


Körperintelligenz ist
machtvoll und
macht erfolgreich

Manuela Henseler
Expertin für Körperintelligenz

einfach. wirkungsvoll. nachhaltig.

Bern, 23. Juni 2023



A Neanderthal man with long dark hair and a beard is dressed in a dark blue pinstriped suit, white shirt, and striped tie. He is sitting in a black office chair at a dark wooden desk, reading a newspaper. The newspaper has the word 'ZWEI' visible on its masthead. On the desk, there is a silver laptop, a black mobile phone, and some papers. In the background, there is a wooden wall and a modern, curved sculpture. The scene is lit with warm, indoor lighting.

Der Autopilot Höhlenmensch

Vegetative Reaktionen haben sich kaum verändert

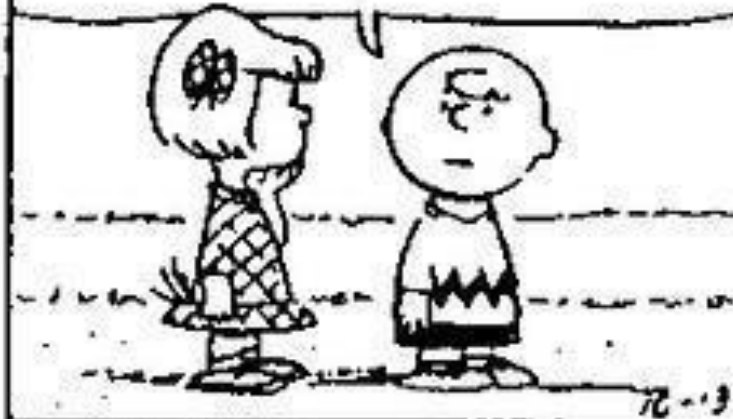
PEANUTS

So stehe ich,
wenn ich
deprimiert
bin.

© 1960 United Feature Syndicate, Inc.



Wenn du deprimiert bist, ist es
ungeheuer wichtig, eine ganz
bestimmten Haltung einzunehmen ...



Das Verkehrteste, was du tun
kannst, ist aufrecht und mit
erhobenem Kopf dazustehen,
weil du dich dann
sofort besser fühlst.



Wenn du also etwas von deiner
Niedergeschlagenheit haben willst,
dann musst du so dastehen ...



Peanuts 1960 United Feature Syndicate, Inc.

Was ein Fieberthermometer mit unserem Gehirn gemeinsam hat.

