

Business & Success

Gesundheit, Erfolg und Erfüllung

Aktiv, kreativ, selbstbestimmt leben und arbeiten – auch als Manager

von

Prof. Dr. Anna Maria Pircher-Friedrich, Dr. Rolf Klaus Friedrich

2., neu bearbeitete Auflage

ESV Berlin 2015

Verlag C.H. Beck im Internet:

www.beck.de

ISBN 978 3 503 15856 0

BUSINESS & SUCCESS

Anna Maria Pircher-Friedrich
Rolf Klaus Friedrich

Gesundheit, Erfolg und Erfüllung

**Aktiv, kreativ, selbstbestimmt
leben und arbeiten
– auch als Manager**

2., neu bearbeitete Auflage

ERICH SCHMIDT VERLAG

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Weitere Informationen zu diesem Titel finden Sie im Internet unter

[ESV.info/978 3 503 15856 0](http://ESV.info/9783503158560)

1. Auflage 2009

2. Auflage 2015

Gedrucktes Werk: ISBN 978 3 503 15856 0

eBook: ISBN 978 3 503 15857 7

Alle Rechte vorbehalten

© Erich Schmidt Verlag GmbH & Co. KG, Berlin 2015

www.ESV.info

Dieses Papier erfüllt die Frankfurter Forderungen
der Deutschen Bibliothek und der Gesellschaft für das Buch
bezüglich der Alterungsbeständigkeit und entspricht
sowohl den strengen Bestimmungen der US Norm Ansi/Niso
Z 39.48-1992 als auch der ISO-Norm 9706

Satz: Peter Wust, Berlin

Druck und Bindung: Strauss, Mörlenbach



*Keine Zeit hat so viel und so Mannigfaltiges
vom Menschen gewusst, wie die heutige –
und keine Zeit wusste weniger,
was der Mensch sei, als die unsrige.*

[Martin Heidegger]

*Menschliches Verhalten wird
nicht von Bedingungen diktiert,
die der Mensch antrifft,
sondern von Entscheidungen,
die er selber trifft.*

[Viktor Frankl]

Vorwort



*Glücklich sein ist nicht der Sinn unseres Lebens
sondern das Ergebnis unserer Lebensweise*

Dario Lostado

Die positive Resonanz unserer LeserInnen sowie die konstruktiven persönlichen Rückmeldungen und Anregungen unserer SeminarteilnehmerInnen aus Wirtschaft, Verwaltung und dem Bildungs- und Gesundheitswesen ermutigen uns zur 2. Auflage dieses Buches.

Konzept, Inhalt und Kernaussagen sind weiterhin hochaktuell und werden auch durch neueste wissenschaftliche Erkenntnisse der Salutogenese- und Stressforschung, der Neurobiologie sowie der Sozial- und Kognitionspsychologie bestätigt. Das Rad des gesellschaftlichen Wandels dreht sich auch weiterhin immer schneller: politisch, wissenschaftlich- technologisch und ökonomisch. Die Postmoderne mit dem Versprechen unendlich individueller Freiheit, den zahlreichen Optionen aber auch der Verantwortung für die eigene Lebensgestaltung zwingt die Menschen zu ständiger Neuorientierung und Selbstoptimierung und strapaziert unsere evolutionäre Anpassungsfähigkeit. Die einfachen Lösungen, illusionären Patentrezepte und „Strohfeuerphrasen“ in der Vergangenheit absolut überschätzter „Lebensberatungs- und Motivationsgurus“ scheinen wegen mangelhafter Nachhaltigkeit ausgedient zu haben. Resilienz, ein gut trainiertes psychisches Immunsystem, ist neben der körperlichen Gesundheit die Voraussetzung für ein selbstbestimmtes, erfolgreiches und erfülltes Leben in unseren turbulenten, herausfordernden aber gleichzeitig auch chancenreichen Zeiten. Nie waren wir freier, unseren individuellen Lebensweg selbst zu bestimmen und sinnvoll zu gestalten. Ein würdiges und realistisches Menschenbild, Selbstverantwortung, die Bereitschaft zu lebenslangem Lernen, konstruktive Kritikfähigkeit, die demütige Korrektur illusionärer Erwartungen und die Bereitschaft sich mutig zu engagieren ermöglichen die Entfaltung der eigenen Potentiale im Sinne einer gesellschaftlichen win win Situation und öffnen die

Tür zu körperlich-geistiger Gesundheit und nachhaltigem Lebensglück.

