



## **Power Gesundheit und Erfolg** *durch individuelles Energiemanagement*

*Höchste Leistung erfordert auch höchste Regeneration. So sind Sie sicher vor körperlichen und geistigen Stressfolgen, sowie auch vor Burnout geschützt. Denn Angst und Stress sind die stärksten Bremsen der Höchstleistung.*

***Diese Resultate können Sie von unseren Seminaren erwarten:***

Erfolgreiches Bewältigen von Krisen im beruflichen Alltag.

Stressresistenz, BurnoutStatus und Prophylaxe.

Punktgenaues Stressprofil und individuelle Lösungen zur Burnout Prophylaxe durch die Biofeedback Technologie.

Sie können sich selbst im Seminar von der Effizienz der Energieübungen überzeugen.

Bewusste Konzentrationssteuerung, so sind Sie immer auf die wesentlichen Punkte fokussiert.

### ***Machtfaktor Gehirnpower***

Wie Sie die neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung im Alltag zur Leistungsoptimierung nutzen können.



**EGGETSBERGER**



### ***Gerhard Eggetsberger***

führt Sie durch das Seminar und berichtet über die neuesten Ergebnisse der internationalen Hirnforschung sowie über wichtige Erkenntnisse und Hintergründe wie Sie mit unserer Methode im Flow sind. Er entwickelte über viele Jahre hindurch verschiedene Trainingsverfahren damit Menschen Höchstleistungen mit größtmöglichem Wohlbefinden erbringen können. Diese Methoden wurden und werden im harten Spitzsport erfolgreich eingesetzt.



### ***Persönliche Mentalanalyse***

Parallel zum Vortrag werden alle Teilnehmer in einem eigenen Messraum individuell gemessen und beraten.

Dafür steht ein eigenes, erfahrenes Messteam zur Verfügung, das auf alle individuellen Themen sehr persönlich eingeht. Aufgrund der von uns durchgeführten Messungen an den Teilnehmern eines Trainings oder Seminars können wir genaue Aussagen über die aktuelle Leistungsfähigkeit, die Entwicklungsmöglichkeiten, die Ausgewogenheit von Team Zusammenstellungen und individuelle Förderungsmöglichkeiten treffen. Die Analysen geben einen sehr genauen Einblick in die physische und psychische Verfassung des Einzelnen sowie die jeweiligen individuellen Stärken und Schwächen.



Bereits nach der ersten Analyse können ganz konkrete, persönliche Trainingsanleitungen zur Weiterentwicklung der Fähigkeiten jedes einzelnen Mitarbeiters gegeben werden. Darin besteht auch die Stärke des Systems. Die Teilnehmer lernen, dass der Ist-Zustand veränderlich und optimierbar ist. Um persönliche Trainingsziele schneller zu erreichen stellen wir neben einer Vielzahl an abgestimmten Übungen und Techniken auch andere trainingsfördernde Methoden der Psychonetik zur Verfügung. Die MindMorphing Methode beispielsweise, hilft dem Anwender dabei Denkmuster und mentale Grundeinstellungen zu optimieren.



## *Tempo bestimmt unser Leben*

Leistungsdruck, Zeitnot und ständig wachsende Anforderungen in Beruf und Privatleben haben auch seit Ausbruch der Finanzkrise im Jahr 2008, jetzt 2011/2012 noch einmal eine neue Dimension erreicht.

Stress ist in den Führungsetagen vieler Unternehmen allgegenwärtig. Gesundheitliche Schäden, bis hin zum Burnout sind nicht selten die Folgen.

Unsere Messungen 2009/2010 an Topmanagern, bzw. an ganzen Vorstandsetagen hat schon damals gezeigt, dass die Manager unter viel höherem mentalen Druck stehen, als es noch 2005 festzustellen war. Nicht selten fanden wir schon Vorzeichen eines beginnenden Burnouts, extrem erhöhte Stresswerte (*von gesundheitsschädlichem Ausmaß*), extreme Muskelverspannungen, Durchblutungsstörungen (*inkl. kalter und oft auch feuchter Hände*), die Hirnmessungen zeigten teilweise Konzentrationsdefizite und die Verschiebung der Denkweise in den emotionalen - unlogischen Bereich.

