

Entfache deine Vitalität!

Ab der Lebensmitte gilt es, unser **ungenutztes VitalitätsPotenzial** auf intelligente Weise **neu zu entfachen**, um weiterhin

- **Ziele** energiegeladen umzusetzen,
- **Träume, Visionen** mit echter Vitalität zu verwirklichen, um so
- **nachhaltig erfolgreich zu leben.**

Wiener 
VITALITÄTSMANAGEMENT

... erfahren wie 50 und
wieder Brennen wie 30!

Vorwort

Um wirklich erfolgreich zu leben, voller Energie und Freude, brauchen UnternehmerInnen und ManagerInnen ab der Lebensmitte nicht nur Gesundheit, sondern echte Vitalität. Dieses Brennen, das mit 30 selbstverständlich war. Jetzt heißt es, diese Vitalität auf intelligente Weise neu zu entfachen. Die vielen ungenutzten, verborgenen Potenziale zum Leben zu erwecken!

Denn das Ziel des Wiener VitalitätsManagements® ist es, **die reiche Erfahrung von 50 mit dem energievollen „Brennen“ von 30 zu verbinden**. Das haben wir weder in der Schule noch im Studium gelernt, können wir uns auch nicht aus der Apotheke holen.

Mit den folgenden vier Vitalitätsimpulsen kannst du **beginnen, dein „Brennen wie 30“ neu zu entfachen und wirst bereits erste, spürbare Erfolge** für dich verbuchen. Gleichzeitig erhältst du einen ersten Einblick in die preisgekrönte Methodik des Wiener VitalitätsManagements®.

Lasse dich dabei aber nicht täuschen: so einfach dir diese Impulse auch scheinen mögen - so effektiv und nachhaltig ist deren Wirkung. Sofern du dich an meine Anwendungs-Empfehlungen hältst: **nicht nur lesen, sondern tatsächlich auch umsetzen**. Probiere es einfach aus, eine Woche lang.

Bereichere dein Leben, ohne großen Zeitaufwand, ohne „Blut, Schweiß und Tränen“.
Viel Freude dabei!

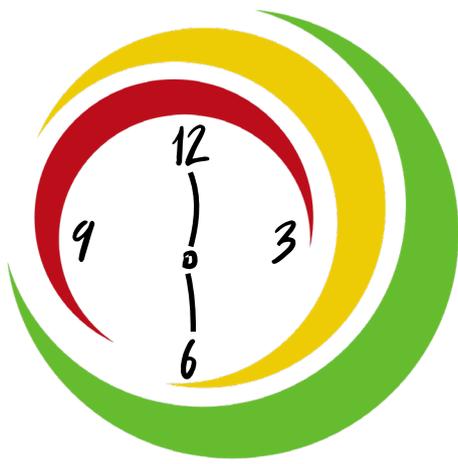


Peter A. Zellermayer
Gründer des Wiener VitalitätsManagements®

In eigener Sache
Wir haben uns bei der persönlichen Anrede für das respektvolle „du“
entschieden und hoffen, dass dies für dich ok ist!

Wichtig: Gebrauchsanweisung für die vier VitalitätsImpulse

- **Sicherheitshinweis:**
Die vier VitalitätsImpulse ersetzen nicht den Weg zur Ärztin / zum Heilpraktiker / zur Apothekerin. Wenn du dir nicht sicher bist, ob der eine oder andere VitalitätsImpuls für dich geeignet ist, frage bitte dort nach. Wenn du dich, während du eine Übung machst, unangenehm fühlst oder unerwünschte körperliche Symptome wahrnimmst, brich die Übung zu deiner eigenen Sicherheit ab!
- **Damit du wirklich erfolgreich bist, solltest du diese vier VitalitätsImpulse tatsächlich sieben Tage ohne Unterbrechung anwenden.** Natürlich auch länger, wenn dich die Methode überzeugt hat, oder zu einem späteren Zeitpunkt wieder mindestens sieben Tage.
- **Lasse dich, während du die jeweilige Übung machst, nicht von anderen Gedanken ablenken.** Versuche, dich für diese kurzen Momente völlig darauf zu konzentrieren. Die wenigen Minuten, die du dafür verwendest, bringen dich gestärkt zurück ins Tagesgeschehen.
- **Und last but not least: „Es gibt nichts Gutes außer man tut es!“ (Erich Kästner)**
Viel Freude und Erfolg für deine kommenden sieben Tage!



Vitalitäts Impuls 1

Morgens, beim Aufwachen

Achtung: diese Übung kann deinen gesamten Tag verändern, denn du wirst schon beim Aufwachen mit deiner Freude in Kontakt kommen. Davon geht eine enorme Strahlkraft aus!

