

„Geiler als Yoga“

Vortrag Fachtage, dabei Austria

Jobcoaching

06.04.2022

Prof(FH) Alois Huber

Inhalt

- Allgemeines zur Sicherung der eigenen Person
- Lebensphasen
- Atmen
- Laufen
- HIT
- Isometrisches Training
- Eisbaden
- Conclusio

Nutzen...

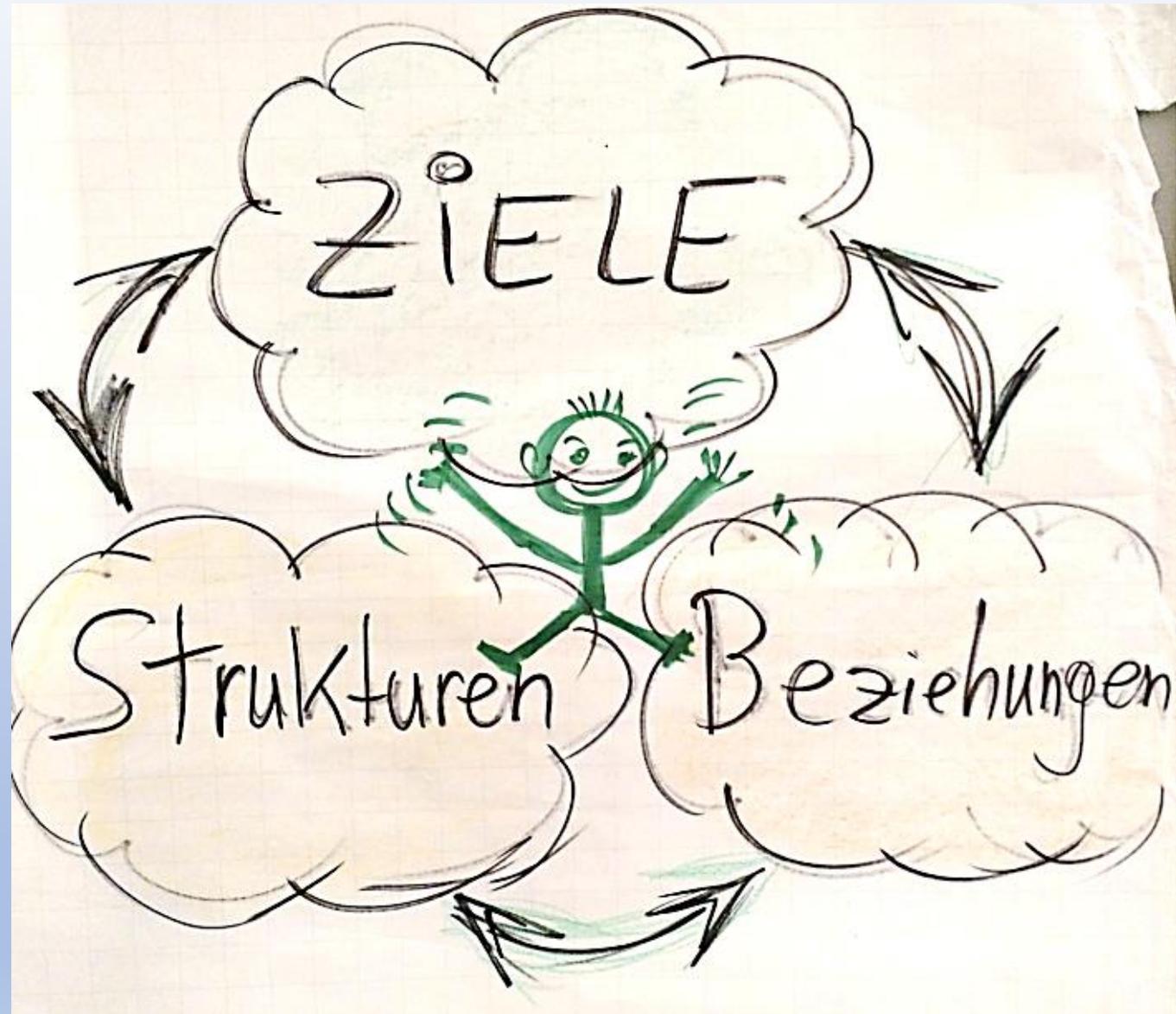
- Für sie als Person
- Für ihren professionellen Habitus
- Für die Relation zu Anderen

