

TRIAS Gesundheitslunch

**Der Weg zu einem gesunden Ego und mehr Ausstrahlung:
Mit positiven Gefühlen Kraft aus sich selbst schöpfen**

Termin: Freitag, 22. Juni 2018, 12.00 bis 14.00 Uhr

Ort: MAZZA, Moorkamp 5, 20357 Hamburg

Inhalt:

Programm

Der Weg zum gesunden Ego

Presstext zum Buch „*Gesundes Ego – starkes Ich*“
Redemanuskript von Julitta Rössler
Lebenslauf der Autorin

Positive Gefühle machen schön und selbstbewusst

Presstext zum Buch „*Glücklich, schön & selbstbewusst*“
Redemanuskript von Carmen Maria Poller
Lebenslauf der Autorin

Bestellformular

*Falls Sie das Material in digitaler Form wünschen, schicken wir Ihnen gerne ein PDF per E-Mail. Bitte kontaktieren Sie uns unter:
bettina.ziegler@thieme.de.*

Pressekontakt:

Carola Schindler | Bettina Ziegler
Thieme Kommunikation
TRIAS Verlag in der Thieme Gruppe
Rüdigerstr. 14 | 70469 Stuttgart
E-Mail: carola.schindler@thieme.de | bettina.ziegler@thieme.de
Tel.: 0711 8931-488|-319

TRIAS Gesundheitslunch

Der Weg zu einem gesunden Ego und mehr Ausstrahlung: Mit positiven Gefühlen Kraft aus sich selbst schöpfen

Termin: Freitag, 22. Juni 2018, 12.00 bis 14.00 Uhr

Ort: MAZZA, Moorkamp 5, 20357 Hamburg

Programm:

Begrüßung

Kurze Vorstellung der Autorinnen und ihrer Bücher „Gesundes Ego – starkes Ich“, Julitta Rössler, und „Glücklich, schön und selbstbewusst“, Carmen Maria Poller

Der Weg zum gesunden Ego



Selbstwertschätzung, Selbstbestimmung oder Selbstempathie – im Sinne einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung sind das nur einige der zahlreichen Aspekte, die für innere Stärke entscheidend sind. Julitta Rössler zeigt Ihnen ausgewählte Übungen und Beispiele, wie Sie Kräfte aus sich selbst heraus entwickeln und selbstsicher für Ihre Bedürfnisse eintreten. „Wenn Menschen entdecken, was sie alles haben und können, wenn sie wissen, was Ihnen wichtig ist und wofür Sie zukünftig gut sorgen wollen, dann werden sie freier und mutiger, mit gutem Gewissen Grenzen zu setzen“, so Rössler.

Julitta Rössler, Psychologin und Diplom-Kauffrau, ist Expertin für das Thema Resilienz. Ihr zentrales Arbeitsmotto als Coach, Trainerin, Rednerin und Autorin ist: „Ich mache Sie stark!“ www.julitta-roessler.de

Positive Gefühle machen schön und selbstbewusst



Was ist das Geheimnis einer tollen Ausstrahlung? Ein erster Schritt zu mehr Charisma ist eine realistische Selbsteinschätzung. Carmen Maria Poller erklärt Ihnen, wie Sie mit der Methodik des „Face-Readings“ anhand von bestimmten Merkmalen im eigenen Gesicht zu lesen lernen. Außerdem erklärt Poller, wie es gelingt, wohltuende Emotionen wie Liebe, Freude oder Vertrauen zu kultivieren, sodass sich diese auch in Ihrem Gesicht spiegeln. „Jeder Gedanke führt zu einer Beurteilung. Und diese Beurteilungen werden zu

starken Gefühlen, die sich auf unseren Körper, unsere Körpersprache und unser Verhalten auswirken“, so die Autorin.