Anleitung

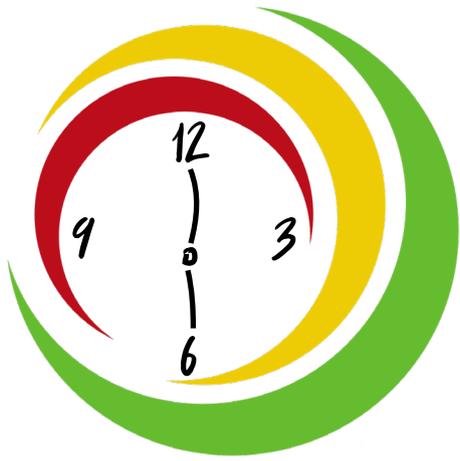
Drucke dir das folgende Blatt aus und lege es abends mit einem Stift so auf deinen Nachttisch, dass du es morgens gleich im Blickfeld hast.

Wenn du am nächsten Morgen aufwachst, widme dich als erstes diesem Blatt und der Frage:

„Heute freue ich mich besonders auf ...“

**Finde mindestens 3 Situationen oder Personen,
auf die du dich heute besonders freust!**

Die Wirkung dieses Impulses verstärkt sich, wenn du deine Antworten handschriftlich festhältst. Es muss nicht das folgende Blatt sein, auf dem du das tust. Du kannst ebenso ein Notizbuch verwenden, das auf deinem Nachttisch dafür bereitliegt.



Guten Morgen!

Heute freue ich mich besonders auf ...

1.

2.

3.

Hintergrund



Die gesundheitliche Wirkung positiver Gefühle

Durchlebt man fünf Minuten lang aufrichtig positive Gefühle, steigt das Immunglobulin A – ein wichtiger Abwehrstoff, der den Körper vor Krankheitserregern schützt – im Speichel bis zu sechs Stunden lang deutlich an. Dagegen hemmen fünf Minuten negative Gefühle die Ausschüttung von Immunglobulin A bis zu sechs Stunden.

Wieso? Durch unser vegetatives Nervensystem:

- Der Sympathikus bereitet den Körper auf „Kampf und Flucht“ vor. Das geht mit einer erhöhten Herz- und Atemfrequenz einher, die Blutgefäße werden enger, Stresshormone werden ausgeschüttet (z. B. Adrenalin).
 - Der Parasympathikus dagegen verlangsamt die Herzfrequenz und auch die Atmung, er sorgt auch für Ruhe und Regeneration.
- „Plus“-Gefühle, also positive Gefühle, synchronisieren Sympathikus und Parasympathikus, indem sie die Aktivität des Parasympathikus erhöhen und gleichzeitig die des Sympathikus reduzieren.

Quelle:
Peter A. Zellermayer, [Energie hoch 7 - Von innen heraus mehr erreichen mit dem preisgekrönten Wiener VitalitätsManagement®](#), Wien 2019, 320 Seiten.



Vitalitäts Impuls 2

Wenn's sehr
stressig wird

Nicht zu unterschätzen! So einfach diese Übung auch klingen mag - so genial ist ihre Wirkung!

„Virtueller Waldspaziergang“

Anleitung

Hole dir das Bild von der nächsten Seite vollflächig auf deinen Bildschirm.
Schalte alle deine anderen Gedanken weitestgehend aus, konzentriere dich ganz auf diesen Wald.

Und dann nimm drei Minuten lang gaaaaanz tiiiiiefe Atemzüge mit der Vorstellung, mitten in diesem Wald zu sein, den Weg entlang zugehen und die frische Luft zu genießen ...

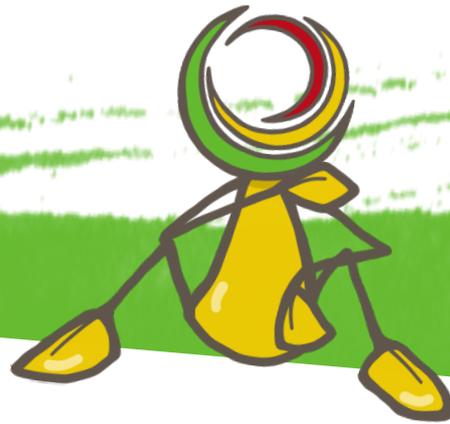
Und danach: Wie fühlst du dich jetzt? Hat sich etwas verändert?

Nimm dieses Gefühl mit, wenn du dich wieder auf deine Arbeit konzentrierst.
Vielleicht geht sie dir jetzt sogar schneller von der Hand?

