

LESEPROBE
(alle Rechte vorbehalten)

Heartfacts®

ANGEHEN STATT AUSSITZEN

Übungsheft 1

Schutzgebühr 6,60 €
0,60 € für die Deutsche Herzstiftung e.V.

MIT HERZGESUNDER
(SELBST-)FÜHRUNG
STARK IN STÜRMISCHEN ZEITEN



Inhalt

Vorwort 5

Herzensübungen

Heartfact LOVE: Beherzt in den Tag starten 7

Heartfact SEX: Lachen ist die beste Medizin 11

Heartfact BEAT: Das Lieblingswort ist der Name 15

Heartfact LOVE: Augen auf statt zu und durch 19

Heartfact SEX: Ihre neue Standardfrage 23

Heartfact BEAT: Männer gesucht für gewagte Reise 27

Heartfact LOVE: Sonne tanken in Gedanken 31

Heartfact SEX: Die Definition des erotisches Kapitals 35

Heartfact BEAT: Die Faszination des Zusammenspiels 39

Heartfact LOVE: Wer ist Ihr Freund? 43

Heartfact SEX: Singen befreit 47

Heartfact BEAT: Schwingung und Resonanz 51

Epilog 55

Dranbleiben 57

Kontakt 61

Autorinnen 63

© Kultur fördert Wirtschaft GbR, München 2011
Annette Reisinger & Conny Thalheim
kontakt@heartfacts.de
Alle Rechte vorbehalten
Heartfacts® ist ein eingetragenes Markenzeichen.

Layout: Dunja Weist, www.printdesignerei.de
Lektorat: Peter Thalheim

Fotos: Guido Dörr (S. 60), Nikolaus Teixeira (S. 42), Conny Thalheim (S. 30)

Printed in Germany
Schutzgebühr 6,60 €

0,60 € pro verkauftem Übungsheft gehen an die Deutsche Herzstiftung e.V.

VOM KENNEN
ZUM KÖNNEN
FÜHRT NUR
DAS *Üben* .

O.F. BOLLNOW

Liebe Leserinnen, liebe Leser,
liebe Kenner und Mitwisser,

die Heartfacts® sind mehr als die sog. „Soft Facts“, laut Matthias Horx vom Zukunftsinstitut sind sie sogar die „High Skills“ der Zukunft. Für uns und mittlerweile zahlreiche von Ihnen sind sie die Basis für erfolgreiche harte Fakten. Viele Teilnehmer der Heartfacts-Vorträge, unserer Workshops und Herztage haben sich eine weiterführende Begleitung gewünscht, um ihrem Herz auf der Spur zu bleiben.

Wer die drei Heartfacts® LOVE, SEX und BEAT beherzigt, bereichert sein Privat- und sein Berufsleben. Diese drei Erfolgsfaktoren für eine herzgesunde (Selbst-)Führung sind provokativ formuliert, dafür „merk-würdig“. Sie helfen Menschen UND Unternehmen, sich für stürmische Zeiten zu stärken.

LOVE = Selbstliebe (ICH) & Menschenliebe (FAMILIE, TEAM)
SEX = Attraktivität (ICH) & Anziehungskraft (UNTERNEHMEN)
BEAT = taktvoller Umgang (ICH) & rhythmisches Zusammenspiel (TEAM)

Wie dranbleiben? Wie die Heartfacts® nachhaltig ins Leben integrieren? Hier setzt unser Übungsheft an: Mit zwölf (weiteren*) Herzensübungen in Ausgabe 1 wollen wir Sie verführen, den Change Process von Körper, Geist und Seele lustvoll anzugehen. Die Balance zwischen Spannung und Entspannung (wieder) zu finden. Sich selbst und Ihr Unternehmen vor dem Kollaps oder Burnout zu bewahren, um nachhaltig erfolgreich zu sein.

Am Herzen liegt uns, mittels kleiner Schritte und wirkungsvoller Anker vom Vorsatz zur Tat zu schreiten. Wenn Sie es jetzt angehen statt aussitzen, steigern Sie Ihre Lebensqualität, verbessern Sie nicht nur Ihre Beziehungen, sondern leisten auch einen wirksamen und nachhaltigen Beitrag zum Verkaufs- und Unternehmenserfolg.

Gönnen Sie sich jederzeit kurze Kraftpausen, nehmen Sie dieses Übungsheft zur Hand und sich Schritt für Schritt eine (!) der zwölf Übungen zu Herzen. Fangen Sie innerhalb von 72 Stunden an zu üben und bleiben Sie 21 Tage dran. Am 21. Tag schreiben Sie sich „Belohnung“ in Ihren Kalender und feiern sich selbst.

