

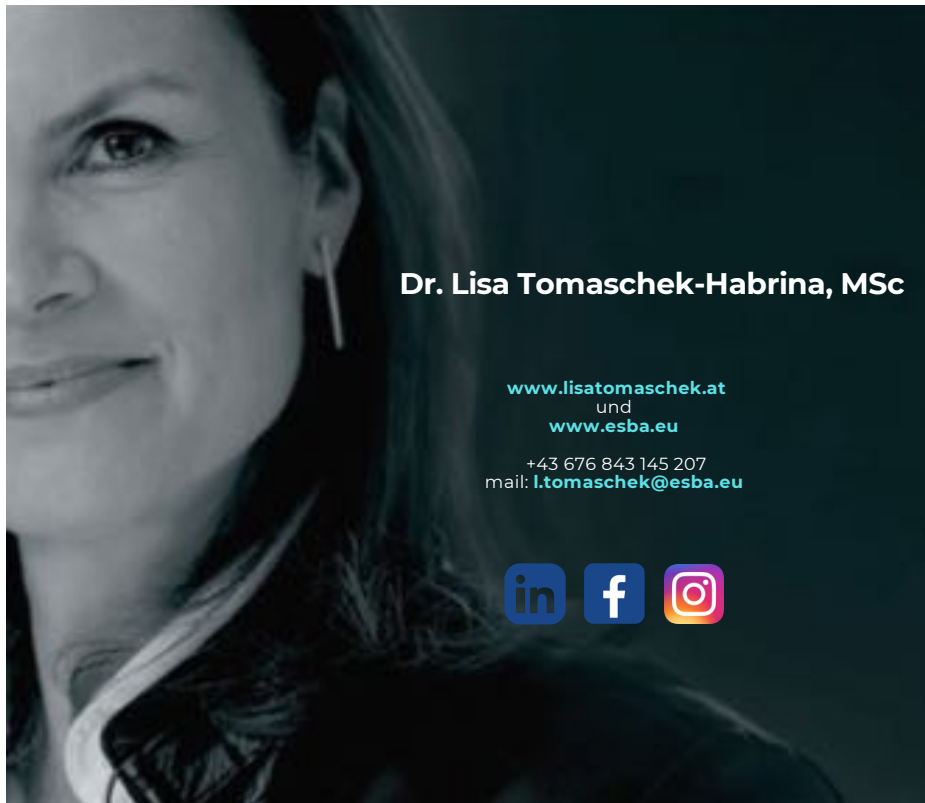


E·S·B·A

European Systemic Business Academy

Mentale Stärke

Dr. Lisa Tomaschek-Habrina



Dr. Lisa Tomaschek-Habrina, MSc

www.lisatomaschek.at
und
www.esba.eu

+43 676 843 145 207
mail: l.tomaschek@esba.eu



European Systemic Business Academy
Akademie für Coaching

AUSBILDUNGEN

European Systemic Business Academy
Systemic Business Competences

INHOUSE COACHING

Gemeinsam entwickeln wir nachhaltig neue Werte und Potentiale.

European Systemic Business Academy
Zeit für Ihr persönliches Original


PERSONLICHKEITSENTWICKLUNG

Entwicklung und Stärkung der eigenen Persönlichkeit



Der Mensch bringt täglich
sein Haar in Ordnung,
warum nicht auch seine
Gedanken?

HAARE VS GEDANKEN



Auf Veränderung zu hoffen,
ohne selbst etwas dafür zu tun,
ist wie am Bahnhof zu stehen
und auf ein Schiff zu warten.

YOU CHANGE



I CAN'T MINDSET



Was können
Menschen mit
mentaler Stärke ?



Mit inneren
Kritikern
umgehen !



Was ist das
optimale Wetter ?



"The greatest danger in
times of turbulence – **it is to
act with yesterday's logic.**

Peter Drucker



BIG5

BIG FIVE

FEVEK - FÜNF MENTALE ERFOLGSKOMPONENTEN

KONDITIONIERUNG

WIEDERHOLUNGEN. ES TUN. DO IT.

