



NLP & die Kraft des Positiven Fühlens

Emotionale Fitness – Mit Gefühl zu mehr Erfolg

DVNLP-Kongress 2008
Corinna Münzberg
München, 25. Oktober 2008

Soziokulturelle Schlüsseltrends



Das neue Emotionszeitalter

- E-motion = bewegen, bewegt sein
- Vom analytischen Denken hin zum emotionalen Begreifen
- „gefühlte“ Temperaturen
- Mood-Products, Mood-Views, Mood Magazine, Mood Management
- statt denk mal darüber nach: „Wie fühlt sich das für dich an?“
- Hin zu statt Weg von Strategien
- Verschiebung der erfolgsrelevanten Kompetenzfelder: statt Fachkompetenz – emotionale Fitness

Soziokulturelle Schlüsseltrends

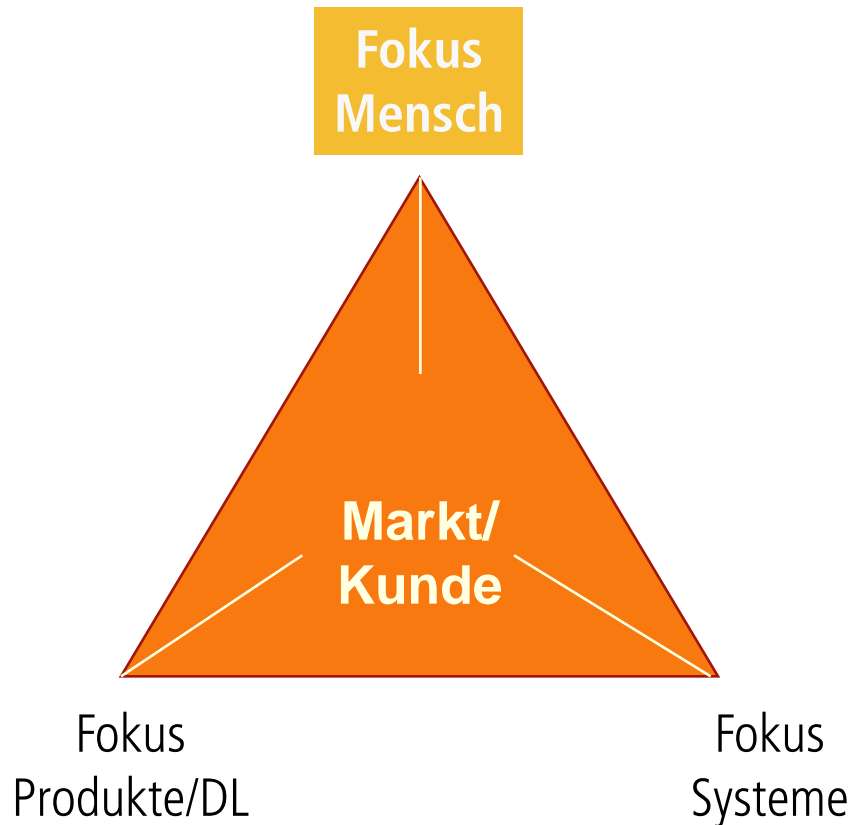
Happiology



- 5 Wissenschaften vom Glück: Neuroökonomie, Happiness Economics, Positive Psychologie, Motivationsforschung, Lehre der Lebenskunst
- Glück ist keine Glücksache
- Glück ist messbar- und erlernbar
- World Happiness Index
- Glückstrainings zur Steigerung der persönlichen Glückskompetenz
- Lachclubs