„Jeder Mensch ist speziell, jedes „Problem“ ist einzigartig und braucht eine individuelle LÖSUNG“, auch bei einem selber.“

Milton Erickson

Es geht um Veränderung/Change, das ist gewiss..

- Nehmen sie einmal ihre Zahnbürste in die andere Hand und putzen sie so ihre Zähne.. Stellen sie es sich bloß vor...
- Platzieren sie ein Post it, mit einem „positiven Glaubenssatz“ auf ihrem Alibert, 35 Tage...dann schauen sie...
- Versuchen sie nur 1%, die ersten Schritte



Allgemein

- Vorgeschichte 0, 10, 20, 30, 40, 50, ... 60, 70, 80, 90 Jahre
- „Life Style Modification“, wann dann nicht jetzt?
- Hinschauen – Lebensphase zur Kenntnis nehmen, als Meta Frame
- Ansatz – „fokussierte Aufmerksamkeiten“, Erschaffen Wirklichkeiten und Erlebniserfahrungen im Sinne von ENTWICKLUNG
- Möglichkeiten des persönlichen professionellen TUN`s – „balanced“
- Gelernt aus der Pandemie:
- „sinnvoll“ Beschäftigen - Sport/Bewegung – ein Instrument lernen
- (ich arbeite daran die Übergänge zu präzisieren, ritualisieren)

Hebb`sches Gesetz

- “What Fires Together – Wires Together!”

**Signalverarbeitung
Synapse**



Donald O. Hebb (1904-1985)

Donald O. Hebb = Hebbsches Gesetz 1949

„Wenn ein Axon der Zelle A [...] Zelle B erregt und wiederholt und dauerhaft zur Erzeugung von Aktionspotenzialen in Zelle B beiträgt, so resultiert dies in Wachstumsprozessen oder metabolischen Veränderungen in einer oder in beiden Zellen, die bewirken, dass die Effizienz von Zelle A in Bezug auf die Erzeugung eines Aktionspotenzials in B größer wird“

- Donald Olding Hebb, 1949, “Behaviour of Mind” das Zustandekommen von Lernen in neuronalen Netzwerken.

Transaktionen in die Beratung

- „Dänische Methode“
- Linke Schulter zurück!
- Ausatmen – Zunge in den Gaumenraum – „Zecherl spühren“
- Selbstbeobachtung, wo ist mein „Body Marker“?
- - - - Hand drauf – danke für die Mitteilung – Schutz der Stelle
- - ausstrecken bis zum „Handflächenparadigma“ – langsamst---
- Utilisieren, nutzen was man nicht verhindern kann
- Prinzip der Wortwörtlichkeit, „die Grenzen meiner Sprache sind die Grenzen meiner Welt“, Ludwig Wittengestein, „don` t say problem“

Stop making sense....

