

KUNDENSTIMMEN

<eine kleine Auswahl>

Sechs Monate Regenerationstraing Vivento Customer Service <DTAG>

Ich finde das JETZTZEIT- Programm hervorragend und sehr wertvoll. Aus dem Grund, dass ein paar Übungen verteilt auf den ganzen Tag Wunder für Körper und Seele bewirken. Vor allem ist das ein sehr guter Ausgleich zur Arbeit. Der Körper kann nur langfristig gut funktionieren, wenn er auch gut behandelt wird. JETZTZEIT ist ein gutes Gegenmittel gegen Burn-Out-Syndrome.

Fatima Dawood | Assistent Vivento Customer Service

Die JETZTZEIT hat mir gezeigt, wie ich morgens frisch und entspannt in den Tag gehen kann. Alle Übungen haben mir gefallen und insbesondere geholfen, meinen verspannten Rücken/Nacken wieder (in langsamen Schritten) zu entspannen. In meinen Tagesabläufen habe ich besonders die Fokussierung integriert, die mir hilft, in jeder Situation ruhiger und gelassener zu werden bzw. zu handeln. Darüber hinaus hat sich der Coach, Michael Paul Herbst, für jeden einzelnen die Zeit genommen, auf dessen Probleme einzugehen.

Maria Seidoglou | Call Center Back-Office Agent

Wir sind positiv und angenehm überrascht über die Wirkung des JETZTZEIT-Programms. Jede Trainingsstunde ist fast wie eine Kur. Und da wir die Methoden am Arbeitsplatz vermittelt bekommen und dabei allen möglichen Störungen ausgesetzt sind, wird das Üben zum „Hardcore Training“: Wir lernen die Formen dort anzuwenden und zu beherrschen, wo wir sie brauchen: Am Arbeitsplatz. Das ist Power pur.

Gruppenmeinung

Call Center Back-Office, Vivento Customer Service

SEA Group Werbeagentur

EINZEL-COACHING

Durch die verkürzten Übungsformen der JETZTZEIT-Methoden (modernes Taichi und Qigong/ShaoLin) habe ich einen guten Überblick bekommen. Es hat mir geholfen, in bestimmten Situationen gelassener und auch konzentrierter zu sein. Äußere Einflüsse lenken mich nicht mehr ab. Ich habe einen guten stabilen Zustand zwischen Anspannung und Entspannung. Aus diesem Zustand heraus, kann ich flexibel geistig wie auch körperlich bewegen. Ich werde auch weiterhin die JETZTZEIT-Übungen kontinuierlich anwenden.

Sabine Schmidt | Leitung Controlling

HR-Workshop T-Systems

... nach einem anstrengenden Workshoptag den kognitiven Teil ausklingen lassen, sich wieder spüren, dehnen, strecken sein Chi fließen lassen durch den ganzen Körper...
Michael Paul Herbst von JETZTZEIT macht's möglich..."

Gerhard Dotterweich | Senior Project Manager & Coach

JETZTZEIT.MIND.BODY.SUCCESS.

SEA Group Werbeagentur EINZEL-COACHING

Meine Erfahrungen mit und in der JETZTZEIT.

Die Methode:

JETZTZEIT bietet ein körperlich-mentales Fokussierungs-, Entspannungs- und Regenerationsprogramm, das sich an fernöstlichen Konzentrations- und Bewegungstraditionen orientiert. Die hier gewonnenen Erfahrungen werden mit JETZTZEIT auch ohne Beherrschung des komplexen theoretischen Überbaus für den beruflichen und privaten Alltag effizient nutzbar gemacht.

