

# Psychisches Selbstmanagement

**Voraussetzung für  
Selbstbewusstsein  
erhöhen**



**Menschliche  
Prozesse  
verstehen**

**Persönliche  
Schwachpunkte  
ausgleichen**

**Persönlichen  
Stress  
erkennen**

# Voraussetzungen für Erfolg



# 10 Gebote für Lebenserfolg

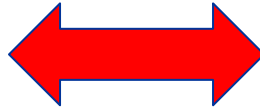
1. Aktivieren Sie Ihre natürliche Energie!  
Freude, Spaß, Lächeln: anfangen, glücklich zu sein!
2. Schaffen Sie Ordnung!
3. Überprüfen Sie Ihren Glauben über Geld!
4. Meistern Sie Ihre Zeit!
5. Machen Sie sich Ihre Bedürfnisse bewusst!
6. Tun Sie die Arbeit, die Sie lieben!
7. Arbeiten Sie effektiver, nicht härter!
8. Verbessern Sie Ihre Kommunikation!
9. Verschönern Sie Ihren Raum und sich selbst!
10. Verstärken Sie Ihre Intuition, kontrollieren Sie Ihren Verstand und Ihre Emotionen!

# Die 6 menschlichen Bedürfnisse

*Was Sie brauchen, um ein erfülltes + erfolgreiches Leben zu führen*

## 1. Sicherheit

Wohlbefinden, Finanzkraft



## 2. Abwechslung

Vielfalt, Freiheit

## 3. Bedeutung

Prestige



## 4. Liebe

Beziehung

## 5. Wachstum

Wissen, Selbstverwirklichung

## 6. Beitrag leisten

Gemeinschaft dienen

Sie können einige oder alle dieser sechs Bedürfnisse erfüllen, indem Sie entweder Ihre **Wahrnehmung** oder Ihre **Vorgehensweise** verändern.

# Das Eisbergmodell

## *Bewusstsein und Unterbewusstsein im menschlichen Handeln*

### **Bewusstsein**

- rational
- offen
- logisch

### **Vom Verstand geleitete Motive**

- Qualität
- Quantität
- Preis

10-20%  
Verstand

### **Vom Gefühl geleitete Motive**

- Prestige
- Neugier
- Herzlichkeit
- Respekt
- Verständnis
- Vertrauen
- Ehrlichkeit
- Sicherheit
- Geltungsdrang

