

KOLUMNE

Apfelsaft – Natur im Doppelpack



Bild: SOV

Apfelsaft ist der beliebteste Fruchtsaft unseres Landes. Fast zehn Liter trinken wir pro Kopf und Jahr.

Wer Schweizer Apfelsaft trinkt, geniesst die Natur gleich im Doppelpack.

Zum einen ist Schweizer Apfelsaft ein 100 % natürlicher Durstlöcher, reich an Vitaminen und Mineralstoffen, ohne Zuckerzusatz, künstliche Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker. Ein trendiger Lifestyle-Durstlöcher, der die gesunde Ernährung unterstützt. Wer lieber eine etwas leichtere Variation bevorzugt, findet in einer Apfelschorle den idealen Durstlöcher, denn dieser wird rund 40 % Wasser beigemischt. Dank der Zusammensetzung sind Apfelschorlen einem isotonischen Sportgetränk sehr ähnlich und eignen sich vorzüglich bei lang andauernder sportlicher Betätigung.

In jedem Schluck Apfelsaft steckt aber auch ein Stück Natur: Die Mostäpfel und Mostbirnen stammen zum grössten Teil von Hochstammbäumen. Diese prägen seit Jahrhunderten unser Landschaftsbild und faszinieren uns zu jeder Jahreszeit in einem neuen Kleid und gerade im Frühling, wenn die Bäume die Landschaft mit ihrem weissen Blütenkleid schmücken.



Beatrice Rüttimann, Fachmitarbeiterin Marketing/Kommunikation beim Schweizer Obstverband.

Schweizer Obstverband
Fruit-Union Suisse
Associazione Svizzera Frutta



Klares Schwert und mutiges Herz

Wer an die Grenzen seiner Wirksamkeit stösst, sollte sein Tun und Verhalten ständig neu hinterfragen. Dazu braucht es eine klare Entschlossenheit und ein mutiges Herz, für die eigenen Potenziale auf- und einzustehen. Verändert sich die Lebensqualität, wenn jeder seine Arbeit mit Freude und Aufmerksamkeit machen könnte?



Bild: zVg

VON CLAUDIA BALZLI-LEONE*

Das ist eine Frage, die die beiden Experten antreibt. Wir sprechen über Synergien aus Leistungssport und Wirtschaft mit Christina Weigl, Leadership und erste HeartMath®-Trainerin in der Schweiz, und mit Christian Daniel Mayer, Trainer für Entschlusskraft und Mind Dynamics sowie Master für fernöstliche Kampfkünste.

Wie fühlt sich hohe Motivation gepaart mit dem Willen zum Erfolg an?

Christina Weigl: Das spürt man in dem Moment, wenn die eigenen Kernwerte und Bedürfnisse im Flow sind. Allein ein unbedingter Wille, zu siegen, reicht nicht für den Erfolg. Es geht darum, im entscheidenden Moment die eigenen Potenziale abrufen zu können. Denn unsere Werte sind der tiefliegende Motor und diese Momente generieren einen erfolgreichen Flow.

Fortsetzung nächste Seite

PRAXISBEISPIEL

Unter Geschäftsführer Markus Müller erfuhr die Tertianum Parkresidenz in Meilen einen Wandel und ist nun das Flaggschiff für Service Excellence in der Unternehmung.

Markus Müller sagt dazu:

«Durch kontinuierliches Leadership-Training wurde der Kulturwandel mit einer gemeinsamen Vision erfolgreich umgesetzt. Mit den jährlichen Kultur-Workshops wurden alle Mitarbeiter ins Boot geholt. Der Fokus auf Service Excellence wurde mit Übungen aus der Schwertkunst nachhaltig besiegelt. Einfache HeartMath®- und Präsenzübungen unterstützen die Crew in Emotionaler Excellence. Die beiden Trainer Weigl und Mayer verstehen es mit Begeisterung, Spannungsfelder perfekt und zielgerichtet miteinander zu verknüpfen. Kampfkunst, Hirnforschung und HeartMath® finden so die gebührende Akzeptanz in den Führungsetagen.»



www.mayer-master.com



www.christina-weigl.ch

Kennen Sie eine Wunderwaffe zur Zündung des Motivationsturbos?