Neokortex 40 Bits/sec



Emotionsgehirn
11 Mio Bits/sec

Drei Gehirneben

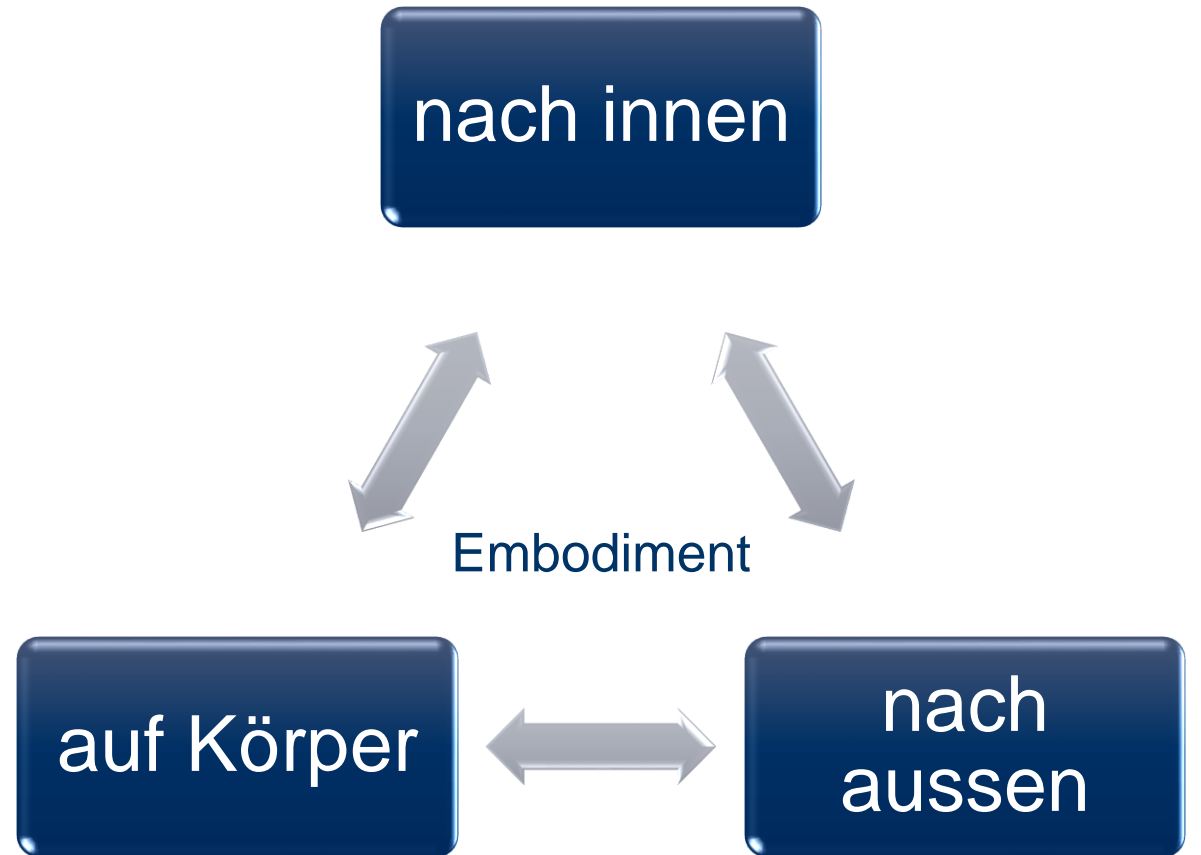
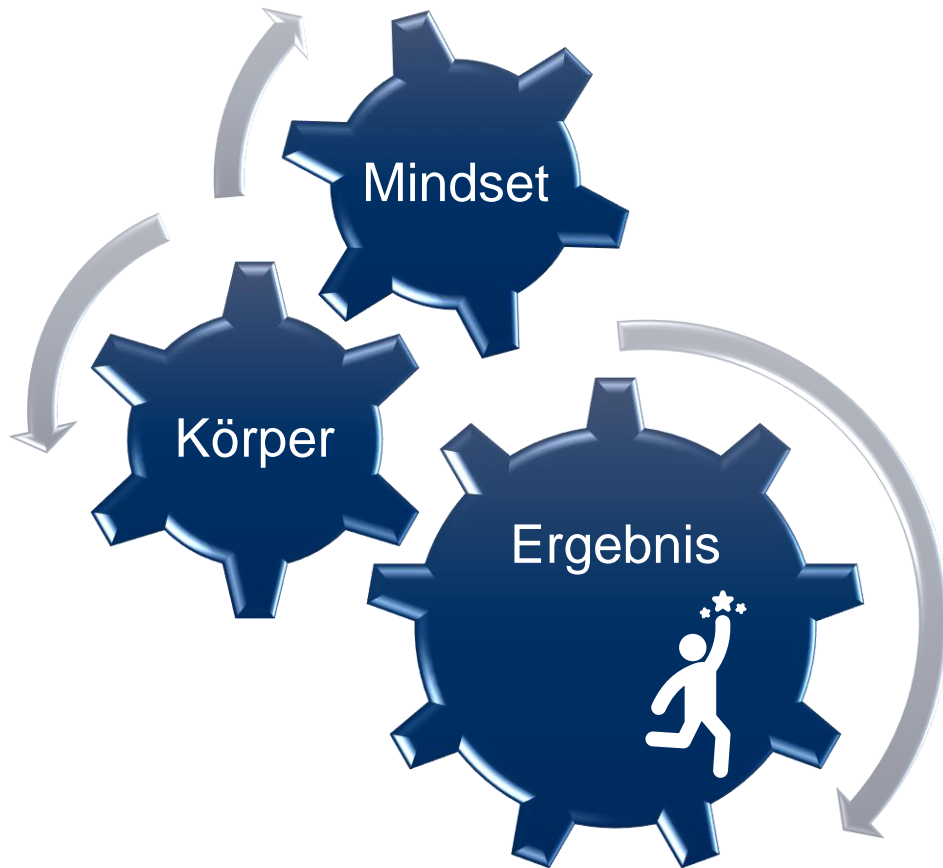
Ältester Teil: Stammhirn, reguliert lebensnotwendige Systeme