Carmen Maria Poller coacht und trainiert Persönlichkeiten, für die Selbstbewusstsein, Authentizität und Wachstum wichtige Werte sind. Sie arbeitet und lebt in Düsseldorf. www.carmenpoller.de

Imbiss und Gelegenheit zum persönlichen Gespräch mit den Autorinnen

Kraft aus sich selbst schöpfen Der Weg zum gesunden Ego

Hamburg/Stuttgart, 22. Juni 2018 – Ein starkes und gesundes Ich muss nicht egoistisch oder gar narzisstisch sein. Vielmehr ist es die Grundlage für ein selbstbestimmtes, freudvolles Leben im Einklang mit sich selbst und seinen Mitmenschen. Doch wie stärke ich mein Ego, werde selbstbewusst und selbstsicher? Wichtig ist es, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, sich von den Erwartungen von außen zu lösen und Kräfte aus sich selbst heraus zu entwickeln, weiß Psychologin Julitta Rössler. In ihrem Ratgeber „Gesundes Ego – starkes Ich“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2018) unterstützt sie Leserinnen und Leser bei einer ganzheitlichen Entwicklung ihrer Persönlichkeit.

„Kommen Sie mit auf die Reise“, fordert Rössler die Leser auf. „Es tut gut, sein Selbst zu entfalten. Mit Selbstbewusstsein und Selbstliebe gehen Sie kraftvoll durchs Leben“, erklärt Rössler. Selbstwertschätzung, Selbstbestimmung oder Selbstempathie – im Sinne einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung sind das nur einige der zahlreichen Aspekte, die für innere Stärke entscheidend sind.

Wenn Menschen entdecken, was sie alles haben, sind und können, wenn sie wissen, was ihnen wichtig ist und wofür sie zukünftig gut sorgen können und wollen, dann werden sie freier und mutiger und trauen sich auch, mit gutem Gewissen Grenzen zu setzen. „Die eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Werte ernst zu nehmen und maßvoll, aber bestimmt umzusetzen, ist erwachsenes Verhalten. Ein Verhalten, das soziale Verbindungen stärken und verbessern kann“, ist Rössler überzeugt. Denn wer seine eigenen Bedürfnisse ernst nehme, könne die Bedürfnisse der anderen Menschen respektieren und berücksichtigen, ohne die eigenen zu verleugnen. „Ein starkes Selbst wird Ihnen helfen, achtsam und verantwortungsvoll wirklich wertvolle Freundschaften, Liebesbeziehungen, familiäre und kollegiale Verbindungen zu gestalten. Ihre innere Haltung, Ihr Ich-Sein wird positiv auf die Menschen um Sie herum ausstrahlen“, ist die Autorin überzeugt.

In zehn Kapiteln führt Rössler in die wesentlichen Bereiche der Ich-Stärkung. Dort bietet sie jeweils Übungen, Anleitungen, Impulse und Beispiele für die praktische Umsetzung im Alltag. „Sie werden spüren, wie Sie sich immer mehr entwickeln, entfalten und daran reifen. Genießen Sie das gute Gefühl, immer mehr zu sein, wer Sie im Kern Ihres Wesens wirklich sind“, so Rössler.



Julitta Rössler
Gesundes Ego - starkes Ich
Kraft aus sich selbst schöpfen
 TRIAS Verlag, Stuttgart. 2018
 Buch: EUR [D] 16,99 EUR [A] 17,50
 EPUB: EUR [D] 11,99 EUR [A] 11,99
 ISBN Buch: 9783432106113
 ISBN EPUB: 9783432106137

Die Autorin:

Julitta Rössler, Psychologin und Diplom-Kauffrau, ist Expertin für das Thema Resilienz. Ihr zentrales Arbeitsmotto als Coach, Trainerin, Rednerin und Autorin ist: „Ich mache Sie stark!“
www.julitta-roessler.de

Wissenswertes: Kennen Sie Ihre persönlichen Bedürfnisse?

Beantworten Sie für sich einmal folgende Fragen:

- Was ist mir wirklich wichtig in meinem Leben?
- Ist das, was ich gerade tue/entscheide richtig für das, was mir wirklich wichtig ist?
- Bis zu welcher Grenze bin ich bereit, etwas zu akzeptieren? Wann wehre ich mich, trotz des Risikos möglicher negativer Konsequenzen?
- Wann und wobei erfülle ich die Bedürfnisse anderer, ohne dass ich es wirklich will?
- Wenn es mir wichtig ist, weshalb fange ich nicht gleich damit an? Wenn es mir nicht wichtig ist, weshalb lasse ich es nicht sein?
- Was kann ich heute anfangen zu tun, um das mir Wichtige in Zukunft zu realisieren?