Der Mann:

Michael Paul Herbst gelingt es, die von vielen „Machern“ als esoterisch empfundenen asiatischen Handlungsweisen in ein hocheffizientes „Fitmacher“-Programm mit Sofortwirkung umzusetzen. Mit souveräner Ruhe und Bestimmtheit schafft er eine Atmosphäre von gleichzeitiger Lockerheit und Konzentration. Er spürt sehr genau, wann Programmpunkte verinnerlicht sind und wann neue Übungen gewünscht sind. So gelingt mir eine sehr angenehme Balance aus stressfreiem Mitmachen und aktiver Neugier auf weitere Fortschritte. Auf Wunsch kann Herr Herbst natürlich auch jederzeit die Bedeutung und Wirkung der Übungen gemäß der klassischen Qigong-Lehre kompetent erläutern.

Die Sessions:

JETZTZEIT ist viel weniger Lernen als Mitmachen. Die Übungen sind so angelegt, dass schon mit der ersten Sitzung Wirkung erreicht wird. Einmal gelernte Übungen werden öfter wiederholt, neue Elemente nur sparsam hinzugefügt. Wer z. B. aus Termingründen an einzelnen Trainingseinheiten nicht teilnehmen kann, verliert nicht den Anschluss, sondern kann in den folgenden Einheiten jederzeit aufholen. Schon nach kurzer Zeit verfügte ich über einen wirkungsvollen Satz von Übungen für den individuellen täglichen Einsatz.

Die Wirkung:

Von JETZTZEIT hatte ich mir vor allem mehr körperliche Lockerheit, Entspannung und Bewegungsharmonie erwartet. Das ist in jeder Beziehung eingetroffen. Es gelingt mir mit den Trainingsformen von JETZTZEIT viel besser, Verspannungen und Müdigkeit in kurzer Zeit gezielt abzubauen.

Die Konzentration auf körperliche Übungen befreit auch in hervorragender Weise von mentalen Blockaden und öffnet Freiräume für neue Gedanken und Ideen. Bereits nach wenigen Minuten JETZTZEIT-Training entsteht das Gefühl, neue Energie getankt zu haben. Souveränität und Gelassenheit entwickeln sich.

Zusätzliche Fokussierungsübungen helfen darüber hinaus, auch in unruhiger Umgebung das rationale Denken gezielt für ein paar Minuten abzuschalten, um einen neuen und frischen Zugang zu anstehenden Aufgaben und Problemen zu erreichen.

Rudolf Finke
Art Director

Leadership Trends Konferenz- Duale Hochschule Baden Württemberg Lörrach

Schloss Reinach, Freiburg

WORKSHOP

Michael Paul Herbst

Lifestyle Leadership-

6 Strategien zur Erhöhung Ihrer Arbeits- und Lebens-Performance.

Ohne Zwang. Ohne Doktrin. Ohne Zeitdruck. Ohne Aufwand.

“Super Thema! Cooler Typ! Super Workshop!”

Statement Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Workshops

.....

Weiterbildung Multimodale Stressmedizin

Hallo lieber Herr Herbst ,

hier mein Feedback zu Ihrer Arbeit in der Ausbildung der multimodalen Stress Therapie

Ihre sehr anschauliche und authentische Demo der neuro-chrono-biologischen Übungen hat mir sehr gut gefallen, mich begeistert und vor allem überzeugt. Was ich besonders gut finde, dass man für die Übungen oder besser gesagt die Selbsthilfe-Techniken schnell, überall und ohne großen Zeitaufwand ausüben kann. Und zudem sind diese Übungen sehr wirkungsvoll in Bezug auf Achtsamkeit, Entspannung und Regeneration. Ich werde auf jeden Fall einige Übungen in meinen Arbeitsalltag als Physiotherapeutin mit einplanen, damit ich meinen, doch oft stressigen, Arbeitstag besser bewältigen kann.

Nochmals vielen Dank für Ihre tolle theoretische und praktische Vorstellung des neuro-chrono-biologischen Trainings!

Monika Cramer | Physiotherapeutin

.....