FOKUS

AUFMERKSAMKEIT,
ABLENKUNG AUSBLENDEN.

ERWARTUNG

ZUVERSICHT UND HINGABE.

ENTSPANNUNG

LEICHTIGKEIT, GELASSENHEIT,
ALPHA ZUSTAND.

VORSTELLUNG

IMAGINATION STATT ARGUMENTATION.

TÄUBER (2018)



FOKUS

Wenn du dich auf den gelben Punkt konzentrierst,
dann kannst du nicht lesen, was hier steht.





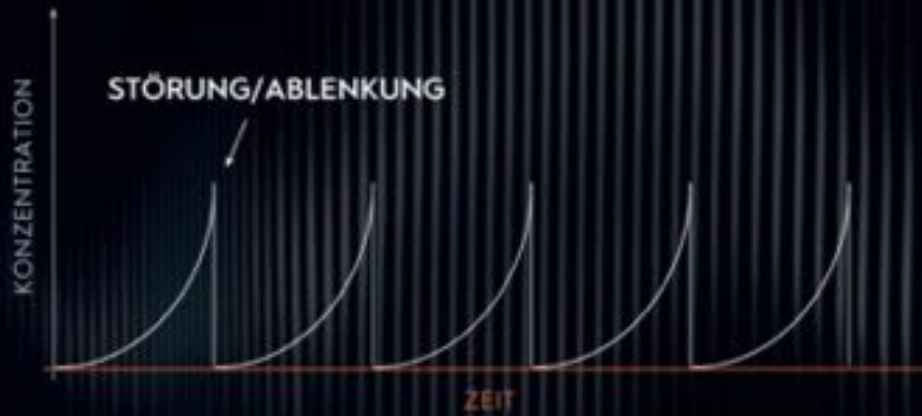
ABLENKUNG UNTERBRICHT
FOKUSSIERUNG



**SÄGE
ZAHN
EFFEKT**

SÄGEZAHNEFFEKT

JEDE UNTERBRECHUNG STÖRT UNSEREN AUFMERKSAMKEITSFOKUS



▲
Fehlerhäufigkeit

Wir verlieren
Zeit und
Motivation

Herf/Lobinger 2012, S. 198

SÄGEZAHNEFFEKT

JEDE UNTERBRECHUNG STÖRT UNSEREN AUFMERKSAMKEITSFOKUS



▼
Fehlerhäufigkeit

Motivation
▲

Herf/Lobinger 2012, S. 198



TURN OFF

SCHALTE MAIL UND HANDY AUS.



FOCUSTIME

FOR DEEP WORK PHASEN



ENTSPANNUNG

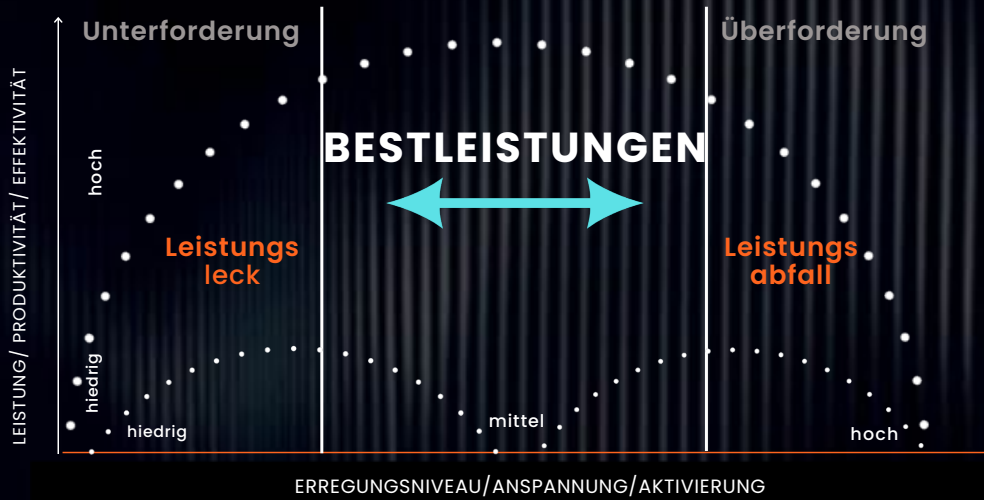
LEICHTIGKEIT, GELASSENHEIT,
ALPHA ZUSTAND.

