



DEM STRESS KEINE CHANCE
—
der Nutzen von
BALANCE Kinesiologie®
und Coaching
für Gäste von Wellness-Hotels

DIPLOMARBEIT/PROJEKTARBEIT

zur Erlangung der Diplome
Dipl. Coach und Dipl. BALANCE Kinesiologin®



Martina Egger
Sabine März
Marzella Richtig-Czerni
Ulrike Rotter

im Jänner 2018

Begegne jedem Augenblick,
jedem Ereignis,
jedem Menschen,
mit derselben Neugier wie beim ersten Mal.

DER AUFTRAG

In Kooperation mit Wellness-Hotels sollte herausgefunden werden, inwieweit Coaching und Balance Kinesiologie® von deren Gästen angenommen wird.

Es wurde dabei im Besonderen Rücksicht genommen auf die traditionell sehr beliebte Form des Kurzurlaubs (z. B. über ein Wochenende).

Das Vorstellen der Methodik, das Vorbeugen von Stress und Burnout und der Start in einen Veränderungsprozess standen im Vordergrund.

INHALTSVERZEICHNIS

1	... am Anfang ...	4
2	der Projektauftrag	5
3	Hintergründe	6
3.1	Coaching	6
3.2	Kinesiologie	7
3.2.1	Bedeutung und Herkunft	7
3.2.2	Geschichte	8
3.2.3	Funktionsweise und Anwendung	9
3.3	die BALANCE Kinesiologie® im Besonderen	10
3.4	die Definition von Stress	11
3.5	Lösungsansatz für mehr Gelassenheit	13
3.5.1	die Klopfakupressur	13
3.5.2	die Augenbewegungsmethode	13
4	die Umsetzung des Projekts	15
4.1	erste Schritte	15
4.2	der konkrete Auftrag	15
4.3	die Akquisition der Hotels	16
4.3.1	das Eisenberg	18
4.3.2	Falkensteiner Therme & Golf Hotel Bad Waltersdorf	19
4.3.3	Almwellness Hotel Pierer	20
4.3.4	Retter Seminar Hotel Bio Restaurant	21
4.4	unser Angebot	22
4.4.1	der Vortrag	22
4.4.2	Werbemedien	30
4.4.3	Evaluierung	32
5	vor Ort	36
6	Ergebnis	40
6.1	Evaluierungsergebnisse	41
6.2	Resumée	45
7	Dank und Kooperationspartner	46
8	Quellennachweise und Literaturverzeichnis	47

*„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und uns hilft zu leben.“*
Hermann Hesse

1 ... am Anfang ...

... waren es fünf Frauen, die gemeinsam einen neuen Lebensabschnitt beginnen wollten...

Christina Assl. Martina Egger. Sabine März. Marzella Richtig-Czerni. Ulrike Rotter.

Nur fünf.

Unterschiedlicher wie sie nur sein konnten.

Zwischen (fast) 30 und (mehr als) 50 Jahre alt.

Sie wussten nicht, was auf sie zukommt.

Sie wussten nicht, welche Bedeutung diese Veränderung für sie haben würde.

Und sie wussten schon gar nicht, wie sehr es ein Schritt ins Leben war.

Sie ließen sich drauf ein.

Mit Haut und Haar.

Mit Herz und Hirn.

Es war hart.

Sie haben einander nichts und doch alles geschenkt und sind aneinander gewachsen.

Und es hat sich gelohnt.

Vier von ihnen haben ein gemeinsames Projekt in renommierten Wellness-Hotels umgesetzt – und unser “Küken” Christina ging zurück in die Schule und begleitete junge Erwachsene auf dem Weg in den Beruf.

Großartige Erfahrungen mit eigenen Grenzen, mit der Freiheit im Zuhören, mit der Akzeptanz des Gegenüber und der Kraft der Veränderung liegen hinter uns; ebenso wie viele Begegnungen, die mit Skepsis anfangen und mit einem Lächeln endeten.

Wir waren mutig und haben uns selbst und andere überrascht und bereichert –
und uns gegenseitig beschenkt.

2 der Projektauftrag

Bereits im Herbst 2016 trat Ruth Berghofer (Geschäftsführerin der Balance Akademie) mit der Idee für ein Abschlussprojekt an uns heran.

Unser Lehrgang 12 bestand in Summe aus nur fünf Teilnehmerinnen; vier davon haben sich auch für die Ausbildung zur BALANCE Kinesiologin[®] entschieden und waren sofort begeistert von der Idee:

An drei bis fünf Wellness-Hotels sollte geprüft werden, ob BALANCE Kinesiologie[®] und Coaching von den Gästen angenommen wird; vor allem ging es darum, den Nutzen dieser Methoden den Hotels – und natürlich den Gästen – näherzubringen.

Ein kleiner Vortrag zum Kennenlernen der Methode und die anschließende Möglichkeit, Einzelcoachings oder Balance-Kinesiologie[®]-Sitzungen zu buchen, sollten das Angebot ausmachen.

Eine Idee war geboren und die vier angehenden BALANCE Kinesiologinnen[®] machten sich an die Umsetzung:

Foto (1-4)¹



Ulrike Rotter



*Marzella
Richtig-Czerni*



Sabine März



Martina Egger

¹ (1,2,3 ..etc.): Fotos: sämtliche Quellen siehe unter Kap. 8 „Quellennachweise und Literaturverzeichnis“

3 Hintergründe

Um herauszufinden, inwiefern Coaching und die Balance-Kinesiologie® in Hotels Anklang finden und überzeugen können, gilt es, die theoretische Basis der beiden Methoden darzulegen und die besondere Wirkweise ihrer Verbindung zu ergründen.

3.1 Coaching

Coaching ['kɔʊtʃɪŋ]

*a coach, UK – teacher*²

someone whose job is to teach people to improve at a sport, skill, or school subject

*a coach; US - vehicle*³

a long motor vehicle with (comfortable) seats, used to take groups of people on journeys

Die beiden Erklärungen für einen⁴ „Coach“- sowohl im Englischen als auch im Amerikanischen in Abwandlungen verwendet - wie sie im Cambridge Dictionary zu finden sind, beschreiben sehr schön, was der Wesenskern der Arbeit eines Coaches ist: er lehrt seine Klienten, sich zu verbessern, in dem er sie dabei unterstützt sich zu verändern und für diese Veränderung ihren eigenen Weg zu finden. Dabei nimmt er seine Klienten auf mehr oder weniger komfortable Art mit auf eine Reise – zu sich selbst.

Ursprünglich bedeutet der englische Begriff *coach* nämlich Kutsche – eine bessere Beschreibung für das Gespann Coach und Coachee (Kunde/Kundin) gibt es kaum: ein Gefährt, das den Coachee dort hinbringt, wo er hinwill, nur eben schneller, als es zu Fuß gehen würde. Mit der richtigen Methode - sei es durch einen Peitschenhieb oder eine sanfte Bewegung der Zügel - bewegt sich das Gespann im Tempo des/der Kunden/in auf das Ziel zu.

Und damit ist auch schon das Wesen von Coaching beschrieben: ein/eine Kunde/Kundin möchte ein Ziel erreichen. Er/sie ist bereit zur Veränderung und sucht Unterstützung und Begleitung, um diese umzusetzen.

Der Wunsch nach Veränderung ist dabei nicht weniger als der grundsätzliche Drang des Menschen nach Entwicklung. Das kann sich in vielen Bereichen ausdrücken, sei es beruflich, privat oder persönlich. Und ebenso vielfältig ist der Tätigkeitsbereich eines Coaches. Er hat zwar noch immer im Sport eine seiner Ur-Aufgaben. Heute hat sich Coaching allerdings schon in vielen Bereichen etabliert und existiert einerseits als eigenständiges Berufsbild (vor allem im Team- u. Management-Kontext), andererseits als Methode. So ist es sowohl in der Psychologie wie auch in bestimmten Therapie-Formen vertreten und wird zur zielorientierten Lösungsfindung eingesetzt.

² Cambridge Dictionary online, 29.11.2017

³ Cambridge Dictionary online, 29.11.2017

⁴ Der Begriff „Coach“ kommt aus dem Englischen und hat damit einen geschlechtsneutralen Artikel. Im deutschen Sprachgebrauch hat sich der Artikel „der“ eingebürgert und sich noch keine allgemein gültige weibliche Form gefunden – die männliche Form hat daher für die gesamte vorliegende Arbeit Gültigkeit für beide Geschlechter.

Der wesentliche Unterschied zur generellen Begrifflichkeit der Psychotherapie ist der Fokus auf die persönlichen Ressourcen des Klienten und seine ganz individuellen Möglichkeiten zur Veränderung. Der Coach gibt keine Lösungen vor; er berät nicht. Der Coach fragt, der/die Kunde/Kundin antwortet – mit seinen/ihren eigenen Worten. So begibt er/sie sich auf seinen/ihren ganz spezifischen Weg des Wandels.

Der Coach bedient sich dabei natürlich unterschiedlicher Methoden, die alle auf diesem Frage-Antwort-Schema basieren und ihre Ursprünge in vielen Arbeitsweisen finden, auch in systemischen Praktiken.

Es gilt: „Die richtige Frage zur richtigen Zeit zu stellen ist eine Kunst. Die Frage zu stellen, die alles verändert, ist Coaching“.⁵

... wobei sich gerade dieser grundsätzliche Ansatz als besonders nachhaltig erwiesen hat – Lösungen, die im Rahmen eines persönlichen Coachings entwickelt wurden, werden anscheinend eher umgesetzt als solche, die von erfahrenen und kompetenten Ratgebern stammen...

3.2 Kinesiologie

Kinesiologie [kinezjolo'gi:]⁶

Die Balance-Kinesiologie® wurde zwar im Jahr 2000 entwickelt und ihre Wirkung ist bereits durch eine wissenschaftliche Studie belegt, ihre Wurzeln sind allerdings bereits wesentlich älter und stützen sich auf die These der Kinesiologie, die in den 1960er Jahren begründet wurde.

3.2.1 Bedeutung und Herkunft

Bedeutung:

- (1) (Medizin) Lehre von der Physiologie der Bewegungsabläufe und den damit zusammenhängenden Fragen
- (2) Verfahren in der Naturheilkunde, dessen Untersuchungs- und Behandlungsgegenstand die Muskulatur ist

Herkunft:

von griech. κινεῖν = bewegen

Neubildung aus dem griechischen κίνησις (kínēsis) für „Bewegung“ und -λογία (-logía), Suffix zu λόγος (lógos) gebildet, mit der Bedeutung „Wissenschaft, Lehre“, also so viel wie „Lehre von der Bewegung“

Die DGAK (die Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie e.V.), Alfred Schatz, definiert Kinesiologie fast mit denselben Worten:

⁵ Zitat Ruth Berghofer, MSc; Balance Akademie

⁶ Quelle: Duden; online vom 18.11.2017

Der Name geht zurück auf das griechische Wort für Bewegung. In der Medizin steht „Kinesiologie“ für Bewegungslehre und Untersuchung der Muskeln. „Angewandte Kinesiologie“ (AK) meint hier eine noch recht junge Methodik, die sich die körpereigene Feedbackschleife zunutze macht. Dieses Rückmeldesystem ist sehr einfach und präzise. Dessen Entdeckung geht zurück auf Erfahrungen und Untersuchungen des amerikanischen Chiropraktikers Dr. George Goodheart.⁷ ... Er beobachtete, dass sich physische und psychische Vorgänge im Menschen auch im Funktionszustand seiner Muskeln spiegeln.

Der englischsprachige Begriff *kinesiology* hat allerdings ursächlich nichts damit zu tun; er steht für *Bewegungs-/Motorikwissenschaft*.

3.2.2 Geschichte

Der amerikanische Chiropraktiker John Goodheart stützte seine Erkenntnisse auf die wissenschaftlichen Arbeiten von R. W. Lovett und Henry und Florence Kendall.