In vielen Fällen wird nur noch emotional (*je nach vorherrschendem Gefühl*) entschieden. Das führt aber zu vermehrten Fehlentscheidungen. Gerade in Zeiten großer Anforderungen sollte mehr logisch und mit mehr intelligenter Vorsicht (*eine Fähigkeiten der linken präfrontalen Hirnhälfte*) entschieden werden. Viele Probleme wären so zu verhindern, doch wenn das Management einer Firma von Burnout und starken Stress-Symptomen bedroht ist, leidet auch die gesamte Firmenbelegschaft darunter.

### **Umsetzbarkeit und Nachhaltigkeit**

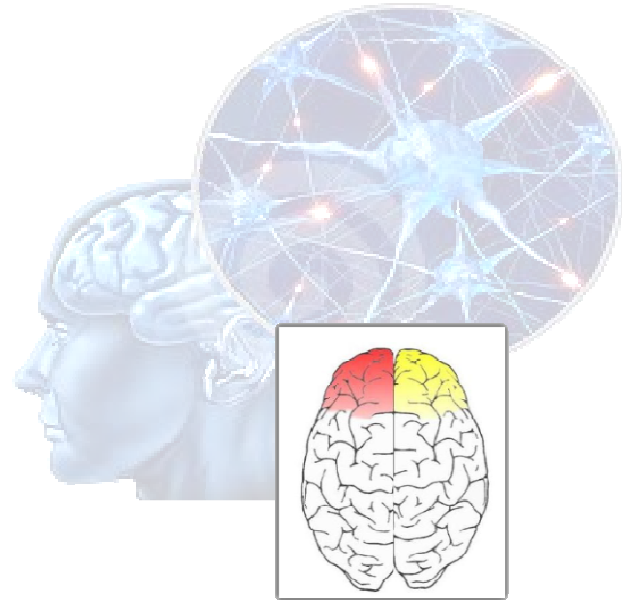
**Durch die konkreten und leicht umsetzbaren Trainingsanleitungen und das sofortige Biofeedback erfolgt eine Verfestigung der positiven Trainingseffekte.**

**Das von uns entwickelte und im Spitzensport Bereich erprobte Schnelltraining ist sofort in der Praxis anwendbar und zeigt auch sofortige Trainingserfolge. Dadurch ist die direkte Einsetzbarkeit im Geschäftsleben garantiert.**



## Das Gehirn und die Sicht der Welt

Das psychogene Hirnfeld ist ein Indikator für die Möglichkeiten einer Person, das Schwächen und Stärken aufzeigt. Es handelt sich dabei um ein Gleichspannungsfeld, (ultra langsame Gleichspannungspotentiale) das sich im Bereich von aktiven Hirnzellen zeigt. Stark aktive Hirnbereiche haben ein stark ausgeprägtes Hirnfeld, schwach aktive Hirnbereiche haben eine geringe Aufladung. Alle Aktivitäten, vor allem dauerhaft wiederkehrende Grundaktivitäten, sind bestimmend für den Menschen. Diese speziellen Felder entstehen durch so genannte mentale Grundprogramme, die in der frühen Kindheit entstanden sind. So wird eigentlich von Anfang an der Werdegang einer Person festgelegt. Lange Forschungsarbeiten haben aber gezeigt, dass es eine Möglichkeit gibt, diese psychischen Grundprogramme positiv zu modifizieren. Diese Modifikation erreicht man durch die PcE MindMorphing Methode. Sie stellt den schnellsten Weg dar, direkt im Unbewussten bestehende Denk- oder Verhaltensmuster zu beseitigen.



## Der frontale / präfrontale Cortex

Er wird als oberstes Kontrollzentrum für eine situationsangemessene Handlungssteuerung angesehen und ist gleichzeitig intensiv an der Regulation emotionaler Prozesse beteiligt. In Erwartung eines Signals oder einer Aufgabe entwickelt sich in den oberen Cortexschichten eine langsame negative Potentialverschiebung.

