

STIMMEN ZUM JETZTZEIT-PROGRAMM- eine Auswahl

DEUTSCHE TELEKOM T-SYSTEMS /HUMAN RESOURCE GRUPPEN-COACHING

Wie ist es mir mit dem Konzept JETZTZEIT ergangen.

- Die Idee asiatische Tradition auf westliche Kultur zu übertragen und Bewegungsformen nutzbar zu machen ist mir sehr vertraut.
- Bis auf die Bewegungsmuster z.B. das "Fließen" halte ich die Übungen auch im Gruppenkontext für hilfreich.
- Die Bewegungsfolgen die wir mehrfach "trainiert" haben fand ich sehr stimmig und den ganzen Körper aktivierend.
- Die Fokussierübung hat die Grundproblematik des Abschaltens von Außen- und Innenreizen sehr deutlich herausgearbeitet.
- Das besondere an Ihrem Konzept ist der Coaching- Ansatz der persönlichen Begleitung über einen Zeitraum der in die "Automatisierung" führt. Insofern hat sich für mich zunächst das gezeigt, was ich aus vielen Teilnahmen kenne: macht Spaß, tut gut, wird nicht/nur in Ansätzen in den Alltag transportiert. Die Sequenz auf unserem Team-Meeting hat insofern noch einmal das Bewusstsein geschärft.
- Zu Ihnen persönlich: die Stimmmodulation hat mir sehr gut gefallen. Es gelingt Ihnen gut eine getragene Atmosphäre von hoher Konzentration herzustellen. Auch mit geschlossenen Augen habe ich mich aufgehoben gefühlt.

Petra Robertz
Vice President

Ganz besonders hat mir das Thema "Entschleunigung" gefallen, da wir nur dadurch die 7 Tage 24 Stunden Verfügbarkeit machbar gestalten können. Darüber hinaus haben Sie mir ganz klar vor Augen geführt, dass der einzig mögliche Weg darin besteht die Entspannung in den Alltag zu integrieren und nicht auf den Abend zu verschieben.

Claudia Förster
Executive Vice President

Ich finde das JETZTZEIT- Programm hervorragend und sehr wertvoll. Aus dem Grund, dass ein paar Übungen verteilt auf den ganzen Tag Wunder für Körper und Seele bewirken. Vor allem ist das ein sehr guter Ausgleich zur Arbeit. Der Körper kann nur langfristig gut funktionieren, wenn er auch gut behandelt wird. JETZTZEIT ist ein gutes Gegenmittel gegen Burn-Out-Syndrome.

Fatima Dawood
Assistent

„JETZTZEIT habe ich auf einem Workshop kennen gelernt. Die einfachen Übungen sind leicht zu lernen und können gut in den Tagesablauf integriert werden. Eine davon ist zur täglichen Pflicht für mich geworden.“

Tomas Bohinc
Senior Manager

" ... nach einem anstrengenden Workshoptag den kognitiven Teil ausklingen lassen, sich wieder spüren, dehnen, strecken sein Chi fließen lassen durch den ganzen Körper... Michael Paul Herbst von JETZTZEIT macht's möglich..."

Gerhard Dotterweich
Senior Project Manager & Coach

**DEUTSCHE TELEKOM VCS BONN.
GRUPPEN-COACHING.**

Ein steiniger Weg kann überaus schwer zu gehen sein. Dank Herrn Herbst und sein **JETZTZEIT** Programm, lernt man diesen zu meistern.

Steif wie ein Brett, der Körper schwer wie Zement, der kleinste Treppenabsatz scheint wie ein Gebirge und der Kopf voll von unnützen Gedanken - das war gestern. Heute fühle ich mich stark und frei.

Viele kleine Bausteine ergeben ein großes Ganzes. So wurde mir mit dem **JETZTZEIT** Programm, mit seinen vielen unabhängigen Übungen, ein wirksames Instrument an die Hand gegeben, mich zu erleben und im Ganzen zu sehen, mich und meine Umwelt zu verstehen und außerdem viele alltägliche Probleme zu lindern oder gar zu lösen.

Andres Zimmermann
Team Manager

.....