AKTIVITÄT. Anspannung. Sympathikus
RUHE. Entspannung. Parasympathikus

BALANCE

YERKES-DODSON-GESETZ

LEISTUNGSNIVEAU & ERREGUNGSZUSTAND



Der Leistungsverlauf hängt vom emotionalen und motivationalen Erregungsniveau ab.

YERKES, DODSON 1908

in **30 SEK**

VEGETATIVES
NERVENSYSTEM
BERUHIGEN

+ ABSCHALTEN UND FOKUSSIEREN



Atmung
Bauch
Do it!



A B D
Atmung

Reduktion der Atemfrequenz
Regulation des vegetativen NS
mittleres Anspannungsniveau



IMAGINATION

DIE MACHT DER VORSTELLUNG



IDEODYNAMIK

Biss in eine Zitrone.



IDEODYNAMIK

CARPENTER EFFEKT

Die **VORSTELLUNG** beeinflusst die **Physiologie**, **Körperchemie**, **Motorik** und **Sensorik**.

IDEOSENSORIK
Wahrnehmung

IDEOMOTORIK
Muskelbewegung

IDEODYNAMIK

CARPENTER EFFEKT

VASOMOTORIK
Vegetative Reaktion


IDEOPLASTIE
Endokrine Reaktion



ZIELVISUALISIERUNG



BEI VERLETZUNGEN: AKZEPTIEREN & ABHAKEN
ZIELVISUALISIERUNG: DORT WILL ICH HIN



ERWARTUNG

ZUVERSICHT UND HINGABE.



I CAN'T

ERWARTUNGSHALTUNG

ÜBUNG

ZUVERSICHT. MOTIVATION.



WIE **ZUFRIEDEN** BIST DU MIT DEINER LEISTUNG?
WIE BIST DU MIT **FRUST** UMGEANGEN?
WIE HAST DU DICH **MOTIVIERT**, WEITER ZU MACHEN?
WIE **SCHNELL** GIBST DU AUF?





WIR ALLE BRAUCHEN JEMANDEN, DER UNS
KEINE VORWÜRFE
MACHT! **FANG MIT DIR SELBST AN!**



**SELBST
GESPRÄCHE**

Kinder starten mit etwa 2 Jahren.
Es hilft, Aufmerksamkeit zu fokussieren
und Leistungspotenzial auszuschöpfen.



ICH KANN ES NICHT!

Das geht nicht gut...! Das krieg ich nie hin...!



GRÜBELN+GEDANKEN
=GEDANKEN IM AUTOPILOTEN.
DU WIRST NICHT SCHLAU AUS IHNEN.
DU KANNST SIE UNTERBRECHEN!





POSITIVE APPRAISAL STYLE

FÄHIGKEIT EINE SITUATION NEU ZU BEWERTEN
UND IHR GUTES ABZUGEWINNEN

RAFFAEL KALISCH



SELF
TALK

VERBESSERT DIE LEISTUNG VON SPORTLERN.

Hatzigeorgiadis (2011)



"I'm going to knockdown these freethrows!"

**SELF
TALK**



"Just breathe Tom, make the right throw!"

**SELF
TALK**



“Go hard. Go hard.
Go hard. Go!”

SELF
TALK



MOTIVATIONAL ▶

Let's go! Du schaffst das!

