

**Sich selbst bewusst führen zum
privaten und beruflichen Erfolg?**

**Wie wäre es, wenn Sie wüssten, was Sie in Ihrem Leben
verändern müssten,
um prinzipiell glücklicher und zufriedener zu sein?**

Mein Name ist **Ulrike Bach... die Frau für den nächsten Schritt!** Ich bin Coach/
Trainerin und Therapeutin und habe mich auf Selbstcoachingmethoden
spezialisiert. D.h. ich gebe Ihnen meine Instrumente an die Hand, damit Sie



Die vier Worte: sich selbst bewusst führen bilden 4 Bausteine die Ihnen einen Fahrplan
und einfache Instrumente an die Hand geben. Dadurch richten Sie Ihr Leben so aus,
dass es Ihnen generell mehr Entspannung und Zufriedenheit verschafft und Sie so
leichter zu ihren privaten und beruflichen Zielen und Erfolgen finden.

Vortrag 7it – 13.10.2015

„Warum ist Freude in unserem Leben ebenso wichtig wie Trinken und Essen?“

Neben den Informationen des Vortrags möchte ich Ihnen einige kleine Übungen an die
Hand geben, die Sie im Alltag für sich anwenden können, damit Sie sich „selbst-
bewusst-führen können“. Als zweites Download erhalten Sie eine Bücherliste.

Meine Überzeugung ist: Jeder Mensch hat alles für eine gesunde und leichtere
Entwicklung in sich. Manchmal braucht es nur einen neuen Blickwinkel oder eine neue
Vorgehensweise, um es zu entdecken.

Mein Angebot für Sie:

**Ein kostenfreies telefonisches Blitzcoaching von 30 Minuten – zu einem Thema,
das Sie momentan beschäftigt. Vereinbaren Sie einen Termin!!!**

**10 % Nachlass auf mein Seminar am 23./24.01.2016 „Raus aus der Box“,
Vertiefung der Inhalte des Seminars, evtl. mit Gastreferenten für Herz und Darm.**

Ich wünsche Ihnen Klarheit in Ihren Zielen und Wünschen und innere Zufriedenheit
bei allem, was sie tun, Ihre



Ein Teil der Inhalte des Vortrags:

Generell zum Thema, wie wichtig Freude ist: nach einer Metas/ Langzeitstudie in den USA sollen Menschen, die täglich Freude erleben / glücklicher sind, eine 14 % längere Lebenserwartung haben. Wie machen wir uns freudig / glücklich? Indem wir uns gut tun und uns bewusst führen/ nicht nur den Umständen ergeben.

Wenn wir uns selbst bewusst führen, dann dort, wo wir die meisten Einflussmöglichkeiten haben. Und wo ist das?

Was beeinflusst den Menschen u.a.:



Ein kleiner Auszug unserer Einflussfaktoren.

In welche Bereiche können wir am meisten einwirken? In unseren Körper und wir solltendiesem so gut tun, wie nur möglich. Insbesondere unseren 3 Gehirnen:

Gehirn Herz Darm

Generell ist eine bewusste Ernährung (je nach Typ passend), viel Wasser trinken, Sport und Drogenabstinenz natürlich schon mal ein guter Anfang. Und speziell für die genannten Bereiche?

Gehirn: Was glauben Sie, was Sie Ihrem Gehirn Gutes tun können?

Themen wurden gesammelt...

Der Darm und das Herz wirken massiv auf das Gehirn ein, viel mehr als umgekehrt – daher: geht es dem Hirn gut, geht es meist dem Rest auch gut und umgekehrt.

Kleine Übung: Dankbarkeit... um das aktuelle Freudelevel zu steigern.

Hat geklappt: Was ist passiert?

Über Gedanken, die wir ja bewusst steuern können – entstehen Gefühle. Gefühle werden erzeugt durch die Aussendung von Botenstoffen, die an unsere Körperzellen geschickt werden.

Glücksbotenstoffe= Dopamin/ Noradrenalin/ Endorphin und Serotonin usw...

Haben wir zu wenig davon, reduziert sich das Wohlfühl = die Freude.

Freude ist ein genetisches Grundgefühl, das durch diese Botenstoffe aktiviert wird – je nachdem wie stark, mehr oder weniger, erst dann kann das Gehirn die Informationen verarbeiten – denn erst dann können die Synapsen miteinander kommunizieren. Denken entsteht also durch den biochemischen Austausch von Botenstoffen.

Spannend ist, dass jede einzelne unserer ca. 50 Billionen Zellen in unserem Körper ein fühlender lebender Organismus ähnlich dem Menschen selbst ist – der Neurobiologe Bruce Lipton bestätigte das. Und jede einzelne Zelle gewöhnt sich an die Botenstoffe, die sie täglich bekommt und wird süchtig danach... egal ob es Ihnen gut tut oder nicht....

