



Bruno Seebacher

hat Pädagogik und Musikwissenschaften studiert und lehrt an diversen Institutionen und Akademien unter anderem auch Didaktik des Fremdsprachenlernens. Er ist international im Bereich der Organisationsentwicklung und im Management tätig. Seebacher ist als Kommissär für die Union der Europäischen Musiker aktiv. Aufgrund seines Netzwerkes konnte er immer wieder mit neuen Themen in unterschiedlichen Bereichen aufhorchen lassen. In den USA, wo Mental Wellness bereits etabliert ist, war er auf Spurensuche. Auf die Darstellung dieser aktuellen Thematik, die in Europa noch in den Kinderschuhen steckt, hat Seebacher diese Publikation zugeschnitten und strukturiert. Er bereitet zum Zeitpunkt des Erscheinens mit einem Team von initial rund 15 Trainern die Markteinführung vor.



Karl G. Auer

ist Journalist und seit rund 20 Jahren erfolgreicher PR-Berater und Unternehmer in Europa. Auer machte sich einen Namen mit Projekten wie der 'Guten Zeitung', die jährlich große Summen für Hilfsorganisation generiert, dem Lach-Urlaub, dem Vater-Sohn-Urlaub und dem Dialog-Urlaub mit namhaften Künstlern und Schriftstellern. Auer gründete unterschiedliche Medien und Zeitungen, die alle auf einem einzigartigen Geschäftsmodell beruhten – nämlich der aktiven Einbindung und Beteiligung der Interessensgruppen. Als einer der renommiertesten PR-Berater im Bereich Hotel und Touristik erkannte Auer schon frühzeitig, dass der klassischen Wellness klare Grenzen gesetzt sind. Als Auer seinen ehemaligen Deutschlehrer Prof. Seebacher nach 28 Jahren wieder traf, war das Mental-Wellness Projekt geboren.

Mental Wellness ist ein Buch für alle, die klassische Wellness kennen und schätzen aber auch für jene, die bisher noch keinen Zugang zu diesem Thema hatten. Renommierte und bekannte Experten und Bestseller-Autoren wie Dagmar Herzog, Prof. Jung oder auch John Selby beschreiben sehr anschaulich, warum klassische Wellness nicht mehr ausreicht, wodurch sich Mental Wellness unterscheidet und wie man mentale Wellness erlangen kann.

Im Hauptteil des Buches werden unterschiedliche Techniken des Mental Wellness beschrieben und erklärt, wie diese wirken und vor allem, was diese bewirken. Es kommen Kunden und Klienten zu Wort, die ihre ganz persönlichen Eindrücke und Erfahrungen mit dem umfassenden Wohlbefinden und dem geistigen Entschlacken schildern.

Mental Wellness ist eine Pflichtlektüre für alle, die in der heutigen Zeit gesund und leistungsfähig bleiben möchten und denen Aufgüsse und Massagen schon lange nicht mehr ausreichen, um die eigenen Batterien wieder aufzuladen. Kommen Sie mit auf eine Entdeckungsreise, die Ihnen völlig neue Dimensionen eröffnen wird!



www.usp-publishing.com

USP
INTERNATIONAL publishing

MENTAL WELLNESS

Seebacher/Auer

Bruno F. Seebacher/Karl G. Auer (Hrsg.)

MENTAL WELLNESS

Das Geheimnis der Sieger

USP
INTERNATIONAL publishing

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	V
----------------------	----------

Inhaltsverzeichnis	XI
---------------------------------	-----------

TEIL 1: EINFÜHRUNG

Mental Wellness als logische Konsequenz.....	1
Energie für die Seele tanken.....	2
Neurofeedback.....	3
Fitness fürs Köpfchen - Gehirndoping	3
Wellnesstrainer für den Kopf	4
John Selby – eine amerikanische Perspektive.....	7
Mind Management – Steuer Deine Gedanken!	8
Neue Praktiken gegen „Unwellness“.....	9
John Selby’s Sieben Schritte des Mind Management	10
Und die Gedanken sind trotzdem frei!	12
Das Phänomen Wellness	17
„Health Coaching“ durch Sport und Bewegung.....	18

Interaktion Geist - Körper - Psyche.....	22
Mental Wellness - Moderne Kneipp-Philosophie	25
Mental Wellness - Aktivierung durch den Kopf	27
Der Begriff »Mental Wellness«	29
Mental Wellness - Mentales Wohlbefinden	29
Mentale Entspannung als Basis	31
Klassische Entspannungstechniken	33
Das „Erkenne Dich selbst“	38
Die Heilung zum mentalen Wohlbefinden	42
Versöhnung mit dem „inneren Kind“	44
Ganzheitliche Harmonisierung	45
Die eigene Einheit erfahren	46
Grenzbereiche der klassischen Wellness	49
Menschliche Bedürfnisse.....	50
Der gesellschaftliche „Status Quo“	52
Der Hoffnungsschimmer ‚klassische Wellness‘	54
Ein neues Bewusstsein	55
Neue Formen der Wellness	58
Die Herausforderung der modernen Wellness	59
 TEIL 2: MENTAL WELLNESS TECHNIKEN	
„Life Quality Management‘ als Einstieg.....	65
Mentale Stabilität und Erfolg	66
Wirkungsweisen von mentaler Entspannung	75
Ich bin es mir wert! Selbstwert als Mehrwert	77
Autosuggestionen als "Werbeslogans für die Seele"	80
Die Magie der Wechselwirkungen	83
Emotionales Training nach Herzog	85
Entwicklung aus einer Lebenskrise	86
Die Emotionstherapie nach Herzog.....	87
Programme lenken unsere Gefühle	88
ET - Schlank für immer, trotz Diätverbot	89
ET - Das emotionale Nichtrauchertraining.....	91