Das **JETZTZEIT**- Programm hat meine Konzentrationsfähigkeit enorm gesteigert. Die Übungen sind leicht zu erlernen und jederzeit umsetzbar. Zusätzlich sind physische Beschwerden - in meinem Fall besonders in der Schulter - bedeutend zurückgegangen. Alles in allem ein empfehlenswertes Programm als Ausgleich zum PC-Arbeitsalltag.

Kerstin Westerhausen
Call Center Back-Office
Agent

.....

Die **JETZTZEIT** - Übungen sind sehr leicht in den Alltag zu integrieren und haben mir geholfen gelassener und konzentrierter zu Arbeiten. Ich fühle mich nicht mehr schlaff, sondern frisch und wach.

Sehr schade fand ich aber, dass wir zum Schluss nichts Neues mehr gemacht haben. Aus zeitlichen Gründen konnte ich den Kurs nicht mehr besuchen, aber die Übungen kann ich weiterhin anwenden.

Alice Dziuk
Call Center Back-Office
Agent

.....

Leider gehen unsere wöchentlichen **JETZTZEIT**-TREFFEN nun zu Ende.

Sie haben uns vermittelt, dass man mit gezielten Übungen, bestimmte Körperfunktionen positiv beeinflussen kann, was zu einer Verbesserung des Allgemeinwohls führt.

Ich habe gelernt, gezielt mit Stress umzugehen und in bestimmten Situationen gelassener zu reagieren und mich schnell zu erholen. Ich weiß nun, wie ich Verspannungen entgegenwirken kann.

Ihre ruhige Art uns das Wissen um die Entspannungsmethoden zu vermitteln, war wohltuend. Die Erklärungen zu den einzelnen Formen waren klar strukturiert und verständlich.

Anna-Maria Wolter Ageht
Call Center Back-Office

JETZTZEIT.MIND.BODY.SUCCESS.

Die JETZTZEIT hat mir gezeigt, wie ich morgens frisch und entspannt in den Tag gehen kann. Alle Übungen haben mir gefallen und insbesondere geholfen, meinen verspannten Rücken/Nacken wieder (in langsamen Schritten) zu entspannen. In meinen Tagesabläufen habe ich besonders die Fokussierung integriert, die mir hilft, in jeder Situation ruhiger und gelassener zu werden bzw. zu handeln. Darüber hinaus hat sich der Coach, Michael Paul Herbst, für jeden einzelnen die Zeit genommen, auf dessen Probleme einzugehen.

Maria Seidoglou
Call Center Back-Office
Agent

Das JETZTZEIT-Training hat mir sehr gut gefallen. Auch wenn ich aus privaten Gründen in der Mitte des Programms aussteigen musste, so mache ich die bis dorthin gelernten Übungen immer noch weiter. Denn sie helfen mir, mich von meinen Verspannungen zu lösen. Das Besondere am JETZTZEIT-Konzept: auch wenn man aus dem Programm aussteigen muss, nimmt man das bis dahin Gelernte mit. Das machen nur die wirkungsvollen Kurzformen möglich. Sie sind immer in sich abgeschlossen.

Christiane Esser
Call Center Back-Office
Agent

Das JETZTZEIT-PROGRAMM habe ich immer gerne gemacht! Ich bin dadurch gelassener und entspannter geworden und Einflüsse von außen haben mich gar nicht, bzw. nur sehr gering abgelenkt!

Karsten Stroink
Call Center Back-Office
Einsatzplaner

Wir sind positiv und angenehm überrascht über die Wirkung. Jede Trainingsstunde ist fast wie eine Kur. Und da wir die Methoden am Arbeitsplatz vermittelt bekommen und dabei allen möglichen Störungen ausgesetzt sind, wird das Üben zum „Hardcore Training“: wir lernen die Formen dort anzuwenden und zu beherrschen, wo wir sie brauchen: am Arbeitsplatz. Das ist Power pur.