**Veränderungen zeigen sich z.B. bei Musikern in Erwartung ihres Einsatzes, bei Sportlern in Erwartung ihres Starts, bei ängstlichen Menschen in Erwartung eines angstausslösenden Objekts, bei Autofahrern in Erwartung des Umschaltens der Ampel von rot auf grün, um nur einige von vielen Beispielen zu nennen.**

In diesen Potentialverschiebungen spiegelt sich die Vorbereitung des Gehirns für erwartete Leistungen oder spezifische Verhaltensweisen wieder. Die Potentialverschiebung in Richtung negatives Potential wird zunehmend größer, wenn schwierige, aufregende, fordernde Aktionen antizipiert werden. Ist die Reaktion des Gehirnpotentials richtig (*nicht zu viel und nicht zu wenig*), geht sie mit besseren, effektiveren Handeln einher.

Bessere Beobachtungsgenauigkeit, schnelleres Handeln, somit richtige fehlerfreie Reaktion im richtigen Augenblick.

Mit unseren Methoden können wir diese Prozesse direkt beeinflussen und Sie sind dadurch in der Lage, sich im richtigen Augenblick zu konzentrieren und letztlich auch ihre Emotionen richtig zu steuern.

## Das Nervensystem, die Balance des Lebens

Neueste medizinische Schätzungen weisen darauf hin, dass 50% bis 60% aller Krankheiten psychisch bedingt sind. 80 % aller Krankheiten werden durch Stress oder psychische Probleme ausgelöst. Alle anderen Krankheiten sind körperlichen bzw. genetischen Ursprungs.

**Stress** ist so alt wie die Menschheit selbst.

Stress gibt es nicht erst seit der modernen Industriegesellschaft, sondern Stress ist untrennbar mit dem Leben verbunden.

Die Wirkung von Stress kann verheerende Folgen mit direkter Wirkung und vor allem mit diversen Nachwirkungen haben.

Stress kann aber auch förderlich sein, für die Leistungs- und Widerstandsfähigkeit des Menschen. Der Mensch als Spezies hat trotz oder gerade durch den Stress überlebt und dies durch seine funktionsfähigen Anpassungsmechanismen und seine Fähigkeit, strategisch auf Belastungen zu reagieren.

Problematisch ist es aber in der heutigen Zeit geworden, wo zu den Stressbelastungen im Familienleben, Beruf und Freizeit noch eine Reihe von hochgefährlichen Risikofaktoren dazukommen.



**Chronischer Stress behindert den Körper dabei die notwendige Energie zu produzieren, baut erhöhte Muskelspannungen auf, beeinträchtigt die Durchblutung und produziert Schadstoffe im Körper. Investieren Sie deshalb täglich einige Minuten in Ihre mentale Stärke und steigern Sie so ihre Lebensqualität.**



### ***Wir bieten maßgeschneiderte Lösungen.***

*Die eingesetzte Methode überzeugt durch ihre wissenschaftliche Überprüfbarkeit und die schnellen, nachvollziehbaren Erfolge. Alle im Management Training eingesetzten Methoden sind praxisorientiert. Es ist uns ein besonderes Anliegen, dass viele der Übungen vollkommen unbemerkt von Beobachtern eingesetzt werden können (z.B. Atemübungen).*

### ***Unsere Module für Sie:***

High Energy

Quick Relax

Power für den ganzen Tag

Nervensystem in Balance

Burnout Status und Prophylaxe

Stresspegelanalyse und individuelle Wellness-Tools

Kreative Ansätze erhöhen und rationales Denken unter Leistungsdruck

Diese Module helfen dabei, ***knappe Freizeiten richtig zu nutzen*** sowie die ***Gegenwart und Zukunft erfolgreich zu gestalten***.

***Motivator***, körperliche und geistige ***Leistungskraft*** und ***Führungsstärke*** und ***Konzentration auf das Wesentliche***.

Steigern Sie die persönliche ***Kraft und Energie ohne sich dabei zu verausgaben*** und erfahren Sie Wissenswertes über ihre eigene Leistungsgrenze und wie sie ihre Reserven wieder auffüllen können.



Anfragen zu unseren Angeboten an: [renate@eggetsberger.net](mailto:renate@eggetsberger.net)

International PcE Network/Team Eggetsberger  
1080 Wien - Tigergasse 19