Dr. M.D. Robert Williamson Lovett (* 18. November 1859 in Beverly, Massachusetts; † 2. Juli 1924 in Liverpool), war Orthopäde und Chirurg, den sein Wirken nicht nur nach Boston führte, sondern auch nach England und Frankreich.⁸ Bekannt wurde er durch seine Arbeit auf dem Gebiet der Skoliose⁹; seine Untersuchungen zu Erscheinungsbild, Symptomen und Behandlung dieser Krankheit erlangten hohen Bekanntheitsgrad in Veröffentlichungen und seiner Lehre an der Universität von Harvard (Privatuniversität in Cambridge, Massachusetts). Aber auch seine wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Poliomyelitis¹⁰ (kurz als „Polio“ in unserem Sprachgebrauch bekannt) – die Epidemie der Krankheit in Neuengland in den frühen 20er-Jahren des 20. Jahrhunderts beschied ihm ein weites Feld – erlangten hohe Anerkennung.

Florence Kendall („die Mutter der Physiotherapie“, *1910, †2006) und ihr Mann Henry O. Kendall arbeiteten hauptsächlich mit Kindern am Krankenhaus in Baltimore, um deren Wiedermobilisierung nach dem Abklingen der Akut-Symptome von Polio zu fördern. Im Jahre 1947 erwirkten sie die offizielle Zulassung ihrer Methode mit vorgegebenen Standards hinsichtlich Qualität und Technik.

Damit gelten sie als Urheber der heute akkreditierten Physiotherapie.¹¹ Florence Kendall war außerdem Begründerin der Physical Therapy Association of Maryland und selbst Präsidentin dieser Organisation in den Jahren 1939-41 und 1957-59.

⁷ George Joseph Goodheart, Jr., D.C. (* 18. August 1918 in Detroit, Michigan; † 5. März 2008 in Grosse Point Farms, Michigan), US-amerikanischer Chiropraktiker und Begründer der Angewandten Kinesiologie.

⁸ entnommen aus dem Nachruf des *British Medical Journals* vom 12. Juli 1926 (Archiv des PMC, US National Library of Medicine, National Institutes of Health)

⁹ Deformation der Wirbelsäule, die zu einer mehr oder weniger deutlich sichtbaren Fehlhaltung führt; vgl. gesundheit.gv.at; öffentliches Gesundheitsportal Österreichs

¹⁰ auch: spinale Kinderlähmung; akute, meist fieberhafte Infektionskrankheit, die bei voller Ausbildung zu schlaffen Lähmungen mehr oder weniger ausgedehnter Muskelpartien führt, meist aber latent oder abortiv, ohne ZNS-Beteiligung, verläuft.

Quelle: Österr. Gesellschaft für Antimikrobielle Chemotherapie, Wien

¹¹ *It. Postpolio Health International, 2011*

Die Erfahrungen, die sowohl Lovett als auch die Kendalls gemacht hatten, dienten John Goodheart zur Verfeinerung seiner Arbeit als Chiropraktiker. Ihre Beobachtungen über das Zusammenspiel von Muskelketten, die Funktion der Muskulatur und ihre Rückwirkung auf das menschliche Skelett, ebenso wie über den willkürlichen Muskeleinsatz im Gegensatz zum unwillkürlichen halfen ihm, in der Behandlung von Problemen des Bewegungsapparats die Beweglichkeit der Gelenke zu verbessern und durch die manipulative Korrektur von Fehlstellungen Krankheiten und Symptome zu mindern. So z. B. beobachtete er, dass bei einem Patienten mit Schulterschmerzen die Schultermuskulatur geschwächt war und in den Sehnenansätzen des Muskels knotige Verhärtungen bestanden. Goodheart gibt an, durch Massage die Verhärtungen des Muskels aufgelöst zu haben und die Schulterschmerzen hätten ebenfalls abgenommen. Gleichzeitig habe die Muskelkraft zugenommen. Damit wurde erstmals die Stärke eines Muskels durch eine manuelle reflextherapeutische Maßnahme normalisiert.

Für seine These über die Angewandte Kinesiologie verarbeitete John Goodheart diese eigenen Erfahrungen und verband sie in Folge mit Elementen aus der Osteopathie, der Meridianlehre der traditionellen Chinesischen Medizin und der orthomolekularen Medizin.¹²

Auch in der heutigen Kinesiologie (immerhin fast 100 Jahre später) haben diese Grunderkenntnisse noch ihre Gültigkeit; sie verbindet somit westliche mit der fernöstlichen Medizin und den neuesten Ergebnissen aus Hirnforschung und Neurologie.

3.2.3 Funktionsweise und Anwendung

Der Kinesiologie dient zur Diagnose der sogenannte Muskeltest. Man geht davon aus, dass Ungleichgewichte und Dysfunktionen im Körper sich anhand der Anspannungen in den Muskeln und - in Folge – in ganzen Muskelketten zeigen.

Derartige Störungen im körpereigenen Gleichgewicht können vielfache Ursachen haben, beginnend bei biochemischen Missverhältnissen, negativen Erlebnissen, bis hin zu Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten oder emotionalen Blockaden.

Es gilt die Annahme, dass ein Muskel auf diesen Stress reagiert. Diese kurze Erstreaktion wird vom autonomen Nervensystem gesteuert und kann nicht willentlich kontrolliert oder manipuliert werden. Sie bleibt – so in der These der Kinesiologie – im Reaktionsmuster des Körpers gespeichert und tritt bei wiederkehrender Stressbelastung gleichermaßen auf.

Solche unbewussten Reaktionen zeigen sich auch über andere Körperfunktionen, wie z. B. die Schweißproduktion oder den Blutdruck. Um sie sichtbar zu machen, hat man – beginnend in den späten 60er Jahren des vergangenen Jahrhunderts – verschiedene Methoden eingesetzt und diese unter dem Begriff „Biofeedback“ (biologische Rückmeldung) zusammengefasst.¹³

Je nach Kinesiologie-Richtung werden also einzelne oder mehrere Muskeln als sogenannte „Indikator-Muskeln“ herangezogen und dienen so als körpereigenes Biofeedback-System über die vorhandene Belastung. Diese Muskeln reagieren augenscheinlich, sobald der Klient/die Klientin mit der zu testenden Substanz oder der unangenehmen Emotion konfrontiert wird.

¹² vgl. Wikipedia; „Angewandte Kinesiologie“, 19. Nov. 17

¹³ vgl. Definition Biofeedback von www.gesund.co.at v. 19. Nov. 17

Dem Kinesiologen/der Kinesiologin obliegt es, in dieser Konfrontation binäre (Ja/Nein) Fragen zu stellen, deren Antwort dann über die gewählte Indikator-Muskulatur angezeigt wird.¹⁴

Kinesiologie ist damit ein wirkungsvolles Werkzeug, etwaige Blockaden, Stressauslöser oder Schwachstellen zu finden und mit geeigneten Maßnahmen wieder auszugleichen.¹⁵

3.3 die BALANCE Kinesiologie® im Besonderen

Ruth Berghofer, MSc, Geschäftsführerin der Balance Akademie in Graz hat im Jahr 2000 aus der Erfahrung ihrer Praxis erkannt, dass einige Problematiken die ihr mit Klienten und Klientinnen begegnet sind, nicht ausreichend mit den bisher bekannten Ansätzen aus der Kinesiologie zu lösen sind.

Sie hat daher eine eigene Methode entwickelt, die auf Basis des Muskeltests die Praktiken der Kinesiologie ergänzt und dadurch nachhaltiger und effizienter macht. Die Basisgrundlage ist dabei der Ansatz des Coaching: dem Klienten/der Klientin werden Fragen gestellt – einerseits im Vorgespräch, andererseits durch den Dialog mit dem Körper.

Eine Sitzung im Rahmen der BALANCE Kinesiologie® verläuft dabei im Wesentlichen in drei Teilen, wobei durch die Symbiose aus mentaler Befragung (Coachinggespräch mit Zielvereinbarung am Beginn) und körperlichem Feedback (Befragung anhand des kinesiologischen Muskeltests) große Wirksamkeit erreicht werden kann. In einem abschließenden Gespräch wird das Erlebte reflektiert und eventuell die Umsetzung einzelner Handlungsszenarien für den Alltag mitgegeben.

Im Kern der Sitzung wird mit den Fragen aus eigens ausgearbeiteten Testkatalogen die Ursache der Belastung des Klienten/der Klientin erarbeitet; diese decken unter anderem den Bereich Burnout/Überlastungsstress, Konfliktlösung/Mobbing sowie der Arbeit mit Glaubenssätzen und Erfolgsblockaden, aber auch systemische Ansätze der Familiendynamik ab.

Mithilfe der Armmuskulatur wird der Körper gezielt als Feedback-Geber eingesetzt. Auf der Suche nach dem Hintergrund für die unbewusste Muskelreaktion wird also der Verstand (das Bewusste) ausgeblendet und der Dialog mit dem Körper und dem im Unterbewusstsein Gespeicherten gesucht. Dies geschieht entweder im Liegen oder Sitzen.

Blockaden oder Stressreaktionen auf unterschiedlichen Ebenen (emotional, mental, familiendynamisch oder energetisch) können bis auf ihren ursprünglichen Auslöser zurückverfolgt und damit nachhaltig gelöst werden. Hier kommen verschiedene Stress-Release-Methoden¹⁶ zum Einsatz. Nachdem die Belastung von ihrem Verursacher entkoppelt ist, kann sich eine anhaltende Veränderung im Leben des/der Betroffenen einstellen.

¹⁴ vgl. Wikipedia, „Angewandte Kinesiologie“, 19. Nov. 2017

¹⁵ vgl. Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie; <http://www.kinesiologie-oebk.at>

¹⁶ stress, engl., Druck, Belastung; belasten; relase, engl., Befreiung; entlasten

BALANCE Kinesiologie® wurde im Jahr 2003 als Wortmarke beim österreichischen Patentamt registriert. 2010 hat sie der österreichische Berufsverband für Kinesiologie als eigenständige kinesiologische Methode anerkannt.¹⁷

3.4 die Definition von Stress

Herkunft

Stress

engl. für „Druck, Anspannung“;
lat. *stringere* „die Waffe ziehen“;
ital. *stringere* „drängen“

Bedeutung

Als Stress bezeichnet man zum einen psychische und physische Reaktionen bei Lebewesen, die durch spezifische äußere Reize (Stressoren) hervorgerufen werden. Einerseits befähigen diese Reaktionen das Lebewesen dazu, die Situation und ihre besonderen Anforderungen zu bewältigen; andererseits entsteht dadurch eine körperliche und geistige Belastung.¹⁸

Der Zusammenhang zwischen Stress und Coaching bzw. BALANCE Kinesiologie® ergibt sich im Besonderen durch die Definition von Stress bzw. dessen Auswirkung auf den Körper und die Psyche des Menschen auf der einen Seite und die Suche nach Lösungen zur Entlastung auf der anderen Seite.

Der Grundstock für die Stressforschung wurde um die Jahrhundertwende des vorigen Jahrhunderts durch Walter B. Cannon¹⁹ gelegt, der durch seine Forschungen rund um den Wundchock bei Kriegsverletzungen und die Reaktionsweisen von Mensch und Tier bei Angst, Bedrohung und Furcht zu den ersten wissenschaftlichen Ergebnissen im Bereich der Stressanalyse kam²⁰. Dem zugrunde liegt die holistische Sichtweise, dass der gesamte Organismus von Tier und Mensch auf seine Umgebung mit spezifischen Reaktionen antwortet, um der Belastung Herr zu werden.

Hans Selye²¹ führte diese Forschungen fort und definierte als erster Stress als körperlichen Zustand unter Belastung. Er gilt als „Vater der Stressforschung“.