Gruppenmeinung
Call Center Back-Office

Sabine Schmidt
 SEA Group Werbeagentur/ Leitung Controlling
 EINZEL-COACHING

SYMPTOMZUSTÄNDE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Welche Trainingsform unterstützt?
Mein Kopf ist immer klar und frei											PROBLEMATABGIESSER BALLASTABSCHÜTTLER
Meine Schultern sind frei und entspannt											DER DIE LAST VON DEN SCHULTERN NIMMT
Mein Nacken ist leicht und entspannt											DENKFÖRDERER
In Meetings und Besprechungen bin ich immer konzentriert											DER MIT DEM MEETING SCHWINGT
Ich habe eine gute körperliche und geistige Konstitution											KONSTITUTIONSVERSTÄRKER KRAFT UND ENERGIE TANKEN
Ich habe ein gutes Gefühl im Bauch											VITALMACHER
Ich bin immer frisch und konzentriert											WACHHALTER
Ich bin geduldig, ruhig, gelassen und spontan.											INTUITIONSBRINGER
Ich kann mich gut konzentrieren, habe kreative Ideen und kann Probleme leichter lösen											BILDERMACHER
Unter starkem Zeitdruck bin ich souverän, ruhig und gelassen											ENERGIEGEWINNER VITALSCHALTER
Ich habe eine frische Ausstrahlung in Augen und Gesicht											GESICHTERFRISCHER
Meine Muskeln und Sehnen sind geschmeidig											WARMING-UP
Ich bin oft körperlich, geistig und emotional gut drauf											POWERATMER ATEMMIXER
Ich kann mich auf das Wesentliche konzentrieren. Mein Kopf ist frei von Gedanken.											MENTALE FOKUSSIERUNG

schwarz > September 2007 < grün > Februar 2008

Coach: MP Herbst

Symptom-Zustands-Skala von 1 -10:

1= schlechtester Wert/trifft überhaupt nicht zu

10= bester Wert/trifft voll zu /keine Probleme

Die jeweiligen Symptomwerte ankreuzen und miteinander verbinden. Das ist dann Ihr Symptomprofil.

Ziel nach 6 Monaten Training des BASIC-PROGRAMMS, sollten sich die Werte verbessert haben.

Durch die verkürzten Formen der JETZTZEIT-Methoden (entmystifiziertes Taichi und Qigong/ShaoLin Kung Fu) habe ich einen guten Überblick bekommen. Es hat mir geholfen, in bestimmten Situationen gelassener und auch konzentrierter zu sein. Äußere Einflüsse lenken mich nicht mehr ab. Ich habe einen guten stabilen Zustand zwischen Anspannung und Entspannung. Aus diesem Zustand heraus, kann ich flexibel geistig wie auch körperlich bewegen. Ich werde auch weiterhin die JETZTZEIT- Übungen kontinuierlich anwenden.

Sabine Schmidt

**Rudolf Finke, Art Director SEA Group Werbeagentur
EINZEL-COACHING**

Meine Erfahrungen mit und in der JETZTZEIT.

Die Methode:

JETZTZEIT bietet ein körperlich-mentales Fokussierungs-, Entspannungs- und Regenerationsprogramm, das sich an fernöstlichen Konzentrations- und Bewegungstraditionen orientiert. Die hier gewonnenen Erfahrungen werden mit JETZTZEIT auch ohne Beherrschung des komplexen theoretischen Überbaus für den beruflichen und privaten Alltag effizient nutzbar gemacht.

Der Mann:

Michael Paul Herbst gelingt es, die von vielen „Machern“ als esoterisch empfundenen asiatischen Bewegungs- und Mentalkünste in ein hocheffizientes „Fitmacher“-Programm mit Sofortwirkung umzusetzen. Mit souveräner Ruhe und Bestimmtheit schafft er eine Atmosphäre von gleichzeitiger Lockerheit und Konzentration. Er spürt sehr genau, wann Programmpunkte verinnerlicht sind und wann neue Übungen gewünscht sind. So gelingt mir eine sehr angenehme Balance aus stressfreiem Mitmachen und aktiver Neugier auf weitere Fortschritte. Auf Wunsch kann Herr Herbst natürlich auch jederzeit die Bedeutung und Wirkung der Übungen gemäß der klassischen Qigong-Lehre kompetent erläutern.

Die Sessions:

JETZTZEIT ist viel weniger Lernen als Mitmachen. Die Übungen sind so angelegt, dass schon mit der ersten Sitzung Wirkung erreicht wird. Einmal gelernte Übungen werden öfter wiederholt, neue Elemente nur sparsam hinzugefügt. Wer z. B. aus Termingründen an einzelnen Trainingseinheiten nicht teilnehmen kann, verliert nicht den Anschluss, sondern kann in den folgenden Einheiten jederzeit aufholen. Schon nach kurzer Zeit verfügte ich über einen wirkungsvollen Satz von Übungen für den individuellen täglichen Einsatz.

