

Persönliche Ressourcenverantwortung

4th Women`s Finance Conference, 11.11.2009

Hotel Park Hyatt in Zürich



Gesunde
Ernährung



Richtige
Bewegung



Aktive
Entspannung



Mentale
Fokussierung

Was bedeutet persönliche Ressourcenverantwortung in Bezug auf Gesundheit und Vitalität?



Reagieren bevor es zu spät ist, lautet das Motto!



Wir tragen die Verantwortung, ob wir gesund, stark,
leistungsfähig und vital oder müde, krank, verspannt und
schwach sind.

Reagieren, bevor es zu spät ist

- 1) Eigenwahrnehmung verbessern: Auf rote Lampen (Symptome) achten und früh genug reagieren.
- 2) Meeting mit mir selbst: Alle 3 Monate, 2 Stunden planen für mich selbst.
- 3) Standortbestimmung: Ernährung, Bewegung, Entspannung und Denken (mentale Fokussierung). + / - , Stärken & Schwächen notieren.
- 4) Mein Massnahmenplan: Ernährung, Bewegung, Entspannung und Denken, planen und umsetzen. Motto: Weniger ist mehr.



Vorsorge ist die beste Medizin. WHO stellt einen gewaltigen Anstieg "westlicher Erkrankungen" fest.

Diabetes, vor allem Typ 2, gilt hierzulande als Wohlstandskrankheit.

Der ungesunde Lebensstil, zucker- und fettreiche Nahrung, Schreibtischjobs und Mangel an Bewegung tragen ihr übriges dazu bei. Eine der häufigsten Folgen ist der Alters-Diabetes, von dem zunehmend auch jüngere Menschen betroffen sind.

Zucker könnte bald zum globalen Problem werden.

Die WHO stellte in ihrem diesjährigen Ernährungsbericht einen gewaltigen Anstieg "westlicher Erkrankungen" fest. Herz-Kreislauf Probleme, Krebs, Altersdiabetes und Fettsucht steigen stetig an. Grund dafür sind einerseits die zucker- und fettreichen Speisen, andererseits die Zunahme von Bürojobs, Stress und mangelnde Bewegung. Ärzte rechnen mit einer regelrechten Erkrankungswelle. Prognosen sagen bis zum Jahr 2025 einen Anstieg von 246 auf 380 Millionen (55%) zuckerkranken, vor allem Typ 2, voraus. Erste Präventionsprojekte und Schulungen für Mediziner sind bereits angelaufen.

Vorsorge ist immer noch die beste und günstigste Medizin.