Als Basis der Stressdefinition kann die natürliche Reaktion von Tieren auf eine Gefahrensituation gesehen werden; dabei gelten als erstes zwei Verhaltensweisen als typisch: „Flight or Fight“ – Fliehen oder Kämpfen (Definition nach Cannon). Später fügte Jeffrey Alan Gray²² als dritte Sequenz noch das Erstarren hinzu (freeze, flight, fight or fright); „Fright“ – also Furcht – bedeutet hier wiederum Erstarren, wenn aus der Furcht die Hoffnung entsteht, durch das „Totstellen“ nicht als potenzielle Beute erkannt zu werden.

¹⁷ vgl. BALANCE Akademie Graz; www.balanceakademie.at

¹⁸ vgl. Wikipedia, 29.11.2017

¹⁹ Walter Bradford Cannon (1871-1945); amerikanischer Physiologe

²⁰ vgl. Habilitation Patrick Kury, 2010, Universität Bern

²¹ Hans Hugo Bruno Selye (1907-1982), ungarisch-kanadischer Mediziner, Biochemiker und Hormonforscher

²² Jeffrey Alan Gray (1934-2004); britischer Psychologe; vgl. Wikipedia „Stress“ 29.11.2017

Diese grundsätzlichen Verhaltensmuster haben sich in der Evolution auf den Menschen übertragen und finden in den Handlungsstrategien des täglichen Lebens der Zivilisation ihren Niederschlag – auch wenn wir schon lange nicht mehr mit den Gegebenheiten der Wildnis und dem gefährlichen Leben in der freien Natur konfrontiert sind.

Um also einer Bedrohung zu entgehen, stehen diese Gegenbewegungen zur Verfügung. Sie lösen in Mensch wie Tier als erstes den sogenannten „Eu-Stress“²³ aus; der insofern als positiv gewertet werden kann, als er im Lebewesen die nötigen biochemischen Reaktionen verursacht, um der Stresssituation zu begegnen (erhöhter Blutdruck, erhöhte Wachsamkeit, erhöhter Muskeltonus,) bzw. ihr zu entkommen. Verlangsamte Atmung, Muskellähmung, Bewegungslosigkeit wiederum begleiten den Reflex des Erstarrens.

Stress an sich stellt also kein negatives Phänomen dar. Im Gegenteil: erhöhte Leistungsfähigkeit, Ausschüttung von „Glückshormonen“ wie Serotonin – als Beispiel sei der Marathonläufer genannt, dessen Mobilisierung eine Eu-Stress-Phase durchläuft – regen an und wirken sich bei häufigem Auftreten sogar nachhaltig positiv aus; allerdings nur solange, wie der Normalzustand wieder relativ rasch hergestellt werden kann.

Werden Situationen allerdings wiederholt als unangenehm oder gar bedrohlich empfunden und kann die betroffene Person den so entstandenen Stress begleitet von denselben biochemischen Vorgängen weder körperlich noch psychisch kompensieren, entsteht der sogenannte Dysstress.²⁴ Hier kommt es infolge zum Gegenteil: Leistungsfähigkeit und Aufmerksamkeit sinken, Motivation weicht Depression. Hält dieser Zustand länger an, droht das sogenannte „Burnout“ – der Zusammenbruch der Erholungstechniken.

Ob der Stress nun sinnvolle Strategie für den Moment ist oder eine nachhaltige Belastung darstellt, obliegt der betroffenen Person selbst. Stress ist demnach ein ebenso subjektives Thema wie jegliche andere Sinneswahrnehmung – nicht jede/r sieht dasselbe Blau, nicht jede/r hört dieselben Töne... .

Dasselbe gilt für die gewählte Handlungsstrategie, wenn man sich einer möglichen Gefahr gegenüber sieht – der/die eine kämpft, der/die andere flieht.

Für das Gegenüber (den Außenstehenden) mag es unverständlich sein, wenn eine unangenehme Situation sich als schwierig/mühsam/beängstigend/„stressig“ erweist; wenn unsere subjektive Wahrnehmung „Gefahr“ rückmeldet, bleiben uns nur Kampf, Flucht oder Erstarren. Auch wenn es für den Anderen weder sinnvoll noch angemessen erscheint.

Gemeinsam mit dem Coach kann der Klient/die Klientin dann gemeinsam an einem Weg arbeiten, die Gefahr nicht mehr als solche einzustufen und ihr damit die Konnotation mit den Stresssymptomen zu nehmen.

²³ von griech. εὖ (eu), „wohl, gut, richtig, leicht“

²⁴ von griech. δύς (dys), „miss-, schlecht“

3.5 Lösungsansatz für mehr Gelassenheit

Dort also, wo Situationen sich als nachhaltig und wiederkehrend unangenehm erweisen, wo dauernde Belastung sich als deutliche Beeinträchtigung der geistigen und körperlichen Gesundheit zeigt – bis hin zum bevorstehenden Burnout – wird sich der Wunsch nach Veränderung zeigen.

Genau hier können Coaching und BALANCE Kinesiologie® ansetzen: im Vorgespräch wird durch das Schildern, Erläutern und Hinterfragen von Stress-Situationen das Ziel des Veränderungswunsches definiert. In der kinesiologischen Sitzung wird den Reaktionsmustern und dem Auslöser des Stresses (den sogenannten „Stressoren“) auf den Grund gegangen und werden Gefühle und Blockaden von ihrer ursächlichen Verbindung gelöst. So können die bis dato gewählten Verhaltensmuster geändert werden und stellen bisher als negativ empfundene Begebenheiten keine Belastung mehr dar.

Die Reaktionen verlieren an Dramatik – freeze-fight-flight weicht Gelassenheit.

Um die Blockaden und Stressoren zu lösen, werden in der BALANCE Kinesiologie® im wesentlichen zwei Methoden eingesetzt – die Entscheidung über deren Einsatz zeigt sich über die Abfrage mit Hilfe des kinesiologischen Muskeltests.

3.5.1 die Klopfakupressur

Die *Klopfakupressur* basiert auf der Stimulation von Meridian-Punkten. Meridiane sind ein Begriff aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Hier geht man davon aus, dass der menschliche Körper von Energiebahnen durchzogen ist, die den Transport der Lebensenergie übernehmen (das „Chi“). Jede Erkrankung ob geistiger, emotionaler oder körperlicher Natur – und auch Stress ist als solche anzusehen - bedeutet im Sinne der TCM eine Störung dieser Energiebahnen. Durch das gezielte Klopfen einzelner Punkte auf diesen Meridianen wird der Fluss wieder harmonisiert und die Blockade aufgelöst.

Außerdem folgt man damit der These, dass durch das Klopfen jene Teile des Gehirns stimuliert werden, in denen unsere Gefühle gespeichert sind (sog. limbisches System)²⁵. Durch die Klopfakupressur kommt es zu Veränderungen in diesen Bereichen, was auch die Freisetzung von Glückshormonen bewirken kann.²⁶

Welche Punkte geklopft werden kann über die Abfrage mit dem kinesiologischen Muskeltest geklärt werden.

3.5.2 die Augenbewegungsmethode

Bei der *Augenbewegungsmethode* (kurz ABM genannt) folgt der/die Kunde/Kundin unter Anleitung in einer mehr oder weniger raschen Bewegung mit seinen/ihren Augen dem Finger des/der Kinesiologen/in; die Bewegungsrichtung wird dabei vorher kinesiologisch mit dem/der

²⁵ siehe auch <https://www.dasgehirn.info/grundlagen/anatomie/das-limbische-system>

²⁶ vgl. Mag. Elke Hauser, *Praxis für klinisch-psychologische Therapie*

Kunden/Kundin ausgetestet. Die Bewegung der Augen ist hier vergleichbar mit der REM (Rapid Eye Movement)-Phase während des Schlafs, in der es zu einem Anstieg der physiologischen Vorgänge einzelner Gehirnzellen kommt (messbar in einem Elektroenzephalogramm – EEG). In diesen Phasen wird geträumt – Erlebnisse, Ängste, Gefühle werden verarbeitet.

Die ABM macht sich genau das zunutze und kann gezielt Blockaden und traumatische Erlebnisse lösen, die in erster Linie aus dem Gefühlskorsett des/der Kunden/Kundin entstammen.

Eine Pionierin auf diesem Gebiet war Francine Shapiro, PH.D.²⁷ Sie entdeckte im Jahr 1987 den entlastenden Effekt von Augenbewegungen, den sie in einer ersten Studie untersuchte und 1989 (im damals neu gegründeten Journal of Traumatic Stress) veröffentlichte. Durch u.a. die Entdeckung anderer effektiver Stimulationsmodi (Handberührungen bzw. akustische Signale) sowie die Einbeziehung einer strukturierenden kognitiven Komponente entwickelte Dr. Shapiro bis 1991 die heutige Eye-Movement Desensitization and Reprocessing-Methode (international übliches Akronym = EMDR).²⁸

Die Augenbewegungsmethode arbeitet in einem ähnlichen Feld und kann zusätzlich mit Farbbrillen, deren Wirkung durch die entsprechende Farbe den Entstressungs-Effekt unterstützt, kombiniert werden.

Klopfakupressur und *ABM* werden begleitet durch die Trance-Induktion: der Coach führt den Klienten/die Klientin in seiner/ihrer Vorstellung mit sanften Worten gezielt in die belastende Situation hinein. Gefühle werden nochmals durchlebt und bewusst gemacht, während die Entstressungsmethode angewandt wird. Damit wird ein nachhaltiger Selbstheilungsprozess eingeleitet.

²⁷ Francine Shapiro, geb. 1948 in Brooklyn; klinische Psychologin und außerordentliches Forschungsmitglied des Mental Research Institute (MRI) in Palo Alto (Kalifornien).

²⁸ Zitat aus www.emdria.de; EMDRIA Deutschland e.V.; Fachverband der Anwender der psychotherapeutischen Methode EMDR

4 die Umsetzung des Projekts

An den Beginn unserer Feldarbeit stellten wir jene drei Fragen, die es aus unserer Sicht zu beantworten galt, wenn das Angebot Coaching und BALANCE Kinesiologie® in den Hotels reüssieren sollte:

- Was motiviert uns, den Hotels dieses Angebot zu unterbreiten?
- Wie weckt man das Interesse der Gäste?
- Wie dokumentieren wir den Erfolg/das Ergebnis unseres Projekts?

Hatten wir darauf die Antworten, konnte nichts mehr schiefgehen – davon waren wir überzeugt...

4.1 erste Schritte

Wovon sind die ersten Schritte eines Kindes geprägt? Durch Unsicherheit? Durch Wackeln? Durch Hinfallen? Durch Tränen?

Genau!

Und so ging es auch uns vier Frauen: alle Vier groß, stark, vernünftig, klar, überzeugt, zielorientiert – und auch unsicher, verletzbar, emotional, stur. Unser erstes gemeinsames Projekt: wir steckten gleichsam in Kinderschuhen. Die ersten drei Projektbesprechungen entwickelten sich zur Zerreißprobe. Doch das ließen wir nicht zu. Dazu hatten wir schon zu viele Schritte der Veränderung gemacht, unsere eigenen Themen bearbeitet und uns weiterentwickelt. Dazu waren wir zu sehr von der Idee begeistert, in Hotels das vorzustellen, wovon wir alle überzeugt waren: Coaching und BALANCE Kinesiologie®.

Also dann!

Hinfallen. Aufstehen. Krone richten. Weitergehen.

4.2 der konkrete Auftrag oder: Was motiviert uns, den Hotels dieses Angebot zu unterbreiten?

Nachdem sich die Wogen geglättet hatten, ging es tatkräftig an die Umsetzung.

Wir hatten einen Rahmen als Vorgabe. Wir kannten den Titel unserer Aufgabe. Wir wollten dieses Projekt aber auch für uns definieren, um es genau so umzusetzen, wie es uns entsprach.