Die Wirkung:

Von JETZTZEIT hatte ich mir vor allem mehr körperliche Lockerheit, Entspannung und Bewegungsharmonie erwartet. Das ist in jeder Beziehung eingetroffen. Es gelingt mir mit den Trainingsformen von JETZTZEIT viel besser, Verspannungen und Müdigkeit in kurzer Zeit gezielt abzubauen.

Die Konzentration auf körperliche Übungen befreit auch in hervorragender Weise von mentalen Blockaden und öffnet Freiräume für neue Gedanken und Ideen. Bereits nach wenigen Minuten JETZTZEIT-Training entsteht das Gefühl, neue Energie getankt zu haben. Souveränität und Gelassenheit entwickeln sich.

Zusätzliche Fokussierungsübungen helfen darüber hinaus, auch in unruhiger Umgebung das rationale Denken gezielt für ein paar Minuten abzuschalten, um einen neuen und frischen Zugang zu anstehenden Aufgaben und Problemen zu erreichen.

Rudolf Finke

**Stellvertretender Geschäftsführer einer international tätigen Management
Beratungsgesellschaft Köln
EINZEL-COACHING**

Die Vital- und Mentaltechniken von JETZTZEIT und Michael Paul Herbst haben mir einen Weg gezeigt, mit geringem zeitlichem Aufwand, äußerst effektiv Kraft zu tanken. Ich habe nicht nach einer neuen Weltanschauung gesucht, wollte nicht in die esoterisch anmutenden Hintergründe von asiatischen Meditationstechniken eintauchen – aber dennoch von TaiChi, Chi Gong und Co profitieren. Die effizienten Übungen von JETZTZEIT sind genau der richtige Weg, im schnellen und fordernden Arbeitsumfeld kurzzeitig abzuschalten.

Thomas Blume

SEKRETÄRINNEN-ZIRKEL linker Niederrhein

Ihr Vortrag und Workshop "VITAL- MENTAL- POWERPROGRAMM AM ARBEITSPLATZ" war außergewöhnlich interessant und lehrreich.

Wir waren begeistert von der leichten Umsetzbarkeit und der doch stark spürbaren Veränderung und den interessanten Wahrnehmungen. Sie haben den Vortrag so spannend gestaltet, dass wir sehr gerne mitgearbeitet und ausprobiert haben.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie noch sehr viele Gelegenheiten erhalten, diese wirkungsvolle Technik weiterzugeben.

Denn dadurch würde sich für viele Menschen das doch so hektische Leben wieder spürbar in der Wahrnehmung verändern.

Sich selbst bewusst zu spüren, zu handeln und aktiv am eigenen Wohlbefinden zu arbeiten, ist eine Erfahrung, die wir vielen Menschen wünschen. Danke, dass Sie es sich zur Aufgabe gemacht haben, diese Bereicherung in das Leben der Menschen zu bringen.

Claudia Dirks, Leitung

Prof. Dr. Bernd Eylert, Professor für Mobilkommunikation/M-Commerce, TFH Wildau.

"Herbst an der TH Wildau. Nein, es war Frühjahr, als der GF von JETZTZEIT, Michael Paul Herbst, unsere Masterstudenten der Telematik in die Geheimnisse der neuen Ökonomie des Lernens einwies. Ich lud den ehemaligen Kollegen aus Telekomtagen ein, in meinem Seminar "Telekommunikation und Gesellschaft" den Studierenden nahe zu bringen, wie man mehr aus Theorie und Wissen herausholen kann, wenn man noch ein paar andere Tricks kennt. Studierenden und HochschullehrerInnen geht es im Grunde genommen ja nicht anders, als den Managern in der Wirtschaft.

Das Arbeitspensum ist groß und straff, die Tage sind lang und von alter Studentenherrlichkeit ist in den neuen Studiengängen mit Abschluss Bachelor oder Master nicht mehr viel geblieben, besonders, wenn es um messbare Wissenschaften wie Naturwissenschaft und Technik geht. Da gilt es, sich über den Tag hin immer wieder zu motivieren und fit zu machen.