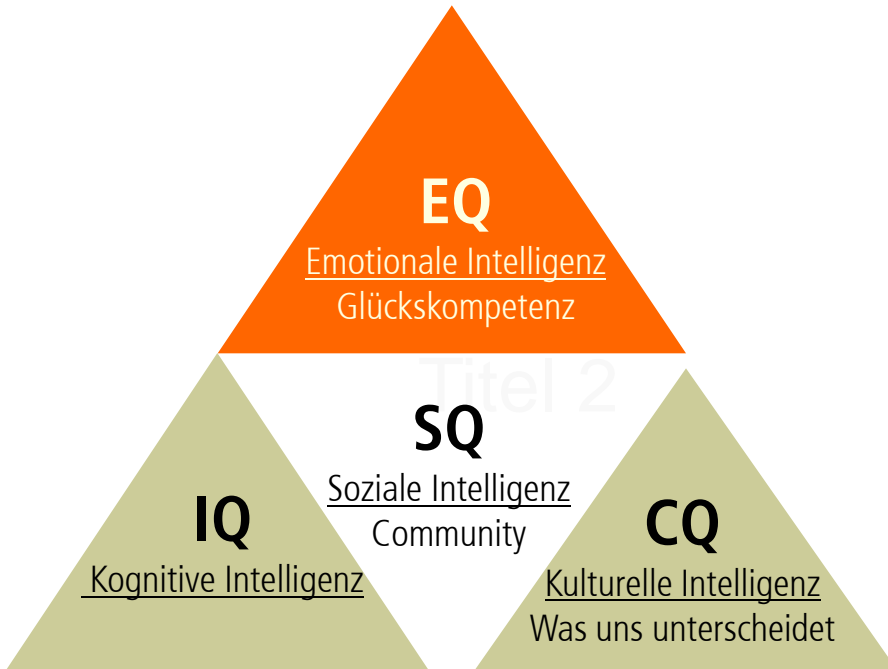
Erfolgsfaktoren der Zukunft



Survival of the emotional fittest



Erfolgsfaktoren der Zukunft



Emotionale Fitness

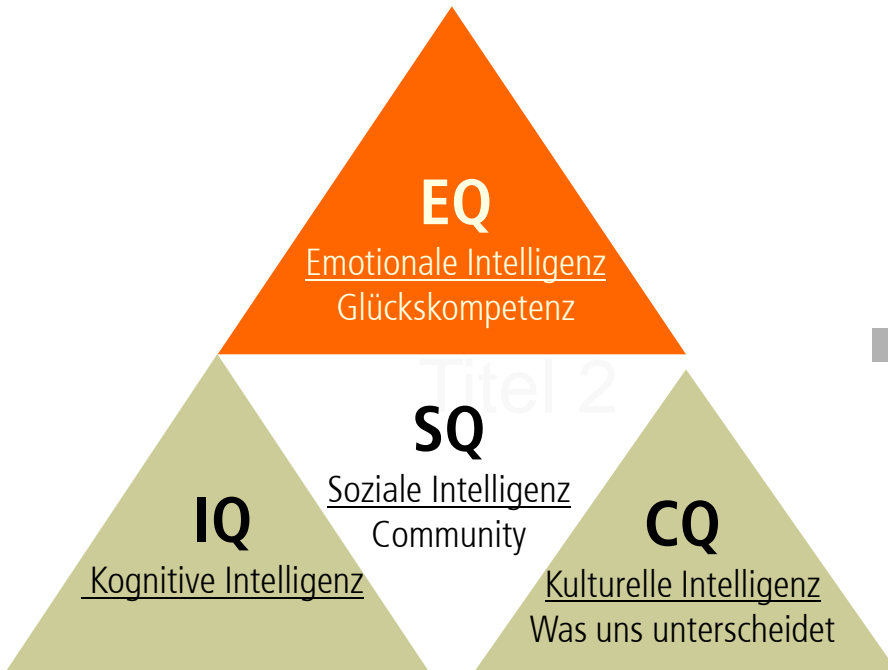
= Selfness

+ Mindness

+ Glücks- und
Lebensfreudekompetenz

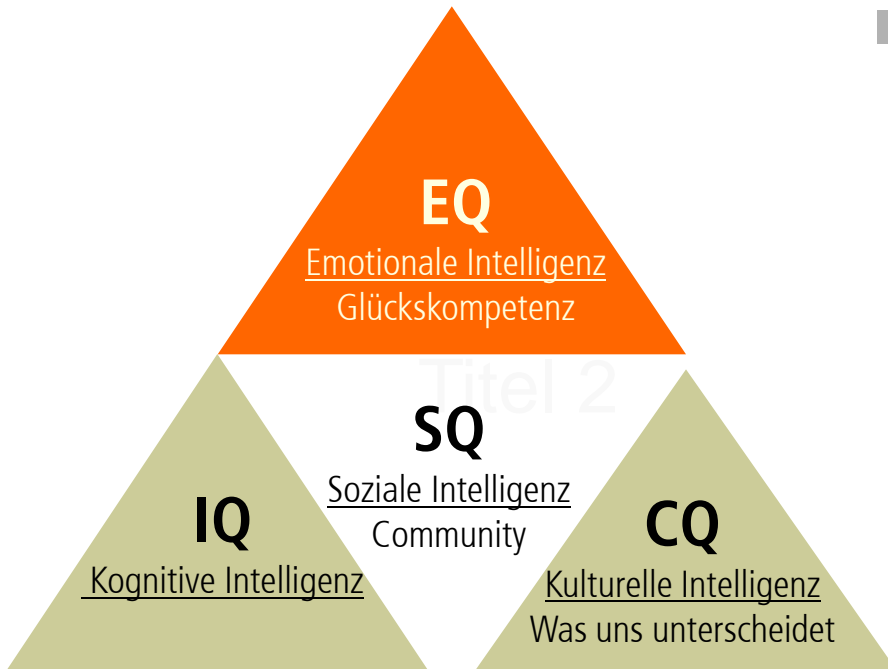
+ Empathie

Erfolgsfaktoren der Zukunft



- **Selfness** – Fähigkeit, sich selbst, seine Fähigkeiten und Gefühle zu kennen und im Sinne aktiver Selbstverantwortung positiv zu beeinflussen
- **Mindness** – Fähigkeit, seine inneren Gedanken und Weltbild-Konstrukte zu durchschauen und im Sinne konstruktiver, realistischer produktiver Geisteshaltungen weiterzuentwickeln.

Erfolgsfaktoren der Zukunft