"Virtueller Waldspaziergang"



Hintergrund



Was du gerade in Stresssituationen bedenken solltest

- Noch bis zu sechs Stunden nach dem Stressauslöser (dazu zählen auch Gedanken, z. B. Sorgen) lässt sich in unserem Körper ein erhöhter Stresshormonspiegel (Adrenalin, Noradrenalin, Kortisol etc.) nachweisen. Fazit: Im Lauf der Zeit stellt sich das Gehirn auf einen erhöhten Spiegel ein und veranlasst den Körper zum Weiterproduzieren ... Ein chronisch erhöhter Kortisolwert z. B. mindert die Immunabwehr, fördert Osteoporose, reduziert die Muskelmasse, zerstört Gehirnzellen, senkt die Regeneration, das Gedächtnis, die Lernfähigkeit ...
- Dagegen ist der DHEA-Spiegel bei Dauerstress niedrig. DHEA (Dehydroepiandrosteron) ist die Vorstufe der Sexualhormone Östrogen und Testosteron, es gilt als Anti-Aging-Hormon, stärkt das Immunsystem, senkt den Cholesterinspiegel, regt den Knochen- und Muskelaufbau an und wirkt generell schützend und regenerierend.
- Das vegetative Nervensystem sorgt mit feinen Variationen in der Herzschlagfolge dafür, dass ein Mensch sich an alles, was er tut und was von innen oder außen auf ihn einwirkt optimal anpassen kann. Dieses Phänomen nennt man Herzratenvariabilität. Bei chronischem Stress oder im Extremfall im Burnout geht diese (natürliche) Anpassungsfähigkeit verloren. Am Beginn steht der Verlust der Regenerationsfähigkeit, es folgen der Verlust der Leistungskraft und schließlich Substanzverlust und manifeste Erkrankung.

Quelle:

Peter A. Zeller Mayer, [Energie hoch 7 - Von innen heraus mehr erreichen mit dem preisgekrönten Wiener VitalitätsManagement®](#), Wien 2019, 320 Seiten.



Vitalitäts Impuls 3

Leistungsabfall?
Tagesmüdigkeit?

So nutzt du in nur 2 Minuten deine wichtigste Energiequelle. Teste es selbst!

Wenn du, aus welchen Gründen auch immer, einen Leistungsabfall bemerkst, Müdigkeit aufkommt - diese einfache Atemübung hat echte Power:

„Atme 8 Sekunden lang ein und 4 Sekunden lang aus“

Anleitung

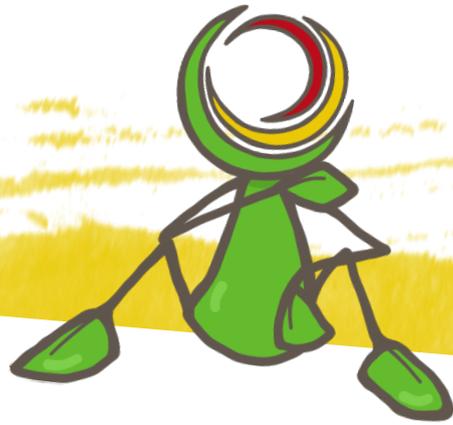
Mach es dir bequem, schließe deine Augen und konzentriere dich ganz auf deine Atmung. Nimm einen tiefen Atemzug und beginne dann mit der Übung. Zähle während des Einatmens innerlich 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 und dann, beim Ausatmen 1 - 2 - 3 - 4.

Dann beginnst du wieder von vorne. Wiederhole diese Atemübung sieben Mal.

Zusatzinfo: Wenn du 8 Sekunden lang einatmest und 4 Sekunden lang ausatmest, wirst du wacher, da dein Körper mit mehr Sauerstoff versorgt wird.

Wenn du hingegen 4 Sekunden lang einatmest und 8 Sekunden lang ausatmest, wirst du entspannter. Hilft bei Einschlafproblemen!

Apropos Atmen:



Wußtest du, ...