Der Weg zum gesunden Ego

Selbstwertschätzung

Das wohl wichtigste Urteil, das wir fällen können, ist tatsächlich das Urteil über uns selbst. Ein positiver Blick auf uns schafft Selbstsicherheit. Das bewirkt, dass wir an uns und das, was uns in unserem Wesen einzigartig und wertvoll macht, glauben. Wir sollten uns daher gut um unser Selbstwertgefühl kümmern und es stärken.

Übung:

Finden Sie in zwei Minuten mindestens zehn Eigenarten, Eigenschaften, Äußerliches, Haltungen, für die Sie sich selber mögen. Und, fällt es Ihnen schwer? Wäre es einfacher, wenn ich Sie auffordern würde, mindestens zehn Dinge zu finden, die Sie nicht an sich mögen? Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit und gehen Sie auf die Suche nach Dingen, die sie an sich selbst mögen.

Allein die Beschäftigung mit der Frage »Was mag ich an mir?« verändert unseren Umgang mit uns selbst. Wir schließen Freundschaft mit uns und werden weniger empfindlich gegen Kritik von außen.

Fragen Sie auch Menschen, denen Sie vertrauen und die Sie gut kennen: „Was magst du an mir?“, „Wie kannst du mein Wesen beschreiben?“ Sie werden erstaunt sein, was Sie alles über sich erfahren. Es wird Ihr Selbstwertgefühl stärken.

Fragen, die Sie sich stellen können

- Wofür mag ich mich? Welche Eigenschaften, Einstellungen, Äußerlichkeiten, Fähigkeiten, Verhaltensweisen, etc. fallen mir ein, die mir an mir selbst gefallen? Finden Sie mindestens zehn.
- Was macht meine Persönlichkeit, was macht mein Wesen aus?
- An welches wirklich bewegende und wohltuende Kompliment, das mir jemand gemacht hat, kann ich mich erinnern? Was sagt es mir über mich? Welche ganz konkreten positiven Aspekte sieht derjenige, der das Kompliment ausgesprochen hat, an mir?
- Ich war richtig stolz auf mich, als ...?
- Was brauche ich, um eine gute Meinung von mir zu haben?
- Was sind die positiven Seiten meiner Ecken und Kanten?

Anregung zur Selbstreflexion: Weil ich es mir wert bin

Ein Aspekt der Selbstwertschätzung ist die positive Selbstwahrnehmung. Ein anderer Aspekt ist ein wertschätzender Umgang mit sich selbst. Wie gehen Sie im Alltag mit sich um? Denken Sie immer wieder einmal intensiv darüber nach und vervollständigen Sie dann folgenden Satz: „Weil ich es mir wert bin, ...“ Schreiben Sie immer wieder, wenn Ihnen etwas einfällt, diesen Satz mit Ihren Ergänzungen auf. Das sensibilisiert für einen liebevollen und wertschätzenden Umgang mit sich selbst. Hier einige Sätze als Anregung für Sie: „Weil ich es mir wert bin, gönne ich mir zweimal im Monat eine wohltuende Ganzkörpermassage.“, „Weil ich es mir wert bin, versuche ich immer ausreichend zu schlafen.“, „Weil ich es mir wert bin, ärgere ich mich nicht mehr über Dinge und Menschen, die ich nicht ändern kann.“ Und jetzt sind Sie dran!

Selbstbestimmung

Selbstbestimmtes Handeln bedeutet, frei und ohne Beeinflussung von anderen oder äußeren Zwängen das eigene Leben zu planen und zu gestalten. Wer selbstbestimmt handelt, trifft Entscheidungen, wie er seine persönlichen Ziele, Visionen oder Träume erreichen kann. Sein Leben selbstbestimmt zu gestalten, bedeutet also, seine Leidenschaften, Wünsche und Sehnsüchte zu kennen.

Fragen, die Sie sich stellen können

- Wie sähe mein ideales Leben aus?
- Wer bin ich wirklich jenseits meiner Rollen, Masken und Verhaltensmuster?
- Von welchen Mustern will ich mich befreien? Wovon kann ich loslassen?
- Wann und wobei habe ich mich in der Vergangenheit für das, was mir wichtig ist, entschieden, auch gegen die Erwartungen anderer? Wie ging es mir damit?
- Wofür tue ich etwas? Weil ich davon überzeugt bin, oder weil ich glaube, dass andere es von mir erwarten?
- Wie könnte mein Lebensmotto lauten?