### **Unterbewusstsein**

- irrational
- intuitiv
- versteckt
- instinktiv

80-90%  
Gefühl

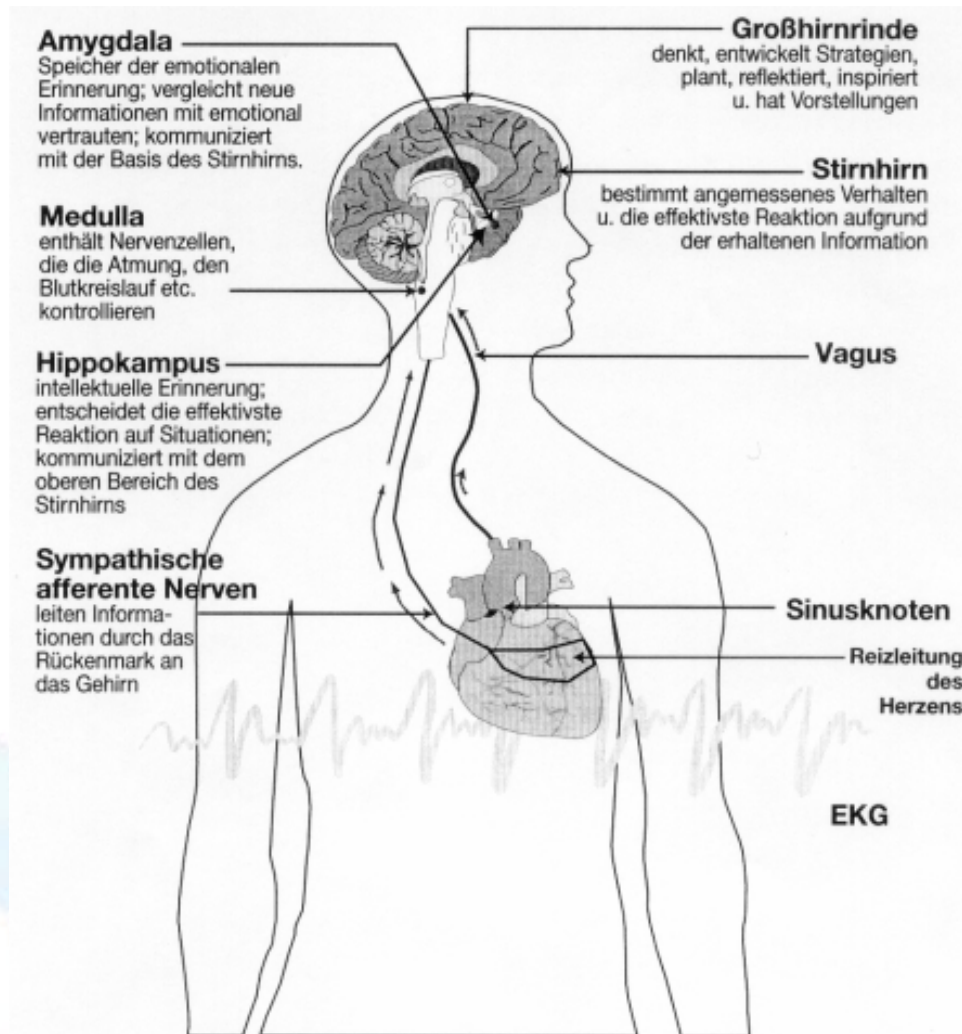
# Die Herzintelligenz-Methode

zeigt, wie Herz, Gehirn und der übrige Körper miteinander kommunizieren. Untersuchungen belegen, dass bei Nutzung von Herzintelligenz:

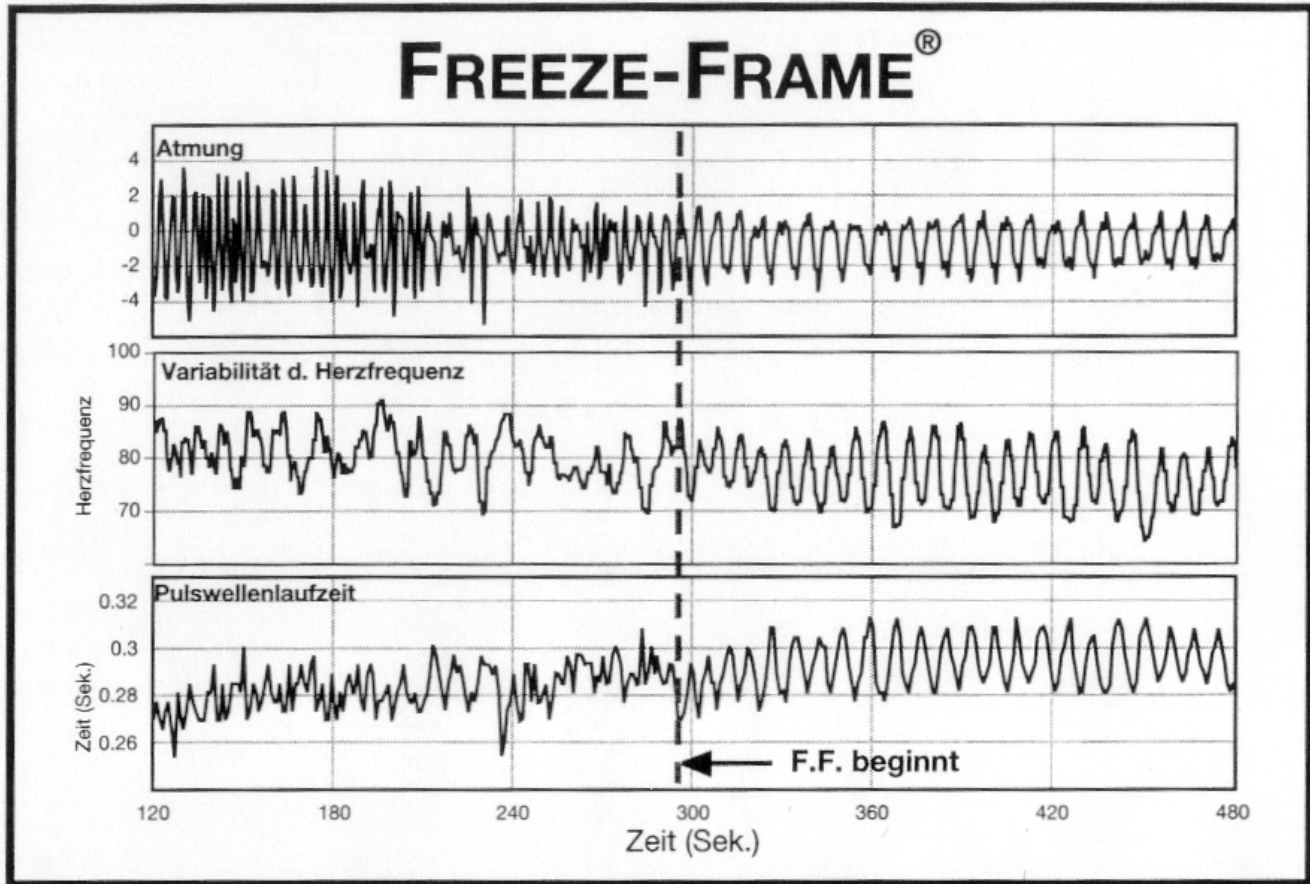
- der Blutdruck sinkt,
- das vegetative Nervensystem ins Gleichgewicht kommt,
- das Immunsystem sich verbessert,
- das hormonelle Gleichgewicht sich verbessert,
- die Gehirnfunktion gefördert wird.