ET - Durch Emotionen zum Erfolg	92
ET für die Partnerschaft.....	94
Überzeugende Resultate der Herzog Methode.....	95
Leopold Faltn - Mental Wellness Coaching	97
Coaching als Grundlage	97
Differenzierungsfaktoren von MWC.....	98
Die gesamte Erlebniswelt mit MWC.....	100
Wege zu Mental-Wellness.....	102
Zielgruppenspezifisches Mental Wellness Coaching.....	104
MWC - Lebensfreude, zentrale Werte, Sinnsuche	106
MWC - Werte und Balance	107
MWC - Biografie als Ressource für Identität.....	108
Martin Weber und die morphogenetischen Felder	111
Blitzheilungen sind völlig normal	112
Die morphogenetischen Felder.....	113
Open Spirit mit Martin Weber.....	116
Der „Undercover-Helfer“ Martin Weber.....	117
Sein schwerster Brocken - der Herminator	119
I-HEALTH - Digitaler Energieausgleich	121
Der Erkenntnisprozess und mentales Wohlbefinden.....	122
Die vier Himmelsrichtungen der Energie.....	125
Das Imago ist immer in Bewegung	127
Das I-HEALTH Energieprofil.....	130
Mentale Persönlichkeitsebene des Bewusstseins	130
Lach-Yoga	133
Wundersames Lachen.....	134
Lachen stärkt unser Immunsystem	136
Gewinner-Typen lachen mehr	136
Jeder kann Lachen	137
Lach-Yoga im Kurzurlaub.....	140
Märchen – Bilder der Seele	143
Die Magie der Märchen.....	145
Märchen - Bilder im Kopf.....	147
Märchen für Paare	149

Kreativer Umgang mit Märchen.....	151
Die Geschichte vom Korb mit den wunderbaren Sachen.....	152
„Hallo du!“ Alpha-Mental-Wellness-Training	155
Der Flashback der Befindlichkeiten	156
Alles ist auf der Festplatte gespeichert.....	158
Der Umgang mit den „Psycho-Flöhen“.....	159
Die Affirmationen als Decoder	161
Auf zur Alpha-Reise an den Strand.....	165
Chance für Liebe und Partnerschaft	166
Ursache und Wirkung - dein Spiegel ist überall!	168
Unsere inneren Programme	169
„Hören über die Haut“ - Mental Wellness auf Knopfdruck... 171	171
Die Wirkung der thinkman® Technologie.....	172
Der thinkman® - überzeugende Ergebnisse.....	176
Neue Erkenntnisse werden akzeptiert!	178
Neue Bahnen zur Revitalisierung.....	180
Mentaltraining mit dem thinkman®	182
Der thinkmann® zur Therapieunterstützung.....	184
Entdecke deine Möglichkeiten	185
Mental Wellness mit Mind Management	187
Die sieben Entscheidungen im Leben	188
Mental Wellness mit Mind Management	191
Seien Sie aufmerksam!	192
Besänftigen Sie die ständigen Sorgen	194
Akzeptieren Sie die Menschen und die Vergangenheit.....	196
Seien Sie Ihr bester Freund.....	198
Öffnen Sie Ihr Herz zur inneren Weisheit.....	201
Die Allianz mit Ihrer kreativen Quelle	204
Dienen Sie und leben Sie Ihre Träume.....	207

TEIL 3: MENTAL WELLNESS PRAXIS

Mental Wellness im Urlaub	213
Urlaubszeit – Krisenzeit?	213

Urlaub als perfekter Start.....	214
Urlaub - Eintauchen und Wohlfühlen.....	216
Die drei Urlaubsphasen	218
Onboarding – ein guter Start ist die halbe Miete.....	220
Relaxing eröffnet neue Welten.....	223
Offboarding optimiert die Nachhaltigkeit	225
Mental Wellness im Pichlmayrgut, Schladming.....	227
Die Region.....	228
Die Steiners als Vorreiter	230
Mental Wellness differenziert	232
Die Zeit ist reif!	232
Die Umsetzung	233
Haslauer – die Mental Wellness Ausstatter	235
Die Firmengeschichte - Vom Moor bis zu Soft-Pack	237
Rasul - Mental Wellness mit orientalischem Pflegeritual	244
Soft-Pack-System II - Die neue Ära mentaler Wellness	252
Der Kraxenofen - Mental Wellness auf ‚urig-alpin‘	259
Thalassa Vita - Mental Wellness mit der Kraft des Meeres.....	263
Pantai-Anwendungen - Heißölstempel für mentale Erleichterung	267
Mental Wellness – Quo vadis?	275
Die Megatrends hinter der Wellness	277
Von der Symptombekämpfung zur Verhaltensänderung	281
Wellness zur Sanierung des Gesundheitswesens	281
Schlussbetrachtung	284
Literaturverzeichnis.....	287
Literaturverzeichnis	287
Index	293