

Mehr Erfolg durch weniger Stress

dank

Business-Kinesiologie

In Winterthur und Umgebung



Kinesiologie-Restle

Praxis in Winterthur
Tösstalstrasse 254
8405 Winterthur

Praxis in Flaach
Tuechstrasse 20
8416 Flaach

079 429 56 17

www.kinesiologie-restle.ch

Kinesiologie am Arbeitsplatz

Beim Arbeiten treffen die unterschiedlichsten Menschen aufeinander, die effizient miteinander arbeiten und auskommen sollten. Unsere Gesellschaft ist leistungsorientiert und der einzelne Mensch mit seinen Besonderheiten und Bedürfnissen kommt dabei oft zu kurz. Dies führt in den meisten Teams durch Zeit- und Leistungsdruck oft zu Missverständnissen, Unstimmigkeiten, Kompetenz- und Konkurrenzproblemen, und im schlimmsten Fall zu Mobbing. Dies erzeugt Stress im Team und bei jedem einzelnen. Unter Stress reagieren wir aber nach unserem individuellen Stressmustern. Klar denken, fühlen und handeln fällt schwer. So reicht eine Kleinigkeit oft schon aus, um das Fass zum Überlaufen zu bringen. Die Motivation, sich wirklich einzubringen und mit Freude bei der Arbeit zu sein sinkt stark. Wir verbringen 8 – 10 Stunden pro Tag mit Arbeiten. Sie sollte uns deshalb Freude bereiten, uns weiterentwickeln und uns ab und zu ein Erfolgserlebnis ermöglichen.

Gesunder Umgang mit Stress

Stress ist nicht naturgegeben und grundsätzlich auch nicht schlecht. Er wirkt erst dann bedrohlich, wenn er Überhand nimmt und wir nicht mehr mit ihm zurechtkommen. Gegen diesen negativ wirkenden Stress können wir angehen: Zuerst gilt es, Stresssituationen zu erkennen und als solche anzunehmen. Durch den bewussten Einsatz kinesiologicaler Techniken werden die Gefühle der Überlastung und Hilflosigkeit in positive Strategien umgewandelt. Das schafft neue Motivation, Wohlbefinden und mehr Raum, in dem wir unser Potenzial voll ausschöpfen können. Zum persönlichen Nutzen, zum Nutzen des Betriebes.

Was ist Kinesiologie?

Die Kinesiologie wird der Komplementärmedizin zugeordnet und vereint das Wissen aus der traditionellen chinesischen Gesundheitslehre mit westlichen medizinischen Erkenntnissen. Die Kinesiologie sieht den Menschen als Einheit von Körper, Seele und Geist. Das heißt: Was wir denken und fühlen, wirkt sich auch auf unser körperliches Wohlbefinden aus. Umgekehrt beeinflusst unser körperlicher Zustand unsere geistig seelische Verfassung. Nur solange die Energie fließt, fühlen wir uns wohl.

Anwendungsgebiete

- ➔ erfolgreiche Zielerreichung
- ➔ Umgang mit Veränderungen
- ➔ erfolgreiche Neuorientierung
- ➔ Motivationsmangel bis innere Kündigung
- ➔ nachlassende Konzentrations-/Leistungsfähigkeit - Erschöpfung - Burnout-Prophylaxe
- ➔ belastende Anforderungen und Entscheidungsdruck
- ➔ Ressourcenarbeit und Talentmanagement
- ➔ Worklifebalance
- ➔ Angst vor (schwierigen) Gesprächen
- ➔ Lampenfieber vor Vorträgen und Präsentationen
- ➔ Stärkung des Selbstvertrauens, der Selbstwirkung und des Auftretens
- ➔ Hilfe bei emotionalen Stressbelastungen (Versagensangst, Depression, Wut, etc.)

RICHARD RESTLE Dipl. Integrativer Kinesiologe



- Mitglied im IK Fachverein, Berufsorganisation für integrative Kinesiologie
- Vater von drei Kindern
- 30 Jahre Erfahrung als Personalverantwortlicher in produzierenden KMU's und internationalen Konzernen

Ausbildungen

- **Dipl. Integrativer Kinesiologie** bei IKAMED inklusive 500 Stunden schulmedizinische Ausbildung in Anatomie, Neuroanatomie, Physiologie und Pathologie in Zürich
- **Coaching und Konfliktmanagement** am Institute für angewandte Psychologie IAP/HAP in Zürich
- **Therapeutische Hypnose** bei David Woods