



Die Schrittmacher  
Impulse für Unternehmer

Willkommen zum experimentellen Vortrag

## Macht Kommunikation gesund?

Beantworten Sie bitte diese Frage  
im Anschluss an unser Experiment selbst!



### These

#### Gesundheit

von Menschen und Organisationen ist abhängig

von der Qualität der Kommunikation,

- die ein Mensch mit sich selbst führt,
- die Menschen am Arbeitsplatz führen und
- die Organisationen mit ihren Partnern führen  
(Kunden, Patienten ...)

## DIE KRAFT DER SELBSTKOMMUNIKATION

**Kommunikation ist grundsätzlich ein Mittel  
mit Doppelwirkungseffekt:**

- sie informiert
- und sie beeinflusst körperliches Geschehen

Wie es dazu kommt > > >

### Ideomotorisches Gesetz

#### Beschreibt folgendes Phänomen:

bewusstes Bildbetrachten bewirkt gleichzeitig Muskelaktionen bzw. Bewegungen (**ideomotorischer Effekt**) und bewirkt Gefühle (**psychomotorischer Effekt**)

Dabei handelt es sich um unwillkürliche Gefühle, Bewegungen und Handlungen, die entweder durch Beobachtung oder auch durch bloße Vorstellung von Bewegungsmustern ausgelöst werden.

## DIE KRAFT DER SELBSTKOMMUNIKATION

- das Gehirn unterscheidet nicht zwischen Imagination und Wirklichkeit
- neue Synapsen – und damit Botenstoffe – lassen sich mit Vorstellungskraft erzeugen **und zwar so, wie sie mit einer materiellen Anregung, etwa einem Medikament, erzeugt werden können**
- durch Informations-Input entstehen Synapsen sogar 400- bis 4000mal schneller als auf materiellem Wege

## DIE KRAFT DER SELBSTKOMMUNIKATION

- die geistige Konditionierung spielt eine riesige Rolle, in ihr liegt das „Heil-Geheimnis“ von Kommunikation
- die Aufnahmefähigkeit des Gehirns ist dann am besten, wenn die Gehirnfrequenz zwischen 7 bis 14 Hertz liegt (entspannter Wachbereich = Alpha-Zustand)

## DIE KRAFT DER SELBSTKOMMUNIKATION

- **Yoga –  
Meditationsbilder zur Konzentrationsförderung**
- **Autogenes Training –  
Autosuggestion mit Vorstellungsbilder und Formulierungen**
- **Qigong –  
Vorstellungsbilder mit denen die  
Körperenergie gewollt zu bestimmten Punkten geleitet  
wird (Akupunkturpunkte)**
- **Psychoonkologie –  
Imagination kraftvoller Bilder, die während einer Chemotherapie  
stabilisierend wirken (die Reinigung der Zellen visualisieren)**

## DIE KRAFT DER SELBSTKOMMUNIKATION

### Praktische Übungen

1. Die Innere Verkehrssprache
2. Die Ideoplasie



Die Schrittmacher  
Impulse für Unternehmer

**Und was meinen Sie jetzt?**

**„Macht Kommunikation gesund?“**

Vielen Dank fürs Mitmachen!  
Ich hoffe, es hat Freude gemacht.