Christian D. Mayer: «Das Schwert unserer heutigen Zeit ist Entschlossenheit.» Präzise Techniken aus der koreanischen Schwertkunst zeigen, welche Ki-Energie im Menschen steckt. Motivation ist sehr eng mit dem eigenen Erleben verknüpft; immer mit dem Fokus auf die Lösung und nicht auf das Problem. Wer sich Herausforderungen stellt, kennt die Kraft, die ihn antreibt und zum Handeln bewegt. Daran knüpft die Frage nach dem «Wohin will ich» an. Nur wer weiss, was er will, und das gut kann, wird in der Lage sein, sich in relevanten Situationen zielorientiert zu verhalten.

Ganz ehrlich: Existieren heutzutage noch Visionen? Wer besitzt Durchhaltewillen, um Träume wirklich umzusetzen? Der Fernseher liefert verführerische Welten zum Abtauchen. Wozu also anstrengen?

Christina Weigl: Vielleicht um authentisch und lebendig zu sein. Wir kennen den Shaolin-Mönch, der über die nötige Ruhe und Gelassenheit verfügt und vorzeigt, wozu Menschen dauerhaft in der Lage sind. Hut ab vor Führungskräften, die als Vorbild und mit Entschlossenheit vorangehen und für die gemeinsame Vision mutig, klar und fokussiert eintreten. Das verstehe ich unter persönlicher Leadership. Dank einem klaren Fokus auf die Vision und einer kraftvollen, inneren Haltung kommen wir in ein erfolgreiches Handeln.

Inwiefern spielt Mut in der Führung und in der persönlichen Entwicklung eine Rolle?

Christian D. Mayer: Leadership entsteht durch persönliche Entwicklung. Denn Menschenführung bewegt durch Persönlichkeit und authentisches Charisma. Wer mutig ist, über-

zeugt. Wem hingegen der Mut zu entschlossenem und klarem Handeln fehlt, vermag Menschen kaum zu begeistern.

Christina Weigl: Charismatisch zu wirken, ist weder Zauberwerk noch Glückssache, sondern hat viel mit eigener Courage (lat. cor = ♥) zu tun. Charisma wirkt dort, wo Menschen Mut haben, durch ihre Träume und Visionen andere offen und authentisch als Vorbild zu bewegen. Basis jeder Begeisterungskultur ist eine kraftvolle Führungscrew, die mit Herzlichkeit, Empathie und klarer Professionalität vorausgeht.

Verraten Sie uns eine bestechende Technik?

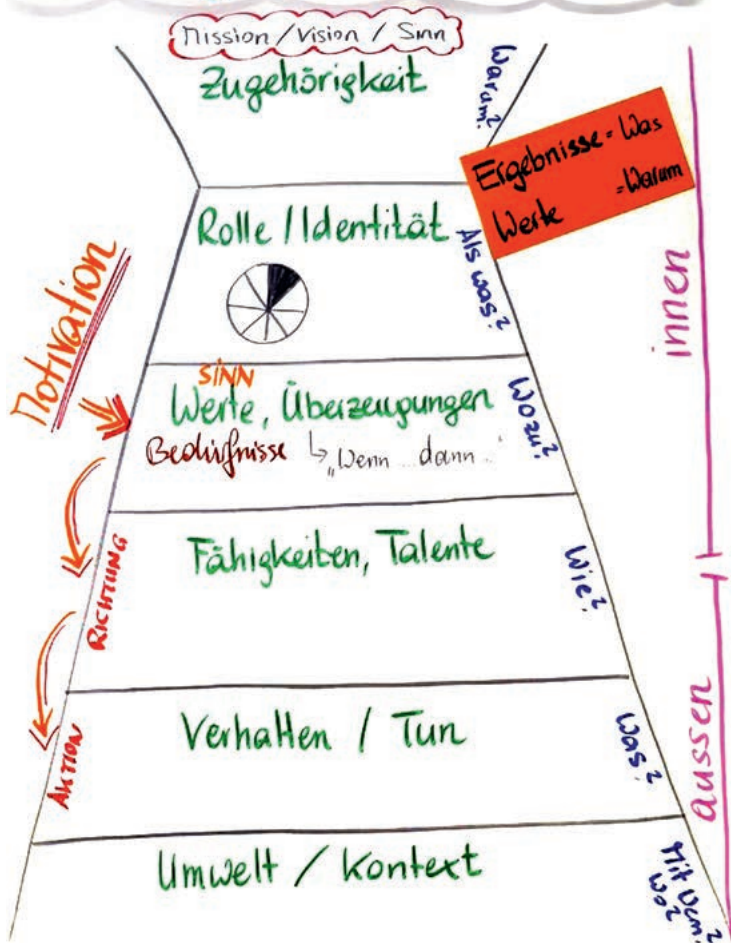
Christian D. Mayer: Wir üben in unseren Workshops den Einsatz des Schwertes als präzise und zielgerichtete Technik, prüfen das eigene Ich und schärfen den neuen Fokus. Der Schwertkampf ist Inspiration für jeden Menschen, der bestrebt ist, sein Leben kreativ und erfolgreich selbst zu gestalten. Allein das Schwert in der Hand verleiht ein Gefühl der Selbstachtung und der Verantwortung. Es ist auch Symbol für das, was wir in Geist und Herzen tragen: Loyalität und Ehre. Wichtig zu wissen: Das Schwert macht immer das, was ich entschieden habe. Sich nicht zu entscheiden heisst, den Lead jemand anderem zu überlassen!