- **... dass die Atmung synchron mit unserem Herzschlag ist?**
In Ruhephasen und im Schlaf liegt das Verhältnis bei 1:4.
Das heißt: Während eines Atemzugs schlägt unser Herz viermal – zweimal beim Einatmen und zweimal beim Ausatmen.
15 bis 20 Atemzüge pro Minute entsprechen also rund 80 Herzschlägen.
Durch die Synchronizität von Atmung und Herzschlag beschleunigen wir mit schnellerem Atmen unseren Herzschlag, und wir verlangsamen ihn, wenn wir bewusst langsam und tief atmen.
- **... dass unser Herz im Leben rund 3 Milliarden mal schlägt?**
Bei Männern 2,7 Mrd. Mal, bei Frauen 3,3 Mrd. Mal. (Durchschnittswerte, ohne zusätzliche beeinflussende Faktoren wie Leistungssport, Krankheiten, ...)
- **... dass Einatmen unsere wichtigste Energiequelle ist?**
Der Mensch kann ohne Essen 40 Tage, ohne Trinken fünf Tage überleben, aber ohne Sauerstoff nur einige Minuten....
- **... dass Ausatmen unsere wichtigste Reinigungsquelle ist?**
Wir scheiden 70 Prozent der nicht im Körper verwertbaren Abfallprodukte, der nicht verwertbaren Stoffwechselprodukte über unseren Atem aus. Auf das WC dagegen entfällt nur ein Anteil von zehn Prozent, die Ausscheidung über die Haut – Schwitzen – liegt bei 20 Prozent.

Quelle:
Peter A. Zellermayer, [Energie hoch 7 - Von innen heraus mehr erreichen mit dem preisgekrönten Wiener VitalitätsManagement®](#), Wien 2019, 320 Seiten.



Vitalitäts Impuls 4

Feier-Abend!

Überstunden im Kopf? Muss nicht sein!
Ordne deine Gedanken mit dieser effektiven Übung -
und dann: genieße deinen Feier-Abend!

Du kennst das vermutlich: Arbeitstag beendet, aber die Gedanken im Kopf lassen sich nicht so einfach abschalten ...

So gelingt es dir, die Gedanken rund um deine Arbeit am Schreibtisch zu lassen.
Damit du den Kopf frei bekommst, damit dein Feier-Abend seinen Namen auch verdient.

„Feier - Abend“

Anleitung

Nutze die letzten Minuten deines Arbeitstages für diese Selbstreflexion.
Stelle dir genau diese 2 Fragen wie auf der Folgeseite beschrieben und beantworte sie handschriftlich.

Wenn du mit deinen Einträgen zufrieden bist, lasse dieses Blatt an deinem Arbeitsplatz.

Mit dieser wissenschaftlich erprobten Methode schaffst du dir „Freiraum im Kopf“, also Platz für „neue“ Gedanken.

Davon profitierst nicht nur du, sondern ebenso deine Familie, deine Freunde, ... !

Feier-Abend!

Lasse deinen Arbeitstag Revue passieren:

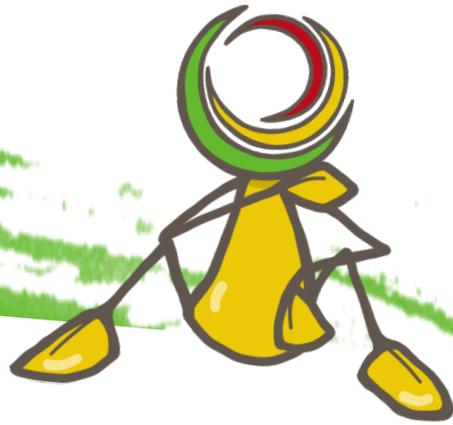
Überlege dir drei Dinge, die dir heute gut gelungen sind, auf die du stolz bist:

Das könnte beispielsweise sein: Ausschreibung gewonnen, neuen Auftrag erhalten, ein wichtiges Projekt abgeschlossen, Krisensitzung erfolgreich moderiert, Mitarbeitende zum Lachen gebracht, ...

Was ist noch offen, was willst du morgen erledigen?

Notiere dir hier deine 3 wichtigsten Vorhaben für deinen morgigen / nächsten Arbeitstag:

Das könnte dich
auch interessieren:



Arbeiten: Empfehlungen für die Gestaltung des Tagesablaufs
(auszugsweise)

Zu Beginn des Arbeitstages einen Überblick über die zu erledigenden Dinge verschaffen. Dies betrifft die Beschaffung von Informationen, die Terminplanung und die Ordnung auszuführender Tätigkeiten nach ihrer Wichtigkeit und Dringlichkeit.

Die Konzentrationsfähigkeit ist vormittags gegen 11 Uhr am größten. Geistig anspruchsvolle Tätigkeiten sollten auf diesen Zeitpunkt gelegt werden.

In einem Zeitraum von 90 Minuten sollen rund 75 Minuten konzentrierten Arbeitens, aber auch etwa 15 Minuten des Entspannens und Innehaltens Platz finden.

