

+ Salutogenese

Der Begriff Salutogenese (Gesundheitsentwicklung, lat. salus – Gesundheit, Wohlbefinden und griech. genesis – Geburt, Ursprung, Entstehung) wurde in den 1970er Jahren vom israelisch – amerikanischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky als komplementären Begriff zur Pathogenese (Krankheitsentstehung) geprägt. Es war der erste Schritt einer Fokussierung weg von der Krankheit hin zur Gesundheit. Plötzlich wurde nicht mehr der Leidensweg sondern das Gesundheitspotential von Stressoren untersucht. Schließlich zog auch die WHO nach und erweiterte ihre Gesundheitsdefinition von „... Freisein von Krankheit und Gebrechen“ in „Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“

+ Salutogenese in der Resonanzmethode

Durch viele Erfahrungen, Schulungen, Experimente und Evaluierungen können wir sagen, dass es möglich ist, gesunde Kommunikation und menschliches Miteinander lehr- und lernbar zu machen. Und zwar so exakt wie jedes Instrument, jeden Sport, Mathematik, Sprachen etc. Es gibt klare Schritte, die einerseits helfen die komplexe Ganzheit von Gesundheit zu erfassen und andererseits Übungen vorgeben, die helfen, täglich zu üben wie vergleichsweise die Tonleitern bei einem Instrument. Werden sie täglich geübt, werden sie ein Teil der Persönlichkeit, gibt es dagegen immer wieder lange Pausen, muss man immer wieder von vorne beginnen und die Fertigkeit und das Können wird sich nicht von selbst einstellen.

Ein weiterer Vergleich mit einem Instrument ist folgender: Ein Musiker kann vielleicht vollkommen perfekt das Instrument beherrschen, erzeugt aber nicht wirklich „Musik“, d.h. es ist eigentlich kein Vergnügen zuzuhören. Also hängt gute Performance wie in der Kommunikation auch wesentlich von der inneren Haltung ab, mit der gespielt oder kommuniziert wird.

Die Resonanzmethode zeigt auf, wie es möglich ist, die komplexe Ganzheit von Gesundheit im menschlichen Miteinander zu erfassen, so dass die Folgen vorhersagbar und wünschenswert werden und jede Person für sich die individuelle Richtung vorgeben kann.

Gesundheit – Gefühle – nicht gelebte Potentiale

*„die einzige Angst, die wir haben,
ist die Angst unser Licht strahlen zu lassen.....“
Antrittsrede von Mandela*

Wir kennen nur eine Angst, die Angst vor uns selbst. Die Angst, wenn wir wirklich unsere Kontrolle aufgeben würden, würde alles mögliche Schreckliche passieren. Es ist die Angst vor der Intensität unserer Gefühle und gleichzeitig ist es die größte Sehnsucht diese Intensität mit anderen zu leben. Was passiert da, warum schaffen wir genau das nicht was uns so wichtig ist, wichtiger als all das Wissen, all das Können, das wir gelernt haben und teilweise zur Perfektion gebracht haben?

Die Resonanzmethode zeigt Möglichkeiten auf, die strukturell komplett inhaltsfrei anwendbar und lernbar sind. Sogar Ängste, Aggressionen, Depressionen, Süchte und Burnout können ohne Analysieren gelöst werden und die freigesetzten Energien für Begeisterung und erfolgreiches Miteinander eingesetzt werden – ähnlich wie im Sport.

Schaffen wir das,

- dann sind wir gesund und haben Freude an der persönlichen Bestleistung,
- dann verbinden wir unser Fachwissen mit unserer inneren Weisheit und schaffen nachhaltige Lösungen, die neue Dimensionen öffnen.
- dann können wir eigenverantwortlich Entscheidungen treffen,
- dann wissen wir was Lebensqualität für uns heißt und können Work-Life-Balance leben
- dann leben wir im gleichwertigen Miteinander unsere versteckten Potentiale

+ Salutogenese und Changemanagement: Stabilisierter Unternehmenserfolg durch die Resonanzmethode

Ausgangssituation

Die globale Wirtschaft führt dazu, dass Unternehmenserfolg ohne permanente Veränderungsfähigkeit nicht mehr vorstellbar ist.

Das schnelle und kontrollierte Anpassen der Organisation an neue Umweltbedingungen aus Wettbewerb und Markt ist entscheidend.

Wenn sich das äußere ändert, muss sich das innere der Organisation entsprechend wandeln. Die organisatorische Veränderungsfähigkeit ist nicht nur abhängig von der Veränderungskompetenz und der Veränderungsmöglichkeit, sondern vielmehr von der Veränderungsbereitschaft der im Unternehmen eingebetteten Menschen.