Zweitältester Teil: Emotionsgehirn mit limbischem System, steuert Emotionen

Jüngster Teil: Neokortex ermöglicht höhere kognitive Fähigkeiten, Denken, Sprache

Wenn Kopf und Körper ein Team bilden

Rundherum-Self-Leadership



A flock of white birds, possibly egrets or herons, is shown in flight against a light blue sky. The birds are captured in various stages of their wing strokes, with some wings fully extended and others partially folded. The lighting is soft, highlighting the texture of the feathers.

Charismatische Vorgesetzte erreichen mehr Charisma ist lernbar

**Wir sind was wir denken
Wir strahlen aus, was wir denken**

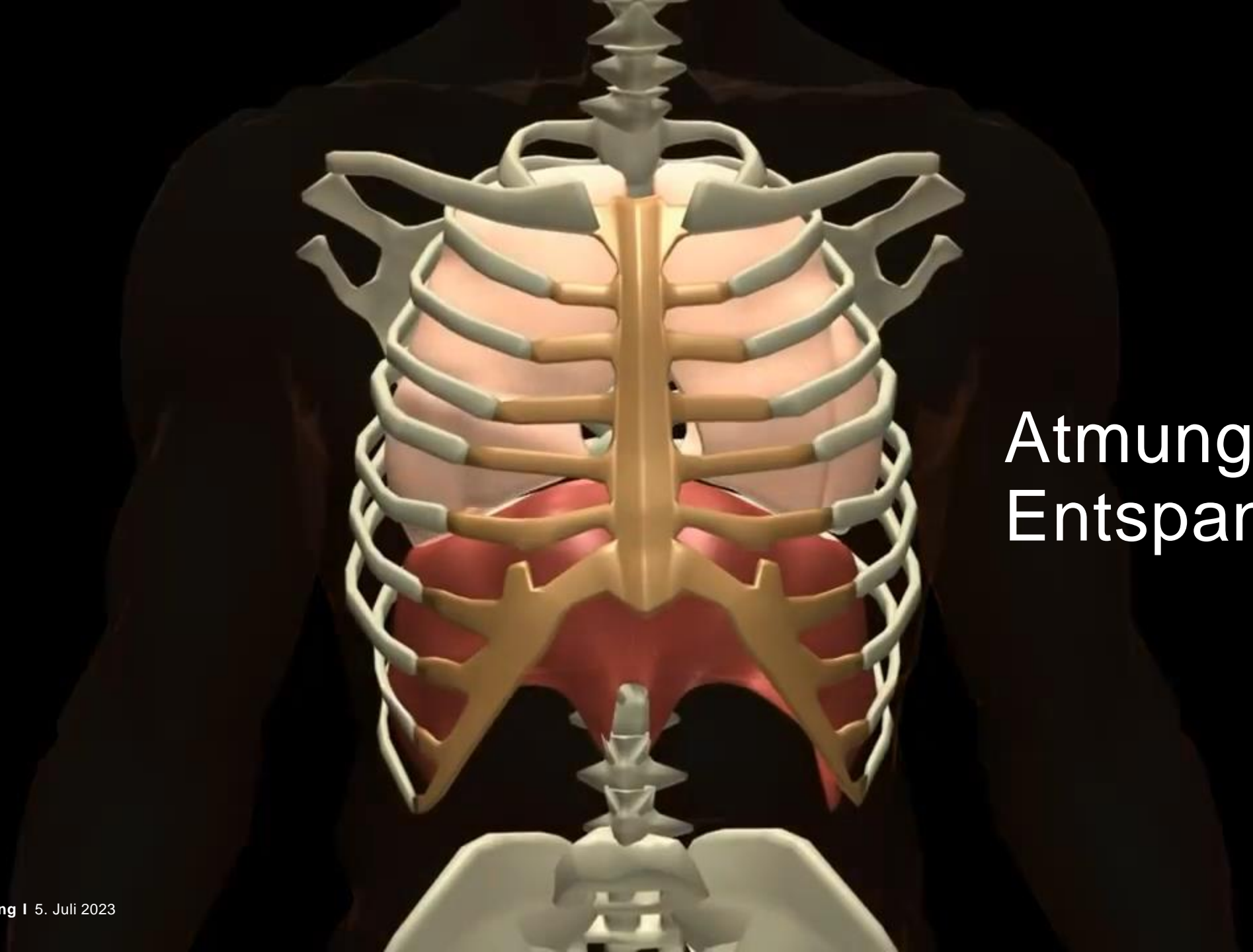


Mach mal den Pinguin
und werde locker!



Gedanken sind Magnete

Innere Bilder sind multicodiert,
rufen auf allen Sinnesebenen
Assoziationen hervor.
Wie Freunde, die unterstützen
und hinter einem stehen.




Atmung ist
Entspannung



Stimme ist Emotion



Blickkontakt und Lächeln schaffen Sympathie



Motivation und Lächeln sind nicht bezahlbar oder das Wunder der **Wertschätzung**

Echte Wertschätzung von Mitarbeitenden entfaltet Dominoeffekt:

- gesundheitlich besser
- allgemein glücklicher
- fühlen sich wohler
- weniger gestresst
- bessere Konzentration
- Burnout-, Depressionsrisiko sinkt
- **erhöhte Mitarbeiterbindung**

Claudia Legler

Verantwortliche Lehrpersonen Sprachen
Klubschule Luzern

HR Beraterin GMLU

Verantwortliche Bildung Schweizerischer
Katholischer Frauenbund SKF

Lassen Sie uns über Ihren Bedarf sprechen!



Ich freue mich auf Ihre
Kontaktaufnahme!

