

Manfred Hildebrand

Präsentationshandbuch Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN

Ihr Weg zu einem gesünderen, glücklicheren und erfolgreicherem Leben



Manfred Hildebrand hat während seiner beruflichen Laufbahn in einem großen Unternehmen vielfältige Führungsaufgaben wahrgenommen. Unter anderem hat er große Produktionsbereiche geleitet. Privat war er Gründungsvorstand eines neuen Vereins. Er war und ist Mitglied in verschiedenen Vereinen. Weiterhin war er fast ein viertel Jahrhundert in einem gesellschaftlichen Ehrenamt tätig. Wie entsteht Gesundheit? Diese wichtige Frage der Salutogenese und die Erkenntnisse der Salutogenese und Mind-Body-Medizin, dass für die Erzeugung von Gesundheit Bewusstsein, Verhalten, Bewegung, Entspannung und Ernährung zusammenwirken müssen, haben Manfred Hildebrand zur Entwicklung der ganzheitlich orientierten Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN inspiriert.

Wichtiger Hinweis

Die Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN wurde von Manfred Hildebrand nach bestem Wissen und mit größtmöglicher Sorgfalt entwickelt. Jede Anwenderin und jeder Anwender der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN sollte jedoch für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich sein. Daher erfolgen Angaben in diesem Buch ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Verlages oder des Autors.

Inhaltsverzeichnis

Ziel des Präsentationshandbuches
Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN
Die Kraft des Lachens
Resilienz – Was uns stark macht
Gesundheitsfördernde Potenziale erkennen und nutzen
Die Kraft unserer Gedanken
Wir sind einzigartige Menschen
Privater und beruflicher Erfolg
Konflikte und Stress vermeiden
Bewegung für die Gesundheit
Achtsamkeit – Den Augenblick wahrnehmen
Entspannung – Im Alltag Ruhe finden
Gesunde Ernährung
Individuelle Gesundheitsförderung
Betriebliche Gesundheitsförderung

Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN

Die Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN, mit dem einzigartigen TopFitComm Resilienztraining, ist die zur Zeit wohl effizienteste ganzheitlich orientierte Gesundheitsmethode, die neben körperlichen Aktivitäten für die Stärkung der physischen Gesundheit **auch schwerpunktmäßig** ein Resilienztraining für die Verbesserung der mentalen und psychischen Gesundheit beinhaltet und anbietet. Bei der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN wirken Bewusstsein, Verhalten, Bewegung, Entspannung und Ernährung zusammen.

Leitsatz der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN

Wenn du Menschen unterstützen willst, gesund und fit zu bleiben, sage ihnen nicht zuerst, sie sollten dies und jenes tun oder lassen. Wecke zuallererst ihr Interesse an einer gesundheitsfördernden Lebenseinstellung und Lebensweise. Fördere ihre Sehnsucht nach einer Stimmigkeit mit sich selbst und mit ihren Mitmenschen. Erkläre ihnen dann, dass auch sie, wie jeder Mensch, von Natur aus

gesundheitsfördernde Potenziale besitzen. Diese müssen sie
nur mit
der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN erkennen,
wecken
und nutzen.

Ziel des Präsentationshandbuches

Dieses »Präsentationshandbuch Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN« beinhaltet alle Theorie- und Praxisteile der Gesundheitsvorträge zur Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN. Dieses Präsentationshandbuch soll die Präsentation der einzelnen Theorie- und Praxisteile der Gesundheitsvorträge unterstützen und erleichtern. Die einzelnen Theorieteile und Praxisteile werden folgendermaßen präsentiert und erläutert:

- Die »OpenOffice-Präsentation Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN« und die »Poster Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN« zeigen nur einen geringen Teil des zu vermittelnden Wissens. Diese OpenOffice-Blätter und die Poster dienen als Leitfaden für den Referenten und geben den Vortragsteilnehmern Orientierung. Detailinformationen zu den einzelnen Themen der Theorieteile werden vom Referenten nur verbal erläutert. Im »Präsentationshandbuch Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN« sind alle Detailinformationen zu den einzelnen Themen der Theorieteile und Praxisteile dokumentiert. Die Überschriften der OpenOffice-Präsentation und der Poster Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN zu den einzelnen Themen und Punkten der Theorieteile und Praxisteile sind identisch mit den Überschriften des »Präsentationshandbuches Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN«. So ist eine klare Zuordnung gegeben.

