

Health-Empowerment

**mentale
Gesundheitsförderung**



MARKUS HITZLER

Kontakt:

Markus Hitzler, MBA

Heiligenstädter Lände 15/14

1190 Wien

office@chair-relax.at

www.chair-relax.at

www.huna-touch.com

www.virtual-huna-touch.com

HINWEIS:

Autor und Verlag, weisen ausdrücklich darauf hin, dass in diesem Buch eine komplementäre Methode dargestellt wird. Jeder Leser / jede Leserin dieses Buches, wendet die Techniken dieses Ratgebers auf eigene Gefahr an. Solltest Du starke Schmerzen haben bzw. eine schulmedizinische Diagnose benötigen, wende Dich bitte an einen konventionellen Arzt.

Um die einfachere Lesbarkeit dieses Buches zu gewährleisten, wird in Folge nur die männliche Form verwendet. Aussagen gelten jedoch gleichermaßen für alle Geschlechter.

Weiter möchte ich mich, mit diesem Buch auf persönliches, literarisches Neuland begeben und in der respektvollen und wertschätzenden „Du-Form“ schreiben. Dies hat den Grund, dass ich glaube, mit dem „Du“, die Inhalte dieses Buches kraftvoller, persönlicher und tiefgreifender vermitteln zu können, als mit der zwar höflichen, aber doch unpersönlicheren „Sie-Form“.

Inhalt

P: praktische Übung

Vorwort

Ho'omana - die traditionelle Basis der Ermächtigung

Wahre Regeln sind zeitlos

Mentale Gesundheitsförderung - körperlich oder geistig?

Der Gesundheitsmechanismus

Die Ermächtigung - der Spezial-Effekt für den
Heilmechanismus

Das Resultat erfolgreicher Ermächtigung: Entspannung

Die Interpretation der Information

Wer Veränderung will, muss sich verändern

Nicht das Was zählt, sondern das Wie ist wichtig

Mach es simpel, mach es gut

Interesse: der Antrieb für alles im Leben

Das Gesundheitsziel: Glücklich sein

Du bist nicht deine Lebensumstände

P: Dein Name zeigt Dir, wer Du bist

P: Positiv-Negativ-Schale

P: Wetterkarte der Lebenswelten

P: Verkehrte Pyramide

Den idealen Fußabdruck erzeugen

P: Bedürfnis-Wunsch-Kreis

P: Wunsch-To-Do-Kalender

P: Der Wunsch-Blocker

P: Einen Stein vom Herzen fallen lassen

P: Reduzieren, Vermeiden, Verstärken

P: Das persönliche Regelwerk neu schreiben

P: Den Fußabdruck fair anpassen

Weitere Trainingsmethoden

P: Gedankenstopp

P: Den Moment genau betrachten

P: Es zählt der Moment

P: Kontrolle der Leichtigkeit

P: Gesunde Ausstrahlung macht gesunde Leute –
das 3-Minuten Rollen-Spiel

P: Gesundheits-Affirmation

P: Schnell-Konfliktlösung

P: Entspannungstraining vor dem Einschlafen

Effekte der mentalen Gesundheitsförderung

Kontakt

Bildnachweise

Literaturverzeichnis

Vorwort

Regelmäßiges Training ist für unsere Gesundheit unerlässlich. Der moderne Leistungssportler, zum Beispiel weiß jedoch, dass sich dies nicht nur auf das körperliche Training bezieht – er benötigt auch mentales Training im modernen Spitzensport, um seine Leistungen auf höchstem Niveau erbringen zu können. Diese Tatsache gilt jedoch nicht nur für den Leistungssportler, sondern für alle Menschen, gleich welchen Tätigkeiten sie nachgehen. Mentale Gesundheit ist essenziell für ein leistungsfähiges und langes Leben.

Während das körperlich-präventive Gesundheitstraining mittlerweile schon vielfach zum Fitness-Lifestyle geworden ist, wird das präventive Mental-Training zur Gesundheitsförderung, von der breiten Masse der Bevölkerung als unseriös und manchmal auch grenzwissenschaftlich, belächelt.

Jedoch ist es Fakt, dass es unserem Körper auf Dauer nur gut gehen kann, wenn unser mentaler Zustand auch ausgeglichen und gut ist.

In diesem Buch wirst Du ein einfaches Konzept kennen lernen, dass Dich befähigt, selbstständig, eigenverantwortlich und mit viel Freude, die besagte Lücke in deinem Gesundheitsprogramm zu schließen.

Ich wünsche Dir viele lehrreiche, interessante und erfreuliche Momente beim durcharbeiten dieses Buches.

Markus Hitzler / Wien, Jänner 2018

Ho'omana - die traditionelle Basis der Ermächtigung

Auch wenn dieser kleine Ratgeber sehr praxisnah und praktikabel sein soll, will ich Dir einleitend erklären, woher das hier besprochene Konzept seine Basis hat und damit Du die Hintergründe des vorgestellten Konzeptes besser nachvollziehen kannst.

Es gibt über die gesamte Welt verteilt, traditionelle medizinische Systeme, die seit langer Zeit angewandt wurden. Die traditionelle hawaiianische Medizin wurde in der hawaiianischen Sprache, ho'omana - to empower, also jemanden ermächtigen / bestärken - genannt.

Weshalb der Inhalt dieses Buches mit der traditionellen hawaiianischen Medizin so stark in Verbindung steht, ist die Tatsache, dass ein großer Teil dieser Naturheilkunde aus mentalen Techniken und Philosophien zur mentalen Gesunderhaltung bestand. Die Urvölker Hawaiis waren der Ansicht, dass jegliche Spannung oder Krankheit aus einem mentalen Ungleichgewicht oder Konflikt herrührt. Ihre mentalen Techniken sind auch heute noch sehr gut anwendbar und fließen auch an der einen oder anderen Stelle in dieses Buch mit ein.

Weiter für uns interessant ist die grundlegende Philosophie der Ermächtigung (to empower). Die alten Hawaiianer wussten, dass jeder Mensch selbst für seine Gesundheit und sein Wohlergehen verantwortlich ist. So kann auch nur der Mensch selber auf seine Gesundheit achten und damit Krankheiten vermeiden. Die Philosophie war immer, mit