



**Liebe Leserin,  
lieber Leser,**

wann haben Sie das letzte Mal eigentlich richtig tief durchgeatmet...?

Diese Frage stelle ich in den letzten Monaten meinen Kundinnen und Kunden vermehrt und erhalte darauf recht unterschiedliche Antworten. „Keine Zeit“ und „zu viel Stress“ – das sind zwei gängige Antworten auf diese Frage. Warum ist das so?

Die Antwort liegt in unseren Lebensumständen. Hohe Anforderungen im Beruf oder in der Familie, neue Aufgaben und häufig auch immer weniger Zeit zum Durchatmen und Auftanken. Ein Moment der Ruhe und Entspannung – das wäre wunderbar! Kommt Ihnen das bekannt vor?

Pro Tag machen wir etwa 20.000 Atemzüge, jedoch nehmen wir die Qualität unseres Atems oft nicht bewusst wahr. Der Atem bildet die Grundlage für unsere geistige, emotionale und körperliche Gesundheit sowie unsere Fähigkeit, mit Stress umzugehen. Er ist direkt mit unserem Nervensystem verbunden.

Egal ob es um Stressresistenz, Leistungssteigerung oder Regeneration geht – der Atem bietet uns äußerst spannende und wirksame Ansatzpunkte, welche die klassischen Coachingmethoden ausgesprochen gut ergänzen können.

Aus diesem Grund habe ich kürzlich eine Ausbildung zum Breathwork-Coach absolviert und möchte in diesem Newsletter den Fokus u. a. auf die zahlreichen Möglichkeiten der Atmung bei der individuellen Weiterentwicklung legen.

Darüber hinaus gibt es natürlich wieder verschiedene Einblicke in andere Bereiche rund um die Themen Führung, Entwicklung und Coaching.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe von HEUREKA und ein wohlthuendes, tiefes Durchatmen.

Herzlich,  
Marc Lindart

## WissensGewinn – Trends & Themen



### „Eiskalt durchatmen“ – Die Wim-Hof-Methode

Stressresistenz, Potenzialentfaltung, Gesundheitsförderung, Leistungssteigerung – die sogenannte [Wim-Hof-Methode](#) erfreut sich gegenwärtig großer Beliebtheit.

Aktuelle Forschungsergebnisse und Erfahrungsberichte zeigen, dass die Methode bereits nach kurzer Anwendung zahlreiche Vorzüge mit sich bringt. Sie trägt zur Leistungssteigerung bei, verbessert Stressresistenz und Stimmung – und wirkt sich außerdem positiv auf das Immunsystem aus.

Die Methode basiert auf drei Säulen: Atemtechniken/Breathwork, Kälteexposition (z. B. kalte Duschen oder Eisbäder) und Mentaltraining. Die einzelnen Bestandteile der Methode existieren teils bereits seit vielen Jahrhunderten, neu ist die durch Wim Hof realisierte Verbindung in einem Ansatz.

Um mich selbst von den Vorteilen zu überzeugen und eine Übertragbarkeit auf das Coaching zu überprüfen, habe ich eine zehnwöchige Weiterbildung in der Methode absolviert, die Atemtechniken angewendet und so einige Zeit in Eisbädern – oder dem winterlichen Dortmund-Ems-Kanal – verbracht.

Mein Fazit: Die Methode bietet enormes Potenzial für die persönliche Weiterentwicklung. Die oben genannten Vorzüge kann ich eindeutig bestätigen.

Aufgrund der zahlreichen Vorteile setze ich seit einiger Zeit gezielt z. B. Atem-/Breathwork-Techniken auch gezielt im Coaching ein – mit sehr positiven Ergebnissen. Klient\*innen berichten mir von mehr Energie, Selbstsicherheit und einem deutlich verbesserten Umgang mit Stress.

#### Buchtipps:



Hof, W., Epel, E. (2021). Die Wim-Hof-Methode. Spreng Deine Grenze und aktiviere Dein volles Potenzial. Integral.



Worsek, J. (2020). Die Heilkraft der Kälte. Mit Kälte das Immunsystem stärken, Stress reduzieren, leistungsfähiger werden. Riva.

## WissensGewinn – Trends & Themen

### Gute Führung, motivierte Mitarbeiter\*innen?



Keine Frage – ohne motivierte Mitarbeiter\*innen läuft nicht viel in Unternehmen. Doch worauf muss man als Führungskraft beim Thema Motivation eigentlich achten? Diese Frage wird mir immer wieder besonderes von neuen Führungskräften gestellt.