www.manuela-henseler.ch
kontakt@manuela-henseler.ch

079 600 21 69

Empowerment mit Embodiment

Unser Körper, die Führungskraft für Führungskräfte

VerKÖRPERn Sie wirklich, was Sie meinen?
Sind Sie von Ihrer HALTUNG überzeugt?
STEHEN Sie hinter dem, was Sie sagen?

In meinen Trainings nutze ich das Konzept Embodiment,

- weil es einer der effektivsten Wege ist, um Emotionen und Gedanken zu erkennen und Bedürfnisse zu erfüllen,
- weil es die Stimmung mit Wirkung nach innen und aussen steuert,
- weil Körperhaltungen viel einfacher zu verändern sind als Verstandeshaltungen,
- weil die Botschaft des Körpers mehr sagt als 1'000 Worte,
- weil es einfach, wirkungsvoll und nachhaltig ist.

Mein Programm ist genau richtig,

- ✓ wenn Sie im Berufsleben mit Herausforderungen und Stress konfrontiert sind,
- ✓ wenn Sie Ihre eigenen Bedürfnisse und die Ihrer Mitarbeitenden erkennen und positiv darauf einwirken möchten,
- ✓ wenn Sie eine charismatische und inspirierenden Führungspersönlichkeit sein möchten.

Ihre Ergebnisse

- ✓ Sie erkennen Ihre Bedürfnisse und verfügen über wirkungsvolle Strategien diesen gerecht zu werden.
- ✓ Sie aktivieren Ihr Potential durch kraftvolle Selbstführung.
- ✓ Sie setzen sich und anderen gesunde Grenzen, kommen vom Stress zum Flow und entfalten Ihre volle Leistungsfähigkeit.
- ✓ Sie wertschätzen die Arbeit der Mitarbeitenden, die Motivation wird gesteigert und die Mitarbeiterbindung gefestigt.
- ✓ Sie sind eine begeisterte und begeisterte, charismatische Führungskraft.



www.manuela-henseler.ch

Die beste Version Ihrer selbst!