◀ **INSTRUKTIV**

Hoher Ellenbogen! Schlag sofft!


SELF
TALK





“Das Spiel gewinnst oder verlierst du zwischen den Ohren!”

Boris Becker



F E H L E R
↙ ↘
H E L F E R



OHNE NIEDERLAGE
KEIN NEXT LEVEL



GESAMTKONTAKTZEIT
SCHLÄGER - BALL ?



An abstract visualization of neural connections, showing a dense network of thin, white, fiber-like structures against a dark background. The lines radiate from a central point, creating a complex, web-like pattern.

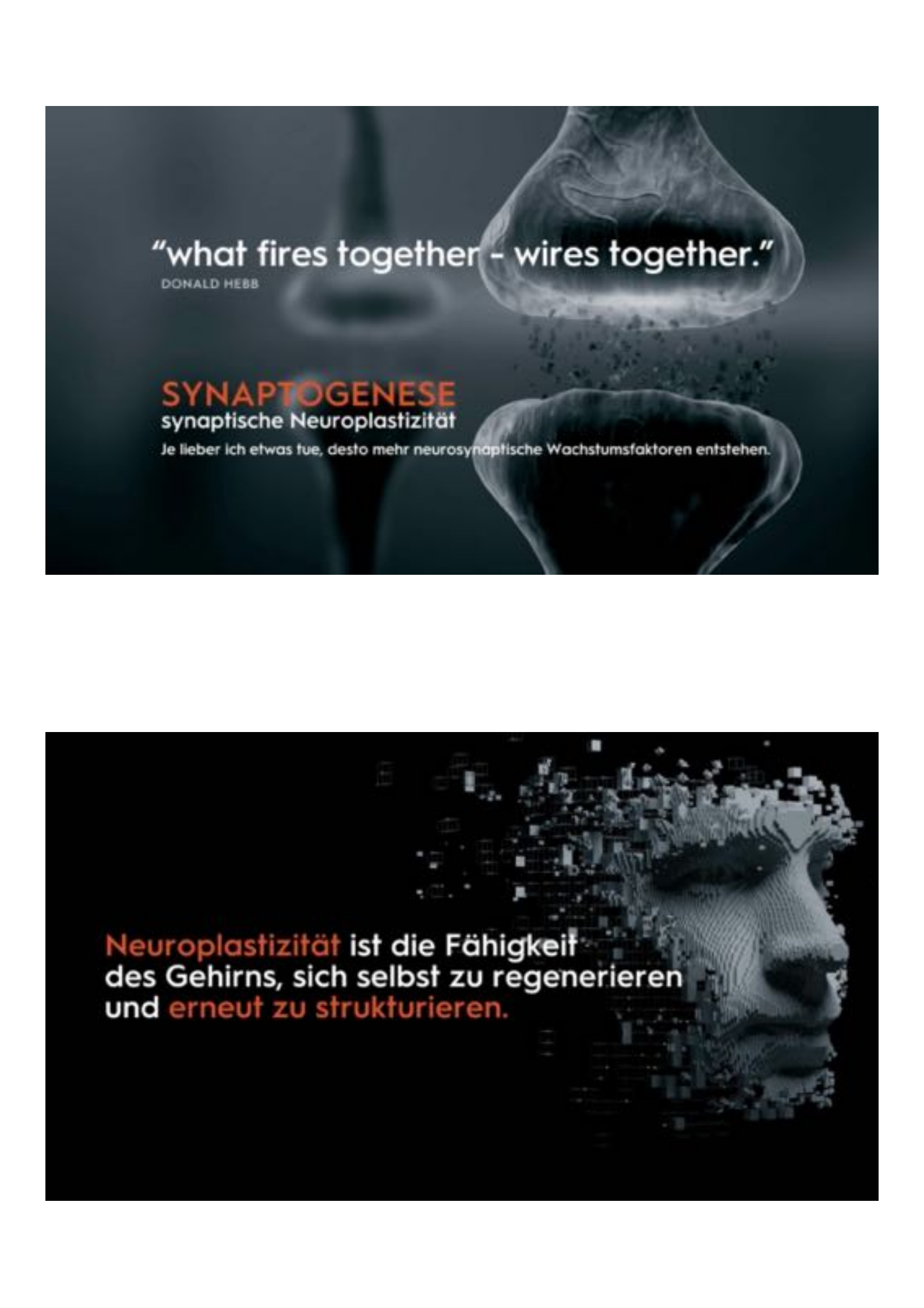
UNSER GEHIRN HAT
80-100 MILLIARDEN
NERVENZELLEN
UND 100 BILLIONEN SYNAPSEN.