Jedoch die Umsetzung der Veränderungsmöglichkeit, jedoch löst oft Ängste, Krisenstimmung und Widerstand aus. Die organisatorische Veränderungsfähigkeit wird durch Verunsicherung, Innere Kündigung und Beharrlichkeit verzögert bis hin zur Stagnation gebracht.

Genau, an der Schnittstelle Mensch/Mensch liegen die meisten ungeahnten Ressourcen brach für eine „Wiederbelebung“ der Veränderungsfähigkeit der Organisation.

Salutogenese und Selbst- und Sozialkompetenz

Zentrales Anliegen unserer Arbeit mit Menschen ist die Vermittlung von Selbstbewusstsein und gelungenem Sozialverhalten. Unsere Erfahrung zeigt, dass die Schulung von Selbst- und Sozialkompetenz eine signifikante Korrelation zur Fachkompetenz zeigt. Ziel ist es, Führungskräfte und Mitarbeiter aus der unbewussten Routine zu lösen, die Veränderungsbereitschaft zu aktivieren. Dieser Schritt bedeutet, ungenutzte Ressourcen nutzbar zu machen und über bestehende Grenzen zu gehen.

Wir unterstützen sie mit der Resonanzmethode, dass Veränderungsbereitschaft lebbar wird und

- Veränderungsprozesse erfolgreich und zeitgerecht umgesetzt werden
- Krisenstimmung in Aufbruchsstimmung umgewandelt wird
- Neue Ideen profitabel realisiert werden und von den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen verinnerlicht und vollzogen werden können
- Neue Routinen und Prozesse über Bereichsgrenzen hinweg nachhaltig umgesetzt werden
- Vom Leitbild zum integrierten Leitbild, wo Visionen lebendig werden, den andauernden Prozess der Selbstreflexion auslösen und Veränderung mit einer klaren geistigen Ausrichtung begegnen
- Erfolgreiche Konfliktlösungsstrategien zu entwickeln und anzuwenden

Salutogenese: gesunde Mitarbeiter

- In Druck und Stress innere Ruhe bewahren
- Im richtigen inneren Zustand (Flow) schnell auf verschiedene Persönlichkeiten & Situationen eingehen können
- Veränderungen als Chance wahrnehmen und das eigene Wissen und Können den laufenden Veränderungen anpassen
- Konflikte sozial akzeptabel lösen und als wertvolle Informationsquelle nutzen.
- Mit Leichtigkeit vorgegebene Ziele erreichen
- Zugang zur inneren Krafttankstelle finden
- „Schlechte Tage“ zu „Gute Tage“ machen

Ergebnisorientiertes Lernen von Salutogenese in Unternehmen

- Ermittlung und Analyse der IST-Kompetenz und der Ziel Kompetenz
- Präsentation der Analyse zur individuellen Handlungsempfehlung zur Erreichung der Ziel Kompetenz.
- Prozessorientierte Begleitung des Unternehmens über einen Zeitraum von 1-2 Jahre
 - + Individuelle Begleitung der Mitarbeiter innerhalb der vorgegebenen Strukturen zur „Belebung der Veränderungsbereitschaft
 - + Folgende Instrumente werden nach Bedarf eingesetzt:
 - Führungskräfte Coaching
 - Einzelcoachings
 - Trainings
 - Teambuildings
 - Workshops
- Evaluierung der Ergebnisse und Präsentation

+ Wirksamkeit der Resonanzmethode®

Die Resonanzmethode liefert seit über 35 Jahren an der Schnittstelle Mensch/Mensch messbare und nachhaltige Ergebnisse.

Auch in schwierigen Lebenssituationen stehen im Resonanzzustand genügend Lösungs- und Wahlmöglichkeiten zur Verfügung. Wer im Resonanzzustand agiert, hat Zugang zu seiner Kreativität, erbringt Spitzenleistungen und hat eine stabile Gesundheit. Nach den Erkenntnissen der Gehirn Forschung bekommt man über das Bewusstsein alleine jedoch kaum Zugang zu diesen verborgenen Potentialen. Man braucht dazu den Schlüssel zum Unbewussten, zum „Gehirn in Herz und Bauch“.

Die Effizienz der Resonanzmethode® ist wissenschaftlich belegt und konnte schon viele Unternehmen überzeugen, diese in Ihren Arbeitsalltag nachhaltig einzubauen

Bereits vorhandene Forschungsergebnisse unserer Ausbildungen:

+ Steigerung der Leistungsfähigkeit	+ 28%
+ Steigerung der Gesundheit	+ 60%
+ Stressreduktion	- 25%
+ Bessere Konfliktlösungen	+ 40%