Das geht, wie Herr Herbst uns zeigte, auch ganz wunderbar ohne Pillen und Drogen, nämlich mit den 7x5 Minuten PowerPausen, einer Entspannungs- und Konzentrationstechnik, die den asiatischen Entspannungstechniken entlehnt sind. Das Geheimnis des Erfolgs liegt in der Kontinuität des Übens. Doch täglich soll man nur so viel üben, dass es noch Spaß macht. Spaß gemacht hat es allen Beteiligten sehr. Dass das nicht nur für die Studierenden gilt, mag man daran erkennen, dass sich auch noch eine Professorin hinzugesellte, die eben so viel Spaß daran hatte. Nun ja, üben muss man und das ist wohl die Crux. Am Anfang immer wieder den inneren Schweinehund zu überwinden und einfach zu machen. Denn weniger ist mehr. 7x5 Minuten ist besser als nichts. Wie sagt JETZTZEIT: Das ist „Management by motion“. Ob daraus in der nächsten Zeit noch mehr für die Hochschule wird, müssen andere entscheiden. Ich nehme es aber als weitere gute Technik in meinen Ruhestand mit.

Bernd Eylert

BARKOW CONSULTING Düsseldorf

Michael Paul Herbst schafft mit seinem Programm Inseln der Entspannung im stressigen Alltag. Die Übungen sind effizient und können nahezu jederzeit an allen Orten praktiziert werden. Auf dem Weg einen geeigneten Reset des Arbeitsspeichers im Kopf zu finden, bin ich durch das Jetztzeit-Programm einen großen Schritt weitergekommen. Es lebe die Kraft der Langsamkeit.

Peter Barkow

Workshop auf der 20. Industriemeistertagung im Pullmann Cologne Hotel Köln
Veranstalter: Haus der Technik Essen, Außeninstitut der RWTH Aachen

„Gesundheit und Prävention für Meister. Spontan vital- ein Trainingsprogramm“

Bewertung der Teilnehmer

Mögliche Bewertung von 1 (sehr zugesagt) bis 5 (nicht zugesagt)

FACHLICH	1,2	PRÄSENTATION	1,3	UNTERLAGEN	1,5	ÜBUNGEN	1,2
----------	-----	--------------	-----	------------	-----	---------	-----

Gemittelte Gruppenauswertung des Veranstalters HDT

Was hat Ihnen an dem Workshop besonders gut gefallen?

Die hoch spannende Vermittlung des Themas. Da konnte man viel für die Praxis mitnehmen.

Ute Jasper und Claudia Hölscher

HDT Essen, Leitung Seminare und Veranstaltungen

Teunen Konzepte Schloß Johannisberg im Rheingau

Sehr geehrter Herr Herbst,

endlich bin ich dazu gekommen, die von Ihnen akribisch erarbeitete Dokumentation zum MindWalkerProjekt achtsam zu lesen. Das war anregend für mein Gehirn. Wo immer man hin schaut in der Unternehmenswelt und darüber hinaus, gibt es Bedarf für Ihr Angebot. Das Gute am Projekt, finde ich, ist, dass Sie nicht bloß in der Suppe von anderen rühren und sie danach alleine lässt. Sie helfen auch beim Auslöffeln.

Herzliche Grüße

Jan Teunen, Teunen Consulting

Vortrag/Performance von Michael Paul Herbst
GfA Gesellschaft für Arbeitsmethodik, Düsseldorf
Wirkung mit dem Geist - Body & Mind Excellence -
ein Vortrag, der nicht nur körperlich bewegt

DANKE!

Sehr geehrter Herr Herbst,

ich möchte mich bei Ihnen für den so überaus gelungenen GfA-Abend auf herzlichste bedanken. Die Übungen und auch die Erinnerung an die Meridiandusche ergänzen hervorragend meinen aktuellen MBSR-Kurs. Die ganz besondere Faszination des Abends lag jedoch für mich in Ihrer Aussage „Ich hatte einen miesen Tag, aber ich habe etwas für mich getan.“

Das deutliche Wahrnehmen des „sowohl-als-auch“, das offene Eingeständnis, ja- ich habe Stress, aber ...ist unendlich heilsam für mich. Bereits einen Tag später konnte ich diese Erfahrung in den Alltag integrieren und nach elf Stunden Arbeit vergnügt nach Hause gehen.