Bundesverband DIE FÜHRUNGSKRÄFTE -Online Artikel der Regional Gruppe Nordbayern

AUSZEIT ohne AUSSTIEG – Strategie für Führungskräfte

Vortrag und Performance von Michael Paul Herbst und Walter Zornek in Nürnberg

Das Credo in der Wirtschaftswelt: Ziele erreichen, möglichst schnell, effizient und ohne Umwege. Harter Wettbewerb, rasante Beschleunigung und Virtualisierung der Geschäftsprozesse sowie wachsende Unsicherheiten sind Tagesgeschäft. Hier sind Führungskräfte besonders gefordert. Sie haben fast alles, nur keine Zeit und Lebensqualität mehr. Die Lösung: Konzentration auf das Wesentliche – sich Selbst. Nicht Abschalten oder Wellness-Konsum, sondern vor allem der bewusste Rückzug aus dem alltäglichen Trubel – kleine und große Auszeiten. Doch wie geht das?

Die Regionalgruppe Nordbayern hatte für den 13. März 2013 Walter Zornek und Michael Paul Herbst zum Aufzeigen von Wegen aus dieser Management-Klammer nach Nürnberg eingeladen. Walter Zornek ist Geschäftsführender Gesellschafter der Firma „egomet“, die mit dem Slogan aufrüttelt: „Starten sie Ihr Change Management in eigener Sache“. Ein ganz besonderes Angebot für Top-Executives, Geschäftsführer oder Leistungsträger der jeweiligen Unternehmen. Der Weg, der bei egomet zum Ziel führt, gelingt dadurch, sich die Zeit für eine Veränderung zu nehmen, die Sicht auf sich selbst zu gewinnen, sich fernab vom Alltagslärm eine tiefgehende Pause zu gönnen. Unterstützt wird der Gang auf diesem Weg durch Coaching, Bewegung und Fasten. Das erzielbare Ergebnis: leichter, gesünder und klarer werden.

JETZTZEIT.MIND.BODY.SUCCESS.

Michael Paul Herbst ist Eigner der Firma „JETZTZEIT.MIND.BODY.SUCCESS.“.

JETZTZEIT bietet ein Trainingsprogramm zur Gesunderhaltung, Leistungsoptimierung und ermöglicht Prävention als Erlebnis. Das Angebot lautet: „Ein Programm zur Stärkung Ihrer persönlichen Effizienz und Widerstandskraft. Wie Sie souverän, gelassen, erholt und leistungsstark bleiben.“ Das Phasenkonzept des JETZTZEIT - Programms durchschreitet die Stufen Diagnostik, Training & Coaching (Prävention) und Evaluierung. Sowohl Methoden der asiatischen Vitadisziplinen als auch wissenschaftlich gesicherte Diagnostik fließen in die erstaunliche Vielfalt der Anwendungen ein.

Die spannenden und äußerst kurzweilig dargebotenen Inhalte, zugrunde liegende Situationen im Arbeitsleben und Anwendungsbeispiele zogen die anwesenden Zuhörer schnell in ihren Bann. Richtig spannend wurde es aber, als Michael Paul Herbst die Anwesenden aufforderte, ihn bei einigen Übungen zu begleiten. Nach anfänglicher Überraschung wich das Staunen der Bereitschaft, bei den demonstrierten Lockerungen und Blockadenbeseitigern mitzumachen. Nun konnte jeder der Anwesenden am eigenen Körper erfahren, wie bereits kleine Übungen eine deutlich positive Wirkung im Arbeitsalltag haben. Wohlbefinden, Konzentration und Leistungsfähigkeit werden durch die vermittelten Methoden, Übungen und natürlich auch durch eine neue, erlernbare Grundeinstellung deutlich verbessert. Die Veranstaltung war eine Demonstration der Kompetenz der Unternehmen „egomet“ und „JETZTZEIT“ durch Hören, Verstehen und tätige Selbsterfahrung. Sehr empfehlenswert!

