

Grow beyond your comfort zone

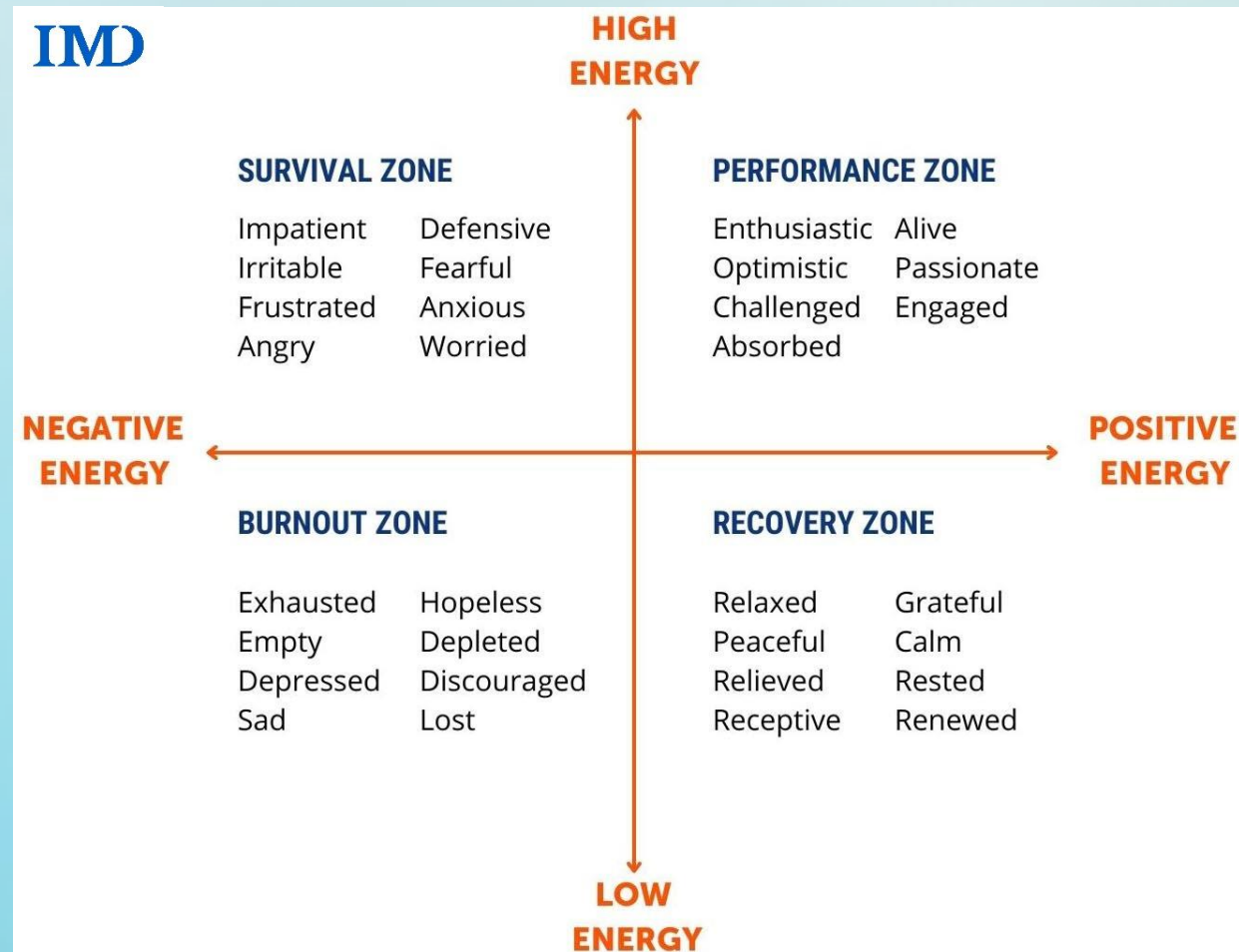
Empowerment mit Felix Hirschburger

www.louma.ch / www.hirschburger.ch / www.optimalmind.io

40%

When your mind is telling you that you're done, that you're exhausted, that you cannot possibly go any further, you're only actually 40% done.