Fest steht: Ein Patentrezept für gute Führung gibt es nicht. Es kommt immer auf das jeweilige Umfeld und die beteiligten Personen an. Fest steht auch: Haltung – und zwar eine offene, wertschätzende und dialogorientierte – ist i. d. R. wichtiger als die Anwendung von Techniken.

Doch was ist neben der Haltung wichtig? Hier gibt es vielfältige Ansatzpunkte, wie beispielsweise die Schaffung eines positiven Arbeitsumfeldes. Eine Führungskraft kann dies erreichen, indem sie eine offene Kommunikation fördert, Konflikte löst und ein Gefühl von Zusammengehörigkeit schafft.

Auch die Wertschätzung von Leistungen, z. B. durch regelmäßiges Feedback und öffentliche Anerkennung von positiven Ergebnissen bietet enormes Potenzial. Dies hilft den Mitarbeiter\*innen, sich geschätzt und wertgeschätzt zu fühlen.

Eine weitere wichtige Motivationsquelle ist das Angebot von Entwicklungsmöglichkeiten, etwa durch Fortbildungen, Beratungen oder Mentoring. Das unterstützt Mitarbeiter\*innen dabei, ihre Ziele zu erreichen und stärkt gleichzeitig deren Bindung an das Unternehmen.

Zusätzlich können auch finanzielle Anreize ein motivierender Faktor sein, um die Leistung von Mitarbeiter\*innen zu steigern. Meiner Erfahrung nach bieten aber die oben genannten „weichen“ Faktoren ein weitaus größeres Potenzial.

Kurzum: Gute Führung erfordert ein Verständnis dafür, was Mitarbeiter\*innen motiviert und bewegt – und diese Motive sind vielfältig! Interesse am Menschen ist hier das Zauberwort.

## Buchtipps:



Jachtchenko, W. (2020). **Die 5 Rollen einer Führungskraft**. Remote Verlag.



Letwart, M. (2022). **Plötzlich sind Sie Führungskraft**. Das praktische Buch für angehende Chefs. Mattletpublishing.

## WissenSchaft – Theorien & Thesen

### Gute Ziele – worauf es dabei ankommt!

„Wie lauten Ihre Ziele?“ Wenn ich diese Frage im Coaching stelle, sorgt dies manchmal für einen kurzen Moment der Irritation.

Denn häufig wissen wir, was wir nicht (mehr) wollen – wir haben eine so genannte „Weg von-Motivation“. Im wörtlichen Sinn „zielführender“ ist oftmals eine „Hin zu-Motivation“ und damit eine Fokussierung auf einen gewünschten Zustand in der Zukunft.

Zielklärung ist ein wichtiger Schritt, um erfolgreich Ziele zu erreichen. Dabei geht es darum, klare und konkrete Ziele zu definieren, die motivierend, herausfordernd und realistisch sind.

Um eine erfolgreiche Zielklärung durchzuführen, sollte man sich ausreichend Zeit nehmen, um zu reflektieren, was man wirklich will.

Die Ziele sollten möglichst spezifisch, messbar, erreichbar, relevant und zeitgebunden sein. Sobald die Ziele klar definiert sind, kann man einen Plan entwickeln, um sie zu erreichen und sich regelmäßig vergewissern, ob man auf dem richtigen Weg ist.

Kurzum: Eine erfolgreiche Zielklärung kann dabei helfen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und den Fokus auf das Erreichen der Ziele zu legen.

## WissensImpuls – Tacheles & Tiefsinn

### Die Säge schärfen

Eine Frau geht im Wald spazieren. Nach einer Weile sieht sie einen Holzfäller, der intensiv und sehr angestrengt versucht, einen Baumstamm zu zersägen. Er stöhnt und schwitzt und hat offensichtlich viel Mühe mit seiner Arbeit.

Die Spaziergängerin tritt etwas näher heran, und erkennt schnell die Ursache und sagt zum Holzfäller: "Guten Tag. Ich sehe, dass Sie sich Ihre Arbeit unnötig schwermachen. Ihre Säge ist stumpf - warum schärfen Sie sie nicht?,"

Der Holzfäller schaute nicht einmal hoch, sondern zischte nur durch die Zähne: "Ich habe keine Zeit, die Säge zu schärfen. Ich muss sägen!"

## WissensVorsprung – Tipps & Techniken

### Stress adé – in herausfordernden Situationen einen kühlen Kopf bewahren!

Keine Frage: Stressresistenz – also die Fähigkeit, in herausfordernden Situationen entspannt, kraftvoll sowie flexibel zu agieren und dabei auf eigene Energiequellen zugreifen zu können, ist in der heutigen Zeit essenziell. Eine hohe Stressresistenz ist in vielen Lebensbereichen vorteilhaft.