Um den Nutzen von Coaching und BALANCE Kinesiologie® bei der Stressbewältigung festzumachen, braucht es eine Situationsanalyse:

Menschen verbringen einige Tage in einem Hotel. Wellness, Ruhe, gutes Essen, vielleicht Zweisamkeit, etwas Sport, etwas für die Gesundheit tun, dem Alltag entkommen stehen im Vordergrund.

Warum tun sie das?

Unser Leben – in der Arbeit, in der Familie, im sozialen Miteinander – wird immer schneller, intensiver, komplexer. Wir alle sind gefordert und die Anforderungen, die täglich gestellt werden, setzen uns unter Druck.

Die digitalen Medien öffnen viele Möglichkeiten, lassen in ihrer Schnelligkeit aber kaum mehr Tiefgang zu; wir funktionieren hauptsächlich im Kopf und über den Intellekt; der Seh-Sinn steht im Vordergrund. Wertvolle Ressourcen wie unser „Bauchgefühl“, Bewegung und die Wahrnehmung über die anderen vier Sinne brauchen Zeit und liegen brach...

Wir hoffen auf eine Auszeit – endlich wieder Zeit für uns.

Nur: wenn wir dem Druck entfliehen, kehrt er wieder, sobald wir zurückkehren in unsere täglichen Abläufe...

Dieser Stress ist das gesundheitliche Hauptproblem unserer Generation; er ist Verursacher vieler Krankheiten, psychischer und physischer Natur.

Genau hier wollten wir ansetzen: Den Gästen in Augenblicken größerer Entspannung zeigen, dass Veränderung mit wenigen Schritten möglich ist und es lediglich die Bereitschaft braucht, sich dem zu stellen und es anzugehen. Mit einem Coaching Gespräch. Mit einer Methode, die in die Tiefe geht, ohne viel Zeit zu beanspruchen und dabei auch noch nachhaltig ist.

...und der nächste Kurzurlaub ist keine Flucht mehr – nur noch Genuss...

4.3 die Akquisition der Hotels

Und genau dieser Nutzen, den jeder Gast, wenn er nur wollte, mit nach Hause nehmen kann, ist auch der Nutzen für die Hotels – zufriedene Gäste, die wiederkommen um zu genießen; die ihren Freunden erzählen, welche tolle Methode angeboten wird und sie animieren, das selbst zu erfahren.

In dieser Überzeugung mussten nun Hotels gefunden werden, die wir uns einerseits als Partner gut vorstellen, andererseits für eine sachgerechte Evaluierung repräsentativ sein konnten. Nach Ruth Berghofers Vorstellung sollten es mindestens 3, maximal 5 Hotels sein, denen wir unsere Methode ans Herz legen wollten.

Ulli und Sabine kannten *das Eisenberg* bereits von einem privaten Aufenthalt und konnten die Hoteldirektorin sehr schnell von einer Kooperation überzeugen. Bereits nach 2 Projekt-Sitzungen hatten wir das erste Partnerhotel!

Wir diskutierten viele Möglichkeiten, über eines waren wir uns allerdings rasch im Klaren: weiter als max. 60km sollte kein Hotel entfernt sein; der zeitliche Aufwand für dieses Projekt schien uns relativ hoch und wir wollten nicht auch noch weite Fahrtstrecken bewältigen müssen.

Wir wählten Hotels, die einen guten Querschnitt darstellen; einerseits größere mit breit gefächertem Angebot, andererseits kleinere, familiär geführte Betriebe, die individueller auf Ihre Gäste eingehen können.

13 Wellness-Hotels waren in die engere Wahl gekommen: von *Der Steirerhof* in Bad Waltersdorf bis zum *Vital-Hotel-Styria* in Fladnitz. Hier taten sich schon die ersten interessanten Erfahrungen auf: wenn ein Hotel interessiert war, gab es auch eine Zusage; kam keine Antwort auf e-mails, dann half auch kein Nachhaken.

In persönlichen Erstgesprächen, für die wir uns zu zweit auf den Weg machten, haben wir mit den Verantwortlichen der Hotelleitung gesprochen, unser Projekt erläutert und mögliche Termine avisiert.

Zu den interessierten Hotels zählte auch die *Therme Nova* in Köflach – hier kam es zu einer Absage, weil sich unser alternatives Angebot mit den Behandlungen und strengen Richtlinien des Kurbetriebs nicht vereinbaren ließ.

Schlussendlich taten sich 4 Partner-Hotels auf:

das *Eisenberg* in St. Martin an der Raab im Burgenland

das *Falkensteiner Therme & Golf Hotel* in Bad Waltersdorf

das *Almwellness Hotel Pierer* auf der Teichalm

Zu einem späteren Zeitpunkt kam das Seminarhotel *Retter* in Pöllauberg noch dazu.

4.3.1 das Eisenberg

Foto (5)



(6)



*DIE AUGEN SCHLIESSEN, TRÄUMEN,
ENTSPANNEN UND GENIEßEN. SICH FREI DENKEN UND FÜHLEN ...
Ent-Spannung bedeutet im Eisenberg: abschalten, den Alltag ausklammern und den Weg zu sich selbst finden.
Ganz auf die eigene Person konzentrieren.²⁹*

das *Eisenberg* ist ein familiär geführtes Hotel im südlichen Burgenland, gelegen im Dreiländereck Österreich-Slowenien-Ungarn. Mit seinen ca. 100 Betten zählt es zu den mittelgroßen Hotels und kann mit seinem NaturSpa, dem Außenpool und den Angeboten mit Sauna, Dampfbad und Massage durchaus als Wellness-Hotel gewertet werden.

Ruhe und der prägnante Hotel-Slogan „spektakulär unspektakulär“ beschreiben die Hauptmerkmale dieses Hotels.

Gäste, die hier herkommen, genießen die Natur mit Spaziergängen in der hügeligen Landschaft, Radtouren oder einen Thermenbesuch in der nahegelegenen Thermenregion Südoststeiermark. Das 4-Sterne-Haus verwöhnt mit ausgezeichnete Kulinariik.

Es werden auch Themenwochen angeboten: Yoga und Basenfasten zum Beispiel. Auch Hunde sind hier herzlich willkommen und bilden einen fixen Bestandteil im Gästebild; sogar für Hundebesitzer gibt es Seminarangebote.

²⁹ Zitat Homepage „das Eisenberg“; www.daseisenberg.at

4.3.2 Falkensteiner Therme & Golf Hotel Bad Waltersdorf

(7)



„Adults only“ lautet das Motto im Erwachsenenhotel. Was das für Sie bedeutet? Ein Urlaub ohne Kinder, pure Entspannung in der Wellness- und Wasserwelt des Acquapura SPA, erstklassige Alpe Adria Kulinarik und ein abwechslungsreiches Freizeitangebot im Naturparadies Bad Waltersdorf.³⁰

Mit seinen 128 Zimmern gehört das *Falkensteiner Therme & Golf Hotel* zu den Flaggschiffen in Bad Waltersdorf. Wellness und Golf pur für Erwachsene. Hier machen Eltern Urlaub von ihren Kindern und genießen eine Auszeit. Golfspieler kommen voll auf ihre Kosten am angrenzenden Golfplatz. Oder man genießt einfach Zweisamkeit mit gutem Essen und einem Besuch der gegenüber liegenden Therme. Auch Hunde sind hier willkommen und bekommen extra Welcome-Packages.

Der großzügige Wellnessbereich (immerhin 2.500m²) lädt zum Verwöhnt-Werden ein und bietet als ACQUAPURA SPA Thermalwasser in mehreren Becken und der speziell steirischen „Erdsauna“.

Wer hierher kommt, sucht Abstand und Genuss auf seine Art. Das Hotel ist eines von vielen in einer renommierten Hotelkette; dadurch kann manchmal nicht ganz so persönlich auf den einzelnen Gast eingegangen werden.

³⁰ Zitat Homepage „Falkensteiner Therme&Golf Hotel“; www.falkensteiner.com/de/hotel/bad-waltersdorf/

4.3.3 Almwelness Hotel Pierer



(8)

Ihre Gastgeberfamilie Pierer hat es sich zur Aufgabe gemacht, ihre Almgäste von Kopf bis Herz zu verwöhnen. Mit Weitblick, Kreativität und Einfühlungsvermögen ist es den Pierers gelungen, von einem kleinen Betrieb mit 20 Betten zu einem 4-Sterne-Superior Almwelness-Paradies mit Flair zu wachsen.³¹

Die Teichalm. Hügel. Grün. Kühe. Ein See. Viel mehr ist da nicht – bis auf zwei alteingesessene Hotels, die sich die Gäste in diesem Almenland untereinander aufteilen. Die einen am See. Die anderen oben auf der Höh'. Dort steht das Almwelness Hotel Pierer, das seine Gäste nicht nur mit einem herrlichen Blick über die Berge verwöhnt, sondern auch mit ausgezeichnetem Essen (wahrlich ausgezeichnet mit einer Haube im Gault Millau 2017).

Die Gäste hier genießen Wellness im Berg- und Natur-Ambiente, Wanderungen, im Winter auch das Schifahren – und können bei Themenwochen mit Yoga und Basenfasten (das geht auch mit einer Haube!) auf sich schauen. Ruhe im gehobenen Umfeld. Sich wieder-entdecken und das Grün hereinlassen. Familien mit Hund und Kind. Paare im Kerzenschein. Hier ist für alle Platz.

³¹ Zitat Homepage „Almwelness Hotel Pierer“; www.hotel-pierer.at

4.3.4 Retter Seminar Hotel Bio Restaurant



(9)

Genießen Sie einen wunderschönen und erholsamen Wellness- oder Wanderurlaub am Pöllauberg in der Oststeiermark, umgeben von Obstgärten und sanften Hügeln. ...schenken Sie Zeit für S'ICH.³²

(10)



Das Retter in Pöllauberg ist nicht nur bekannt als Seminarhotel – die großen und im Untergeschoß schön gelegenen Seminarräume lassen fast vergessen, dass es hier auch eine Bio-Hauben-Küche, Wellness und Spa, und die wunderbare Umgebung des Pöllauer Naturparks gibt.

Die engagierte Hotelleitung bietet ihren Gästen in allen Bereichen viel. Dennoch bleibt der familiäre Charakter erhalten und macht so das individuelle Eingehen auf die Gäste möglich. Hier kann sich der Gast einerseits geistig bereichern bei einem der zahlreichen Seminare, andererseits an der wunderbaren Umgebung, die zu Spaziergängen einlädt – und das mit Hund und Katz!

Der Slogan des Hotels „einmal Retter – immer Retter“ lässt sich gut verstehen, wenn man die Bemühungen um den Gast und das reichhaltige Angebot sieht.

³² Zitat Homepage „Retter Seminar Hotel Bio Restaurant“; www.retter.at

4.4 unser Angebot oder: Wie wecken wir das Interesse der Gäste?

Es war uns von Anfang an (schon bei den ersten Präsentationen) ein Anliegen, den Hotels unsere Begeisterung und unsere Überzeugung hinsichtlich des Coaching und der BALANCE Kinesiologie® zu zeigen. Unsere persönlichen Erfahrungen halfen uns dabei.