Warum erreicht man auch klare Ziele nicht?

Christian D. Mayer: Wenn unbewusste Überzeugungen, limitierende Gedanken und festgefahrene Verhaltensmuster nicht erkannt werden, bleiben wir auf der Zielgeraden hängen. Präzises und präsent fokussieren im hier und jetzt setzt blockierende Energien in unserem System frei.

Christina Weigl: Mehr als zwei Drittel unserer Leistung hängen von Emotionen ab. Negative Ereignisse und einschränkende Überzeugungen (s. Grafik, Ebene «Motivation») lassen

Modell Logischen Ebenen



Werte mit den dahinter steckenden Überzeugungen treiben uns an. Sie sind die Kräfte hinter unseren Handlungen.

uns immer wieder abschweifen. Durch einfache Übungen nach der wissenschaftlichen Methode HeartMath®/Herzintelligenz wird Druck abgebaut, der Herzrhythmus stabilisiert und Gelassenheit zurückgewonnen. Konzentration und Leistungsfähigkeit sowie seelische Widerstandskraft resp. Resilienz werden gesteigert. Diese wirkungsvollen Techniken helfen, im Stress präsent und fokussiert zu bleiben und Emotionen bewusster zu steuern.

Führung mit Herz und Schwert?

Warum ist das so kraftvoll?

Christina Weigl: Unsere Welt besteht aus Polaritäten. Wenn eine Vision uns wirklich am Herzen liegt, ist es die natürliche Folge, dass in gleicher Kraft sich Widerstände und Herausforderungen zeigen. Das Herz ist laut Forschung der Zugang zur Intuition und bringt Lösungen auf anderen Ebenen.

Christian D. Mayer: Ein klares Commitment in der Schwertkunst bedeutet ein Bewusstsein: ich ziehe das Schwert und gehe für meine Vision. Oder ich entscheide mich bewusst dagegen. Halb schwanger geht ja auch nicht.

Der Schlüssel liegt im Mut zum TUN!

Christian D. Mayer: Im Zusammenspiel von Gedanken, Herz und physischer Kraft verbindet sich das Commitment auf allen Ebenen.

Christina Weigl: Eine erfolgreiche, persönliche Leadership braucht die Entscheidung, den eigenen, authentischen Weg zu wählen; diesen konsequent und mutig voranzugehen und so die eigene Spur erfolgreich zu legen. Ergebnisse sind das, was ein Mensch erreichen will und Werte sind warum er etwas will.

* Claudia Balzli-Leone ist freie Journalistin und PR-Texterin. www.Redaction.ch

ANZEIGE



So geht Mitarbeiterverpflegung heute.

Immer mehr Arbeitgeber zahlen den Verpflegungsbeitrag als Lunch-Check Guthaben aus. Damit geniessen ihre Mitarbeitenden kulinarische Vielfalt und abwechslungsreiche Pausen. Denn das Zahlungsmittel ist in über 7000 Restaurants willkommen. Auch für Chefs lohnt sich die attraktive Alternative zum Personalrestaurant und zu bar ausbezahlten Spesen:

Das Lunch-Check Guthaben ist bis zu einem Betrag von 180 Franken pro Monat und Mitarbeitenden von allen Sozialabgaben befreit.

Alle Vorteile finden Sie auf lunch-check.ch



SCHWEIZER LUNCH-CHECK
DIE LECKERSTE WÄHRUNG DER SCHWEIZ.



Starrbahnwest