- **Glücks- und Lebensfreudekompetenz im Management**
 - Innere & äußere Balance
 - Fähigkeit, allein und mit anderen Glückszustände zu schaffen, wahrzunehmen und zu genießen.

Unser Sein macht unser Tun maximal wirksam

*Es gibt keinen Erfolg ohne
emotionale Kompetenzen*

Robert Wildi

Erfolg

Fachliche Kompetenz
Methodische Kompetenz

Techniken
Tools
Instrumente
Prozesse

Titel 1
Titel 2

Emotionale Fitness
Life Leadership
Charisma/Ausstrahlung
Soziale Kompetenz
Werte/Einstellungen
Menschenbild

**Persönliche
Entwicklung**

Innovative Personalentwicklung

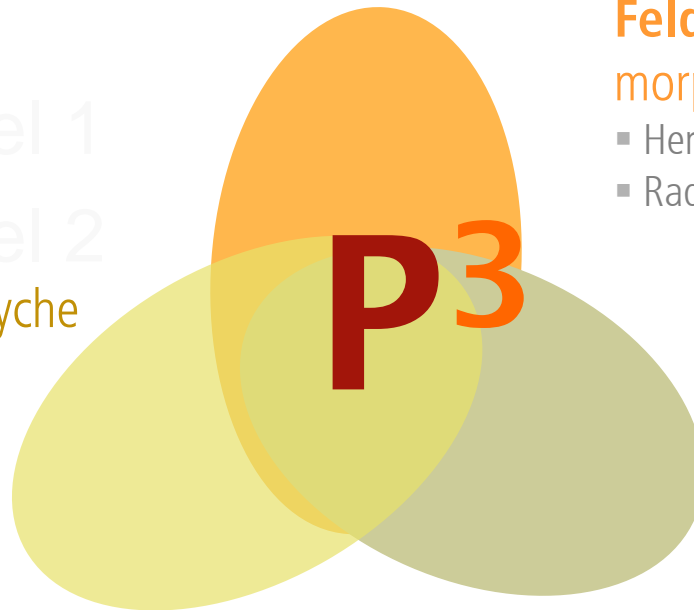
Prozessorientierter, ganzheitlicher Ansatz auf allen drei relevanten Ich-Ebenen der persönlichen Entwicklung