Quelle: www.healthandage.com / WHO Diet Report

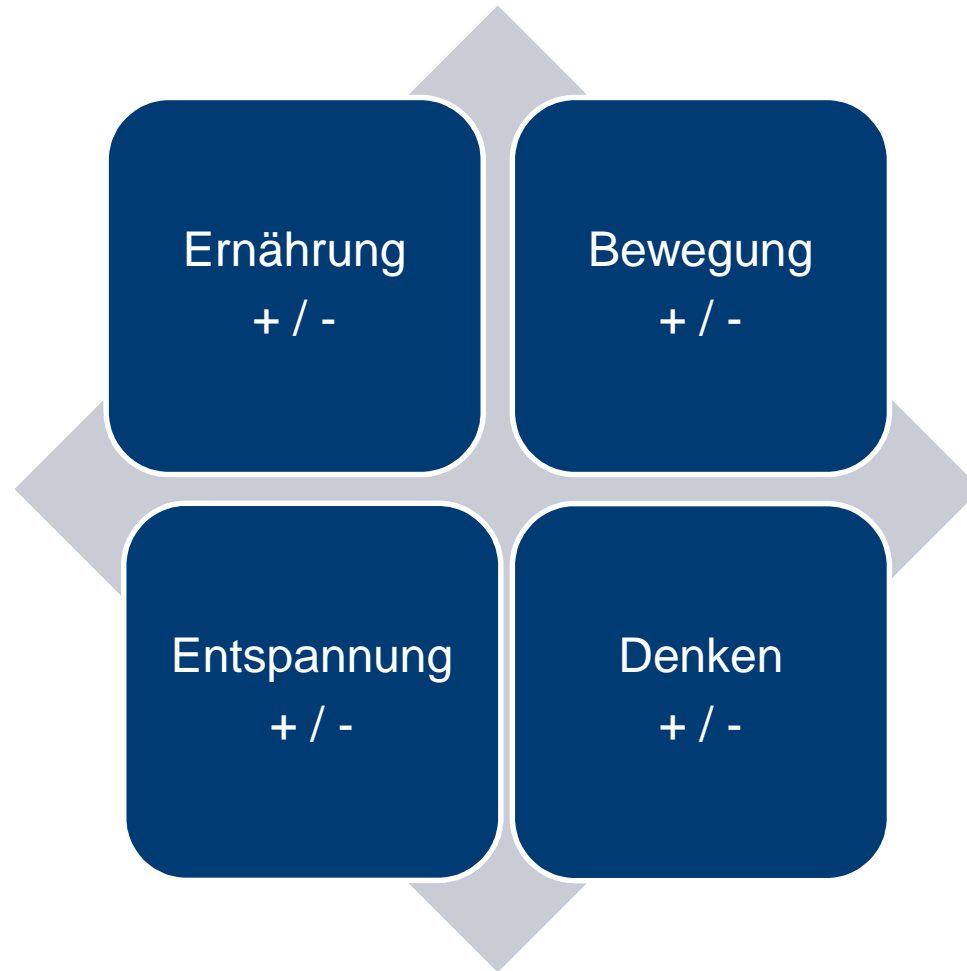


Rote Lampen / mögliche Symptome

- Rücken/Nacken Schmerzen
- Kopfschmerzen
- Schlafschwierigkeiten
- Schwindelanfälle
- Starke Müdigkeit und/oder Schwächegefühle
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Überreiztheit
- Vergesslichkeit
- vermehrter Kaffee-, Süßigkeits- und Alkoholkonsum (Genussmittel)
- Verdauungsprobleme



Standortbestimmung



Mein Massnahmenplan. Beispiel

Ernährung

- 1 Tasse heisses Wasser & 1,5l bis 11.00.
- Kaffee (Alkohol od. Zucker) für 1 Monat stoppen.

Bewegung

- Täglich einen Abendspaziergang von 20 Min.
- Täglich ein Morgenritual von 10 Min. (Siehe Plan).

Entspannung

- Täglich ein Abendritual von 10 Min. (Siehe Plan).
- Fernsehen für 1 Monat stoppen (Abends unter Woche).

Denken

- Täglich Achtsamkeitsübung praktizieren von 10 Min. (Atmung, Meditation od. autogenes Training).



Morgenritual

- ✓ **Hoch strecken & vorbeugen**, unten halten & tief atmen für 3 Atemzüge, langsam wieder aufrollen (Wirbelsäule mobilisieren, Nacken-Rücken-Beine entspannt und beweglich halten).
- ✓ **Gleichgewicht**: Einbeinstand, Kopf nach oben & unten richten (äussere & innere Balance herstellen).
- ✓ **Dreh-Atmungsübung**: Beine parallel, einatmen & Oberkörper rotieren, Position halten für 4 Sek. (Mobilisation der Wirbelsäule & Entspannung der Gallenblase „laut TCM“).
- ✓ **Ausschütteln**: Hüften und Arme-Schultern ausschütteln (Durchblutung steigern, Organe aktivieren).
- ✓ **Ausklopfen**: Brust, Bauch, Beine und Schultern-Arme (Körperwahrnehmung aktivieren, Muskeln & Gedanken loslassen).



Abendritual

- ✓ **Kopf & Beckenkreisen:** zuerst Kopf, dann Becken sehr langsam kreisen (Hauptgelenkachsen mobilisieren „Kopf-Rumpf-Beine“).
- ✓ **Energie Dusche:** Arme seitwärts hoch und vor dem Körper runter sinken lassen (Gedanken herunterfahren & Energie sammeln).
- ✓ **Kleiner Kreis, grosser Kreis:** Arme vor dem Körper zuerst klein, dann gross kreisen (Stoffwechsel anregen „Blut-Sauerstoff-Nährstoffe“).
- ✓ **Meditation:** Aufrecht sitzend, Nacken entspannen & Augen schliessen (Gedanken loslassen, Kreativität & Entscheidungskraft stärken).
- ✓ **Ausstreichen:** Kopf, Brust, Kreuz & Beine ausstreichen (Körperwahrnehmung aktivieren, Muskeln & Gedanken loslassen).



stefan labas results

Seestrasse 97

CH - 8942 Oberrieden

Phone: +41 43 443 54 64

Mobile: +41 79 643 14 02

stefan@labas.biz

www.labas.ch