A close-up photograph of a single water droplet on a dark, reflective surface. The droplet is perfectly spherical and has just landed, as evidenced by the concentric ripples it has created in the water around it. The lighting is dramatic, highlighting the droplet's surface and the texture of the water.

GEHIRN

80% WASSER
2% DER KÖRPERMASSE
20% DES ENERGIEVERBRAUCHS
20% DES SAUERSTOFFS
65% UND MEHR DER GLUCOSE

MANCHE IMPULSE ERREICHEN IM NS GESCHWINDIGKEITEN VON BIS ZU **400 KM/H**



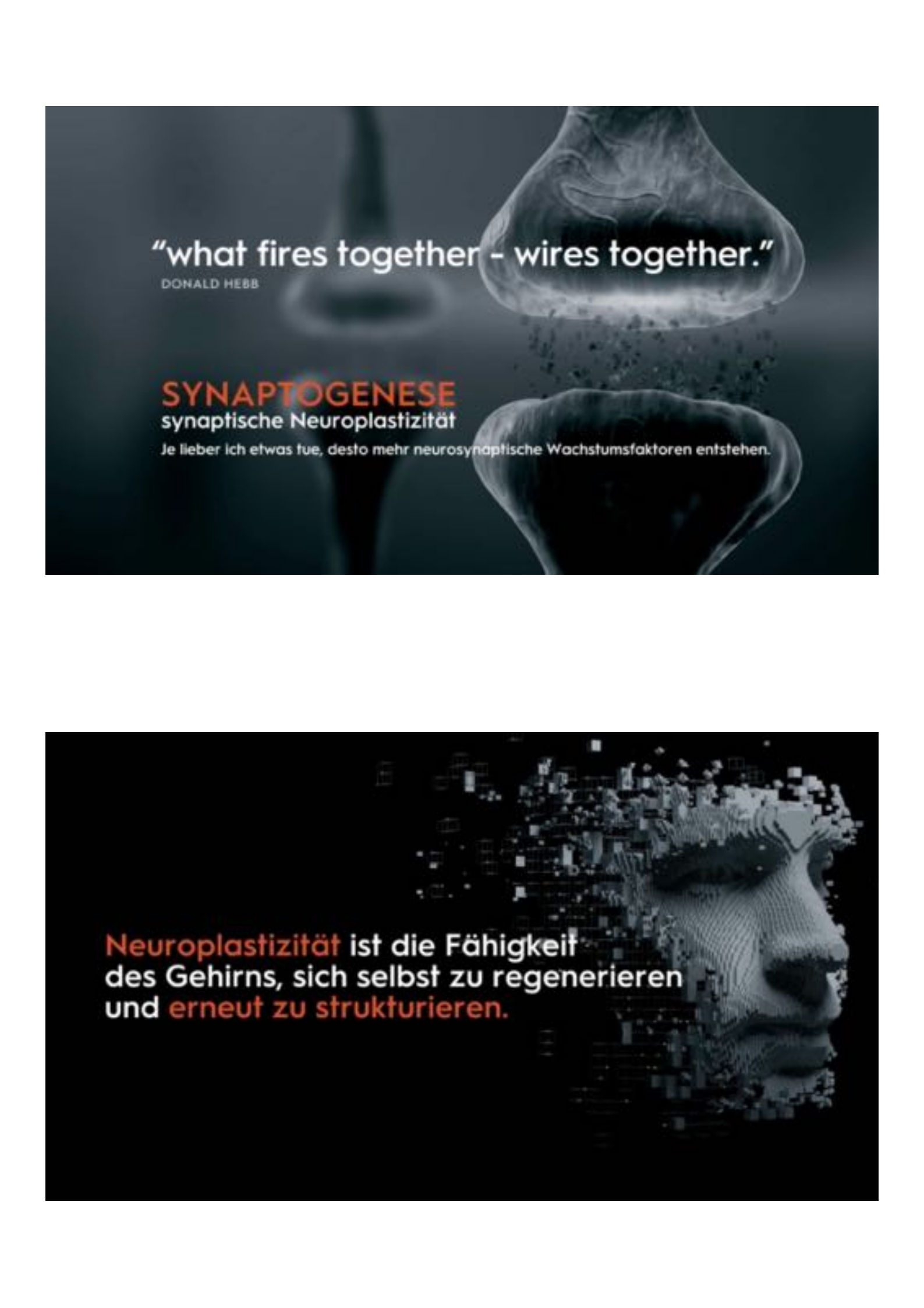
"what fires together - wires together."