Anregung zur Selbstreflexion: Wer ich sonst noch sein möchte

Denken Sie immer wieder über folgende Frage nach: Angenommen, Sie hätten nicht nur dieses Leben, sondern Ihnen stünden mehrere Leben zur Verfügung. Wer wären Sie dann gerne? In welche Rollen würden Sie gerne schlüpfen? Alles ist erlaubt. Notieren Sie sich Ihre Ideen. Überlegen Sie, was genau es ist, das Sie an der jeweiligen Rolle reizt. Was davon können Sie möglicherweise in Ihrem Alltag realisieren? Sie sind weit mehr als das, was Sie im Alltag leben. Erwecken Sie all Ihre Facetten zum Leben. Das sind Sie. Treten Sie für sich selbst ein.

Selbstvertrauen

In dem Wort „Selbstvertrauen“ stecken die Wörter „trauen“ und „Vertrauen“. Sie stehen für Grundhaltungen wie „Ich traue mich“ und „Ich vertraue mir.“ Darum geht es. Damit kommen Sie gut durchs Leben. Selbstvertrauen ist das Vertrauen in die eigenen Kräfte und Fähigkeiten, der Glaube an sich selbst und daran, alles, was das Leben bietet, bewältigen zu können. Klingt herausfordernd und anspruchsvoll. Ist es auch. Selbstvertrauen ist aber auch das beste Mittel gegen Angst und Unsicherheit. Selbstvertrauen beruhigt unser Gehirn und hat eine positive Wirkung auf den Körper.

Übung: Neues wagen

Je häufiger wir die Erfahrung machen, dass wir etwas, das neu, herausfordernd, überraschend, verunsichernd ist, erfolgreich bewältigen, desto größer wird das Vertrauen in uns selbst. Überlegen Sie einmal, was Sie gerne ausprobieren, lernen oder erfahren möchten. Es gibt unendlich viele Spielfelder, auf denen Sie sich ausprobieren können. Welches wollen Sie demnächst betreten?

Fragen, die Sie sich stellen können

- Angenommen, Sie tauchten auf den Grund eines tiefen Bergsees. Dort lägen verschiedene Schätze: Ihre Erfolge; das, was Sie bereits geschafft haben; Ihre erfolgreich bewältigten Niederlagen; Ihre gesammelten Fähigkeiten; Ihre Erfahrungen; Ihre wichtigsten Erlebnisse; das, was Sie mutig macht; Ihre liebsten Menschen...
- Wenn Sie jetzt auf den Grund des Sees tauchen könnten, um drei Schätze zu heben, die Ihnen im Moment besonders helfen würden, Ihr Selbstvertrauen zu stärken, welche drei wären das?

- Denken Sie an Erfahrungen in Ihrem Leben, die Sie bisher am meisten verändert haben. Denken Sie an solche, an denen Sie sich am meisten entwickeln konnten und die in Ihnen Wachstum und Reifung ausgelöst haben. Überlegen Sie auch, wann und wobei Sie sich durch und durch mutig und stark fühlen. Und führen Sie sich vor Augen: Was kann ich, was habe ich, wer bin ich?

Anregung zur Selbstreflexion: Die Lebensachse

Wenn Sie sich in einer Situation befinden, die Ihnen unbehaglich ist und in der Sie sich unsicher fühlen, dann stellen Sie sich in die Mitte eines Raumes. Ziehen Sie in Ihrer Vorstellung vor und hinter sich eine Linie: Ihre Lebenszeitachse. Denken Sie jetzt intensiv über Ihre momentane Situation nach. Spüren Sie Ihre Unsicherheit und Ihr Unbehagen. Jetzt gehen Sie auf dieser Linie zurück bis zu einem Punkt, der Ihrem Alter von etwa 12 Jahren entspricht. Drehen Sie sich so, dass Sie auf den Ihrem aktuellen Alter entsprechenden Platz auf der Linie blicken. Betrachten Sie sich selbst aus der Perspektive Ihres 12-jährigen Ich. Was würde Ihnen die oder der 12-Jährige sagen? Was würde sie oder er dem, was Sie bis heute schon geschafft haben, bewundernswert finden und schätzen? Was würde Ihre kindliche Seele Ihnen zu Ihrer momentanen Situation sagen? Wie bedrohlich ist Ihre Situation aus seiner/ihrer Sicht? Jetzt wechseln Sie zur anderen Seite, etwa auf die Höhe eines Alters von 80 Jahren. Drehen Sie sich um, sodass Sie auf den Punkt Ihres momentanen Alters schauen. Schauen Sie auf sich aus der Perspektive eines Menschen mit 80-jähriger Lebenserfahrung. Was denken Sie aus dieser Perspektive über sich, so wie Sie heute sind? Wozu raten Sie sich? Wie bedrohlich ist die Situation aus dem Blickwinkel der oder des 80-Jährigen? Gehen Sie jetzt zurück auf den Punkt, der Ihrem aktuellen Lebensalter entspricht. Erscheint Ihre gegenwärtige Problemsituation anders als vorher? Was hat sich verändert? Welche Ideen entwickeln sich dadurch? Diese Reflexion kann helfen, augenblickliche Unsicherheiten zu relativieren und neue Perspektiven zu eröffnen. Sie können auf Abstand zur momentanen Situation gehen. Sie werden sich Ihrer Möglichkeiten wieder bewusst.