Ihnen nochmals herzlichen Dank für diesen meinen persönlichen „Quantensprung“

Mit freundlichen Grüßen

Regina Möckel

Düsseldorf

**Vortrag/Performance von Michael Paul Herbst
GfA Gesellschaft für Arbeitsmethodik , Düsseldorf**

Wirkung mit dem Geist - Body & Mind Excellence - ein Vortrag, der nicht nur körperlich bewegt

Sehr geehrter Herr Herbst,
hier mein Statement über diesen Abend:
Ihren Vortrag und Ihre interaktive Performance möchte ich wie folgt bewerten:

Fachlich 1, Präsentation 1, Unterlagen 1, Übungen 1

Besonders beeindruckend war Ihre starke Präsenz. Danke!
Jürgen Kalweit entspanntundkreativ.de
Essen

**3. Lifetime Beauty Kongress Interconti Düsseldorf
Performance "Das MindWalker Projekt"**

Das Glück würfelt nicht- ein Versuch, Sie in 30 Minuten ein wenig glücklicher zu machen

Lieber Herr Herbst,

vielen, vielen Dank. Ohne Sie wäre die Veranstaltung nicht so gut gelungen!!
Wir sind sehr glücklich darüber, und freuen uns mit Ihnen den 4. Event 2013 zu planen.
Auf dass wir alle noch schöner werden :))

Auf bald.
Herzliche Grüße,

Claudia Kreft
Key Account Manager InnoFairs
Willich/Düsseldorf

**Vereinigung der Geschäftsführer West am 28.06.2012
Vortrag/Performance von Michael Paul Herbst und Walter Zornek in Essen
Auszeit ohne Ausstieg**

Trotz EM-Fußballhalbfinalspiel mit deutscher Beteiligung hatte sich eine ansehnliche Zahl von Organvertretern nicht nehmen lassen, Ende Juni der Einladung zur VGF-Vortragsveranstaltung mit Walter Zornek (Geschäftsführender Gesellschafter egomet) und Michael Paul Herbst (Geschäftsführender Gesellschafter JETZTZEIT) in die Geschäftsstelle Essen zu folgen.

Das Thema „AUSZEIT ohne AUSSTIEG - Strategie für Führungskräfte nicht in eine 24Stunden/7Tage-Maschine zu mutieren“ lockte dafür zu sehr – und das Kommen lohnte sich.

Welche Führungskraft kennt es nicht: Ständig präsent zu sein, per E-Mail und Handy immer erreichbar. Der Kopf ist randvoll mit Wissen, Terminen und Problemlösungsstrategien. Vielfach wird es vergessen: Das Thema „betriebliches Gesundheitsmanagement“ fängt bei einem selbst an. Wer nicht beginnt, bestimmte Dinge anders vorzuleben, kann sie im Unternehmen auch nicht glaubhaft umsetzen.

Walter Zornek hatte als Leitender Angestellter vor Jahren den Mut, für ein Jahr den Alltag hinter sich zu lassen und mit seiner Familie nach Australien zu gehen. Ein Jahr, das nicht nur den Akku wieder aufgeladen hat, sondern auch ein Jahr, das ihm bewusst gemacht hat, dass man mit regelmäßigen – auch kleinen – Auszeiten mehr erreichen und „gesund“ Karriere machen kann. Sein Bericht zeigt, dass es zu schaffen ist, selbstbestimmt die Balance zu halten.

Michael Paul Herbst war ebenfalls Manager eines Großkonzerns, als er sich entschloss, mehrjährige qualifizierte Qigong-Lehrerausbildungen zu absolvieren: Bei dem chinesischen Arzt und Qigong Meister Qingshan Liu (Qigong Akademie München) sowie Prof. Zhang Guangde (Leiter des Qigong-Ausbildungszentrums der Sportuniversität Peking. Herr Herbst zeigte den Teilnehmern, dass schon wenige bewusste Minuten helfen, Anspannungen zu lösen und eine kleine Auszeit zu finden.

Die Referenten widmen sich seit einiger Zeit als Berater und Coaches mit eigenen Unternehmen (www.egomet.de und www.jetztzeit.com) und maßgeschneiderten Konzepten dem Ziel, die Vitalität ihrer Kolleginnen und Kollegen nachhaltig zu steigern. Dabei geht es schlicht um Self-Leadership, das Besondere daran - ihre „Methoden“ sind Erlebnis und keine lästige Pflichterfüllung.

