

# KÖRPERARBEIT FÜR MEHR PSYCHOHYGIENE

*„Das Gehirn braucht den Großteil an Sauerstoff und Energie. Denken macht müde!“*

Eine gleichmäßige Energieversorgung (Ernährung), körperliche Kondition und geistige Spannkraft können und müssen gezielt erhalten, gefördert bzw. aufgebaut werden um die eigene Denkkraft aufrecht zu erhalten. Denken ist energetisch sehr fordernd, Müdigkeit stellt sich bei ungenügender Kondition rasch ein. Häufig werden daher Kaffee und Zigarette eingesetzt, um Energie sicherzustellen. Doch der gesundheitliche Preis ist sehr hoch.

Wie kann ich meine Denkkultur verbessern und für mehr Energie sorgen?  
Welche Möglichkeiten des energetischen Ausgleiches gibt es?

## Ziele

- Verbesserung des Energiehaushaltes zur Förderung der Denkproduktivität
- Körperarbeit als Denkanimation oder für Leerwerden verwenden
- Verringerung von Grübeln und Kopfzerbrechen

## Inhalte

- Denkkultur und Anforderungen an Bewegung und Ernährung
- Körperübungen für den Arbeitsalltag
- Atemtechnik und Entspannung
- Pausen: Essen, Erholung, Entspannung – Methoden und Ansatzpunkte
- Mein Maßnahmenplan, Anker, Rituale
- Fallarbeit

**Methoden:** Kurzinputs, Einzel- Gruppenarbeiten, Übungen, BrainSurfing®

**Zielgruppe:** Führungskräfte und MitarbeiterInnen, Menschen, die an ihrem eigenen Energiemanagement arbeiten möchten, Interessierte;

**Dauer:** 2 Tage + 1 Tag Follow-Up (empfohlen)

**IFUM** INSTITUT FÜR FÜHRUNGSKOMPETENZ  
UND MOTIVATION EU

Internet: [www.ifum.eu](http://www.ifum.eu)

Tel.: +43 (0) 664 162 48 86

e-mail: [office@ifum.eu](mailto:office@ifum.eu)