<https://www.youtube.com/watch?v=yCXT5Fs-V10>

- BIRTH
- SCHOOL
- WORK
- DEATH

The Godfathers, 1987

<https://www.youtube.com/watch?v=QO5dcW0P75M>

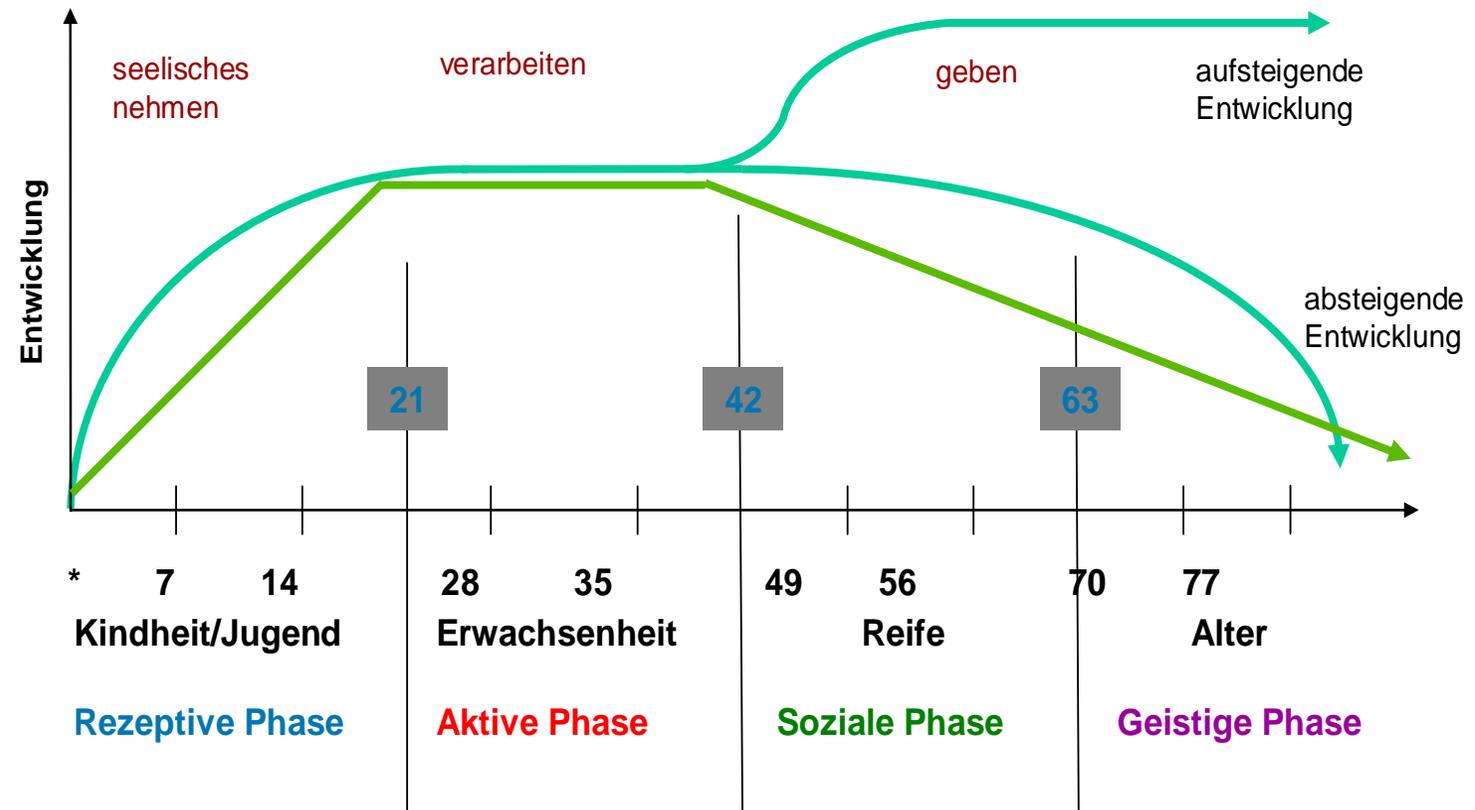
SELBSTOPTIMIERUNG als Lebensphasenorientierte Notwendigkeit...