Freude = gesunde Botenstoffe Ärger = ungesunde Botenstoffe/ zuwenig der Guten...

Zzgl. entstehen psychosomatische Reaktionen, die auf Dauer manifestiert werden: Muskelverkrampfung/ kurzer Atem = Sauerstoffunterversorgung etc.

Was können Sie tun, um Ihrem Gehirn gesunde Botenstoffe zuzuführen:

1) Bewusstes Wahrnehmen Ihrer Gedanken:

Gedanken, die Ihnen gut tun, weiter denken – die nicht gut tun, lassen.....

Wenn das so einfach wäre...

Ist es – wenn sie wollen:

Erkenntnisse: nur 0,002 % dessen, was Sie wahrnehmen stammt wirklich aus dem Hier und Jetzt – der Rest 99,998 % der Wahrnehmung/ Gedanken / Gefühle wird von Ihnen aus Erlebtem/ alten Bildern/ Erfahrungen etc. gemacht.

Geht es Ihnen damit gut, super! Wenn nicht, verändern Sie diese gespeicherten Wahrnehmungen/ Gedanken/ Gefühle.

Sie haben sich über die Dauer Ärger/ Unwohlseingedanken zugelegt, das geht auch andersrum.

2) Erkennen 2) verstehen 3) umgestalten 4) üben

Gehirn: Entlarven Sie den Quatschi im Kopf und lehren Sie ihn, gesünder über Dinge zu denken, indem Sie ihm lösungsorientierte Fragen stellen...

Lösungsfokussierte Fragen helfen Ihnen dabei:

z.B. Sie verspüren Angst /Unwohlsein...oft Angst vor der Angst...: Fragen Sie sich:

1) Frage: Was kann schlimmstenfalls passieren?...

2) Kann ich mir wirklich sicher sein, dass es so kommt ...NEIN... was spricht dann gegen den nächsten Schritt?...

Wenden Sie dies konsequent an und denken Sie abends und morgens im Bett als letztes und erstes an das, wofür Sie dankbar sind und die positiven Botenstoffe tanzen Salsa.

Weitere Hilfen finden Sie im letzten Vortag, den Sie hier downloaden können oder erfahren Sie mehr im Seminar am 23./24.01.2016 „Raus aus der Box“

Herz: Was glauben Sie, was Sie Ihrem Herzen Gutes tun können?

Themen wurden gesammelt...

Das Herz hat ein komplexes Nervensystem von etwa 40.000 Neuronen, die ein eigenständiges und vom Gehirn und unserem autonomen Nervensystem unabhängig agierendes Netzwerk bilden, das jedoch über vielfältige Wege in Kommunikation mit unserem Kopf-Gehirn steht.

Über unterschiedliche Nerven sendet das Herz fortwährend Informationen an das Kopf-Gehirn und beeinflusst dadurch unsere Wahrnehmungen und mentalen Vorgänge.

Das Herz hat ein Magnetfeld: Die elektrische Komponente dieses Feldes ist etwa 60-mal stärker als die des Gehirns, die magnetische sogar bis zu 5000-mal und kann noch mehrere Meter vom Körper entfernt gemessen werden.

Was hilft dem Herzen?

1) Das **Herz braucht gute Gefühle**, geht es dem Gehirn gut, ist schon mal ein guter Schritt getan.

2) **Atmung** – Übung: aufrechtes Sitzen und Bauchatmung = bringt Herz in Gleichklang

Durch falsche Atmung oft unregelmäßiger Herzschlag, führt auf Dauer zu psychosomatischen Symptomen.

3) **Schwingung**: Wie bekommen Sie ihr Herz/ Zellen in Schwingung?

.... **Lachen** (falsch oder echt – es wirkt auf Herz oder Gehirn)

.... Glückshormone werden ausgeschüttet

Übung – 60 sek. Grimasse – lachen....

(erste 15 sec schwer = absolut blöd - danach setzt Denkprozess/ Klarheit/ ein = Freude)
ausprobieren jetzt....

... **Singen**... vor allem im Kindesalter – Synapsen... Gehirn und diese tun wiederum dem Herzen gut... im Alter: das Beste gegen Demenz, mit Kindern zu agieren....

...**Sinn**... sinnhaftes Leben = Schwingung... geben Sie sich in Ihrem Leben einen tieferer Sinn... muss nichts Großes sein. Meiner ist „Leben erleichtern, Leben genießen und Spaß haben“.

Darm: Was glauben Sie, was Sie Ihrem Darm Gutes tun können?

Themen wurden gesammelt...

Erkenntnisse: Mensch hat im Darm 200 Millionen Nervenzellen und diese kommunizieren. Menschen mit Darmproblemen bis hin zu Krebs oder Sonstigem haben meist auch Depressionen... Der Darm sendet die meisten Botenstoffe an die Zellen aus und diese geben wiederum Botenstoffe ans Gehirn ab...

