf der Skala können Sie vergleichen, ob Ihre Tätigkeit schöner war als Sex oder Sport.

Was macht Sie wirklich glücklich?	1	2	3	4	5	6	7
Ich fühle mich optimal beansprucht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Gedanken bzw. Aktivitäten laufen flüssig und glatt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich merke gar nicht, wie die Zeit vergeht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe keine Mühe, mich zu konzentrieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mein Kopf ist völlig klar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin ganz vertieft in das, was ich gerade mache.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die richtigen Gedanken/Bewegungen kommen wie von selbst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich weiß bei jedem Schritt, was ich zu tun habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe das Gefühl, den Ablauf unter Kontrolle zu haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin völlig selbstvergessen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
IHR FLOW- ZUSTAND	1	2	3	4	5	6	7
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Quelle: Allensbach

kein
FLOW

Nachdenken
Warten
Gehen

Malen

musizieren
Sport
Sex

FLOW