Lebensphasenorientierung

- Es macht einen Unterschied ob ich 20 Jahre oder 60 Jahre alt bin
- Meine anthropologischen Freunde sagen „Der biologische Mensch ist nur auf 40 Jahre ausgelegt, alles Andere wird kostspielig, mühsam und herausfordernd.“
- Unsere Beratungsansätze sollten Lebensphasen berücksichtigen

Lebensphasenmodell

(TRIGON Basiskonzept von H. v. Sassen/ B. Lievegoed)



— psychische und geistige Entwicklung
 — biologische, leibliche Entwicklung



	Maturists (geboren vor 1945)	Baby Boomers (1945 – 1960)	Generation X (1961 – 1980)	Generation Y (1981 – 1995)	Generation Z (nach 1995 geboren)
Prägende Erfahrungen	Zweiter Weltkrieg Rationierungen Starr definierte Geschlechterrollen Rock'n'Roll Kernfamilie Festgelegtes Frauenbild	Kalter Krieg Wirtschaftswunder Swinging Sixties Mondlandung Jugendkultur Woodstock Familienorientierung Zeitalter der Teenager	Ende des Kalten Kriegs Mauerfall Reagan – Gorbatschow Thatcherismus Live Aid Der erste PC Anfänge mobile Technologie Schlüsselkinder Zunahme von Scheidungen	Terroranschläge 9/11 Playstation Social Media Invasion im Irak Reality TV Google Earth	Wirtschaftlicher Abschwung Erderwärmung Globalisierung Mobile Devices Energiekrise Arabischer Frühling Eigene Medienkanäle Cloud Computing Wikileaks
Anteil an arbeitender Bevölkerung in % (in UK)	3%	33%	35%	29%	Teilweise in befristeten Arbeitsverhältnissen oder in Ausbildung
Ziel	Eigenheim	Jobsicherheit	Work-Life-Balance	Freiheit und Flexibilität	Sicherheit und Stabilität
Haltung zu Technologie	Weitgehend uninteressiert	Erste IT-Erfahrungen	Digital Immigrants	Digital Natives	„Technoholics“ abhängig von der IT, nur begrenzte Alternativen
Haltung zu Karriere	Lebenslange Jobgarantie	Karriere im Unternehmen, wird von den Angestellten mitgestaltet	Karriere bezieht sich auf den Beruf, nicht mehr auf den Arbeitgeber	Digitale Unternehmer Arbeit „mit“ Organisationen, nicht „für“ Organisationen	Multitasking-Karriere Übergangloser Wechsel zwischen Unternehmen und „Pop-up“-Business
Typisches Produkt	 Auto	 Fernseher	 PC	 Tablet / Smartphone	Google Glass Nanocomputer 3-D-Drucker Fahrerlose Autos
Medien Kommunikation	 Brief	 Telefon	 E-Mail und SMS	 Text oder Social Media	Mobile oder in die Kleidung integrierte Kommunikationsmedien
Bevorzugte Kommunikation	 Face-to-Face Meetings	 Face-to-Face, zudem Telefon	 Text Messaging oder E-Mail	 Online und Mobile (SMS)	 Facetime

Alois Huber, Fachlehrer für Informatik, Coaching 05.09.2014

Also fangen wir von vorne an, **das Atmen**

- Das absolut WICHTIGSTE im Leben und bei Beratungen – das Atmen
- Wie funktioniert „richtiges“ ATMEN?
https://www.focus.de/gesundheit/praxistipps/richtig-atmen-so-gehts_id_5977663.htmlBauch / Brust / Kopf – der Rhythmus
- Länger ausatmen als einatmen ? Ja, zur Beruhigung
- 4/7/3
- Im Kreis atmen, ein Bsp.:
- https://www.focus.de/gesundheit/praxistipps/richtig-atmen-so-gehts_id_5977663.html

„Wimhof“ Atmungsanleitung

- <https://www.youtube.com/watch?v=o1V8zxxFQmc>

Mit dem eigenen ATEM in Verbindung bleiben..

Laufen

<https://www.youtube.com/watch?v=Rafb90IO6gY>



Was soll man sagen, das natürlichste der Welt und sehr effektiv...

Isometrische Übungen

- Wie funktioniert ein Workout mit isometrischen Übungen?