Julitta Rössler

Es gilt das gesprochene Wort.
Hamburg, Juni 2018

Lebenslauf Julitta Rössler



Julitta Rössler arbeitet seit 2004 selbstständig und überregional als Coach, Beraterin, Trainerin und Rednerin. Ihr zentrales Arbeitsmotto ist: „Ich mache Sie stark!“ Damit meint sie die innere Stärke, die aus einem stabilen und positiven Selbst entsteht. Ein nicht egoistisch zu verstehendes starkes Ego ist für sie die Voraussetzung zur gesunden Bewältigung der Herausforderungen und Stolpersteine des Lebens, um gerade an ihnen persönlich wachsen und sich entwickeln und reifen zu können.

Als Diplom-Kauffrau verfügt sie über zehn Jahre praktische Erfahrung in einem internationalen IT-Konzern. In ihrer Familienphase – sie hat zwei erwachsene Söhne – hat sie ein zweites Mal studiert mit dem Abschluss Psychologin B. A.

Ein roter Faden in ihrer Tätigkeit ist die intensive Anleitung zur Selbstreflexion über die eigenen Kraftquellen, Haltungen, Einstellungen und die eigene Biografie. Julitta Rössler begleitet Menschen empathisch, ermutigend, immer wertschätzend und mit einer Prise Humor auf ihrer Suche nach (Auf-)Lösungen für ihre persönlichen und beruflichen Anliegen.

Der Weg zu mehr Ausstrahlung Positive Gefühle machen schön und selbstbewusst

Hamburg/Stuttgart, 22. Juni 2018 – Wer sich gut fühlt, strahlt das meist auch aus. Persönlichkeitstrainerin Carmen Maria Poller weiß, wie wichtig es ist, sich selbst zu kennen und zu lieben, um Selbstbewusstsein und Charisma auch nach außen zu tragen. In ihrem Buch „Glücklich, schön & selbstbewusst. Ihr Weg zu positiver Ausstrahlung“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2018) beschreibt sie, wie man Gedanken in positive Gefühle verwandelt und so das gewisse Etwas entwickelt.

Was ist das Geheimnis einer tollen Ausstrahlung? „Selbstbewusste Menschen haben ihr wahres Selbst erkannt, und das lässt sie strahlen. Es macht sie gesünder, fröhlicher, gelassener und attraktiver“, ist Poller überzeugt. Ein erster Schritt zu mehr Charisma ist deshalb eine ehrliche und realistische Selbsteinschätzung. Eine wertvolle Hilfestellung, um bestimmte Merkmale im Gesicht zu erkennen und Körpersignale zu deuten, bietet die Methodik des „Face-Readings“. „Das Gesicht ist der Spiegel unserer Persönlichkeit“, ist Poller überzeugt. „Erst wenn wir uns unserer Persönlichkeit bewusst sind, können wir die nötigen Entscheidungen treffen und unser Verhalten verändern“, so die Autorin.

