Im Brennpunkt

Brigitte Schweifer-Winkler
Energie- und Mentaltrainerin

Jede Schwierigkeit ist eine neue Möglichkeit

Jeder Mensch wünscht sich genügend Energie, um den Alltag erfolgreich und problemlos bewältigen zu können. Sie bringen in Ihren Seminaren diese Lebensenergie in Fluß.

Schweifer-Winkler: Ob man Energie mobilisieren kann, entscheidet sich vor allem im Kopf. Das beginnt schon bei der Grundeinstellung eines Menschen. Positiv denkende sehen in jeder Schwierigkeit eine Möglichkeit und negativ denkende in jeder Möglichkeit eine Schwierigkeit. Einer nimmt die Situation hin wie sie ist und sucht nach einer Lösung – er steht nach einem Sturz wieder auf –, ein anderer bleibt dagegen liegen.

Wie sieht das Idealbild eines ausgeglichenen Menschen aus?

Schweifer-Winkler: Der Mensch ist dann gesund und wirklich leistungsfähig, wenn er im Gleichgewicht lebt. Sowohl Antriebslosigkeit als auch Überaktivität gehen auf ein Ungleichgewicht im Energiehaushalt zurück. Die Energie, die den Körper durchfließt, ähnelt dem Blutkreislauf. Sie kann – so wie das Blut – nicht mehr und auch nicht weniger werden. Es kommt aber darauf an, daß sie gleichmäßig fließt. Entsteht irgendwo eine Engstelle, dann kommt es zu einer Blockade, die sich in verschiedenster Form bis hin zu schwerer Krankheit ausdrücken kann.

Was kann man in Ihren Seminaren lernen?

Schweifer-Winkler: Eine sehr wirksame Methode ist das Mentaltraining, wie es auch von allen Leistungssportlern angewendet wird. Es hilft, Ziele zu erreichen, Ursache und Wirkung zu erkennen, Wünsche zu erfüllen, Konflikte und Probleme zu lösen und mit Ängsten umzugehen. Wir zeigen, wie man mehr Energie gewinnen und damit Streß abbauen kann. Das wirkt sich natürlich positiv auf Gesundheit und psychische Stabilität aus. Die für Veränderungen notwendige Energie mobilisieren wir vor allem mit Hilfe der Kinesiologie.

Von welchen Faktoren hängt das Wohlbefinden und damit die Leistungsfähigkeit eines Menschen hauptsächlich ab?

Schweifer-Winkler: Die Ausgeglichenheit und Gesundheit eines Menschen hängt wesentlich von drei Faktoren ab. Es sind dies der mentale Bereich, der für Gedankenkraft steht, dann der Körper, der mit Bewegung und gesunder Ernährung – also mit einer entsprechenden Lebensweise überhaupt – in Form gehalten werden kann, und schließlich der emotionale Bereich, von dem die Ausgeglichenheit des Menschen abhängt.

Wirkt sich Streß tatsächlich so negativ auf den Menschen aus?

Schweifer-Winkler: Unter Einfluß von Streß schaltet eine der beiden Gehirnhälften ab. Das kann die linke Gehirnhälfte sein, die für die Umsetzung von Ideen verantwortlich ist, oder auch die rechte Gehirnhälfte, die für Visionen – also für die Entwicklung von Perspektiven – zuständig ist. Durch den Abbau von Streß steht wieder das gesamte Gehirnpotential zur Verfügung. Diesen Effekt unterstützen wir in unseren Seminaren durch zusätzliche Energieübungen. Denn erst wenn ich genügend Energie zur Verfügung habe, bleibe ich nicht mehr an Problemen hängen, sondern kann sie lösen und weiterplanen. Erst dann bin ich in der Lage, Bereiche, mit denen ich nicht zufrieden bin, zu verändern, d. h. vom Problemdenken zum Lösungsdenken zu kommen.

Soll man jetzt regelmäßig Ihre Seminare besuchen, um fit fürs Leben zu sein?

Schweifer-Winkler: Nein, das ist sicher nicht notwendig. Allerdings kann ein Seminar zum Thema Energie- und Mentaltraining sehr hilfreich sein, um die Methoden zu erlernen, weil nicht zuletzt auch die Gruppendynamik zum Erfolg beiträgt. Wir legen außerdem Wert darauf, daß zwischen dem ersten und dem zweiten Seminar mindestens sechs Monate vergangen sind, weil der zweite Teil auf den Erfahrungen der Teilnehmer aufgebaut ist. Dazwischen ist es empfehlenswert, dreimal wöchentlich im aeroben Bereich zu laufen und täglich z. B. kinesiologische Übungen, Qi Gong- oder Tai Chi zu machen.

Interview: FJG

Brigitte Schweifer-Winkler ist geschäftsführende Gesellschafterin der Schweifer & Partner OEG
2344 Maria Enzersdorf, Mitteräckerstraße 10
Telefon (02236) 86 99 88
www.schweifer-partner.at