Ab 12 Uhr lässt die Leistungsfähigkeit nach, das Mittagstief beginnt. Diese Zeit kann bevorzugt für Telefonate und kurze Besprechungen genutzt werden.

Der frühe Nachmittag ist ideal für Besprechungen und Konferenzen.

Ab 15 Uhr beginnt das zweite Aktivitätshoch des Tages. Das Langzeitgedächtnis funktioniert besonders gut, die manuelle Geschicklichkeit ist hoch.

Quelle: siehe
Peter A. Zeller Mayer, [Energie hoch 7 - Von innen heraus mehr erreichen mit dem preisgekrönten Wiener VitalitätsManagement®](#), Wien 2019, 320 Seiten.



Mein Resümee

nach sieben Tagen
Anwendung der vier
VitalitätsImpulse

Anleitung

Du hast jetzt sieben Tage lang die vier VitalitätsImpulse angewandt.
Was ist in dieser Zeit passiert? Hast du Veränderungen bemerkt?

Notiere hier deine Erkenntnisse, deine Erfahrungen, deine Gedanken.
Mache das möglichst detailgenau, jede noch so kleine Veränderung ist wichtig.

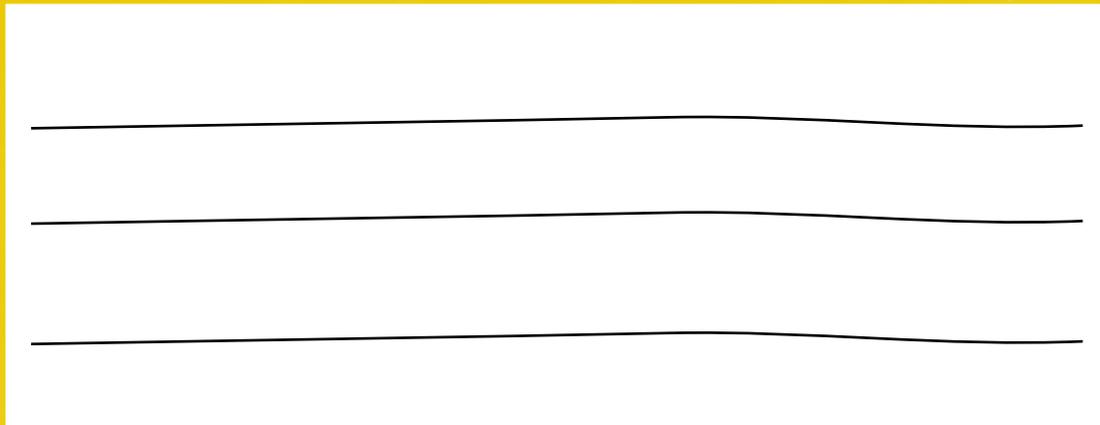
Hintergrund: ein schriftliches Resümee bringt dir einen höheren Nutzen:
du beschäftigst dich intensiver damit, dir Ergebnisse bewusst zu machen.

Wie geht es dir jetzt,

nach einer Woche Anwendung der vier Vitalitätsimpulse? Spürst du bereits, dass dir manche Dinge leichter von der Hand gehen, dass du ausgeglichener bist? Hast du eventuell mehr Freude an dem, was du tust?

Wenn du dir jetzt dein Resumee nochmals durchliest:

Von welchen positiven Veränderungen willst du mehr?



Dann bleib dran, deine Vitalität neu zu entfachen, das „Brennen“ wie mit 30 wieder zu spüren!

Damit du auch weiterhin deine Ziele erfolgreich umsetzen und deine Vision verwirklichen kannst! Beruflich wie privat.

Mit dem Wiener VitalitätsManagement.

Vitale Grüße,
Peter A. Zeller Mayer



... erfahren wie 50 und
wieder Brennen wie 30!

... in seiner Qualität preisgekrönt.



Impressum:

Entfache deine Vitalität V3.1

© 2022 IROS Unternehmensberatungs- Gesellschaft m.b.H.

Das Wiener VitalitätsManagement® ist eine, beim Österreichischen Patentamt eingetragene, Marke mit der Nummer 304611. Das Wiener VitalitätsManagement® ist ein Projekt der IROS Unternehmensberatungs- Gesellschaft m.b.H. Wehlistr. 305, A - 1020 Wien

Quellenangaben für die verwendeten Bilder und Grafiken: Foto von Peter A. Zellermayer: Photo Peter Korrak <http://www.korrak.com/> Stock Fotos – Lizenzen von Adobe Stock

Kontakt:

Telefon: + 43 (0) 664 840 54 43 E-Mail: office@vitalitaetsmanagement.wien