Energiemanagement



Recovery in 5 Sekunden

- Sobald Sie sich gestresst, ängstlich, genervt, in Gedanken gefangen oder eben an der Grenze der Komfortzone fühlen.
- Entspannen Sie Ihre Augen, inneres Lächeln aufkommen lassen und entspannen Sie Ihre Zunge.
- Zählen Sie von 5 bis 1 herunter, während Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in den unteren Bauchraum sinken.
- Atmen Sie in den unteren Bauchraum ein und aus.
- Verbleiben Sie dort mit Ihrer Aufmerksamkeit und fragen Sie sich: "Was brauche ich jetzt?"

Recovery in 1 Sekunde – Zooming-out

Sofortige Entspannung des Nervensystems

- Konzentrieren Sie sich intensiv auf etwas auf dem Bildschirm.
- Nun nehmen Sie den Raum zwischen Ihnen und dem Bildschirm wahr.
- Entspannen Sie Ihre Augen, stellen Sie sich auf einen Panoramablick ein.
- Wirksames Hilfsmittel während oder zwischen Videogesprächen und in schwierigen Situationen.

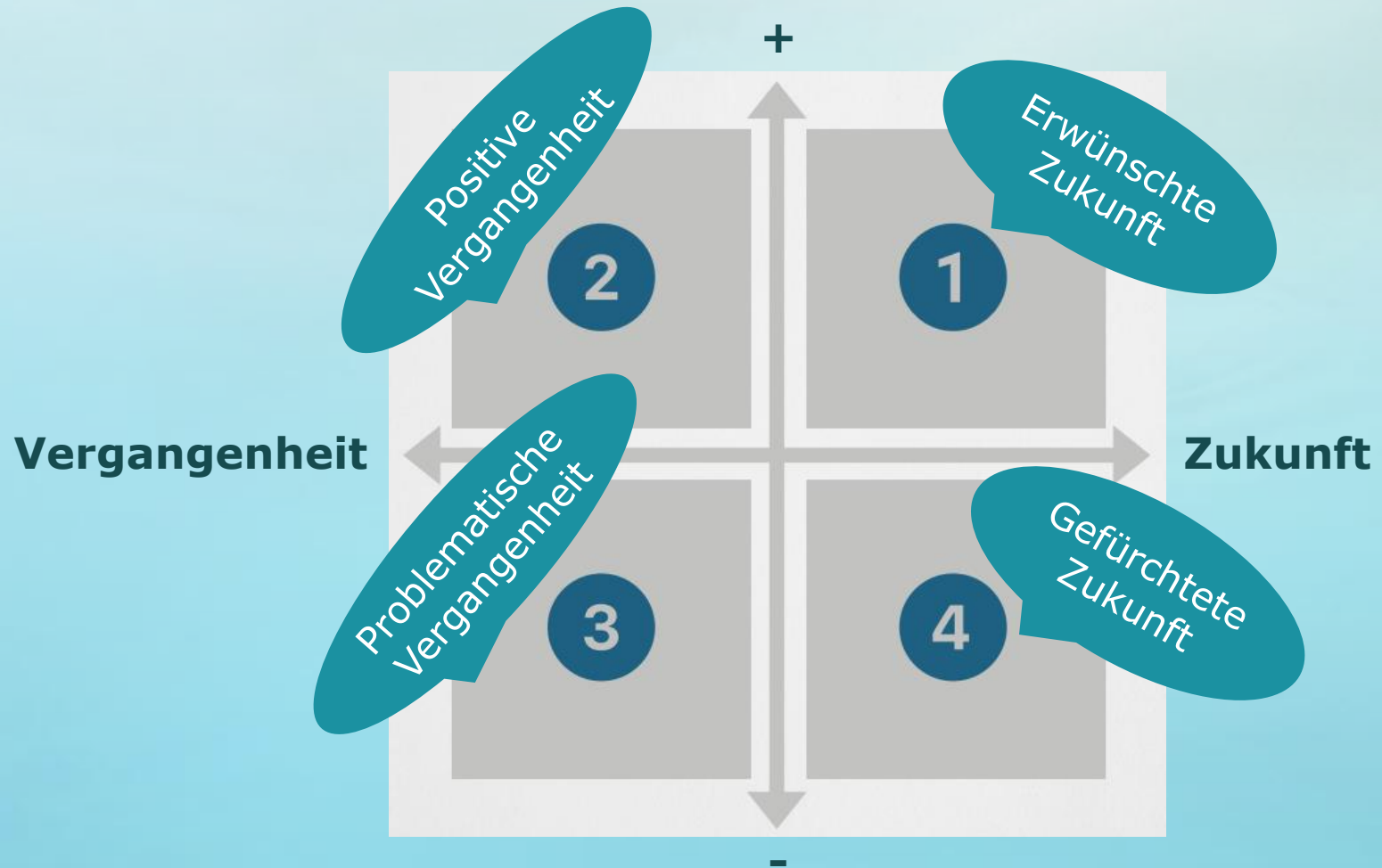
Befriend the uncomfortable

- Wenn etwas Schwieriges passiert, Sie emotional, physisch oder mental an Ihre Grenzen kommen.
- Spüren Sie es im Inneren, wo fühlen Sie es in Ihrem Körper?
- Entspannen Sie dort, lächeln Sie hinein und heißen Sie das Gefühl willkommen (auch wenn es sich unangenehm anfühlt), indem Sie im Stillen 3x "willkommen,, oder „ja“ sagen.

Doppelatmung - Beruhigung und Reduzierung des allgemeinen Stressniveaus in Echtzeit

- Atmen Sie tief durch die Nase in Bauch und Brust ein.
- Atmen Sie einen zweiten Atemzug durch die Nase ein.
- Atmen Sie lang und vollständig durch den Mund aus und entspannen Sie dabei alle Muskeln.
- Wiederholen Sie die Übung 2–3-mal oder öfter, wenn Sie möchten.
- [1-minütiges Video](#) mit Dr. Andrew Huberman