Kognitives Ich

Bewußtsein/Geist/Psyche

- Glückstraining
- Emotionstraining
- Quantum-Methode

Titel 1
Titel 2



Feld Ich -

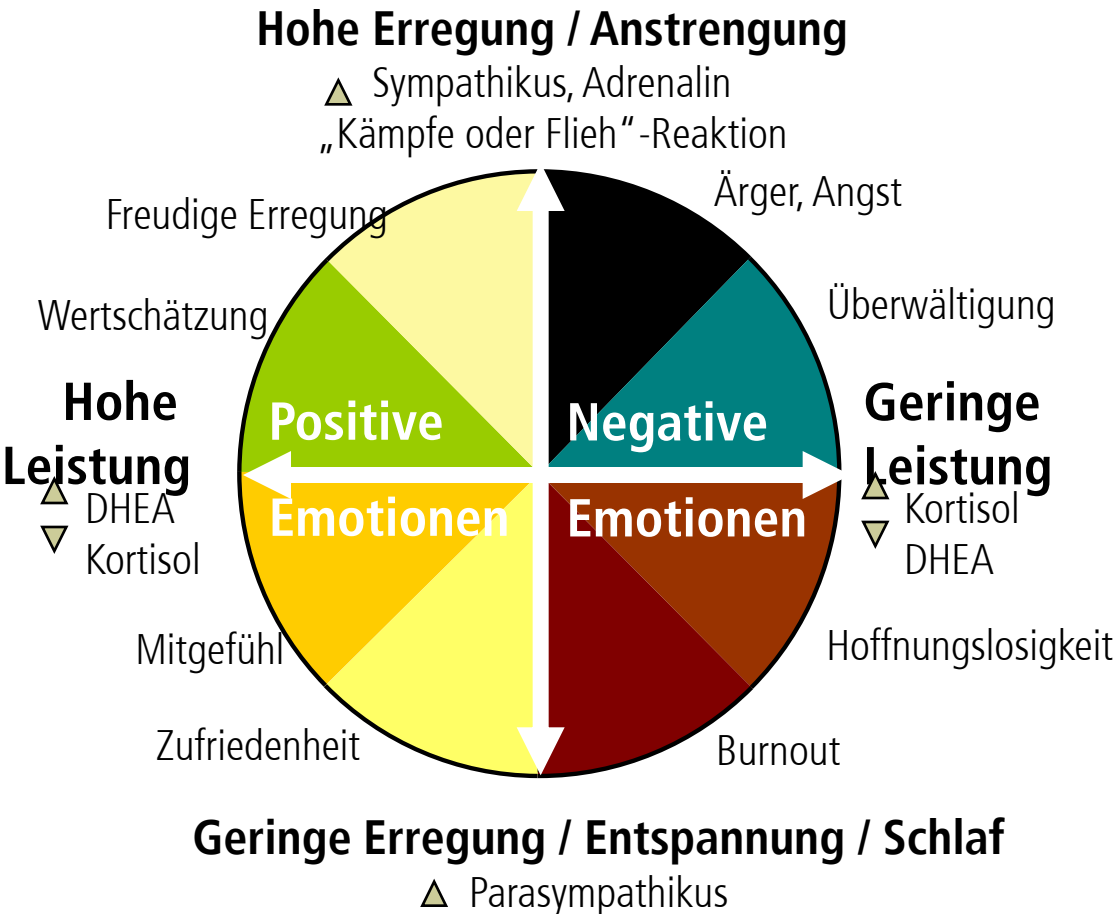
morphologisches Feld

- Herzkohärenz (Doc Childre)
- Radionik

Somatisches Ich - Körper

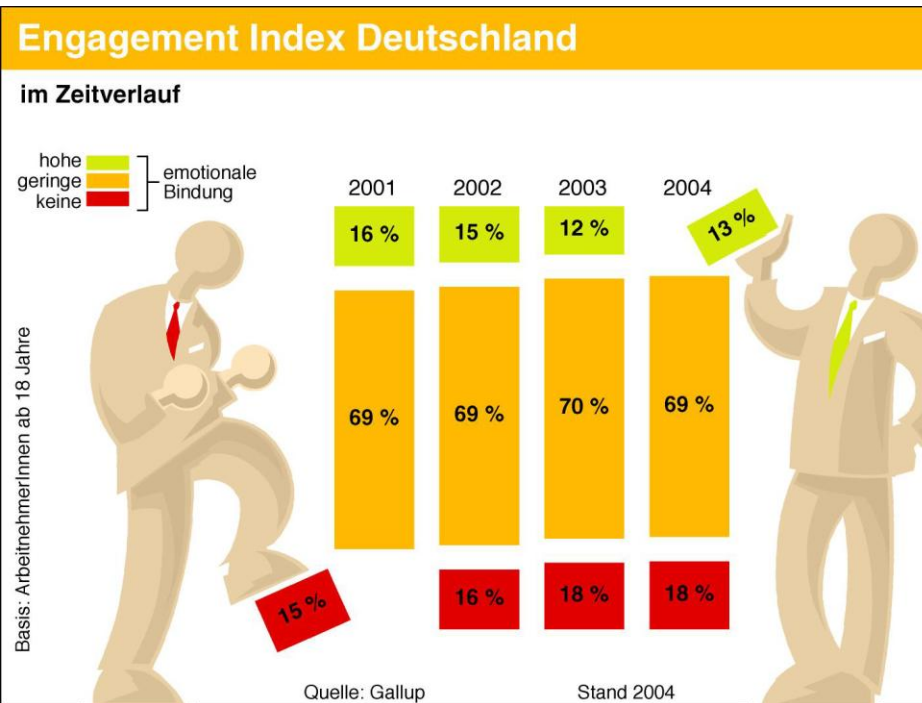
- Positives Fühlen
- Klopfakupressur
- MET/EDxTM/EFT

Die Wirkung der Emotionen im Körper



Unsere Emotionen beeinflussen unsere Leistungsfähigkeit und damit die Effizienz von Unternehmen.