Meran im November 2014

Anna Maria und Rolf Klaus Friedrich

Inhaltsverzeichnis



Vorwort	7
1. Warum dieses Buch?	11
2. Was Gesundheit, Erfolg und Erfüllung wirklich bedeuten?	15
Was ist Gesundheit?	15
Was ist Erfolg?	18
Was ist Erfüllung?	20
3. Das Konzept der ganzheitlichen Gesundheit, Erfolg und Erfüllung	25
Die vier Säulen ganzheitlicher Gesundheit	25
4. Vier tragende Säulen für ganzheitliche Gesundheit, Erfolg und Erfüllung und ihre Stabilität vor dem Hintergrund der gesellschaftlichen Realität	33
Die physische Gesundheit	33
Die psychische Gesundheit	39
Manager im Visier	46
Die soziale Gesundheit	49
Manager im Visier	55
Die existenzielle Gesundheit	57
Manager im Visier	62
5. Selbstgestaltung, Resilienz und Lebensthema als Ressourcen für Gesundheit, Erfolg und Erfüllung	65
Das magische Dreieck der Selbstgestaltung und Lebenskunst	66
Was bedeutet Selbstverantwortung?	69
Was bedeutet Resilienz?	70
Was bedeutet Lebensthema?	72
Unsere Haltungen überprüfen	73
Unser Menschenbild: Dreh- und Angelpunkt für Erfolg oder Misserfolg	76
Ein würdiges Menschenbild Voraussetzung für Gesundheit, Erfolg und Erfüllung	81

6. Lebenskunstmanagement und ganzheitliche	
Gesundheitsgestaltung: Was ist möglich?	89
Was Lebenskunst bedeutet	89
Lebenskunstmanagement und ganzheitliche Gesundheit	92
Lebenskunstmanagement und physische Gesundheit	92
1. Lebenskunstmanagement und Bewegung	93
2. Lebenskunstmanagement und Ernährung	97
3. Lebenskunstmanagement und Genussmittelkonsum	107
4. Lebenskunstmanagement und Strahlenschutz	111
5. Lebenskunstmanagement und Sexualität	114
6. Lebenskunstmanagement und Schlaf	115
7. Lebenskunstmanagement und Vorsorge und	
Früherkennungsmedizin	116
Manager im Visier	123
Lebenskunstmanagement: Die sieben Tops der	
Selbstgestaltung und Lebenskunst	125
Die sieben Tops der Lebenskunst als Grundlage für	
psychische, soziale und existenzielle Gesundheit	125
Top 1: Unsere Einzigartigkeit erkennen und entfalten:	
durch Selbstgestaltung die Persönlichkeit	
werden, die wir sein können	126
Manager im Visier	143
Top 2: Mutig unseren eigenen Weg gehen	145
Manager im Visier	151
Top 3: Sinnvolles bewirken	153
Manager im Visier	158
Top 4: Die volle Verantwortung für unsere Haltungen	
und Gefühle übernehmen	161
Manager im Visier	171
Top 5: Den Lebenskünstler in uns wecken –	
Selbstvertrauen gewinnen	173
Manager im Visier	183
Top 6: Resonanzfähigkeit erzeugen	185
Manager im Visier	194
Top 7: Nicht stehen bleiben	196
Manager im Visier	199
7. Wie man garantiert krank, erfolglos und unglücklich	
wird	203
Literaturverzeichnis	209
Die Autoren	217