DONALD HEBB


SYNAPTOGENESE

synaptische Neuroplastizität

Je lieber ich etwas tue, desto mehr neurosynaptische Wachstumsfaktoren entstehen.



Neuroplastizität ist die Fähigkeit
des Gehirns, sich selbst zu regenerieren
und **erneut zu strukturieren**.



Bei Funktionsstörungen
versuchen **benachbarte Areale,**
die Funktion des geschädigten
Hirnareals **zu übernehmen.**



CONSTRAINT INDUCED MOVEMENT THERAPY

DR. ED TAUB

Um Genesung von gelähmten Seiten zu fördern,
steckt Dr. Taub die gesunde Hand in große unpraktikable Handschuhe.
Das Gehirn erhält Impulse, neue Areale übernehmen Bewegungssteuerung.



Wenn eine psychosoziale Erfahrung
gespeichert wird, ist sie **Morphologie**,
d.h. **Leib** geworden.



SYNAPTISCHE VERSTÄRKUNG **BEIM LERNEN.**



Jeder Gedanke **wird zur Struktur im Gehirn.**
Jeder neue Gedanke **ebenso!**

DAS IST **NEUROPLASTIZITÄT.**



KONDITIONIERUNG

KASSELER BANK

ÜBUNG

A dark, semi-transparent hourglass is positioned on the right side of the slide, with its top bulb containing a dark liquid. The background is a dark, gradient grey.A dark, semi-transparent 3D rendering of a human brain is centered in the slide. The background is a dark, gradient grey.

Du kstann, sechir sien,
dass ud dien Gihern ntztu

wiel ud deise ZeelIn leesn kstnna!

WIE LERNEN WIR?

Wenn wir lernen, lernen wir etwas nicht gänzlich neu, sondern nur neu dazu.

Gsmäes eenir Sutdie der Uvseritnäit Cmabrigde split die Rhfonielage der Bstuecnbhan eneis Wfores kniee Rlole, das ezing Wthcigie ist, dsas der etrse und der lzttee Bchastuebe am rtichigein Pftalz snid.

Der Rset knan in enier alutsoben Udornung sien, und man knan es dconnech ohne Pmoblree lseen. eis kkomt dhaer, dsas das mechsenlhice Gheirn nhict die ezinlenn Bbstuhcaen slebst, ssndoern das Wrtoe als Geznas lesit.

8 1 5 9 7 4 . ?

Welche einstellige Ziffer folgt auf 4?

8 1 5 9 7 4 . ?

Es ist kein numerisches, sondern ein phonetisches Problem.

8 1 5 9 7 4 2

A E F N S V Z



815974.?