Und zu guter Letzt: Tauschen Sie sich mit Ihrer Familie und Kollegen über die Heartfacts aus, suchen Sie sich Mitwisser und sorgen Sie gemeinsam für mehr LOVE, SEX und BEAT in Ihrem Leben!

Herzlichst
Ihre Annette Reisinger & Conny Thalheim

* Ob auch in Ihnen ein kleiner Harry steckt, erfahren Sie in der Erfolgsgeschichte „Heartfacts® – Fakten, die Unternehmen bewegen“ (ISBN 978-3-00-021640-4, 19,90 €, signiert unter bestellung@heartfacts.de)

SELBST

WAHRHAFTIG SEIN
ANNEHMEN
ACHTSAM SEIN
AUFTANKEN
WERTSCHÄTZEN
ZEIT NEHMEN
LOSLASSEN
VERZEIHEN
PFLEGEN
SICH FREUEN

IEBE

Heartfact LOVE: Beherzt in den Tag starten

Wie starten Sie in den Tag? Nur mit einem schnellen Kaffee, weil sonst einfach die Zeit fehlt? Wenn das nicht die Ausnahme sondern die Regel ist, werden Stoffwechsel und Magen bald rebellieren. Warum soll der Change Process immer nur im Unternehmen stattfinden?

Unser Impuls zur **Selbstliebe**: Ein befreundeter Unternehmer hat uns kürzlich berichtet, wie er nach 20 Jahren seinen Frühstart erfolgreich revolutioniert hat. Er steht 15 Minuten früher auf, stellt sich ans Fenster mit Blick ins Grüne, dehnt 5 Minuten seinen Rücken und die Gelenke und wenn der Hühnerflieger nicht um 6 Uhr wartet, dreht er eine Runde an der frischen Luft.

Ohne Kaffee geht es auch bei ihm nicht. Doch den kauft er seit kurzem in einer Rösterei. Jeden Morgen malt er die Bohnen frisch, gibt einige Teelöffel in die Glaskanne, gießt zu Beginn nur ein wenig an, lässt den Kaffee einigen Minuten quellen, füllt ihn dann mit kochendem Wasser auf und presst ihn nach 1-2 Minuten hinunter. Das ist, wie er lachend erzählt, jeden Morgen ein kleines sexy Duftereignis!

Auf das Schinkenbrot muss er (bedingt durch den hohen Cholesterinwert) unter der Woche verzichten, dafür hat er SEIN Müsli gefunden.

- 1 Banane zerdrückt
- 1 Apfel gerieben
- 3 EL Haferflocken
- 2 Walnüsse
- 1 Orange ausgepresst
- 1 kleiner Schuss Milch oder Sojamilch oder worauf er gerade Lust hat

Damit gönnt er sich auf einen Schlag eine gute Portion Magnesium, Kalium, Ballaststoffe, Vitamine, ungesättigte Fettsäuren und jede Menge mehr Energielieferanten.

Fakt ist, das Frühstück ist nach ernährungswissenschaftlichen Kriterien die wichtigste Mahlzeit des Tages. Sie ist das Sprungbrett in einen erfolgreichen Tag. Jeder hat seine eigenen Vorlieben, ob es Vollkornbrot oder Müsli ist, bestimmte Obst- oder Käsesorten – machen Sie keine schalen Kompromisse. Gönnen Sie sich zum Start in den Tag das BESTE!

Morgenwonne

Ich bin so knallvergnügt erwacht.
Ich klatsche meine Hüften.
Das Wasser lockt. Die Seife lacht.
Es dürstet mich nach Lüften.
Ein schmuckes Laken macht einen Knicks
Und gratuliert mir zum Baden.
Zwei schwarze Schuhe in blankem Wachs
Betiteln mich »Euer Gnaden«.
Aus meiner tiefsten Seele zieht
Mit Nasenflügelbeben
Ein ungeheurer Appetit
Nach Frühstück und nach Leben.

JOACHIM RINGELNATZ

A
U
S
T
R
A
H
L
U
N
G

F
I
N
E
L
A
T

SEXAPPEAL

R
O
M
A
N
T
I
S
C
H
E
I
T

G
E
P
L
E
G
T
E
S

Ä
U
S
S
E
R
E
S

DES EINZELNEN

Heartfact SEX: Lachen ist die beste Medizin

Heute schon gelacht? Zumindest ein bisschen gelächelt?