Nach dieser Bestandsaufnahme folgt das Selbstcoaching. „Jeder Gedanke, jede Wahrnehmung führt zu einer Beurteilung. Und diese Beurteilungen werden zu starken Gefühlen, die sich konsequent auf unseren Körper, unsere Körpersprache und unser Verhalten auswirken“, so die Autorin. Mithilfe der Erkenntnisse aus der Hirnforschung und dem Mentaltraining kann man seine Überzeugungen verändern und so auch Einfluss auf sein Aussehen nehmen. Wichtig sei es, dass das Selbstbewusstsein unabhängig von der Resonanz der Mitmenschen stark bleibt. Deshalb rät sie Lesern dazu, sich mit Menschen und Dingen zu umgeben, die sie wachsen lassen und die ihnen guttun. „Wenn Sie das Leben führen, das Ihnen gefällt, dann strahlen Sie. Wenn Sie sich mit sich selbst wohlfühlen und bei einem tiefen Blick in die eigenen Augen Gefühle von Anerkennung und Stolz empfinden, dann haben Sie alles richtig gemacht“, erklärt die Autorin.



Carmen Maria Poller
Glücklich, schön & selbstbewusst
Ihr Weg zu positiver Ausstrahlung
 TRIAS Verlag, Stuttgart, 2018
 Buch: EUR [D]14,99EUR [A]15,50
 EPUB EUR [D]11,99EUR [A]11,99
 ISBN Buch: 9783432106823
 ISBN EPUB: 9783432106830

Die Autorin:

Carmen Maria Poller coacht und trainiert Persönlichkeiten, für die Selbstbewusstsein, Authentizität und Wachstum wichtige Werte sind. Sie arbeitet und lebt in Düsseldorf. www.carmenpoller.de

Wissenswertes: Alte Erfahrungen überschreiben

Alte Erfahrungen und die dazugehörigen Gefühle haben ihren festen Platz im emotionalen Gedächtnis. Wir können negative Denkmuster nicht gänzlich löschen, wir können sie jedoch überschreiben, ist Poller überzeugt. Das heißt, indem wir alte Verbindungen weniger abrufen, schwächen wir sie. Zeitgleich sollten wir neue, positive Gedanken denken, indem wir uns unsere Stärken, Potenziale und Erfolge bewusst machen. „Sehen Sie die Dinge, die gut und schön an Ihnen sind! Ihr positives Selbstbild wächst unaufhaltsam weiter, während Sie täglich Ihre Stärken im Geiste visualisieren“, erklärt Poller.

Positive Gefühle machen schön und selbstbewusst

Bei dem Wort „schön“ geht es mir darum, dass wir uns selbst gefallen. Das ist alles. Denn wenn wir uns selbst gefallen, dann agieren wir sicher und selbstbewusst, nehmen unser Leben positiv an. Und genau das steht uns dann auch im Gesicht geschrieben: Wir entwickeln eine charismatische Ausstrahlung. Gutes Aussehen entsteht aus dem Bewusstsein zu wissen, was uns guttut und zum Strahlen bringt. Und es entsteht aus dem Mut, wichtige Entscheidungen zu treffen, um notwendige Veränderungen einzuleiten.

Der neurobiologische Kreislauf

Eine positive Ausstrahlung erreichen Sie durch Authentizität, und Authentizität erlangen Sie durch Selbsterkenntnis und positive Emotionen. Wenn Sie eine selbstbewusste und charismatische Ausstrahlung haben wollen, dann sollten Sie selbst davon überzeugt sein, dass Sie ein selbstbewusster und charismatischer Typ sind. Und diese Überzeugung erhalten Sie nur, wenn Sie es auch fühlen und denken können.

Gedanken erzeugen Gefühle und aus den Gefühlen werden wiederum Überzeugungen. Wenn Sie freudige, wohltuende Gedanken denken, werden Sie gute Gefühle ernten und sich wohlfühlen. Wenn Sie ärgerliche, traurige und sorgenvolle Gedanken denken, dann werden Sie schlechte Gefühle ernten und sich unwohl fühlen, manchmal sogar krank. Beide Gefühle wird man Ihnen ansehen.

Durch neue Gedanken bilden sich neue Pfade im Gehirn, neue Linien von einem Neuron zum anderen. Es sind ganz zarte Linien und wenn wir wollen, dass daraus feste, dicke Verknüpfungen werden, dann sollten wir diese neuen und frischen Gedanken so oft wie möglich denken.