...der Darm hat mehr Neuronen als das Rückenmark...

Da bekommt das Wort Bauchgefühl eine neue Bedeutung...

Ebenso, warum Stress solchen Einfluss auf den Darm hat.

Was können sie tun?

1) Ernährung... Mit oder ohne Zusatzstoffe ist jedem selbst überlassen, hier gilt herauszufinden, was Ihnen gut tut.

2) Regelmäßige Darmreinigung... hierbei werden die Darmzotten gereinigt und der alte „...“ wird entsorgt.

3) Tägliches gutes Entleeren auf dem Clo...

Im dem Buch (genial auch als Hörbuch) "Darm mit Charme" zeigt Giulia Enders auf, was wir machen können, um dem Darm gut zu tun und so unser Wohlbefinden körperlich und psychisch zu verbessern.

Neben der regelmäßigen Darmreinigung empfiehlt Frau Enders, den "Erleichterungsstuhl/ Kackstuhl" zu verwenden.

Denn sitzen wir normal auf dem Clo, sind nicht alle Muskeln im Darm entspannt und es kann nicht alles aus dem Darmzotten abtransportiert werden, ergo bleibt es zurück und gärt/ brodelt vor sich hin.

Wenn nun der Darm für unser psychisches Wohlbefinden zuständig ist... kann man sich vorstellen, wie uns das beeinflusst.

Anbei ein Bild meines "Erleichterungsstuhls" als Anschauungsmodell. Es reicht natürlich auch ein Tritt oder ähnliches, den man günstig kaufen kann. Fakt ist, es geht leichter und es fühlt sich einfach besser an. Weitere Details spare ich mir an dieser Stelle 😊



So, das waren die drei Bereiche, die wir u.a. beeinflussen können:

Gehirn Herz Darm

Zusätzlich helfen natürlich auch alle Stress reduzierenden Instrumente wie Atmung, Meditation, Spazieren gehen etc.

In meiner Praxis bieten wir monatlich auch eine HangKlangmeditation an, die mehrere der Dinge, die wir angesprochen haben, verbindet: Entspannung, Schwingung, Freude und Genuss.

Ich hoffe, Sie konnten vieles mitnehmen! Vielen Dank an alle, die da waren und die sich dies im Nachhinein durchlesen. Für alle Leser gilt mein Angebot:

Mein Angebot für Sie:

Ein kostenfreies telefonisches Blitzcoaching von 30 Minuten – zu einem Thema, das Sie momentan beschäftigt. Melden Sie sich!!!

10 % Nachlass auf mein Seminar am 23./24.01.2016 „Raus aus der Box“, Vertiefung der Inhalte des Vortrags, evtl. mit Gastreferenten für Herz und Darm.

Wenn Sie sich nur für Teilbereiche (Vorträge Darm/ Ernährung/Stimme) interessieren, finden Sie hier weitere Angebote in meiner Praxis von verschiedenen Anbietern. Weitere Termine auf meiner Homepage.

Aktuelle Events...
...für Leichtigkeit und Genuss



... die Frau für den nächsten Schritt!
Potenzial: Profiling | Coaching | Training



Jeden Monat Hang-Meditation
mit Marius Müller
12.10. | 12.11. | ab Dezember immer
am 13. des Monats um 19:30 Uhr

29.10.2015: Der Darm – unser zweites Gehirn | Tanja Hill

05.11.2015: Körperperfrmung.Vitalität.Entschlackung
mit der Stoffwechselkur | Tanja Hill

28.11.2015: Seminar – „Fühlen & Stimme“
Klangheilung über Stimme | Marion Pütz Soul Voice Therapeutin

23.+24.01.2016: Seminar – Raus aus der Box...
...wo und wie Sie sich das Leben erleichtern können |
Ulrike Bach

28.01.2016: Der Darm – unser zweites Gehirn | Tanja Hill

11.02.2016: Körperperfrmung.Vitalität.Entschlackung
mit der Stoffwechselkur | Tanja Hill

im Frühjahr: 1. Genuss-Weinprobe

Weitere Infos und Anmeldung unter:
Telefon 08 21 | 7 94 77 45 • info@ulrikebach.de • www.ulrikebach.de

Sich selbst bewusst führen

Sich

Wer bin ich?
Was will ich?
Was brauche ich?
Was muss ich tun, um meine
Ziele zu erreichen?

Selbst

Eigenverantwortung
übernehmen!
Bei mir und meinen
Bedürfnissen bleiben!
Antreiber/ Psychospiele/ Muster
anschauen, ggf. verändern

Bewusst

Bewusstheit in dem, was ich
tue!
Einfache
Selbstcoachinginstrumente

Führen

Orientierung!
Ausrichtung!
Meine Ziele erreichen!

Leben erleichtern, Leben genießen !