

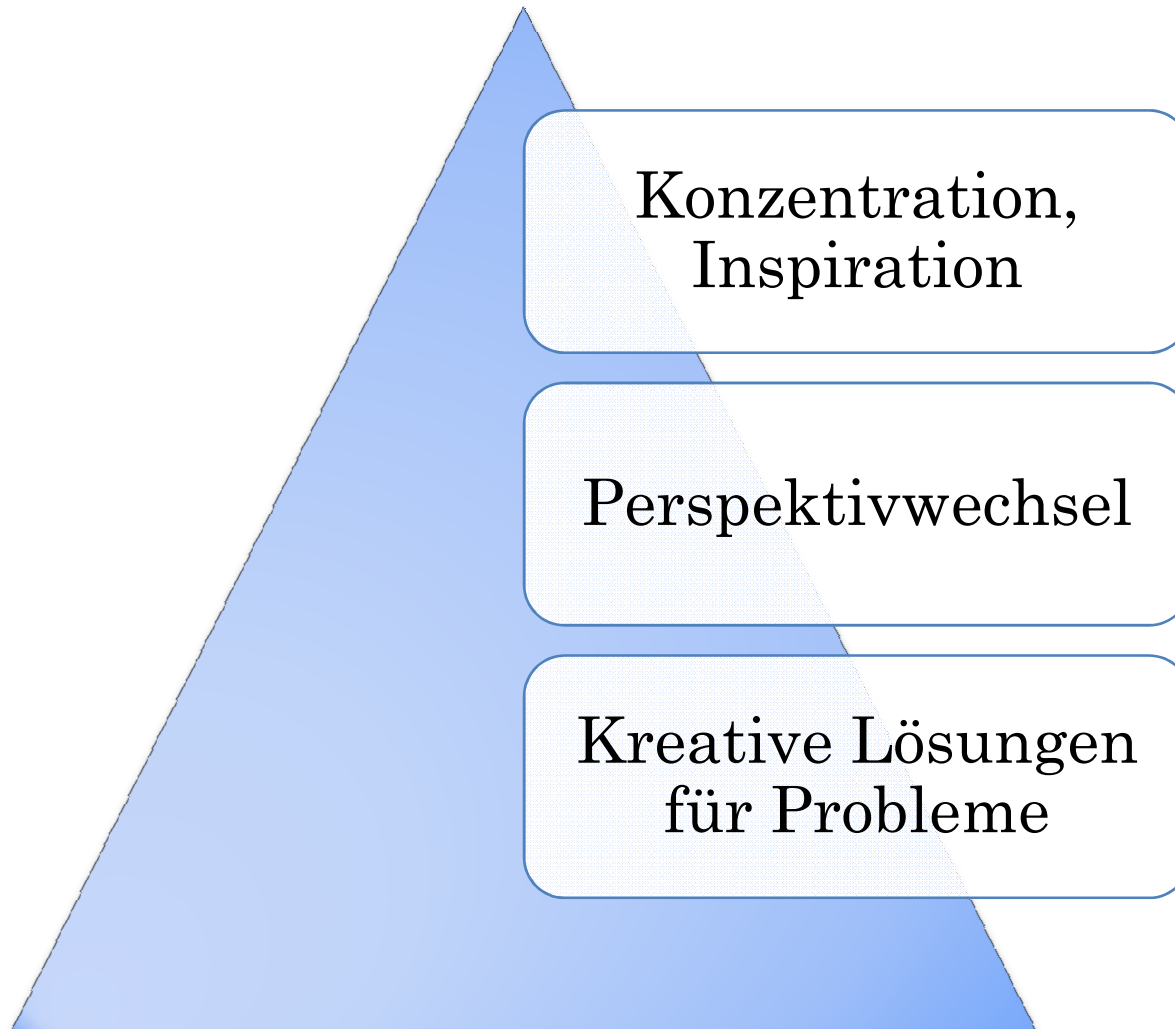
**MiM**

**Meditation im Management**

**Konzentration plus Inspiration.**

**Ying Führungsqualitäten entwickeln.**

# MEDITATION ALS TOR ZU UMFASSENDEREN KAPAZITÄTEN DES GEHIRNS



# WENIG ERFORSCHTE KAPAZITÄTEN DES GEHIRNS NUTZEN

- Ying-basierte Funktionen  
*(passives Empfangen, nicht denken oder grübeln, Inspiration, Intuition)*
- Sensitive Wahrnehmung  
*(Hochsensible, Hellsichtige etc.)*
- Meditierende entwickeln andere Fähigkeiten  
*(schnelles bewusstes Abschalten, Leistung gezielt ansprechen, wenn sie gebraucht wird.)*
- Nutzen Sie Meditation im Alltag  
*(in Arbeitssituationen zur Stressbewältigung, im täglichen Leben zur Konfliktlösung, zur Lösungsfindung bei komplexen Problemen)*



## ANWENDUNGEN VON MEDITATION IM ALLTAG

- 5 Minuten vor der Sitzung, dem Meeting, dem Gesprächstermin
- Aktive Formen der Meditation auf Wegen von und zu Arbeitsplatz, Terminen, Mittagspause etc. (Gehmeditation, Kurz-Crash-Coming-Down, Musik, Kurzschlafphase, Klopfen, uvm.)
- Tägliche Übungsphasen am morgen und/oder am Abend
- Wöchentlicher Austausch und Übung in einer Gruppe von Gleichgesinnten
- Wochenend-/Wochen und Tages-Retreats als Formen der Regeneration und zum Rückzug



# GRÖßERE HERAUSFORDERUNGEN BRAUCHEN HOLISTISCHERE LÖSUNGEN VON INTEGEREN PERSÖNLICHKEITEN

- Hamsterrad auf Wunsch anhalten
- Stress im Griff haben
- Energie aus sich selbst heraus schöpfen
- neue Kapazitäten des Gehirns aktivieren
- das Leben umfassender kennen lernen
- Aktivität und Passivität bewusst steuern
- Friede mit dem Status Quo erlangen
- Glück im täglichen Tun finden



# HERZLICH WILLKOMMEN BEI MiM





## ANGEBOTE VON MIM

**Meditation im Management – Annegret Torspecken**  
**Die passiven Fähigkeiten Ihres Gehirns nutzen.**