- Die Ausführung des Handbuches als Ringbuch soll die Handhabung des Buches erleichtern. Die Detailinformationen in diesem Präsentationshandbuch entsprechen den »**Notizen**« von OpenOffice-Blättern oder PowerPoint-Blättern.

Die OpenOffice-Präsentation bzw. die Poster der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN und das »Präsentationshandbuch Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN« sind als uneingeschränkte Einheit anzusehen. Diese Vortragselemente gehören bei Ihrer Präsentation der Gesundheitsvorträge zur Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN untrennbar zusammen. Studieren Sie diese Elemente sehr gründlich, um immer besser zu erkennen, wie diese einzelnen Elemente sich ergänzen und zusammenwirken.

Willkommen bei der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN

Merkmale und Alleinstellungsmerkmale

Die Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN ist die zur Zeit wohl effizienteste ganzheitlich orientierte Gesundheitsmethode, die neben körperlichen Aktivitäten für die
Stärkung der physischen Gesundheit **auch
schwerpunktmäßig**
ein Resilienztraining für die Verbesserung der mentalen und psychischen Gesundheit beinhaltet und anbietet.

Bei der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN wirken
Bewusstsein, Verhalten, Bewegung, Entspannung und Ernährung zusammen.

Ein **einzigartiges Resilienztraining** ist das wichtigste Alleinstellungsmerkmal der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs
LEBEN. Mit diesem zur Zeit wohl **effektivsten Resilienztraining** können Sie Ihre gesundheitsfördernden Lebenskompetenzen und Resilienzfaktoren kontinuierlich verbessern und
Ihre Widerstandsfähigkeit gegen Stress, Burnout, Depression und Demenz stärken sowie Ihre Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung verbessern.

Mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN und dem einzigartigen TopFitComm Resilienztraining können Sie

in Harmonie mit sich selbst und in Harmonie mit Ihren Mitmenschen leben. Sie werden Ihr Leben zunehmend als interessant, lebenswert und schön empfinden.

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) haben die verhaltensbezogenen Faktoren das größte Gewicht für die Erklärung des Gesundheitszustandes der Menschen, das heißt, die Lebenseinstellung und die Lebensweise. Mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN und dem einzigartigen TopFitComm Resilienztraining können Sie Ihre verhaltensbezogenen Resilienzfaktoren kontinuierlich verbessern und eine gesundheitsfördernde Lebenseinstellung und Lebensweise realisieren.

Sie können Ihr Leben gesünder, glücklicher und erfolgreicher gestalten und Ihre Gesundheit immer mehr in Richtung des Gesundheitspols verschieben. Mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN und Ihrem regelmäßigen TopFitComm Resilienztraining trainieren und stärken Sie Ihr Immunsystem und Ihre Selbstheilungskräfte.

Älter werden und vital bleiben!

Die gute Nachricht: Untersuchungen zeigen, wir können unseren **Alterungsprozess selbst beeinflussen**. Forscher haben festgestellt, dass die Art, wie wir altern, nur zu einem geringen Teil von den Genen abhängt. Den weitaus größten Teil können wir selbst beeinflussen. Hierfür eignet sich die Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN und das TopFitComm Resilienztraining hervorragend. Mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN können Sie die Weichen für »**Älter werden und vital bleiben!**« richtig stellen.

Die ganzheitlich orientierte Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN, mit dem einzigartigen und effektiven TopFitComm Resilienztraining, ist eine westlich geprägte Alternative zu fernöstlichen Gesundheitsansätzen, wie zum Beispiel Yoga oder Qigong. Bei der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN wird jedoch ein gesundheitsförderndes Bewusstsein und Verhalten, unter Berücksichtigung der **»zehn zentralen Lebenskompetenzen«** der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für die Gesundheitsprävention und Gesundheitsförderung wesentlich direkter und besser vermittelt sowie effektiver trainiert und verinnerlicht. Auch Ausdauersport ist, im Unterschied zu den fernöstlichen Gesundheitsansätzen, eine sehr wichtige gesundheitsfördernde Komponente der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN.

Buch »Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN«

Die besonderen Merkmale und Alleinstellungsmerkmale der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN sind in dem Buch »Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN« dokumentiert.