Erfolgsfaktor Nr. 1



Die Führungskraft

- Emotionale Fitness & Charisma als Führungsverantwortung um Zufriedenheit und Bestleistungen zu ermöglichen
- Fähige Mitarbeiter brauchen fähige Führungskräfte
- Mitarbeiter verlassen keine Unternehmen sondern Vorgesetzte
- Emotional Leadership

Wie hoch ist die emotionale Bindung Ihrer Mitarbeiter?

Wie führe ich mich?

Wie führe ich andere?

Wie lasse ich mich führen?

Erfolgsfaktor Nr. 1

Die Führungskraft

Führungskräfte von besonderer Bedeutung für Produktivität, Erfolg, Wachstum und Zukunftssicherung:

- Wertschätzender Mentor
- Empathisch
- Emotional kompetent
- Charismatisch
- Authentisch

Erfolgsfaktor Nr. 1

Die Führungskraft

Warum Manager mit bewährten Mustern brechen sollten

Zentrale Wettbewerbsvorteile:

1. Musterbrechende Führung
2. Gelebte Leidenschaft
3. Frei atmende Organisation
4. Nutzung kollektiver Intelligenz

Titel 1

Titel 2

Wettbewerbsvorteile 2. Ordnung



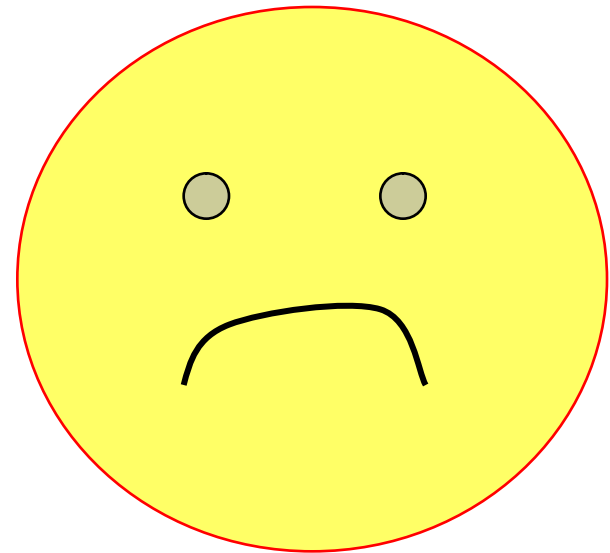
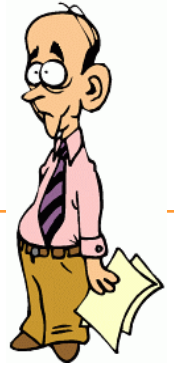
Quelle: Organisator 10/2007, Wüthrich/Osmetz/Kaduk