Dr. Heike Kroll (Geschäftsführerin)
DIE FÜHRUNGSKRÄFTE

Bundesverband DIE FÜHRUNGSKRÄFTE
PERSPEKTIVEN- Zeitschrift für Führungskräfte- Kommentar
AUSZEIT OHNE AUSSTIEG- Vortrag und Performance von Michael Paul Herbst und
Walter Zornek in Berlin

Es war ein Abend mit zwei ganz besonderen Referenten: Walter Zornek hatte als Leitender Angestellter vor Jahren den Mut, für ein Jahr den Alltag hinter sich zu lassen und mit seiner Familie nach Australien zu gehen. Ein Jahr, das nicht nur den Akku wieder aufgeladen hat, sondern auch ein Jahr, das ihm bewusst gemacht hat, dass man mit regelmäßigen - kleinen, mittleren oder großen - Auszeiten mehr erreichen und „gesund“ Karriere machen kann. Sein Bericht zeigte, dass es zu schaffen ist, selbstbestimmt die Balance zu halten.

Michael Paul Herbst war ebenfalls Manager eines Großkonzerns, als er sich entschloss, nach Asien zu gehen und eine mehrjährige qualifizierte Qigong-Lehrerausbildung bei dem chinesischen Arzt und Qigong-Meister Qingshan Liu und Prof. Zhang Guangde, Leiter des Qigong-Ausbildungszentrums der Sportuniversität Peking, durchlief.

Anhand von Qigong-Übungen zeigte er den Teilnehmern, dass schon wenige bewusste Minuten helfen, Anspannungen zu lösen und eine kleine Auszeit zu finden. Die Teilnehmer der Veranstaltung am 5.11.2012 im Tucher am Brandenburger Tor waren begeistert von der Offenheit und Authentizität der zwei Vortragenden Walter Zornek Geschäftsführender Gesellschafter egomet und Michael Paul Herbst [Geschäftsführender Gesellschafter JETZTZEIT].

„AUSZEIT ohne AUSSTIEG- Strategie für Führungskräfte, nicht zu einer 24-Stunden /7-Tage-Maschine zu mutieren“ - es ließ sich hierzu noch wunderbar diskutieren und anschließend dinieren. Fest steht: Jeder Teilnehmer ging zu später Stunde ein wenig reicher an Erkenntnis und Ideen für den eigenen Alltag nach Hause.

Sebastian Müller, stellvertr. Hauptgeschäftsführer
DIE FÜHRUNGSKRÄFTE

Bundesverband DIE FÜHRUNGSKRÄFTE
AUSZEIT ohne AUSSTIEG – Strategie für Führungskräfte
Vortrag und Performance von Michael Paul Herbst und Walter Zornek in Nürnberg

Das Credo in der Wirtschaftswelt: Ziele erreichen, möglichst schnell, effizient und ohne Umwege. Harter Wettbewerb, rasante Beschleunigung und Virtualisierung der Geschäftsprozesse sowie wachsende Unsicherheiten sind Tagesgeschäft. Hier sind Führungskräfte besonders gefordert. Sie haben fast alles, nur keine Zeit und Lebensqualität mehr. Die Lösung: Konzentration auf das Wesentliche – sich Selbst. Nicht Abschalten oder Wellness-Konsum, sondern vor allem der bewusste Rückzug aus dem alltäglichen Trubel – kleine und große Auszeiten. Doch wie geht das?

Die Regionalgruppe Nordbayern hatte für den 13. März 2013 Walter Zornek und Michael Paul Herbst zum Aufzeigen von Wegen aus dieser Management-Klammer nach Nürnberg eingeladen.

JETZTZEIT.MIND.BODY.SUCCESS.

Walter Zornek ist Geschäftsführender Gesellschafter der Firma „egomet“, die mit dem Slogan aufrüttelt: „Starten sie Ihr Change Management in eigener Sache“. Ein ganz besonderes Angebot für Top-Executives, Geschäftsführer oder Leistungsträger der jeweiligen Unternehmen. Der Weg, der bei egomet zum Ziel führt, gelingt dadurch, sich die Zeit für eine Veränderung zu nehmen, die Sicht auf sich selbst zu gewinnen, sich fernab vom Alltagslärm eine tiefgehende Pause zu gönnen. Unterstützt wird der Gang auf diesem Weg durch Coaching, Bewegung und Fasten. Das erzielbare Ergebnis: leichter, gesünder und klarer werden.