Wissen **macht** Bewusstsein.



WIEDERHOLUNG
IST SPRACHE DES GEHIRNS



BUCHSTABENSALAT

UNSER GEHIRN IST

AISCHSTPL
BIWEECHGL
RAMBORF
TSSBEEWULSSTB



BUCHSTABENSALAT

UNSER GEHIRN IST

AISCHSTPL	PLASTISCH
BIWEECHGL	BEWEGLICH
RAMBORF	FORMBAR
TSSBEEWULSSTB	SELBSTBEWUSST



Diese Erfahrung hat bereits dein Gehirn verändert.
Neue **Synapsierung** sind gerade jetzt entstanden oder
haben sich **gefestigt** durch Wiederholung.




Wusstest du, dass das das Gehirn
unnötige Informationen **automatisch**
ignoriert?

Genau wie das zweite "das" im ersten Satz!



Wie können wir **synaptische** Neuroplastizität steigern?



BIG5 FOKUS
ENTSPANNUNG
VORSTELLUNG
ERWARTUNG
KONDITIONIERUNG

haben großen Einfluss auf die Neuroplastizität, die Fähigkeit des Gehirns, sich selbst zu regenerieren und erneut zu strukturieren.



TRINKEN

Flüssigkeitsformel $\text{kg} \times 3 : 100 = \text{l/Tag}$
Flüssigkeitskalorien reduzieren

Telearbeit ~~verleiht~~ zu Dehydrierung



- haben entzündungshemmende Wirkung.
- verbessern die Fließeigenschaften des Blutes.
- senken Blutfettwerte und zu hohen Blutdruck
- tragen zu einem gesunden Hirnstoffwechsel bei.

OMEGA3

FETTSÄUREN



LISA TOMASCHEK-HABRINA
CLAUDIA NICHTERL

BOWL FOR THE SOUL



ESSEN FÜR
MENTALE STÄRKE
REZEPTE FÜR GAUMEN UND GEMÜT

Leseprobe
<https://www.integrative-ernaehrung.com/bowl-for-the-soul>


Buchbestellung
[Zur Buchbestellung](#)

LISA TOMASCHEK-HABRINA

ibos
INTEGRATIVE BUSINESS

Der Fleiß und sein Preis

Erfolg ohne Stress und Burnout



oiaize PUBLISHING

Gratis download unter
www.lisatomaschek.at
unter Publikationen



AUSREICHEND SCHLAF

Regeneration. Abtransport von Giftstoffproteinen.



RAUS

AUS DEM SCHLAFZIMMER

HANDYFREIE UND LAPTOPFREIE ZEITEN.



LESEN

trainiert **Gehirnkonnektivität**

kognitive Fähigkeiten & Konzentration
Fluide Intelligenz
Theory of Mind
Emotionale Intelligenz



POWER DURCH PAUSE

**ANSPANNUNGEN WERDEN ABGEBAUT.
DAS GEHIRN BENÖTIGT PAUSEN.**



PRÄSENZ DURCH PAUSE
REGENERATION



**TIMER STELLEN
FÜR PAUSEN**

BEWEGUNG
ENTSPANNUNG
ERNÄHRUNG
PSYCHOHYGIENE



**ABSCHALTEN UND AUSSTEIGEN
MIT RITUAL VERBINDEN**

Runter mit der Arbeitsbrille!



Raus aus den Arbeitsschuhen!

**ABSCHALTEN UND AUSSTEIGEN
MIT RITUAL VERBINDEN**



ROUTINEN SPAREN ENERGIE
KREIEREN AUTOMATISMEN



ROUTINEN
NEHMEN GEHIRN **50%**
ENTSCHEIDUNGEN AB



WENN
ZU VIELE
PROGRAMME
OFFEN
SIND

RUNTERFAHREN. ABSCHALTEN. AUFLADEN.



Wer für alles offen ist,
ist auch **nicht ganz dicht!**