Lachende Unternehmen haben die Nase vorn

Positive Gefühle sind wie reiner Sauerstoff

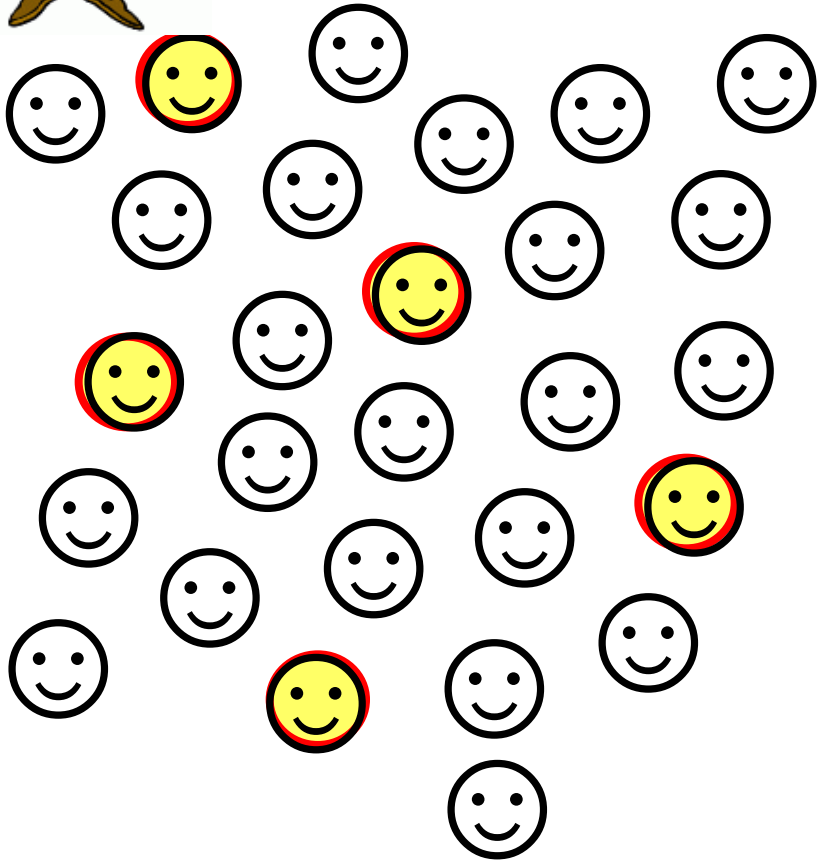
- Mehr Kreativität
- Mehr Effizienz
- Mehr Leistungsfähigkeit & Energie
- Lösungsorientierte Kommunikation
- Mehr teamorientiertes Miteinander
- Win-Win Strategien
- Mehr Leistungsfähigkeit/mehr Energie