Nach 12 Projekttreffen haben wir das Paket fertig geschnürt und konnten den Hotels folgendes bieten:

In jedem Hotel waren wir nach Möglichkeit drei Mal vor Ort, um Coaching und die BALANCE Kinesiologie® den Gästen näher zu bringen. Dabei stützten wir uns im Wesentlichen auf die folgenden Säulen:

- Ein kurzer Impulsvortrag, der im Ping-Pong-System mit einer Moderatorin funktioniert, ist der Kern unseres Angebots. Im Anschluss werden kostenlose Einzelsitzungen angeboten, die als Rahmen max. 75 Minuten gesetzt haben.
- Die Termine sind immer so gelegt, dass sie auf Gäste im Kurzurlaub besonders eingehen. Denn in allen Hotels steht diese Urlaubsvariante im Vordergrund; vorrangig sind es die Wochenenden, die dabei gebucht werden. Daher wählen wir vorwiegend Samstag und Sonntag als unsere Projekttag.
- Im direkten Kontakt mit den Hotels wird herausgefiltert, wie wir unser Angebot am besten darstellen und bewerben. Die „Morgenpost“ und das „schwarze Brett“ mit Vorankündigungen dienen als kurzfristiges Werbe-Medium.
- Vorab gibt es aber auch Aussendungen an Stammgäste oder den periodischen Newsletter der Hotels.
- Auf der Facebook-Seite des Hotels wird unser Projekt als Veranstaltung angekündigt.
- Für jedes Hotel gab es Folder, die die Methodik vorstellen und auch uns als Team präsentieren. Sie sollen schon Interesse wecken, bevor wir anreisen.
- Jede von uns hat persönliche Visitenkarten.

Sofern es unsere Verpflichtungen zuließen waren wir immer alle Vier vor Ort – so konnten wir gut auf die Wünsche der Gäste betreffend die Terminvereinbarung für Einzelsitzungen eingehen. Außerdem kann sich so der Gast seinen Coach aussuchen – wie er es im „Normalfall“ auch machen würde.

4.4.1 der Vortrag

Wir haben einen Impulsvortrag als Powerpoint-Präsentation zusammengestellt, die als Einstieg genau jenes Thema wählt, das bereits im Titel angekündigt wird: „Dem Stress keine Chance – auf dem Weg zu mehr Gelassenheit mit Coaching und BALANCE Kinesiologie®“.

Stress und seine vielen möglichen Auslöser und vor allem: seine ganz spezifisch persönliche Komponente. Kein Stress lässt sich mit einem anderen vergleichen. Für jeden bedeutet Stress etwas anderes ...

Die einzelnen Folien erläutern die Thematik Stress und zeigen auf, inwiefern Coaching und Kinesiologie unterstützen können. Mit sehr persönlichem Touch – Sabine erzählt zum Beispiel aus ihrem vorherigen Job – zeigen wir auf, was wir für die Gäste tun können, die nur eines mitbringen müssen: den Willen und den Mut zur Veränderung.

Im Anschluss sind die Zuhörer_innen eingeladen, Fragen zu stellen oder eine kostenlose Einzelsitzung zu buchen. Alles in allem haben wir dafür ca. 35 Minuten eingeplant – was sich in der Praxis als sehr realistisch erwiesen hat.

Auf den Folgeseiten die Powerpoint-Präsentation mit einigen Stichworten zu unseren Ausführungen...



**Dem Stress keine Chance –
auf dem Weg zu mehr Gelassenheit**

(11)



„... Ich hoffe, Sie sind schon gut angekommen hier im Hotel und genießen bereits die Annehmlichkeiten hier. Oder ist bei Ihnen sowieso immer alles ‚Blauer Himmel Sonnenschein‘? ...“

(12)



„... tauchen doch ab und an graue Wolken am Himmel auf? Momente, in denen man nicht mehr abschalten kann?

*Oder kennen Sie auch das Gefühl, dass Ihr Gegenüber Sie nicht versteht?
Vielleicht haben Sie sich auch schon einmal gedacht, wie soll ich mich entscheiden? ...
und es hat Sie schlaflose Nächte gekostet...*

*Fühlen Sie sich manchmal kraftlos oder überfordert?
Möchten Sie manchmal am liebsten explodieren und schlucken es einfach hinunter*

Wir alle kennen solche Situationen, denn die Zeit wird immer schnellerlebiger, wir sind in vielen Bereichen großem Druck ausgesetzt. Wir haben uns gewünscht, dass sie schnell vorübergehen ... und doch waren sie nachhaltig und belasten uns..... Stress ... unser Körper versteht manchmal was anderes darunter, als wir im langläufigen Sinn ...“



„Sabine, kannst Du uns da vielleicht ein bisschen von Dir erzählen?“

„Ich hatte in meinem vorigen Job die Situation, dass ich unter großem Zeitdruck mit Zahlen gearbeitet habe, und ich wurde dabei permanent unterbrochen, sei es durch MitarbeiterInnen oder durch das Telefon. Und irgendwann hab ich dann nicht mehr gewusst, wo mir der Kopf steht, war am Abend kraftlos und erschöpft. Und irgendwann hab ich mir dann gedacht, das kann es ja nicht sein und habe eine BALANCE-Kinesiologie®-Sitzung gebucht. Und meine Erkenntnis daraus war, ich habe mir ganz viel Stress einfach selber gemacht. Man kann immer einiges dazu beitragen, dass sich was verändert.“

(13)



*„ ... Und jetzt die große Frage:
Wie sind sie da wieder raus gekommen?
Was können wir für Sie tun, damit Sie da rauskommen (aus der Stressfalle)?
Wir haben Ihnen heute eine Methode mitgebracht die im Rahmen eines Coachings
angewandt wird. ...“*



Was ist Coaching?

- eine diskrete, vertrauliche Begleitung von Menschen in beruflichen und privaten Veränderungsprozessen.
- Hilfe zur Selbsthilfe
- eröffnet neue Handlungsmöglichkeiten
- regt zum Perspektivenwechsel an
- mobilisiert Talente und Ressourcen
- eigene Lösungsansätze entwickeln
- Anwendungsbereiche: berufliche persönliche Ziele erreichen, Partnerschaftsprobleme, Konfliktlösung, berufliche Krisen, uvm.

„ ... Beim Coaching wird in einem vertraulichen Gespräch mit Ihnen gemeinsam ein Weg erarbeitet, wie Sie die von Ihnen angestrebte Veränderung/Ziel in Ihrem Tempo erreichen können. Coaching mobilisiert Ihre eigenen Ressourcen und Talente, eröffnet neue Handlungsmöglichkeiten und Sichtweisen und unterstützt Sie in beruflichen sowie in privaten Veränderungsprozessen.

D.h. wir als Coaches sind versucht Ihnen die richtigen Fragen zu stellen, sodass Sie mit den eigenen Antworten Ihre persönliche Lösung finden.

Damit Sie sich darunter etwas vorstellen können, möchte ich Ihnen ein paar Beispiele nennen, wo Coaching Sie unterstützen kann: in Konfliktsituationen, bei Problemen mit Ihrem Vorgesetzten, bei Entscheidungsthemen, Schwierigkeiten in der Partnerschaft oder Sie möchten einfach nur eine neue Perspektive entwickeln ...“

Coaching arbeitet dabei mit verschiedenen Methoden, vielleicht haben Sie den Begriff systemisches Coaching schon einmal gehört ...

Wir haben Ihnen aber heute eine ganz besondere Methode mitgebracht: die BALANCE Kinesiologie®

(14)



Was ist Balance Kinesiologie®?

- hochwirksame Kinesiologie – Methode die im Rahmen eines Coachings angewandt wird
- 2000 in der Steiermark entwickelt
- belegt durch eine Wirksamkeitsstudie
- Methode zur Stressbewältigung und Lösung emotionaler und mentaler Blockaden
- für Privatpersonen und Unternehmen
- Methode zur Burnout Prävention
- Anwendungsbereiche: Leistungsstress, Allergien, Rampenlichtstress, Schlafstörungen, Flugangst, Selbstwert, Verlustängste uvm.



„ ... In der BALANCE Kinesiologie® geht man davon aus, dass jeder Schmerz, jede Erfahrung im Körper gespeichert wird. Wir KinesiologInnen arbeiten mit dem sogenannten Armlängentest, der primär im Liegen durchgeführt wird. Wenn der Körper Stress zurückmeldet in Bezug auf ein bestimmtes Ereignis, ziehen sich die Muskelfaszien rund um die Wirbelsäule zusammen, und dadurch ergeben sich unterschiedliche Armlängen. ...“

(15)



(Demonstration des Armlängentests im Stehen)

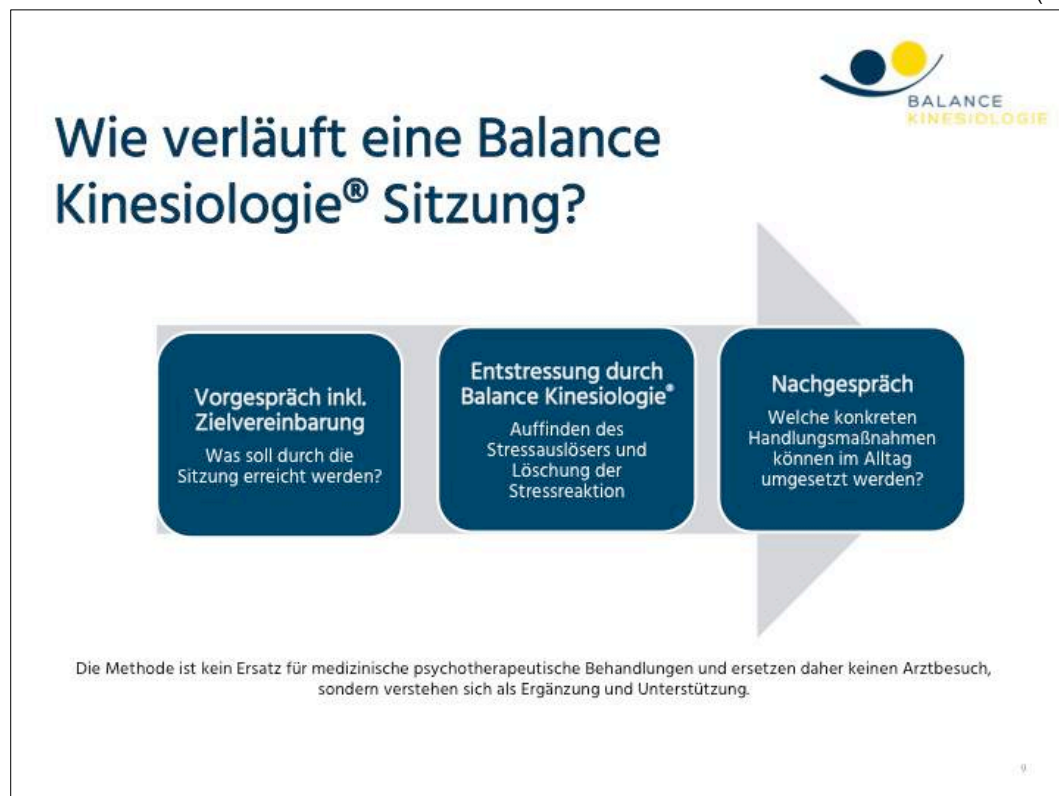
„Die BALANCE Kinesiologie® nützt den sogenannten Armlängentest, um Stressreaktionen, welche auf der physischen, biochemischen, emotionalen, energetischen oder familiendynamischer Ebene sein können, aufzuspüren und mittels Stress Release Methode zu lösen.

Stress release heißt „Spannung lösen“, da gibt's die Methode der Klopfakupressur, die Augenbewegungs-Methode oder entstressen mittels Farbbrille ...“

„Die BALANCE Kinesiologie® ist auch eine hervorragende Methode zur Burn-Out-Prävention, Stärkung der Resilienz, Aufbau von Lebensfreude und Genussfähigkeit und vielem mehr. ...

Wir können keine Therapie oder einen Arzt ersetzen. Wir unterstützen Sie mit dieser Methode auf dem Weg zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden.“

(16)



„Eine Sitzung verläuft in 3 Teilen ...“

(17)

Wir sind ...



Marzella Richtig-Czerni, Martina Egger, Sabine März, Ulrike Rotter

10

(18)



*mach
HEUTE
so wunderbar,
dass GESTERN
neidisch wird*

... und wir unterstützen Sie dabei!