Unser Impuls zur **eigenen Attraktivität** lautet: Lächeln Sie bewusst! Lachen Sie mal wieder aus vollem Herzen! Erstens ist Lachen gesund. Und zweitens finden laut einer aktuellen Studie 96 % der 4.000 Befragten Menschen attraktiv, die sie zum Lachen bringen. Humor ist wichtig. Humor öffnet Herzen. Humor ist sexy.

Ihre To Do's für die kommenden 21 Tage ff.:

1. Grinsen Sie jeden (!) Morgen Ihr Spiegelbild an! Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass selbst dämliches Grinsen Ihre Glückshormone freisetzt.
2. Erinnern Sie sich an die heitersten, kuriosesten und lustigsten Szenen in den letzten Wochen. Gibt es eine Situation, die Sie immer lachen lässt? Wann haben Sie das letzte Mal über sich selbst gelacht oder andere zum Lachen gebracht?
3. Verführen Sie sich selbst mit Witzen, Büchern von Max Goldt, der SZ-Reihe „Bibliothek des Humors“, herzerfrischenden Filmen wie „Wer früher stirbt ist länger tot“, „Was das Herz begehrt“ oder „Eine ganz heiße Nummer“ oder gönnen Sie sich mal wieder Ihren Lieblingscomedian oder -kabarettisten.

Fakt ist, Lachen halbiert das Herzinfarkttrisiko, trainiert 300 Muskeln, stärkt das Immunsystem, holt andere ins Boot, entschärft Konflikte, baut soziale Spannungen ab, steigert das Ertragsniveau.

Fakt ist auch, die effektivsten Führungskräfte nutzen Humor doppelt so oft wie der Manager-Durchschnitt.

Gründe genug, mal wieder (über sich selbst) zu lachen! Also viel Vergnügen beim charmanten Lächeln und herzhaften Lachen – privat und beruflich, auch über sich selbst. Hauptsache nicht im Keller.

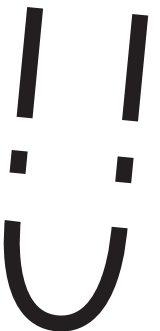
Humor ist der Knopf,
der verhindert,
dass uns der Kragen platzt.

JOACHIM RINGELNATZ

Was tue ich, um wieder mehr zu lachen?

1. Ein lustiges Buch kaufen/lesen
2. DVD/Film schauen
3. Hörbuch im Auto einlegen
4. Witzeseite googeln
5. Eugen Roth neben Toilette legen
6. ...

Was lässt mich über mich selber lachen?



BEAT,

DER

TAKTVOLLE

UMGANG:

OHNE BITTE KEIN DANKE. ANSEHEN

SCHAFFT ANSEHEN. EIN GRUSS IST ALLER ANFANG.

LÄCHELN IST DIE KÜRZESTE VERBINDUNG ZWISCHEN ZWEI MEN-

SCHEN. MITEINANDER STATT ÜBEREINANDER REDEN. DABEI IST REDEN EIN

BEDÜRFNIS, ZUHÖREN EINE KUNST. DAS WICHTIGSTE WORT IST SCHLICHT DER

NAME. WENN DU INTERESSANT SEIN MÖCHTEST, SEI INTERESSIERT. PÜNKTLICH-

KEIT IST IMMER NOCH EINE ZIER. WENN JEDER JEDEM HELFEN WÜRD, WÄRE

ALLEN GEHOLFEN. FEHLER ZUGEBEN STATT SCHULDIGE SUCHEN BE-

WEIST TAKT. FAKT IST, HÖFLICHKEIT IST EIN KAPITAL, DAS SICH

HOCH VERZINST. RESPEKT, MEIN LIEBER HERR

GESANGSVEREIN!

Heartfact BEAT: Das Lieblingswort ist der Name

Sind Sie auch schon öfter über Ihren falsch geschriebenen oder falsch gesprochenen Namen gestolpert?

Normalerweise würden Sie gleich abschalten, nicht mehr (richtig) zuhören oder gar nicht erst weiterlesen. Ihr Gegenüber hat es nun verdammt schwer, überhaupt noch an Sie ranzukommen. Inhaltlich wie persönlich. Stimmt's?

Lesen Sie jetzt weiter, denn genau da setzt unser Impuls zum **taktvollen Umgang** an: Der persönliche Name ist und bleibt das wichtigste und werbewirksamste Wort in allen Sprachen! Und es ist das Wort, das wir am allerliebsten hören bzw. lesen!