Mr. Trouble

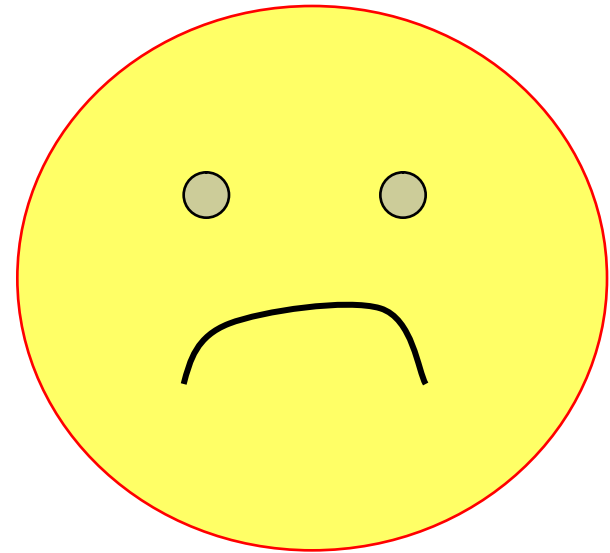




Mr. Happiness



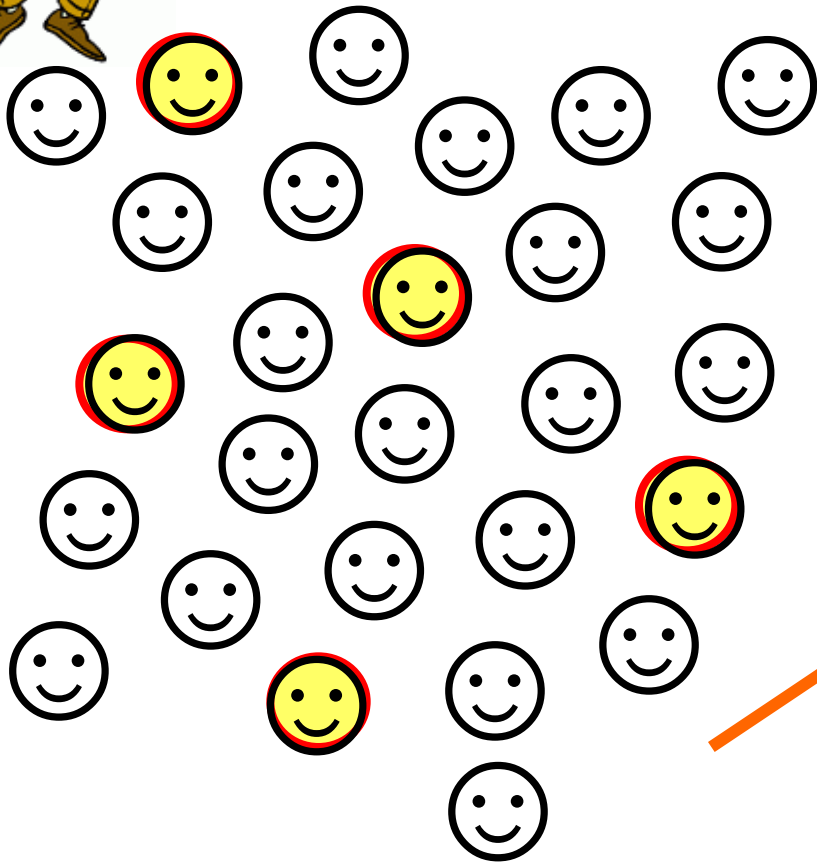
Mr. Trouble





Mr. Happiness

Leistung



Emotional fitte Unternehmen

Atmosphäre von Freude,
Selbstbestimmung,
Wertschätzung,
zielorientiertes
Miteinander

Alles Zufall?



Sind emotionale Fitness,
Glückskompetenz,
Charisma trainierbar?



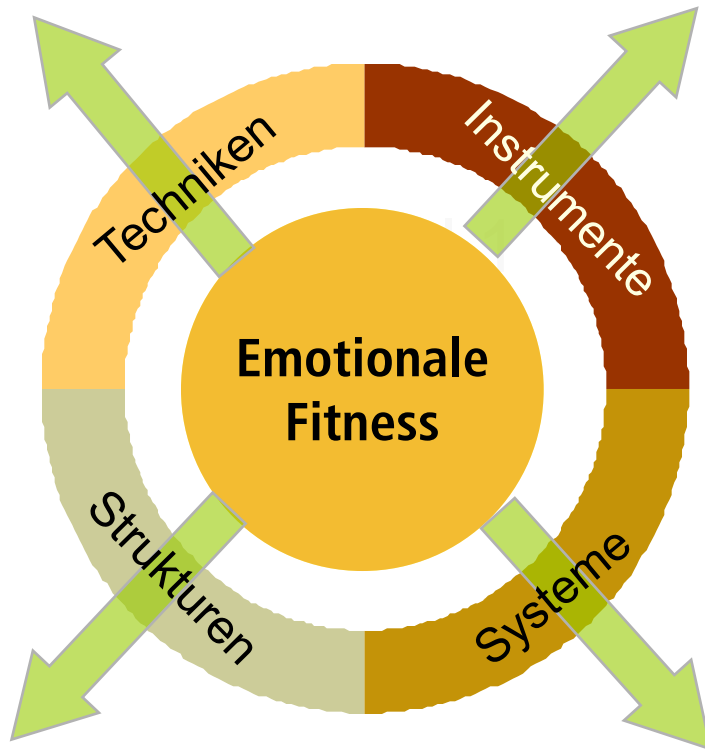
Trainierbare Anteile von emotionaler Fitness



Erkenntnisse der Hirnforschung über Funktionsweisen unseres Gehirns

- Stammhirn/Großhirn
- Grundmotive & das limb. System
- Zusammenspiel der Gehirnareale
- Belohnungs-/Vermeidungszentrum

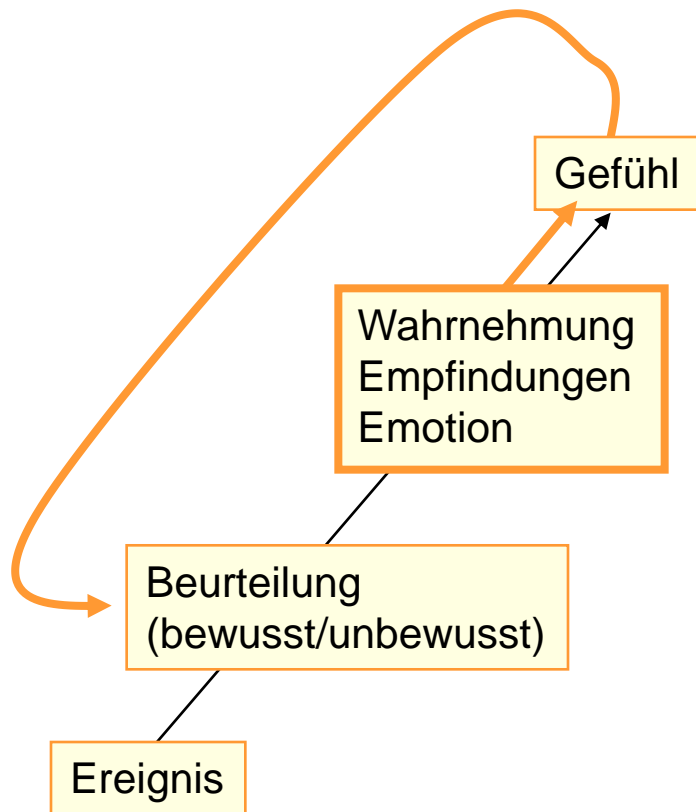
Positives Fühlen



Ansatzpunkt:

Trainings und Übungen, die einen harmonischen emotionalen & ressourcenvollen Zustand bewirken, sodass jeder einzelne sein Potential bestmöglich leben kann.

Positives Fühlen



- Ansatz entwickelt von Bodo Deletz
- Setzt an anderer Stelle im Entstehungsprozess von Gefühlen an
- Mit Hilfe von Submodalitäten werden positive Gefühle erzeugt (Positivspirale)
- Positive Grundstimmung entsteht
- Hohe Alltags- und Praxistauglichkeit
- Auch Änderungen von Einstellungen, Glaubenssätzen möglich

Entstehung von Gefühlen



Grundbedürfnisse nicht erfüllt
oder Lebensumstände &
Situationen als negativ beurteilt

- **Vermeidungssystem wird aktiviert**
Ängste/Panik (Flucht/Angriff), Trauer
Frustration, Unzufriedenheit, Ablehnung,
Widerwille
- **Emotionalgehirn produziert
negative Gefühle**

Entstehung von Gefühlen



Grundbedürfnisse erfüllt oder
Lebensumstände und
Situationen als positiv beurteilt

- **Belohnungssystem wird aktiviert**
Zufriedenheit, Freude (über Erfolg),
Euphorie, Zuneigung/Liebe, Lust,
Geborgenheit, Spass
- **Emotionalgehirn produziert
positive Gefühle**

Positives Fühlen mit Hilfe von

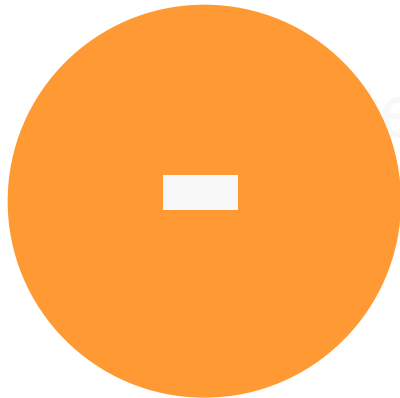
- Submodalitäten
- Körperempfindungen



z.B.

- | | | |
|---------------------|---|-----------------|
| ■ Helligkeit | } | ■ Freude |
| ■ Hochziehen | | ■ Leichtigkeit |
| <hr/> | | |
| ■ Weite | } | ■ Zufriedenheit |
| ■ Ausdehnung | | ■ innere Ruhe |
| <hr/> | | |
| ■ nach vorne ziehen | | ■ Sympathie |
| ■ nach vorne öffnen | | ■ Verbundenheit |

Positives Fühlen



STOPP!

- **negative Gefühle wahrnehmen**
- **annehmen** (z.B. mit EFT/Emot.Balance)
- **trainieren sie zu stoppen & zu wandeln in positive Gefühle**

z.B.

Gefühl

- | | |
|------------------|---------------|
| ■ Dunkelheit | ■ Traurigkeit |
| ■ Runterziehen | ■ Frust |
| ■ Enge | ■ Angst |
| ■ Zusammenziehen | ■ Beklemmung |

Wann werden Sie ein Happy-Biz?



Lachende, glückliche Unternehmen

Wertschätzung, Anerkennung, Respekt
Freundlichkeit, gute Laune, Spaß, Humor
ehrliches Lob, Problemlösungen
Information, Kommunikation
Ehrlichkeit, Offenheit, Klarheit
Vertrauen, Teamwork, Nähe
Herausforderungen, Sinn, Flow
Ziele, die man sich selber setzt
Chefs, die man schätzt
inspirierende Arbeitsbedingungen
Werte, die man teilt
Stunden, die wie im Flug vergehen
fröhlich pfeifend zur Arbeit kommen

Gewinner-Strategien

Das Ergebnis:
Kunden, die gerne wieder kommen
Volle Entfaltung der Potentiale

Wann fangen Sie an ...

- ... Ihre emotionale Fitness zu trainieren?
- ... Ihre emotionale Stärke zu entwickeln?