11

4.4.2 Werbemedien

der Folder

Termine und Vorträge

im Falkensteiner Thermo & Golf Hotel Bad Waltersdorf****

Vorträge: jeweils um 11:00 h und 17:00 h, Dauer ca. 30 Minuten

10. Juni 2017
05. August 2017
02. September 2017
07. Oktober 2017

Zwischen den Vorträgen und am Folgetag besteht die Möglichkeit für kostenlose Einzelsitzungen.

Anmeldung erbeten: Telefonisch unter 0664 54 20 690 oder per Email an ulrike.rotter@balanceakademie.at oder an der Hotelrezeption unter 03333 / 31 005

(Änderungen vorbehalten)



Kontakt Projektteam:
Ulrike Rotter
ulrike.rotter@balanceakademie.at
0664 / 54 20 690

Kontakt Balance Akademie:
Ruth Berghofer, MSc
ruth.berghofer@balanceakademie.at
0310 / 69 28 14

Balance Kinesiologie® - Dem Stress keine Chance

BALANCE KINESIOLOGIE

“Die richtige Frage zum richtigen Zeitpunkt zu stellen ist eine Kunst. Die eine Frage zu stellen, die alles verändert, ist Coaching.”
Ruth Berghofer MSc, Geschäftsführerin der BALANCE Akademie.

Kostenlose Veranstaltungsreihe



Was ist Balance Kinesiologie®?

- Eine hochwirksame Methode, die in der Steiermark entwickelt wurde und mit einem strukturierten Coaching Gespräch angewendet wird.
- Die Balance Kinesiologie® wird seit vielen Jahren zur Stressbewältigung und Lösung emotionaler, mentaler Blockaden für Privatpersonen und Unternehmen eingesetzt.
- Unsere Methode wirkt! Eine seit 2007 durchgeführte Wirksamkeitsüberprüfung belegt ihren nachhaltigen Erfolg. (www.balanceakademie.at/Wirksamkeit)



Wie läuft eine Balance Kinesiologie® Sitzung ab?

Vorgespräch inkl. Zielvereinbarung
Was soll durch die Sitzung erreicht werden?

Entstressung durch Balance Kinesiologie®
Auffinden des Stressauslösers und Entkoppelung der Stressreaktion

Nachgespräch
Welche konkreten Handlungsmaßnahmen können im Alltag umgesetzt werden?

Was ist Coaching?

- Coaching ist eine professionelle Begleitung von Menschen in beruflichen und privaten Veränderungsprozessen.
- Durch Fragen und gezielten Methodeneinsatz wird immer wieder zum Perspektivenwechsel angeregt.
- Unterstützung bei der Selbstreflexion und bei der Entwicklung von individuellen Lösungen.

Was erwartet Sie?

Ein spannender Vortrag zum Thema “Dem Stress keine Chance - der Nutzen von Coaching und Balance Kinesiologie®”

Als Teilnehmerin des Vortrages können Sie im Anschluss eine kostenlose Balance-Kinesiologie-Sitzung mit einer unserer Expertinnen vereinbaren.

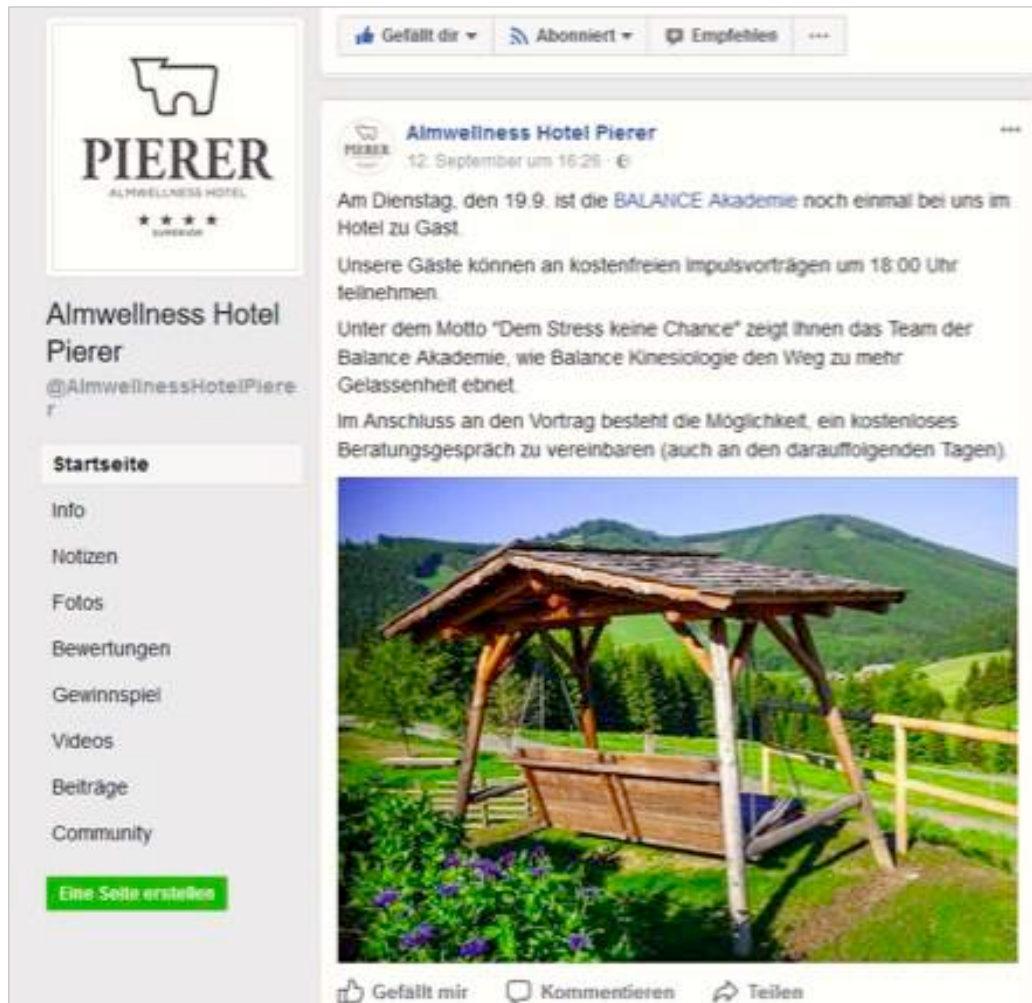
Das Team:

Marzella Richtig-Czerri, Martina Egger, Sabine März, Ulrike Rotter



(Dipl. Coach und Kinesiologinnen in Ausbildung)

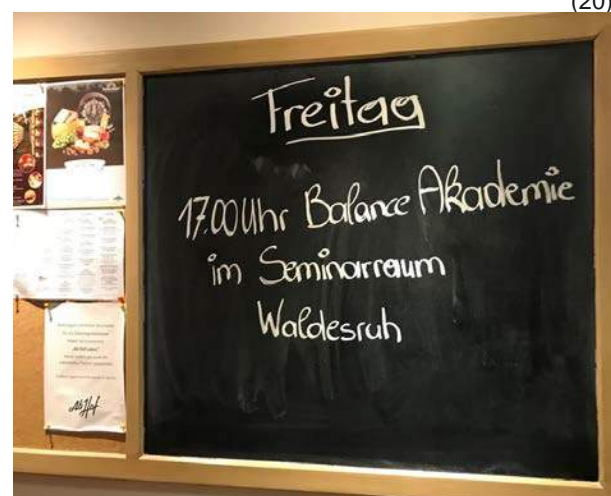
Ankündigung der Hotels (als Beispiel)



(19)



(20)




4.4.3 Evaluierung

Der Hintergrund unseres Projektauftrages war festzustellen, inwieweit Hotelgäste Coaching und BALANCE Kinesiologie® in Anspruch nehmen würden.

Um das zu eruieren, haben wir einen Fragebogen entwickelt, mit dem Ziel herauszufiltern, welcher Gästetypus unter welchen Bedingungen am ehesten Interesse zeigt für persönliche Veränderungsprozesse wie sie mit Coaching und BALANCE Kinesiologie® begleitet werden.

Fragen nach Geschlecht, Alter, Herkunft und Bildung waren Teil der evaluierten Bereiche.

Dem Stress keine Chance -
der Nutzen von Coaching und Balance Kinesiologie®
für Gäste von Wellness-Hotels



BALANCE
KINESIOLOGIE

Um zu evaluieren, inwieweit Balance Kinesiologie® vorstellbar ist für Gäste von Wellness-Hotels, bitten wir Sie die nachstehenden Fragen zu beantworten. Die Auswertung erfolgt anonymisiert.

1. Geschlecht:

männlich
 weiblich

2. Alter:

jünger als 30 Jahre
 30 bis 45 Jahre
 45 bis 60 Jahre
 älter als 60 Jahre

3. Ihre höchste abgeschlossene Schulbildung:

Pflichtschule
 Pflichtschule/Lehre
 Fachschule/Handelsschule
 Mittelschule mit Matura
 Hochschule/Universität

4. In welchem Bundesland leben Sie:

<input type="checkbox"/> Burgenland	<input type="checkbox"/> Steiermark
<input type="checkbox"/> Kärnten	<input type="checkbox"/> Tirol
<input type="checkbox"/> Niederösterreich	<input type="checkbox"/> Vorarlberg
<input type="checkbox"/> Oberösterreich	<input type="checkbox"/> Wien
<input type="checkbox"/> Salzburg	

5. Berufliche Tätigkeit:

in Ausbildung
 Arbeiter/in
 Angestellte/r
 leitende/r Angestellte/r
 Selbständig
 Pensionist/in
 Sonstiges: _____

Seite 1 / 2

Dem Stress keine Chance -

der Nutzen von Coaching und Balance Kinesiologie®
für Gäste von Wellness-Hotels



6. Familienstand:

- in Beziehung
- alleinstehend
- Kinder

7. Würden Sie die Methode Coaching/Balance Kinesiologie® wieder in Anspruch nehmen:

- Ja
- Nein

8. Würden Sie die Methode Coaching/Balance Kinesiologie® weiterempfehlen:

- Ja
- Nein

9. Wieviel wären Sie bereit für eine Balance Kinesiologie®-Sitzung zu bezahlen?

- bis € 50,-
- € 50,- bis € 100,-
- € 100,- bis € 150,-
- über € 150,-

10. Ist Balance Kinesiologie® Ihrer Meinung nach ein wertvolles Zusatzprodukt für Wellnesshotels?

- auf jeden Fall
- eher ja
- eher nein
- auf keinen Fall


Was ich sonst noch sagen möchte:

DANKE! 😊

Außerdem wurde mit einem „Feedbackbogen SOFORT“ abgefragt, wie hoch die Stressbelastung im Augenblick vor der Sitzung war, ebenso wie unmittelbar danach. So kann die Wirksamkeit unserer Arbeit in der subjektiven Empfindung des/der Klient_in festgestellt und die nächsten Schritte im auf dem persönlichen Weg der Veränderung besprochen werden.

BALANCE KINESIOLOGIE®

FEEDBACKBOGEN SOFORT



ZUORDNUNGSCODE:

Initialen Coach Initialen KlientIn TT MM JJ
Datum

VOR- UND NACHNAME
KINESIOLOGIN

ZIEL DER SITZUNG:

THEMA:

- emotionales Thema
- Körpersymptom
- Familie/Partnerschaft
- Sonstiges: _____
- Allergie/Unverträglichkeit
- berufliches Thema

STRESSBELASTUNG VOR DER SITZUNG

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10


0: keine Stressbelastung 10: höchste Stressbelastung

STRESSBELASTUNG NACH DER SITZUNG

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10


0: keine Stressbelastung 10: höchste Stressbelastung

Feedback online ausfüllen:
<http://feedbackboegen.balanceakademie.at>



Für eine weiterführende Begleitung und auch zur persönlichen Kontrolle der Nachhaltigkeit für Kunde/Kundin und Coach wurde auch ein „Feedbackbogen DANACH“ eingesetzt, der 3 bis 4 Wochen nach der Sitzung retourniert werden sollte.