Isometrisches Training ist eine besondere Form des Krafttrainings. Die Muskeln werden dabei durch statische Übungen aktiviert. Das heißt, sie werden – anders als bei dynamischen Übungen – weder gestreckt noch zusammengezogen. Bei einer isometrischen Muskelkontraktion wird lediglich die Muskelspannung verändert. Das gelingt durch einen Druck oder Zug, zum Beispiel gegen eine Wand oder mittels eines Handtuchs, der mehrere Sekunden gehalten wird. Ein anschauliches Beispiel für isometrisches Training ist übrigens Armdrücken.

Muskeln durch isometrische Kontraktion

- Wer regelmäßig isometrische Übungen macht, erreicht mit geringem Zeitaufwand mehr Muskelkraft. Denn durch das statische Training erzeugt man die maximale Spannung innerhalb eines Muskels. Dadurch wird der Aktivierungsgrad des Muskels erhöht und das vergrößert wiederum die Kraft.

Hier ein paar Beispiele für isometrische Übungen

Stellen Sie sich bei den folgenden Übungen einen imaginären Widerstand vor, den Sie unbedingt wegdrücken oder ziehen wollen (ohne es tatsächlich zu tun). Halten Sie jede Übung 6 bis 10 Sekunden. Versuchen Sie, die Muskeln so fest anzuspannen, wie sie können. Pro Übung 3 Wiederholungen.

- Brust und Bizeps: Pressen Sie Ihre Handflächen vor der [Brust](#) gegeneinander. Die Unterarme sind dabei waagrecht.
- Bauch: Auf den [Rücken](#) legen, Beine anwinkeln, Hände im Nacken verschränken. Nun Kopf und Schultern anheben und den Bauch anspannen.
- Po: Kneifen Sie im Stehen die Pobacken zusammen. Halten. So fest, als würden Sie ein Eurostück einklemmen wollen.
- Rücken: Bauchlage, die Stirn ruht mit Blick zum Boden auf den Unterarmen. Ein Bein gestreckt etwa zehn Zentimeter anheben. Position halten. Dann das Bein wechseln. Anschließend einen Arm lang nach vorne ausstrecken und circa zehn Zentimeter anheben. Die [Schulter](#) zieht weg vom Ohr. Arm wechseln.
- Muskeln aufbauen
- Wem der Kraftzuwachs allein nicht reicht sondern wer außerdem auch Muskulatur aufbauen will, der hält die Übung so lange er kann. Versuchen Sie, die Anspannung 20 Sekunden oder länger zu halten.



2. Isometrische Übungen für Beine und Gesäß

Statisches Einbeindrücken gegen eine Wand

- Mit dem Rücken vor eine Wand stellen, das linke Bein leicht beugen und den rechten Fuß mit der Sohle auf die Wand setzen, sodass der Unterschenkel waagrecht zum Boden ist.
- Die Arme vor der Brust kreuzen und die Hände auf der vorderen Schulter ablegen. Den Oberkörper aufrecht halten und Rumpfspannung aufbauen.
- Mit der rechten Fußsohle kräftig gegen die Wand drücken, als wenn diese weggeschoben werden muss – ohne dass sich die Position des Körpers verändert.
- So lange wie möglich halten, danach das Bein wechseln.

Weitere Übungen für Beine und Gesäß

Wandsitzen

- Wie viele Sekunden halten Sie durch? Unter Spannung sind hierbei Oberschenkel und Gesäß.
- Mit dem Rücken an eine Wand lehnen und das Gesäß langsam absenken, bis die Oberschenkel parallel zum Boden stehen.
- Das Knie nicht weiter als 90 Grad beugen und den Rücken flach gegen die Wand drücken.
- Die Hände auf die Hüfte legen, ohne sich damit abzustützen.
- So lange wie möglich halten.

Nackenziehen gegen einen Widerstand

- Vor ein Geländer (oder einen schweren Tisch) stellen und dieses (diesen) mit beiden Händen von unten etwas weiter als schulterbreit greifen.
- Die Arme sind leicht gebeugt, die Daumen zeigen nach außen. Mit den Händen fest an der Stange (an dem Tisch) ziehen, als wenn diese (dieser) hochgehoben werden muss.
- Dazu die Schultern gedanklich in Richtung der Ohren ziehen.
- Die Spannung so lange wie möglich halten.