Die Methodik des „Face-Readings“

Lesen Sie aus Ihrem Gesicht. Hier steht alles geschrieben: Ihre persönliche Geschichte, die Erfahrungen, die Sie gemacht haben, wie Sie sich fühlen, was oder wer Ihnen zu schaffen macht, ob Sie sich Sorgen machen und Kummer haben. Auf der emotionalen Gesichtskarte finden sich Linien/Falten, die entweder ein empfundenes Gefühl oder eine wiederkehrende Erkenntnis ausdrücken. Stress beispielsweise zeigt sich unter anderem in Mustern in unserem Gesicht. Eine horizontale Linie auf der Nase, eine vertikale Linie im unteren Wangenbereich oder auch eine ausgeprägte Zornesfalte können Zeichen von Stress sein.

Interaktion: Immer gleiche Emotionsmuster prägen immer gleiche Gesichtsausdrücke

Jede Mimik, die Sie wiederholt bewusst oder unbewusst zeigen, brennt sich auf Dauer als Linie in Ihr Gesicht ein.

1. Unterschied Kindergesicht/Erwachsenengesicht
2. Linien von Misstrauen, Groll und Pessimismus
3. Linien von Trotz und Enttäuschung

Übernehmen Sie Verantwortung: Schaffen Sie gutes Aussehen durch gute Gefühle

Es ist sehr wichtig für ein Selbstcoaching, dass Sie sich bewusstmachen, einen großen Teil Ihres Lebens aktiv selbst steuern zu können. Wer nichts an sich ändert, verändert auch nichts in seinem Leben. Wer sich weiterhin schlecht fühlt, wird auch weiterhin wenig entspannt aussehen.

Drei Anregungen sind an dieser Stelle wichtig, damit Sie sich selbst der beste Coach und ein wertvoller Berater sein können:

1. Lernen und verstehen Sie, was in Ihrem Gehirn und Körper passiert!
2. Sammeln Sie alles, was Ihnen ein gutes Gefühl verschafft!
3. Konzentrieren Sie sich täglich auf diese positiven Gefühle!

Stets gleiche Gedanken und Gefühle führen zu immer gleichen Handlungen. Es ist schon merkwürdig, dass wir Menschen immer wieder die gleichen Gedanken denken und die gleichen Gefühle haben und trotzdem die Erwartung hegen, es würde sich etwas ändern oder es würde etwas Neues in unserem Leben passieren. Die Vergangenheit und die alten Denkmuster sind fest in unserem Gehirn programmiert. Alle negativen Gefühle haben ihren festen Platz in unserem emotionalen Gedächtnis. Und wenn wir jetzt in der Gegenwart ein Erlebnis haben, dann ziehen wir es unbewusst durch unser verankertes Programm und kommen zu den immer gleichen Ergebnissen, aus denen wir dann unsere Zukunft ableiten. Unsere Zukunft ist sozusagen unsere Vergangenheit. Das sollten Sie ändern! Eine bewährte Methode dafür ist das bewusste Denken und Kontrollieren von Gedanken. Schönheit beginnt im Kopf und alles, was Sie sich selbst einreden, findet seine Ausstrahlung in Ihrem Gesicht und in Ihrem Körper.

Bringen Sie sich selbst in einen guten Zustand

Wie lassen sich vermehrt positive Emotionen erzeugen? Erinnern Sie sich zum Beispiel daran, wie sie sich gefühlt haben, als sie frisch verliebt waren und im Gegensatz dazu daran, als sie beispielsweise gekündigt wurden. Die gewünschte Emotion folgt der Aufmerksamkeit, sie folgt dem vorangegangenen Gedanken – im Leben und im Gehirn.

Interaktion: Aufschreiben wer und was tut mir gut?

1. Mit welchem Menschen verbinden mich gute Gefühle?
2. Bei welcher Tätigkeit habe ich ein positives Gefühl?
3. Was gibt mir darüber hinaus ein gutes Gefühl?

Experiment Counterclockwise

Ein bekanntes Experiment der amerikanischen Professorin für Psychologie an der Harvard University Ellen Jane Langer ist das sogenannte Counterclockwise-Experiment (engl. counterclockwise = gegen den Uhrzeigersinn). Für dieses Experiment wurden Männer von über siebzig Jahren ausgewählt, die sich guter Gesundheit erfreuten. Die Männer wurden in Gruppen aufgeteilt und für lediglich fünf Tage in ein