Fokus



Fokus

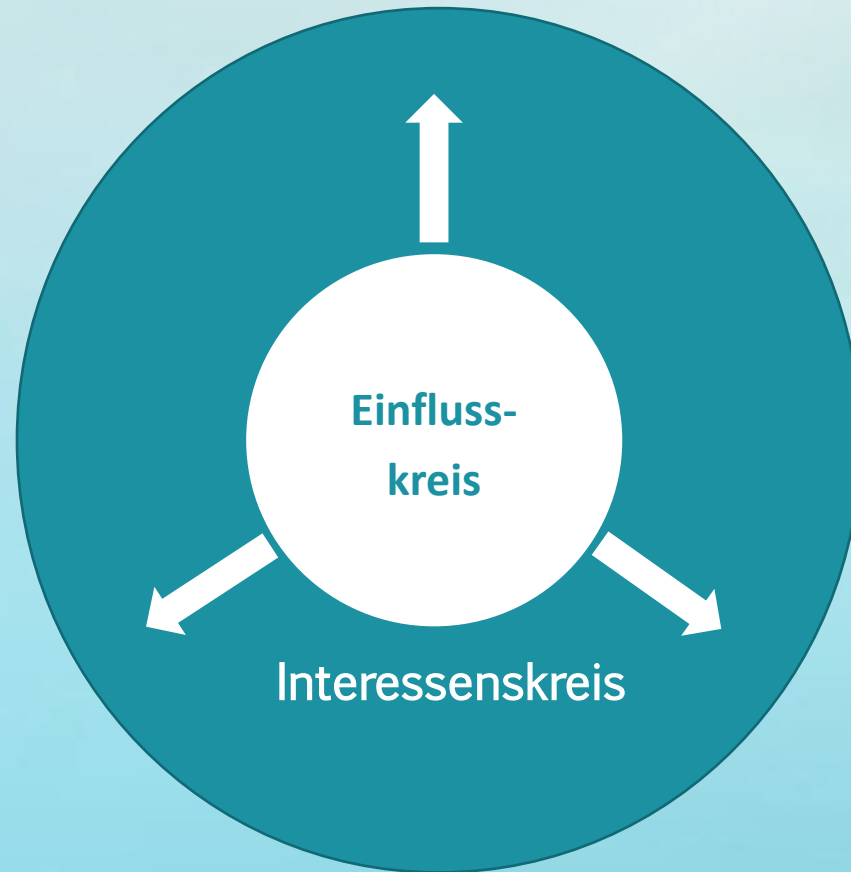








Fokus: Einflusskreis und Interessenskreis



[Video dazu](#)

Energie-Boost in zwei Minuten

- Setzen oder legen Sie sich bequem hin, nicht beim Fahren eines Fahrzeugs.
- 10 intensive, bewusste und verbundene Atemzüge durch einen weit geöffneten Mund.
- 10 Sekunden den Atem anhalten.
- 20 intensive, bewusste, verbundene Atemzüge durch einen weit geöffneten Mund.
- 20 Sekunden den Atem anhalten.
- 30 intensive, bewusste, verbundene Atemzüge durch einen weit geöffneten Mund.
- 30 Sekunden Anhalten des Atems (oder so lange, wie Sie wollen).

Box Breathing

- Anerkannt von Wissenschaftlern, Sportlern, Navy SEALs usw. Üben Sie täglich (oder mindestens 1-2 Mal pro Woche) für 2-3 Minuten
- Schritt 1: Atmen Sie langsam durch die Nase aus, so dass der gesamte Sauerstoff aus Ihren Lungen strömt.
- Schritt 2: Atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein und zählen Sie dabei bis vier. Füllen Sie bewusst zuerst den Bauch und dann die Brust.
- Schritt 3: Halten Sie den Atem für eine weitere langsame Zählung von vier an.
- Schritt 4: Atmen Sie auf vier durch die Nase aus und lassen Sie dabei die Luft aus Brust und Bauch entweichen.
- Schritt 5: Halten Sie den Atem für vier Sekunden an und wiederholen Sie.
- Im Idealfall ist es relativ einfach. Erhöhen Sie die Sekunden. Normales Atemmuster passt sich an. Null-Kosten-Ansatz zur Optimierung der Atmung => besseres Druckmanagement, Gesundheit, Schlaf usw.

4:6 – Reguliertes Nervensystem beim Gehen

- Wo immer Sie gehen und sich entspannen und konzentrieren wollen, zählen Sie 4 Schritte beim Einatmen.
- Und zählen Sie 6 Schritte beim Ausatmen.
- Wann immer dein Geist abgelenkt wird, verbinde dich wieder mit dem Zählen deiner Schritte und deinem Atem.

Kalte Dusche – jeden Morgen die Komfortzone verlassen

- Nehmen Sie Ihre übliche warme Dusche.
- Konzentrieren Sie sich auf 5 tiefe Atemzüge in den Bauch und beim 5. Atemzug drehen Sie das Wasser auf kalt, während Sie langsam und tief atmen.
- Nach etwa 30 Sekunden (oder länger, wenn Sie wollen) unter dem kalten Wasser verlassen Sie die Dusche voller Energie. Die beste Maßnahme für Ihr Herz-Kreislauf-System. Herzkrankheiten sind immer noch die häufigste Todesursache weltweit.
- Sie haben Ihre Komfortzone schon früh am Morgen verlassen, was einen großen Einfluss auf Ihren Tag haben wird.