Während es im Job häufig eine hohe Arbeitsbelastung, Fristen oder „stressige“ Kolleg\*innen sind, kann es auch im Privatleben ab und zu mal drunter und drüber gehen. Konflikte mit der/dem Partner\*in oder die Anforderungen, die Kinder teilweise an einen stellen, sind hier klassische Anlässe.

Kritisch dabei: Mit kurzzeitigem, situativen Stress können wir i. d. R. gut umgehen. Bei vielen Menschen ist der Stress aber chronisch, das Abschalten fällt zunehmend schwer – mittel- und langfristig drohen hier ernstzunehmende gesundheitliche Probleme. Stressresistenz ist daher eine wichtige Kompetenz.

Denn stressresistente Menschen sind in der Lage, in anforderungsintensiven Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren, klar zu denken und gute Entscheidungen zu treffen. Sie können auch in unvorhergesehenen Lagen flexibel reagieren und schnell Lösungen finden. Und, ganz besonders wichtig: Sie können problemlos wieder in den Entspannungsmodus umschalten.

Es gibt verschiedene Strategien, um die Stressresistenz zu verbessern. Besonders effektiv, so zeigen aktuelle Studien, sind Atemtechniken. Atmung ermöglicht uns, unser – für die Stressreaktion verantwortliches – autonomes Nervensystem, gezielt in Richtung Entspannung zu steuern. Damit haben wir die Möglichkeit, in jeder Situation unser Stresserleben positiv zu beeinflussen. Eine praktische Übung: Atmen Sie in der nächsten stressigen Situation doch einige Male bewusst länger aus als Sie einatmen (z. B. Einatmen: bis 4 zählen, Ausatmen: bis 6 oder 8 zählen). Die Effekte sind i. d. R. sofort fühl- aber auch messbar (mit der passenden Smart-Watch). Auch Achtsamkeitstechniken sind ein wirksamer Ansatzpunkt.

Eine grundlegender und sehr wichtiger Zugang ist die Anpassung des eigenen Lebensstils. Ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung (Spaziergänge, Sport), eine ausgewogene Ernährung und der Verzicht auf das Rauchen oder übermäßigen Alkoholkonsum – das ist bereits die halbe Miete.

Ein gutes soziales Netzwerk ist ebenfalls wichtig. Dazu gehören Freunde, Familie und Kolleg\*innen, die in stressigen Situationen unterstützen und helfen können.

Insgesamt ist Stressresistenz eine wichtige Fähigkeit, die dazu beiträgt, sowohl berufliche als auch persönliche Ziele zu erreichen. Durch gezieltes Training und den Einsatz von Stressmanagement-Techniken kann jede\*r die eigene Stressresistenz verbessern und ein gesünderes und erfolgreiches Leben führen.

## Weitere Informationen:

### Buchtipps:



Strunz, U.: (2022). Das Stress-weg-Buch – Das Geheimnis der Resilienz: Was Stress mit unserem Körper macht – und wie wir ihn von innen abstellen können. Heyne. . Piper Verlag.



Cure, G. (2022). Wie Man Aufhört, Zu Viel Zu Denken: Ein Leitfaden zur Bewältigung negativer Denkmuster. Unabhängig publiziert.

## Der nächste HEUREKA – Entwicklungsbrief erscheint:

Frühjahr  
2024



Wieder mit aktuellen und spannenden Themen rund um Coaching und Weiterentwicklung.

## Kurz nachgefragt:

Was waren Ihre beruflichen Highlight der letzten vier Wochen?

Wie können Sie darauf hinwirken, zukünftig noch mehr solcher Highlights zu erfahren?

## Impressum:

### Inhaltlich verantwortlich

Dr. Marc Lindart

Zertifizierter Business-Coach

Trainer & Berater (BaTB)

Breathwork-Trainer

Alter Steinweg 46 | 48143 Münster

Mobil: 0163 - 7662037

Email: [dialog@wirkfaktorcoaching.de](mailto:dialog@wirkfaktorcoaching.de)

Internet: [www.wirkfaktorcoaching.de](http://www.wirkfaktorcoaching.de)

[www.breathe2grow.de](http://www.breathe2grow.de)

### Design & Artwork

Werbeatelier JBK

### Bildquellennachweis

[www.istockphoto.de](http://www.istockphoto.de), [www.photocase.com](http://www.photocase.com),

[www.123rf.com](http://www.123rf.com)

Feedback, Anregungen, Dialog ... Ich freue mich auf Ihre Nachrichten:



[dialog@wirkfaktorcoaching.de](mailto:dialog@wirkfaktorcoaching.de)