Heim auf dem Land geschickt. Vor dieser Aktion durchliefen sie verschiedene medizinische Tests auf beispielsweise Körpergröße, Kraft, Hörfähigkeit und Beweglichkeit. Die erste Gruppe der Männer sollte sich viel über die Vergangenheit unterhalten, während die zweite Gruppe so tun sollte, als ob sie tatsächlich Ende der 1950er Jahre lebte. Sie sollten in der Gegenwartform sprechen und ihr Umfeld samt aller Möbel und Accessoires wurde entsprechend zeitverrückt eingerichtet – inklusive Schwarz-Weiß-Fernseher, Nachrichten, Zeitungen, Musik und Radiomeldungen aus jener Zeit. Die Psychologen wollten ihre Grundannahme prüfen, dass die Probanden sich in der Tat genauso gut oder besser gesagt so jung wie damals im Jahr 1959 fühlen würden. Als am Ende die Testergebnisse erneut geprüft wurden, stellte sich heraus, dass die Männer beider Gruppen Fortschritte gemacht und sich ihr Wohlbefinden signifikant erhöht hatte. Sie hatten Appetit, einen guten Schlaf, waren insgesamt kräftiger, achtsamer und aktiver. Eine wirkliche Überraschung waren die Männer, die sich mit Haut und Haaren auf das Experiment eingelassen hatten und in der „zurückgestellten“ Zeit lebten. Sie waren beweglicher, ihre Konzentrationsfähigkeit war deutlich erhöht, sie konnten besser sehen und hören und – jetzt halten Sie sich fest – sie sind sogar gewachsen. Diese Männer hatten Haltung angenommen und sich großgemacht. Sie standen aufrecht mit stolzer Brust.

Daraus leitet sich ein einfacher Anti-Aging-Tipp ab: Wir sind so alt, wie wir uns fühlen. Und wir fühlen uns so, wie wir denken. Was wir fühlen und denken, manifestiert sich körperlich und strahlt nach außen.

Carmen Maria Poller

Es gilt das gesprochene Wort.
Hamburg, Juni 2018

Lebenslauf Carmen Maria Poller



Carmen Maria Poller ist Spezialistin für Selbstbewusstsein und Authentizität. Als Coach und Trainerin begleitet sie Menschen dabei, ihren Selbstwert zu erkennen und eine gelassene und souveräne Haltung zu entwickeln. Um eine tiefgehende Selbsterkenntnis zu unterstützen, hat sie bei einer international anerkannten Expertin das „Face-Reading“ studiert – die Kunst der Persönlichkeitsanalyse und Krankheitsdiagnostik anhand von Gesichtszügen. Ihre offene Haltung für die Vielfalt des Lebens und ihr intuitives Gespür für das Gesicht hinter der Maske versprechen eine intensive Selbstfindung. Carmen Maria Poller schreibt Bücher und hält Vorträge. Sie inspiriert, provoziert und bringt Dinge in Bewegung.

TRIAS Gesundheitslunch

**Der Weg zu einem gesunden Ego und mehr Ausstrahlung:
Mit positiven Gefühlen Kraft aus sich selbst schöpfen**

Termin: Freitag, 22. Juni 2018, 12.00 bis 14.00 Uhr

Ort: MAZZA, Moorkamp 5, 20357 Hamburg

„Gesundes Ego – starkes Ich“

- Bitte schicken Sie mir ein Rezensionsexemplar zu.
- Bitte schicken Sie mir ein druckfähiges **Cover** des Buches.
- Bitte schicken Sie mir ein **Porträt** von Julitta Rössler.

„Glücklich, schön und selbstbewusst“

- Bitte schicken Sie mir ein **Rezensionsexemplar** zu.
- Bitte schicken Sie mir ein druckfähiges **Cover** des Buches.
- Bitte schicken Sie mir ein **Porträt** von Carmen Maria Poller.
- Ich möchte gerne ein Interview führen. Bitte vermitteln Sie mir den **Kontakt** zur Autorin _____.

Vorname:	Name:
Redaktion:	Ressort:
Str./Nr.	PLZ/Ort:
Telefon:	Fax:
E-Mail:	Unterschrift:

**Bitte an 0711 8931-167 zurückfaxen oder per Mail an
bettina.ziegler@thieme.de**

Pressekontakt:

Carola Schindler | Bettina Ziegler
 Thieme Kommunikation
 TRIAS Verlag in der Thieme Gruppe
 Rüdigerstr. 14 | 70469 Stuttgart
 E-Mail: carola.schindler@thieme.de | bettina.ziegler@thieme.de
 Tel.: 0711 8931-488|-319