Vortrag/Performance von Michael Paul Herbst

GfA Gesellschaft für Arbeitsmethodik , Düsseldorf

Wirkung mit dem Geist - Body & Mind Excellence - ein Vortrag , der nicht nur körperlich bewegt

Sehr geehrter Herr Herbst,

hier mein Statement über diesen Abend: Ihren Vortrag und Ihre interaktive Performance möchte ich wie folgt bewerten:

Fachlich 1
Präsentation 1
Unterlagen 1
Übungen 1

Besonders beeindruckend war Ihre starke Präsenz.

Jürgen Kalweit | entspanntundkreativ.de

Seminar Haufe Akademie

Charismatisch führen- mit Persönlichkeit Menschen begeistern und gewinnen“

Referent und Seminarleitung: Michael Paul Herbst

Lieber Herr Herbst ,

vielen Dank für die versprochenen Unterlagen, mit denen kann ich jetzt gut arbeiten. Ihr Seminar hat mir persönlich viel gebracht. Das Konzept (Script) ist sehr gut aufgebaut und strukturiert. Ich habe meine charismatischen Merkmale in den zwei Tagen identifiziert, an denen ich in den nächsten Wochen und Monaten Intensiv arbeiten möchte.

Insofern bin ich dankbar dafür, ein Skript zu haben, auf das ich immer wieder zurückgreifen kann. Darüber hinaus habe ich mir einige Hinweise und Erläuterungen von Ihnen notiert die manche Inhalte noch greifbarer machen. Ihr Konzept hat für mich gut gepasst, die Übungen und Methoden

JETZTZEIT.MIND.BODY.SUCCESS.

waren ausreichend und gut aufeinander abgestimmt. Ihre eingebrachten Beispiele und Erfahrungen aus Ihrem Berufsleben fand ich interessant und passend.

Ich fand das Seminar „ Mit Charisma führen- Mitarbeiter begeistern“ sehr gut und würde es auch so Kollegen von mir empfehlen.

Herzliche Grüße aus Nürnberg

Markus Münz | Executive Director Customer & ServicePartner Accounting, Messe Nürnberg

Seminar Haufe Akademie

MINDFUL LEADERSHIP- Die Kunst achtsamer Selbst-und Menschenführung

Referent und Seminarleitung: Michael Paul Herbst

Das Seminar hat mir bestätigt und gezeigt, dass Achtsamkeit zur unabdingbaren Signatur einer neuen Führungs- und Managementära gehört und zur Tugend werden kann, wenn sie täglich geübt und kultiviert wird. Achtsamkeit ist erlernbar und macht Spaß.

Im Seminar habe ich praktisch erfahren können, dass sich Achtsamkeit nicht auf bestimmte Bereiche im Berufs- und Privatleben beschränkt. Sie ist universell, nicht differenzierend und für alles zutreffend. Achtsam bin ich dann, wenn ich meine ganze Wahrnehmung auf das Hier und Jetzt lenke, also in jedem Augenblick meines Denkens und Tuns ganz präsent, klar und wach bin, ohne zu analysieren und zu bewerten. Ein bemerkenswertes Erlebnis, wie klar sich mir die Dinge dann offenbarten.

Das hat der intelligente Mix von Theorie und vielen praktischen Übungen bestätigt (kognitives, intuitives, kreatives, visionäres, meditatives und körperlich-geistiges Training).

In stoischer Ruhe und mit einer starken Präsenz, vermittelte Herr Herbst das „Spiel“ der Achtsamkeit geschmeidig, spannend und war sofort in Körper, Geist und Seele spürbar!

Faszinierend für mich war die Erkenntnis, dass speziell für Führungs- und Managementprozesse keine genau auf sie zugeschnittene Achtsamkeitübungen notwendig sind. Man braucht nur Achtsamkeit in die Führungs- und Managementprozesse, die man ja schon beherrscht, zu integrieren.