Herz und Gehirn müssen in Harmonie sein, damit Verstand, Emotionen und Körper bestmöglich zusammenarbeiten können.

# Das Kommunikationssystem zwischen Herz und Gehirn

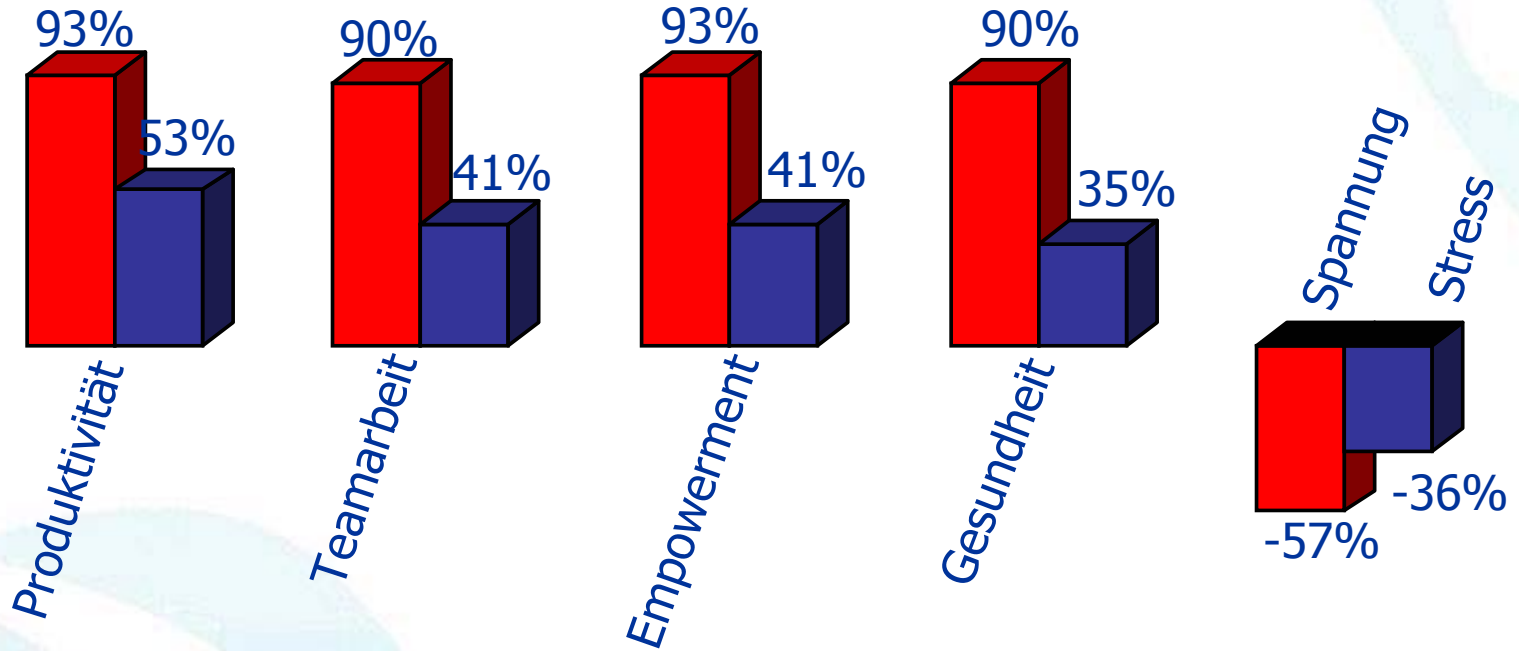


# Physiologische Vorteile der FREEZE-FRAME-Herzintelligenzübung



# Produktivitätssteigerung mit HerzIntelligenz

## Bessere Arbeit



■ IQM-Gruppe ■ Kontrollgruppe