BALANCE KINESIOLOGIE®



BALANCE
KINESIOLOGIE

FEEDBACKBOGEN DANACH

ZUORDNUNGSCODE:

--	--	--	--	--	--	--

Initialen Coach Initialen KlientIn

--	--	--

 TT MM JJ
Datum

VOR- UND NACHNAME
KINESIOLOGIN: _____

HEUTIGES DATUM: _____

ZIEL DER SITZUNG: _____

Sie haben vor einiger Zeit eine Balance Kinesiologie®-Sitzung in Anspruch genommen. Die Balance Kinesiologie® ist eine Methode, die sich ständig weiterentwickelt und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse mit einbezieht. Dafür ist Ihre Rückmeldung besonders wichtig.

Bitte nehmen Sie sich eine Minute Zeit und beantworten Sie folgende Fragen:

1) Haben Sie eine (anhaltende) positive Veränderung durch die Balance Kinesiologie®-Sitzung bemerkt?


Ja Nein

Wenn „Ja“, welche?

2) Wie geht es Ihnen jetzt in Bezug auf das Thema, welches in der letzten Sitzung bearbeitet wurde? (0= keine Belastung mehr; 10 = immer noch stark belastet)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3) Was ich sonst noch sagen möchte:



Feedback online ausfüllen:
<http://feedbackboegen.balanceakademie.at>

5 vor Ort

In jedem Hotel wurde uns ein Seminarraum kleiner bis mittlerer Größe zur Verfügung gestellt, in dem wir unseren Impulsvortrag präsentieren konnten. Infolge wurde dieser auch als eine Räumlichkeit für die Einzelsitzungen genutzt. Die Großzügigkeit der Hotels machte es möglich, dass wir immer zwei Sitzungen parallel anbieten konnten - der zweite Coach baute sein Setting aus diesem Grund in einem Massageraum auf.

So stand uns zumindest eine Massageliege vor Ort zur Verfügung – die andere haben wir selbst mitgebracht.

Als zeitlichen Rahmen haben wir uns zumindest einen Tag vorgenommen: je nach Möglichkeit war das der Samstag – die Erfahrung hat gezeigt, dass die meisten Gäste doch freitags anreisen und abends kaum Zeit bleibt für Veranstaltungen. Mit einem Impulsvortrag um 11:00 Uhr und einem um 17:00 Uhr sind wir auf die individuelle Tagesplanung der Gäste unter Bedachtnahme auf die Mahlzeiten eingegangen. Die Einzelgespräche konnten danach bzw. dazwischen oder sogar am Folgetag vereinbart werden.

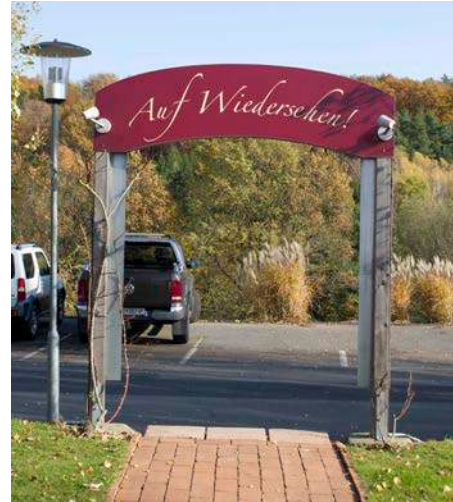
Im Hotel Pierer haben wir unser Angebot zwei Mal in sogenannte „Themenwochen“ integriert: die Yoga-Woche und die Basen-Fasten-Woche. In beiden Fällen haben wir Kontakt mit den Veranstalterinnen aufgenommen um mit dem Termin unseres Impulsvortrags bestmöglich auf das Programm innerhalb der Seminar-Woche einzugehen.

Eindrücke aus den Hotels ...

das Eisenberg

(21-24)





Falkensteiner Therme & Golf Hotel Bad Waltersdorf

(25-28)



Almwellness Hotel Pierer

(29-32)



(22)

Retter Seminar Hotel Bio Restaurant



(33-38)



6 Ergebnis

Alles in allem können wir sagen, dass unser Pilot-Projekt erfolgreich war. Unsere Kooperationspartner erwiesen sich als äußerst entgegenkommend und haben uns auf allen Ebenen unterstützt. Sie haben nicht nur Ihre Räumlichkeiten kostenlos zur Verfügung gestellt, sondern auch mit den passenden Werbe-Tools - wie Facebook-Ankündigungen oder Newsletter, Plakate und Aufsteller, Auflegen der Folder an der Rezeption, Eintrag in der Morgenpost und natürlich die persönliche Einladung an die Gäste über das Hotelpersonal – geholfen, auf unser Angebot aufmerksam zu machen.

Unser Projekt wurde von den Gästen gut angenommen; unser Impulsvortrag stieß auf Interesse und die Mehrheit der Zuhörer entschloss sich auch für eine kostenlose Einzelsitzung. Lediglich im Hotel Falkensteiner in Bad Waltersdorf erzielte unser Angebot etwas weniger Begeisterung.

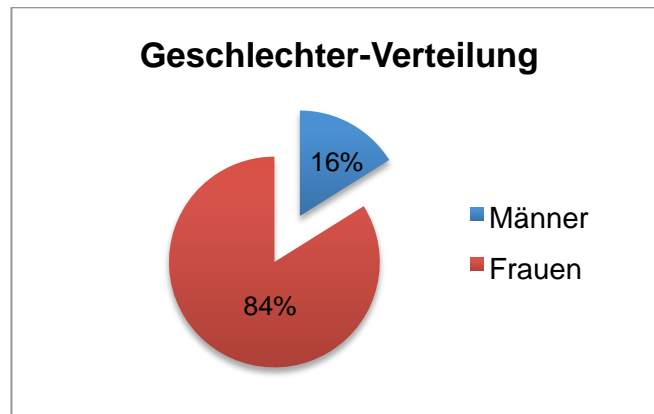
In den Einzelsitzungen kam vorwiegend – bis auf 2 Sitzungen, in denen sich Coaching als die geeignetere Methode erwiesen hat – die BALANCE Kinesiologie® zum Einsatz. Hier ein kurzer Auszug über die Themen, mit denen wir konfrontiert waren:

- „Überforderung“, ob beruflich und/oder privat; dadurch bedingt sogar körperliche Symptome, die sich verstärkten.
- Kunden/Kundinnen hatten das Gefühl, den Spagat zwischen den Anforderungen im Beruf, den familiären Bedürfnissen und den Pflichten im Alltag nicht mehr zu schaffen
- großes Bedürfnis, „sich einmal alles von der Seele zu reden“
- Beziehungsthema / eigene Eifersucht
- Umgang mit der Alkoholsucht des Ehemanns / Entstressung einer Situation in der Kindheit / nächster Schritt wurde vereinbart, welcher im alltäglichen umgesetzt wird
- hemmende Angstzustände nach einem Burnout
- berufliche Entscheidungen
- innerfamiliäres Konfliktthema (Eltern/Kind)
- Kinesiologie ausprobieren
- und einiges mehr.....

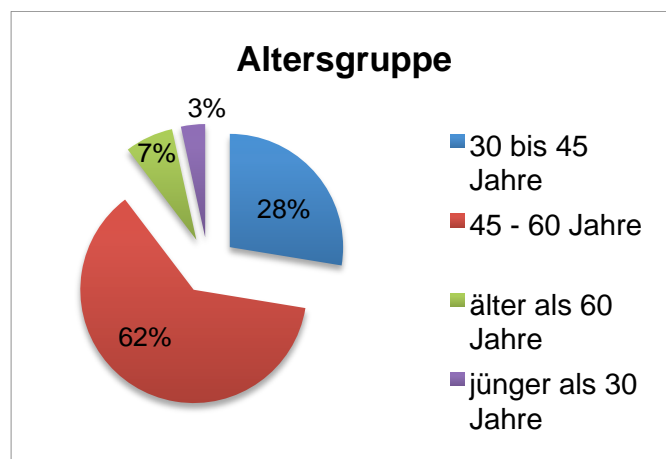
In den meisten Fällen waren die tiefgehenden Gefühle in der frühen Kindheit zugrunde gelegt und konnten in der kinesiologischen Sitzung entstressst werden; häufig waren sie mit einschränkenden Glaubenssätzen verbunden, die in freimachende und in die Zuversicht weisende umgewandelt werden konnten.

6.1 Evaluierungsergebnisse

Wir beziehen uns hier auf jene Daten, die uns für das Pilotprojekt an sich von Bedeutung erscheinen³³:

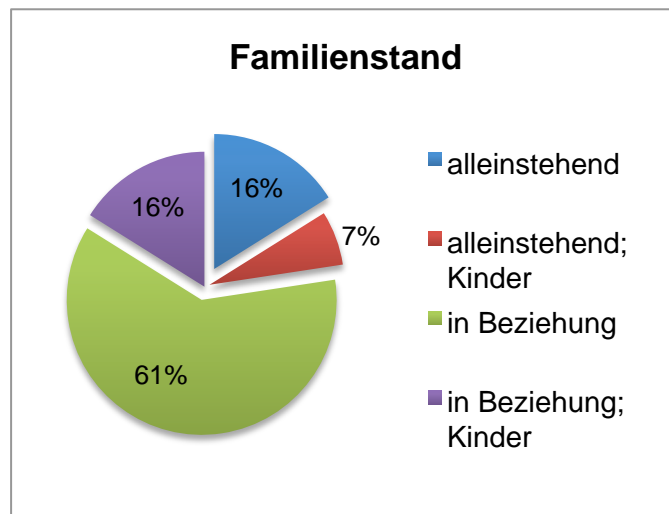


Die eindeutige Mehrheit unserer Zuhörer_innen bei den Vorträgen und infolge Kunden/Kundinnen bei Coaching oder BALANCE Kinesiologie® -Sitzung war weiblich; immerhin 84%.

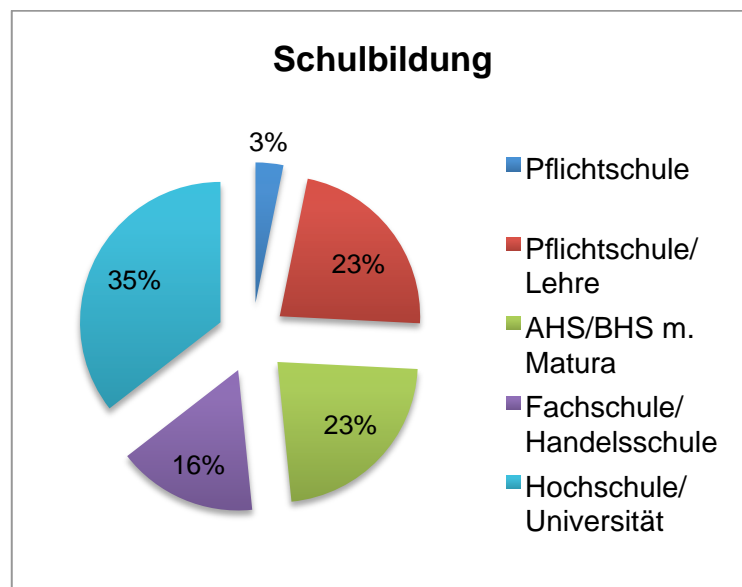


Die Verteilung der Altersgruppen zeigt ein ähnliches Bild wie unter den Gästen: die meisten Interessent_innen fanden sich unter den 45 – 60jährigen. Jünger als 30 Jahre waren nur 3%. 29% unserer Kunden/Kundinnen waren im Alter zwischen 30 und 45 Jahren.