Brief an Thalheimer? Ungeöffnet in den Müll. Anrede mit Herr statt Frau? Mangelnde Wertschätzung - nein danke. Da geht es uns allen gleich.

Deswegen ermuntern wir Sie ab jetzt (und in Zukunft) wieder verstärkt,

- nachzufragen, wenn Sie einen Namen nicht 100 % verstanden haben
- sich die korrekte Schreibweise des Namens buchstabieren zu lassen
- im Falle eines Falles Titel und gewünschte Ansprache zu eruieren
- im Schriftverkehr auch den (korrekten) Vornamen zu verwenden
- bei (Serien-)Briefen lieber einmal mehr Korrektur zu lesen
- Ihr Gegenüber so oft wie möglich mit Namen anzusprechen

Und im umgekehrten Fall geben auch Sie eine Rückmeldung und Hilfestellung, wenn Sie einmal wieder falsch angesprochen oder angeschrieben werden. Suboptimal in diesem Zusammenhang: ein schlechtes Namensgedächtnis. Zugegeben, meins ist leider schlecht. Doch mittlerweile stehe ich dazu, frage (charmant) nach, entschuldige mich und übe fleißig mittels Namenslisten und Fotos weiter.

Fakt ist, die korrekte Ansprache wird oft unterschätzt, dabei Gold wert und zahlt sich immer aus. Allein die richtige Benennung eines Empfängers steigert die Response-Quoten bis zum fünffachen Wert (Quelle: Siegfried Vögele Institut).

Gebet der Vereinten Nationen

Herr, unsere Erde ist nur ein kleines Gestirn im großen Weltall.
An uns liegt es, daraus einen Planeten zu machen,
dessen Geschöpfe nicht von Kriegen gepeinigt werden,
nicht von Hunger und Furcht gequält,
nicht zerrissen in sinnloser Trennung nach Rasse,
Hautfarbe oder Weltanschauung.
Gib uns den Mut und die Voraussicht,
schon heute mit diesem Werk zu beginnen,
damit unsere Kinder und Kindes Kinder
einst mit Stolz den Namen Mensch tragen.

STEPHEN VINCENT BENÉT

Name/n bewusst öfter und korrekt genutzt:

Bitte abhaken ✓

Tag 1 _____

Tag 2 _____

Tag 3 _____

Tag 4 _____

Tag 5 _____

Tag 6 _____

Tag 7 _____

Tag 8 _____

Tag 9 _____

Tag 10 _____

Tag 11 _____

Tag 12 _____

Tag 13 _____

Tag 14 _____

Tag 15 _____

Tag 16 _____

Tag 17 _____

Tag 18 _____

Tag 19 _____

Tag 20 _____

Tag 21 _____

Belohnung!

- >> Gesundheitsprogramme sind häufig so langweilig wie das Wort Gesundheit selbst und deshalb wenig nachhaltig. Heartfacts zeigt hier einen neuen, spannenden Weg. Das tolle Feedback der Teilnehmer bestätigt, dass er sehr erfolgreich ist.

DR. ULRICH HILDEBRANDT, CHEFARTZ DER KARDIOLOGIE, KLINIK ST. IRMINGARD

- >> Heartfacts hilft auf sehr praktikable, zeitsparende Art und Weise, aus dem Konjunktiv in die Handlung zu kommen. Die Übungen kann wirklich jeder machen.

ANDREAS BARTL, VORSTAND FERNSEHEN DEUTSCHLAND DER PROSIEBENSAT.1 MEDIA AG

- >> Die Botschaft stimmt, und die vielen Tipps zum Nachmachen sind alltagstauglich.

MANAGER MAGAZIN

- >> Heartfacts löst ein Feuerwerk an Impulsen, Ideen und Erkenntnissen aus und schürt den Wunsch nach persönlichem Wachstum. Das nun vorliegende Arbeitsbuch ist ein wertvoller Begleiter und Sparringpartner.

WINFRIED HANUSCHIK, HERAUSGEBER VON CRESCENDO, DAS KLASSIKMAGAZIN

- >> Ihre Herztage sind großartig! Ein außergewöhnliches Konzept mit herzerfrischenden und sehr praktischen Impulsen für das Berufs- und Privatleben. Danke!

FRANK MEIER, MITGLIED DER GESCHÄFTSFÜHRUNG DER E.ON VERTRIEB DEUTSCHLAND GMBH

