

# PROFIL

GESAMT-  
AUFLAGE  
40.000

DIE STELLENBÖRSE FÜR HOTELLERIE, GASTRONOMIE UND TOURISMUS  
LA BOURSE DE L'EMPLOI POUR LA RESTAURATION, L'HÔTELLERIE ET LE TOURISME

EIN GEMEINSCHAFTSPROJEKT  
VON

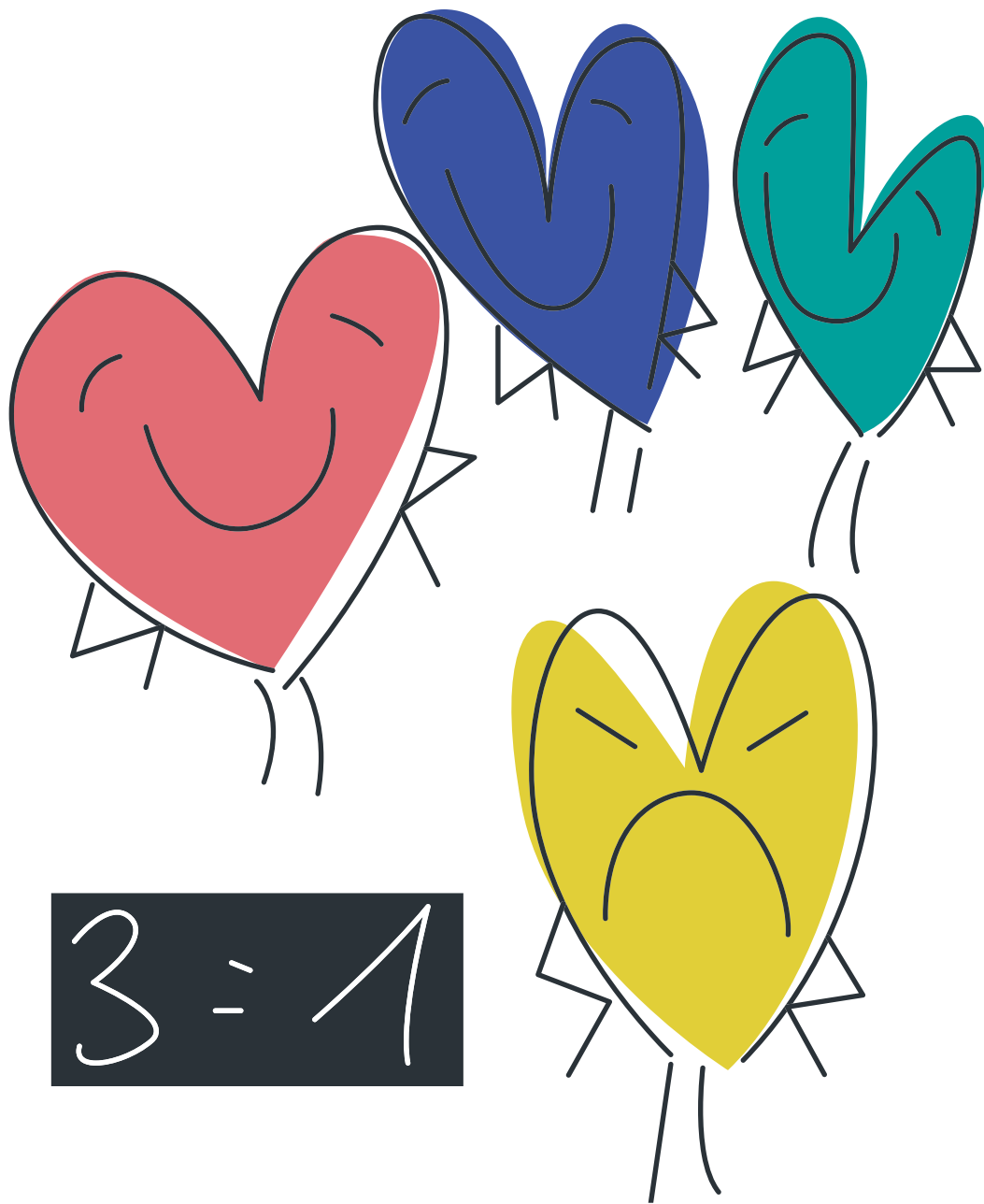
htr **hotelrevue**

**HOTELLERIE<sup>et</sup>  
GASTRONOMIE ZEITUNG**

www.stellenPROFIL.ch

Nr. 49 · 4. Dezember 2014

AUS- UND WEITERBILDUNG ..... DIREKTION/KADERSTELLEN ..... DEUTSCHE SCHWEIZ ..... SUISSE ROMANDE  
SVIZZERA ITALIANA ..... INTERNATIONAL ..... STELLENGESUCHE ..... IMMOBILIEN



## WAS UNSER HERZ BEGEHRT

In einem Harry-Potter-Film zeigt eine Szene die Empörung von Harrys Cousin Dudley Dursley als er «nur» 36 Geschenke bekommt – statt 37 wie im Jahr davor. Ärger, Enttäuschung und Frust machen sich bei ihm breit. Sie denken, das ist doch nur im Film? Leider hängt der Fokus vieler Menschen tatsächlich am «immer mehr – schneller – höher – weiter». Generell hat man den Eindruck, Achtsamkeit und Herzlichkeit seien ein Luxus, den wir uns nicht mehr leisten können. Einige sind mit einer so hohen Taktung unterwegs, dass es ihnen schwer fällt, sich selbst und ihre Mitmenschen überhaupt wahrzunehmen. Sie hetzen im Hamsterrad. Das Gefühl, funktionieren zu müssen, dominiert ihren Alltag.