Ein spannendes 7-Wochentrainingskonzept für zuhause, ermöglicht es, ohne Zwang und Druck, Achtsamkeit für sich zu kultivieren.

Sehr empfehlenswert und inspirierend!

Dr. Jochen Holzwahrt

Selbstständiger Unternehmensberater Neuss

DEUTSCHE TELEKOM T-SYSTEMS /HUMAN RESOURCE

Wie ist es mir mit dem Konzept JETZTZEIT ergangen.

- Die Idee asiatische Tradition auf westliche Kultur zu übertragen und Bewegungsformen nutzbar zu machen ist mir sehr vertraut.
- Bis auf die Bewegungsmuster z.B. das "Fließen" halte ich die Übungen auch im Gruppenkontext für hilfreich.

JETZTZEIT.MIND.BODY.SUCCESS.

- Die Bewegungsfolgen die wir mehrfach "trainiert" haben fand ich sehr stimmig und den ganzen Körper aktivierend.
- Die Fokussierübung hat die Grundproblematik des Abschaltens von Außen- und Innenreizen sehr deutlich herausgearbeitet.
- Das besondere an Ihrem Konzept ist der Coaching- Ansatz der persönlichen Begleitung über einen Zeitraum der in die "Automatisierung" führt. Insofern hat sich für mich zunächst das gezeigt, was ich aus vielen Teilnahmen kenne: macht Spaß, tut gut, wird nicht/nur in Ansätzen in den Alltag transportiert. Die Sequenz auf unserem Team-Meeting hat noch einmal das Bewusstsein geschärft.
- Zu Ihnen persönlich: Ihre Stimmmodulation hat mir sehr gut gefallen. Es gelingt Ihnen gut eine getragene Atmosphäre von hoher Konzentration herzustellen. Auch mit geschlossenen Augen habe ich mich aufgehoben gefühlt.

Petra Robertz | Vice President

.....

EINZEL-COACHING

Die Vital- und Mentaltechniken von JETZTZEIT und Michael Paul Herbst haben mir einen Weg gezeigt, mit geringem zeitlichem Aufwand, äußerst effektiv Kraft zu tanken. Ich habe nicht nach einer neuen Weltanschauung gesucht, wollte nicht in die Hintergründe von asiatischen Meditationstechniken eintauchen – aber dennoch von ihnen profitieren. Die effizienten Übungen von JETZTZEIT sind genau der richtige Weg, im schnellen und fordernden Arbeitsumfeld kurzzeitig abzuschalten.

*Thomas Blume | Stellvertretender Geschäftsführer einer international tätigen Management
Beratungsgesellschaft Köln*

.....

Lieber Herr Herbst,

das Jahr 2018 neigt sich gerade dem Ende zu. Zeit, um es Revue passieren zu lassen.... Ich schreibe gerade an unserem Qualitätsbericht, der noch einmal die wichtigsten Projekte der Abteilung Qualitätsmanagement und Akkreditierungswesen von IUNworld zusammenfasst. Eines unserer Herzstücke ist die Durchführung von Qualitätsprüfverfahren für die Studiengänge unserer Mitgliedshochschulen, der Hochschule für angewandtes Management HAM und der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport DHGS. Im Rahmen der Prüfung eines oder sogar mehrerer Studiengänge waren Sie in diesem Jahr als Gutachter für uns tätig. Gerade der Blick von außen bringt frische Impulse für die Studiengangsentwicklung an den Hochschulen.

Aus diesem Grund möchte ich mich an der Stelle noch einmal herzlich bei Ihnen bedanken und würde mich freuen, wenn Sie auch in Zukunft mit Ihrem Expertenwissen zur Verbesserung der curricularen Lehre in unserem Hochschulnetzwerk beitragen.

Ich wünsche Ihnen eine erholsame Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Viele Grüße

Michaela Hofbauer M.A.

Leitung Qualitätsmanagement und Akkreditierungswesen
IUNworld GmbH