3. Isometrische Übungen für den Rücken

Rückenbrücke

- Mit gestreckten Armen und Beinen auf den Rücken legen.
- Die Fersen in den Boden drücken und die Arme hinter dem Kopf ablegen. Den Rumpf anspannen und die Hüfte möglichst weit anheben.
- In dieser Position berühren nur noch Fersen, Schultern und Arme den Boden.
- So lange wie möglich halten.



4. Isometrische Übungen für Bauch und Rumpf

Unterarmstütz

- In die Unterarmstütz-Position gehen.
- Der Körper bildet von den Schultern bis zu den Füßen eine gerade Linie.
- Dazu den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen.
- Das Gesäß fest anspannen.
- Die Position so lange wie möglich halten.





- **Seitlicher Unterarmstütz**
- In der Seitlage auf den Boden legen und den Oberkörper auf den linken Unterarm stützen.
- Das Becken anheben...
- ... bis der Körper von Kopf bis Fuß eine gerade Linie bildet.
- In der Hüfte stabil bleiben.
- Dazu Gesäß und Bauch fest anspannen.
- Position so lange wie möglich halten.
- Dann die Seite wechseln.

- **Umgekehrter Unterarmstütz auf einem Bein**
- Auf den Boden setzen.
- Zurücklehnen und nach hinten auf den Unterarmen abstützen.
- Die Beine ausstrecken.
- Das Gesäß anheben.
- Dann ein Bein gestreckt hochheben.
- Die Position halten.
- Im nächsten Satz die Beine wechseln.



Hochintensiv, kurz und intensiv – das zeichnet das sogenannte **HIT (High Intensity Training)** aus. Der Begriff taucht in letzter Zeit immer wieder in den Medien auf. Dabei ist er schon über 40 Jahre alt. Sportgerätehersteller Arthur Jones und Bodybuilder Mike Mentzer entwickelten damals diese revolutionäre Krafttrainingsmethode, die in kürzester Zeit maximalen Erfolge versprach.

Die drei Hauptgedanken von HIT

- **Häufigkeit**

Muskeln wachsen in Trainingspausen-> reduzierte Trainingshäufigkeit bei HIT (Regenerationsphasen von 7-10 Tagen)

- **Dauer**

Maximal 45 Minuten (in dieser Zeit werden die Energiequellen Kohlenhydrate und Fette komplett aufgebraucht)

- **Intensität**

Extrem hoch,
der Muskel wird an die Grenze gebracht

Für wen eignet sich das High Intensity Training?

- Prof. Dr. Dr. Jürgen Gießing erklärt: Bei Trainingseinsteigern reichen bereits kleine Muskelreize um eine Anpassungserscheinung hervorzurufen.
- <https://www.youtube.com/watch?v=MT1-jW1qwzg>
- Dem Trainingserfahrenen bringt die HIT Methode vor allem eines: den schnellen und effektiven Muskelaufbau. Bewegungsausführungen sind bereits routiniert und werden fehlerfrei durchgeführt. Aus diesem Grund empfehlen wir HIT vor allem Personen mit Trainingserfahrung.

„Wimhof“ Eisbaden

<https://www.youtube.com/watch?v=ci87jGISWLw>



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY](#)

Conklusio 1

- >1 %
- Einfach
- Konsequent mit Struktur
- Dranbleiben, Ausdauer
- Erfolge würdigen
- Andere beteiligen
- Die Themen bleiben dieselben, es geht um den SPIN der Drehungen

Conclusio 2

Es herrscht Krieg und sie bekommen einen Input der ihnen empfiehlt, auf sich selbst zu achten, seine Grenzen und Fluiditätszustände zu reflektieren...eigentlich pervers und doch etwas das sie tun könnten, zumindest solidarisch, in diesen Tagen...

Ein gesundes, genussvolles Leben mit Freude und Sinn
wünsche ich ihnen

Adieu