Schnellrezepte

- Fragen Sie sich selbst: Könnte ich das irgendwie einfacher machen?
- Verbinden Sie Klagen mit Dankbarkeit. Nehmen Sie sich vor: Nachdem ich mich beschwert habe, werde ich etwas sagen, wofür ich dankbar bin.
- Wenn Sie mit einer schwierigen Situation konfrontiert sind, fragen Sie sich: Stell dir vor, du könntest etwas daraus lernen, was wäre das?
- Wenn etwas weniger als 2 Minuten dauert, tun Sie es jetzt.
- Stress = unbefriedigtes Bedürfnis. Was brauche ich?

Schlaf

Keine Bildschirme mindestens 30' vor Schlaf (Helligkeit dimmen). Koffein vor 14 Uhr. Essen und Sport > 3 Stunden vor Schlaf. Leichte Mahlzeit am Abend (80% gesättigt). Alkohol begrenzen/vermeiden.

Temperatur < 17°C. Etabliert einen Schlafrhythmus. Zu Bett gehen & aufstehen zur gleichen Zeit (+/- 30 Minuten, auch am Wochenende => Schlafenszeitalarm. "Goldene Milch" (Ingwer, Kurkuma, Kokosnussmilch). Zentrieren. Meditation. (3-Weg-)Dankbarkeit (für Dinge insgesamt, andere Menschen, sich selbst).

Nicht (ein)schlafen können nicht bekämpfen, Yoga Nidra Übung. Willkommen heissen, zentrieren. Morgensonnenlicht. Sonnenaufgangs-Alarm. Strategisches Nickerchen (7-8 Stunden nach dem Aufwachen). Ohrstöpsel. Schlaf tracking. Blaulichtfilter Brillen. Verdunkelung, Abdeckung, Schlafmasken. Apps: sleepspace, sleepstream (white noise). Buchtipp: Das grosse Buch vom Schlaf. Nahrungsmittelergänzung mit Magnesium / 5-HTP

Optimal körperliche und mentale Energie

Energiefresser & -spender

Viel Zucker, Kohlenhydrate, verarbeitete Lebensmittel, Koffein, Alkohol
=> 1 Woche darauf verzichten. Intervallfasten.

Dehydrierung, Diabetes, Eisenmangel, (Lebensmittel)allergien, Nährstoffmangel, Entzündungen, Schilddrüsenunterfunktion, Infektionen, Schlechtes Licht.

=> Genügend Wasser trinken, Werte überprüfen und allenfalls Supplementierung mit Rhodiola/Ashwaghanda, Magnesiummalat, Vitamin B12, CoQ10, L-Carnitin, L-Tyrosin.

=> Bewegung und mehr Zeit in der Natur verbringen. Workouts die ihr überall machen könnt: GMB, Freeletics, Nike Training Club. Apps: Tabata HIIT / Tabata Timer / HIIT workouts. 7M - 7 Minute Workout

Depressionen, Angstzustände, unverarbeiteter Druck, mangelnde Integrität.

=> Techniken, die ihr hier lernt, sinnstiftende Aktivitäten, unterstützende Beziehungen, innerer Kritiker integrieren, Informationskonsum überprüfen, Meditation: Headspace, ZMind, Stress = unbefriedigtes Bedürfnis – Was brauche ich wirklich? Atemtechniken und v.a. Nasen- und Bauchatmung.

=> Verzichte auf 3 Lebensmittel/Getränke, die deine Energie und geistige Klarheit senken

=> Gestalten dein Leben und Lebensstil ganz bewusst

Persönlicher Challenge

- Wo möchtest du deine Komfortzone verlassen?
- In welchem Bereich deines Lebens bist du schon seit zu langer Zeit in deiner Komfortzone?
- Welche Auswirkungen erwartest du in 2 Jahren, wenn du dies wirklich umsetzen kannst und welche, wenn du nichts tust?
- Wer oder was könnte dich dabei unterstützen?

Viel Mut, Erfolg und Freude dabei!