### 2/3 der Leistung hängt von Emotionen ab

Das emotionale Erleben steuert unsere Arbeitsqualität und Leistungsfähigkeit. Emotionen sind ansteckend. Wissenschaftler stellten fest, dass es ein Gehirn im Herzen gibt, welches aus mehr als 40.000 Nervenzellen besteht. Dieses Herzgehirn kommuniziert über das Herzschlagmuster mit dem Kopfgehirn, welches auf das Herz hört, dessen Botschaften nachweislich in der Lage sind, das innere Erleben eines Menschen zu beeinflussen. Gemäss Forschungsergebnissen von Barbara Fredrickson benötigt es ein Verhältnis von 3:1 von positiven zu negativen Gefühlen, um eine stressige Situation mit unangenehmen Emotionen in ein Erlebnis mit Wohlbehagen zu transformieren. Wenn unser Herz in einem kohärenten Muster schlägt, was jeder von uns mit der Heart-Math-Herzintelli-

genz-Methode aktiv herbeiführen kann, spielen viele andere Systeme in unserem Körper optimal zusammen. Ohne Energieverlust finden wir so zu persönlicher Leistungssteigerung und besserer Befindlichkeit. Mit jedem Herzschlag wird nämlich ein magnetisches Feld erzeugt, das unseren Körper umgibt und das gemessen werden kann. Das magnetische Feld des Gehirns hat eine Ausdehnung von nur wenigen Zentimetern, während das elektromagnetische Feld des Herzens 5.000 Mal stärker ist.

### Stress ist ansteckend – Herzintelligenz auch!

Neben fehlender Wertschätzung sind Stress und negative Emotionen die grössten Killer von Freundlichkeit. Beim Herzen funktioniert ein ähnlicher Informationstransfer wie bei Radio- oder TV-Sendern. Ton und Bild werden durch elektromagnetische Wellen übertragen. Im Prinzip senden wir ständig Informationen aus, auch wenn wir uns dessen nicht bewusst sind. Diese Emotionswellen – positiv wie negativ – interagieren miteinander. Somit sind das Fokussieren auf das Herz, Emotionsmanagement und Herzintelligenz lernbar und langfristig lohnenswert.



Christina Weigl  
Training & Coaching GmbH  
www.christina-weigl.ch

GRAFILU

ZITAT  
DER WOCHE

«Geld verdienen ist schon  
schwer, Geld erhalten  
noch viel mehr»

Wilhelm Busch, deutscher Dichter (1832–1908)

AGENDA

#### 11. DEZEMBER

«Informationsnachmittag HF Thun», von hotelleriesuisse, in der Hotelfachschule, in Thun  
[www.hotelbildung.ch/agenda](http://www.hotelbildung.ch/agenda)

#### 13. JANUAR

«Information Session EHL», von hotelleriesuisse, in der Hotelfachschule, in Lausanne  
[www.hotelbildung.ch/agenda](http://www.hotelbildung.ch/agenda)

#### 23. FEBRUAR

«Lernende trimmen sich fit», vom Berufsverband Restauration, bei Hotel & Gastro formation Aargau, in Unterentfelden  
[www.hotelgastrounion.ch](http://www.hotelgastrounion.ch)

#### 12. JANUAR

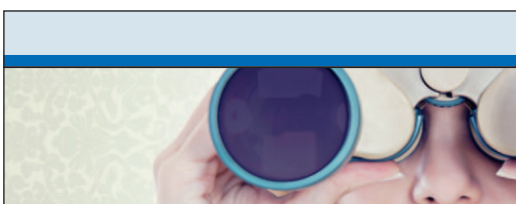
«Info-Anlass Hotel-Tourismus-Handelsschule», von hotelleriesuisse, bei der Minerva, in Zürich  
[www.hotelbildung.ch/agenda](http://www.hotelbildung.ch/agenda)

#### 25.–29. JANUAR

«FBK – Schweizer Fachmesse für Bäckerei-, Konditorei- und Confiseriebedarf», mit dem Berufsverband SBKPV, in Bern  
[www.hotelgastrounion.ch](http://www.hotelgastrounion.ch)

#### 3. MÄRZ

«Train me Day», vom Berufsverband Hotel · Administration · Management, im Campus Sursee, in Sursee  
[www.hotelgastrounion.ch](http://www.hotelgastrounion.ch)



Schweizer Hotel-Datenbank [www.swisshoteldata.ch](http://www.swisshoteldata.ch)

Das umfassende Hotelverzeichnis  
der Schweizer Hotellerie

hotelleriesuisse  
Swiss Hotel Association