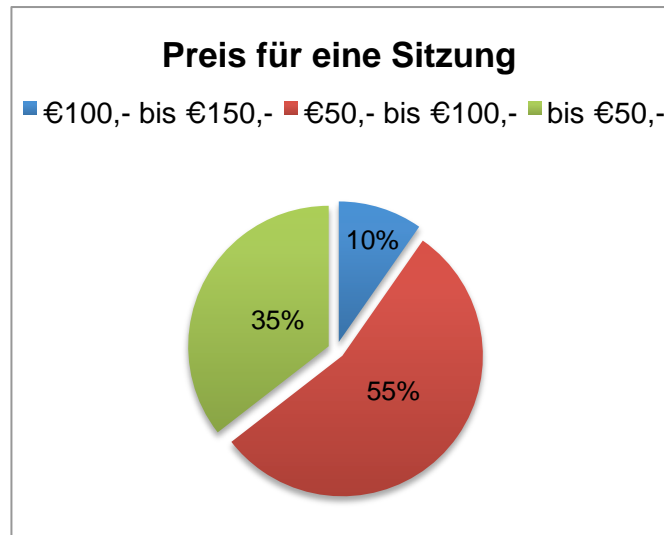
³³ Die Frage nach der Herkunft war uns insofern wichtig, als wir herausfinden wollten, ob die Hotels als Veranstaltungsort für eine derartiges Angebot dienen können, auch wenn Klient_innen keine Gäste des Hotels sind. Diese Vermutung hat sich im Fall des Hotel „das Eisenberg“ als durchaus richtig herausgestellt; auch Menschen aus der näheren Umgebung kamen zu den Impulsvorträgen.



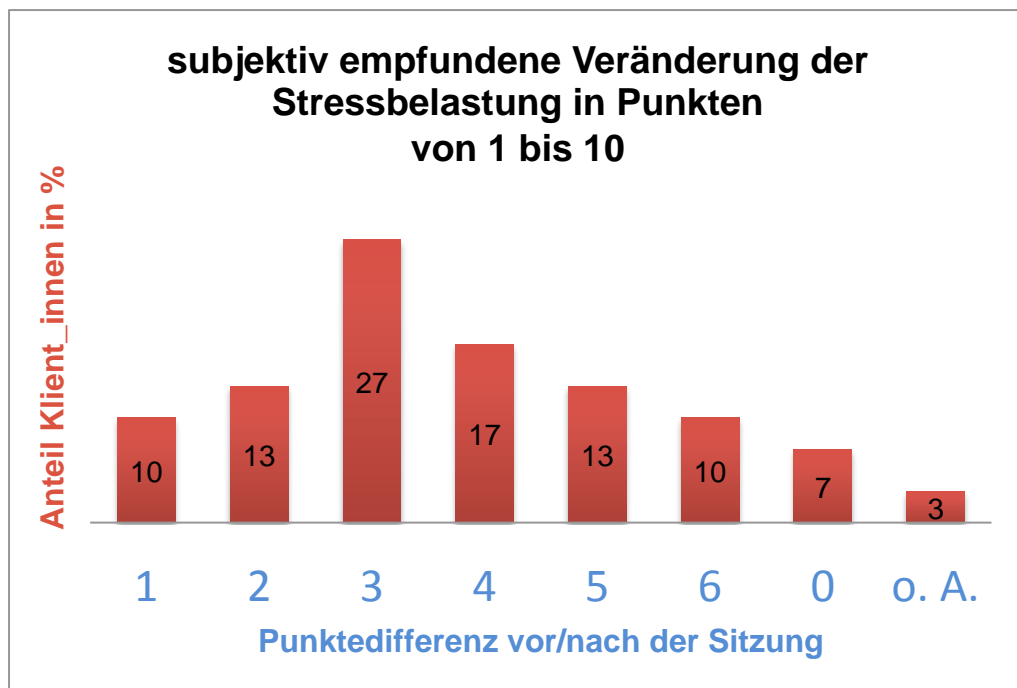
Was den Familienstand angeht, so lebte die eindeutige Mehrheit – nämlich 77% - in einer Beziehung. Der Anteil von Menschen mit Kindern belief sich auf 23%; kinderlos und alleinstehend waren hingegen nur 16%.



Der Großteil der interessierten Gäste, die auch eine Sitzung gebucht haben, verfügte über einen Abschluss an einer Hochschule oder Universität. 62% unserer Kunden/Kundinnen hatten eine abgeschlossene Berufsausbildung oder zumindest die Matura. Der Anteil derjenigen, die lediglich die Pflichtschuljahre absolviert haben, war verschwindend gering.



Bei der Frage nach dem Preis, den die Teilnehmer_innen an unserem Projekt bereit wären, für eine Coaching- oder BALANCE Kinesiologie® zu zahlen, kam als Antwort am häufigsten „zwischen 50 und 100 Euro“ – dies entspricht auch den üblichen Kosten, wie sie derzeit am Markt verlangt werden. Nur 10 % würden mehr als 100 Euro bezahlen.



Im Feedbackbogen SOFORT konnten die Kunden/Kundinnen auf einer Skala von 0 bis 10 angeben, wie hoch ihre derzeitige Stressbelastung ist – dabei steht 0 für „keine Belastung“ und 10 für „extrem hohe Belastung“. Im unmittelbaren Anschluss an die Sitzung wurde dieselbe Frage noch einmal gestellt.

Die Grafik stellt dar, inwieweit sich diese subjektive Wahrnehmung verändert hat – also ist die Belastung gesunken, gestiegen oder gleich geblieben ist. 3% konnten dazu keine unmittelbare

Angabe machen, bei nur 7% war keine Veränderung wahrnehmbar, die deutliche Mehrheit von immerhin 27% stellte eine Änderung um immerhin 3 Skalen-Punkte fest. Bei 10% der Teilnehmer_innen bezifferte sich die positive Veränderung sogar mit 6 Skalen-Punkten. Verschlechtert hat es sich bei niemandem.

6.2 Resumée

Laut Erfahrung der Hotels und gemessen an den vielen Möglichkeiten, die Entspannung und Abschalten fördern sollen, ist genau das der einzige Grund, warum man in ein Wellness-Hotel - oder mehr noch auf Urlaub - fährt. Eine Methode anzubieten, die genau diesen Wohlfühleffekt steigert und das auch noch nachhaltig, hat hier sicher ihren Platz.

Wie sich in der Evaluierung gezeigt hat, haben 90% der Teilnehmer_innen an unserem Pilotprojekt eine Verbesserung ihres persönlichen Wohlempfindens erlebt.

Das zeigt uns mehr als deutlich, dass wir mit unserem Anliegen und der Vermutung, dass das größte Problem unserer Zeit der Stress ist, richtig lagen. Zudem erwies sich die BALANCE Kinesiologie® als die geeignete Methode, diese Belastung zu verringern.

Aus unserer Sicht hat der 20minütige Impulsvortrag wesentlich dazu beigetragen, unser Anliegen und unser Angebot den Hotelgästen näher zu bringen. Diese Einführung in Bewusstheitsbildung und Methodik sollte in jedem Fall kostenlos bleiben, um das Interesse zu wecken.

Da die Mehrheit der Gäste bereit ist, einen durchaus realistischen Betrag für eine Einzelsitzung zu bezahlen, gehen wir davon aus, dass die Buchungslage für ein derartiges Angebot durchaus gut sein wird. Als regelmäßiger bzw. fixer Bestandteil des Hotelprogramms messen wir dem „Paket“ Coaching und BALANCE Kinesiologie® hohe Erfolgsaussichten bei.

7 Dank und Kooperationspartner

Unser großer Dank gebührt der Balance Akademie und damit Ruth Berghofer, die dieses Projekt möglich gemacht und uns mit ihren Ressourcen zur Seite gestanden hat.

Außerdem sorgte die Balance Akademie für eine filmische Begleitung des Projekts, die von Oliver Pink und seinem Team umgesetzt wurde.

Nach abgeschlossenem Musikstudium war Oliver Pink 6 Jahre lang als TV- und Radio-Redakteur beim Österreichischen Rundfunk (ORF) tätig. Im Jahr 2002 gründete er seine Film- und TV-Produktionsfirma Vision Media Network (VisionMedia.tv) und ist deren Inhaber und Produktionsleiter.

Das VisionMedia Team ist professioneller Partner für TV-Beiträge, Film- und Videoproduktionen, Imagefilme, Musikvideos, Messespots oder Events.³⁴

Den gesamten Kurzfilm finden Sie auf Youtube unter
<https://www.youtube.com/watch?v=FOEBySrLWfw&t=16s>

Auch unseren Kooperationspartnern möchten wir unseren herzlichen Dank aussprechen. Sie haben uns großzügig und tatkräftig unterstützt, sei es nun durch die Möglichkeit der kostenlosen Nutzung der Seminar- und Massageräume oder durch die schmackhaften Gerichte aus der preisgekrönten Küche, die wir im besonderen Maße genießen durften:

★★★★
DAS EISENBERG



³⁴ vgl. Homepage „visionmedia.tv“

8 Quellennachweise und Literaturverzeichnis

Balance Akademie Graz;

Homepage: <http://www.balanceakademie.at>

Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, Radetzkystraße 2, 1030 Wien

Homepage: <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/koerper/wirbelsaeule/skoliose>

Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie e.V.;

Homepage: <http://www.dgak.de/eip/pages/kinesiologie.php>

Duden, online; Fassung November 2017

Hauser, Mag., Elke - Praxis für klinisch-psychologische Therapie

Homepage: <http://www.energetische-psychologie.com>

Herz As Media Communications; Biofeedback

Homepage: <https://gesund.co.at/alternativmedizin-biofeedback-10083/>

Kury, Patrick;

Habilitation „Der überforderte Mensch – eine Wissensgeschichte vom Stress zum Burnout“

Philosophisch-historische Fakultät der Universität Bern, 2010

Lexikon der englischen Sprache

<https://dictionary.cambridge.org/de/worterbuch/englisch>

Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie;

Homepage: <http://www.kinesiologie-oebk.at>

Österreichische Gesellschaft für Antimikrobielle Chemotherapie Wien;

Homepage <http://www.infektionsnetz.at/InfektionenPoliomyelitis.phtml>

Postpolio Health International;

Homepage: <http://www.polioplace.org/people/florence-peterson-kendall>

US National Library of Medicine, National Institutes of Health; (British Medical Journal

Homepage: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2304666/>

Wikipedia; November 2017

z. B. Angewandte Kinesiologie; https://de.wikipedia.org/wiki/Angewandte_Kinesiologie

www.dasGehirn.info

Projekt der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung, der Neurowissenschaftlichen Gesellschaft e.V. in
Zusammenarbeit mit dem ZKM | Zentrum für Kunst und Medientechnologie Karlsruhe

Fotos:

- (1, 2, 3, 4) Privatarchiv und Copyright: Martina Egger, Sabine März, Marzella Richtig-Czerni, Ulrike Rotter
- (5, 6, 9, 10, 20-24) Privatarchiv und Copyright: Marzella Richtig-Czerni mit freundlicher Genehmigung von Falkensteiner Therme & Golf Hotel Bad Waltersdorf
- (7) Privatarchiv und Copyright: Ulrike Rotter
- (8, 29-38) Copyright bei Lena Richtig; Fotografin Graz; facebook @Lena.Richtig.Photography
- (13, 14, 15, 16) Fotos aus dem Archiv der BALANCE Akademie Graz
- (17, 19, 25-28) Privatarchiv und Copyright: Ulrike Rotter
- (39) Copyright bei Oliver Pink; Visionmedia

Fotos zur freien kommerziellen Nutzung ohne urheberrechtliche Einschränkungen lt. Creative Commons CC0:

- (11) blauer Himmel: <https://pixabay.com/de/natur-sommer-wetter-flauschige-3045780/>
- (12) grauer Himmel: Bilder zur freien kommerziellen Nutzung: <https://pixabay.com/de/sonnenuntergang-himmel-sonne-wolken-991945/>
- (18) gestern/heute: <https://pixabay.com/de/baum-sonnenlicht-hintergrund-838666/>