Dieses Buch beschreibt die innovative und ganzheitlich orientierte Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN und das einzigartige TopFitComm Resilienztraining. In diesem Buch wird auch detailliert erläutert, wie Sie Ihre aktuellen Lebenskompetenzen und Resilienzfaktoren bewerten können.

Die Verhaltensregeln der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN, mit den starken ethischen Werten, stellen einen hervorragenden und einzigartigen **»Verhaltenskodex«** für

Einzelpersonen, Familien, Unternehmen und Verwaltungen
dar.

Im zweiten Teil dieses Buches erhalten Sie, in Form von
Gesundheitsvorträgen zur Gesundheitsmethode KOMPASS
fürs LEBEN, zusätzliche Informationen und
Anwendungshinweise zu den einzelnen Komponenten und
Themen der
Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN.

Präsentationshandbuch Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN

Dieses Buch unterstützt und erleichtert die Präsentation der
einzelnen Theorieteile und Praxisteile der
Gesundheitsvorträge zur Gesundheitsmethode KOMPASS
fürs LEBEN. Dieses Handbuch ist das wichtigste Hilfsmittel
für
Referentinnen und Referenten bei der Präsentation der
Gesundheitsvorträge zur Gesundheitsmethode KOMPASS
fürs
LEBEN.

Kurs

»Gute Laune und Resilienztraining für die Gesundheit«

Stundenverlaufspläne der Kurseinheiten
Wichtige Komponenten aller Kurseinheiten
Titel der Gesundheitsvorträge zur Gesundheitsmethode
KOMPASS fürs LEBEN

Die Kraft des Lachens

Lachen ist gesund! Nutzen Sie Lachen und Fröhlichkeit für Ihre Gesundheit

Lachen ist eine sehr gute Medizin für unseren Körper und Geist. Wenn wir fröhlich sind und lachen, fühlen wir uns gut.

Lachen und Humor vertreiben Stress und machen den Kopf frei. Die Welt sieht plötzlich anders aus.

Wenn wir fröhlich sind und gute Laune haben, wirkt sich dies auch sehr positiv auf unsere Mitmenschen aus. Lachen und Fröhlichkeit ist der Kitt, der Menschen zusammenhält.

Chinesische Weisheit: *Lächle und du bist zehn Jahre jünger!*

Auch unser Immunsystem wird durch Lachen angeregt und bildet vermehrt Antikörper zum Schutz vor Bakterien und Viren.

Fröhlichkeit wirkt sogar direkt auf die Blutgefäße. Die Adern weiten sich, das Blut kann leichter fließen und das Risiko einer Arterienverkalkung sinkt.

Mit Humor können wir auch über unsere eigenen Fehler schmunzeln und lachen.

Die Wissenschaft des Lachens

Das menschliche Lachen ist seit Jahrhunderten Gegenstand von Forschung. Heute wissen wir, dass es verschiedene Arten des Lachens gibt.

Neueste Forschungen untersuchen zudem den Einfluss von Lachen und Humor auf unser Kaufverhalten.

Achten Sie einmal bewusst darauf, was passiert, wenn Sie eine Person anlächeln. Sie werden feststellen, dass die meisten Menschen Ihr Lächeln erwidern.

Dieser Effekt tritt interessanterweise auch auf, wenn Sie ein unechtes Lächeln aufsetzen.

Die Wissenschaft konnte eindrucksvoll zeigen, dass menschliches Lachen eine besondere Stellung im sozialen Umgang einnimmt – sei es mit Arbeitskollegen, Familienangehörigen, Freunden oder Verkäufern, sei es mit echtem oder mit unechtem Lachen.

Michael Titze, deutscher Diplompsychologe, Psychotherapeut und Psychoanalytiker, beschreibt den Effekt von 30-minütigen Lachübungen so, dass die Teilnehmer danach über ein gesteigertes Selbstwertgefühl berichten, das mit körperlich wohl fühlen und einer optimistischen Lebenseinstellung einhergeht.

Daniel Kahnemann, Nobelpreisträger für
Wirtschaftswissenschaften, stellt fest, dass positive
Emotionen wie Lachen,
Freude, Zufriedenheit und Heiterkeit das Spektrum unserer
Denk- und Handlungsmöglichkeiten erweitern - was sich auf
den
beruflichen Erfolg günstig auswirkt.