Michael Paul Herbst ist Eigner der Firma „JETZTZEIT.MIND.BODY.SUCCESS.“.

JETZTZEIT bietet ein Trainingsprogramm zur Gesunderhaltung, Leistungsoptimierung und ermöglicht Prävention als Erlebnis. Das Angebot lautet: „Ein Programm zur Stärkung Ihrer persönlichen Effizienz und Widerstandskraft. Wie Sie souverän, gelassen, erholt und leistungsstark bleiben.“ Das Phasenkonzept des JETZTZEIT - Programms durchschreitet die Stufen Diagnostik, Training & Coaching (Prävention) und Evaluierung. Sowohl Methoden der asiatischen Vitaldisziplinen als auch wissenschaftlich gesicherte Diagnostik fließen in die erstaunliche Vielfalt der Anwendungen ein.

Die spannenden und äußerst kurzweilig dargebotenen Inhalte, zugrunde liegende Situationen im Arbeitsleben und Anwendungsbeispiele zogen die anwesenden Zuhörer schnell in ihren Bann.

Richtig spannend wurde es aber, als Michael Paul Herbst die Anwesenden aufforderte, ihn bei einigen Übungen zu begleiten. Nach anfänglicher Überraschung wich das Staunen der Bereitschaft, bei den demonstrierten Lockerungen und Blockadenbeseitigern mitzumachen. Nun konnte jeder der Anwesenden am eigenen Körper erfahren, wie bereits kleine Übungen eine deutlich positive Wirkung im Arbeitsalltag haben. Wohlbefinden, Konzentration und Leistungsfähigkeit werden durch die vermittelten Methoden, Übungen und natürlich auch durch eine neue, erlernbare Grundeinstellung deutlich verbessert.

Die Veranstaltung war eine Demonstration der Kompetenz der Unternehmen „egomet“ und „JETZTZEIT“ durch Hören, Verstehen und tätige Selbsterfahrung. Sehr empfehlenswert!

Online Artikel der Regional Gruppe Nordbayern
Die FÜHRUNBGSKRÄFTE

VON AUFGETUNED BIS ABGETÖRNT – STRESSFALLE ARBEITSLAST

Humoriger Exkurs in eine ungewöhnliche Stress-Prävention.

von Sabine Rothländer und Michael Paul Herbst

Sehr geehrte Frau Rothländer, sehr geehrter Herr Herbst,

ganz lieben Dank Ihnen beiden für den schönen Vortrag und die Unterlagen. Sie haben mich sehr motiviert gut für mich zu sorgen. Ihre Auszeiten und Mini-Auszeiten und Übungen haben mir sehr gefallen. Es ist gar nicht so schwer für sich selbst etwas zu machen. Sehr gut gefallen haben mir auch die sehr persönlichen Beispiele.

Ein schönes Wochenende und bis bald.

Mit herzlichen Grüßen
Ute Künnemann
Heilpraktikerin
Düsseldorf

JETZTZEIT.MIND.BODY.SUCCESS.

Hallo Frau Rothländer, hallo Herr Herbst,

ich möchte mich bei Ihnen und Ihren Mitstreitern für den sehr interessanten und inspirierenden Abend bedanken. Die von Ihnen angesprochenen Themen und Inhalte waren mir nicht gänzlich neu, aber Ihre Ausführungen dazu haben bei mir wieder Impulse gesetzt und mich dazu veranlasst, mich auch wieder etwas intensiver mit Stress und den Auswirkungen auf meine Mitarbeiter aber auch auf mich selbst zu beschäftigen und Verbesserungen zu erzielen.

Vielen Dank auch für die Unterlagen. Falls Sie mal wieder einen Vortrag oder Workshop planen, würde ich mich freuen, von Ihnen eine Einladung zu erhalten.

Mit freundlich Grüßen
Olaf Hartmann

AT&T Business Director of Sales Acceleration Group
Düsseldorf

**Leadership Trends Konferenz- Duale Hochschule Baden Württemberg Lörrach
Schloss Reinach, Freiburg**

WORKSHOP

Michael Paul Herbst

Lifestyle Leadership-

6 Strategien zur Erhöhung Ihrer Arbeits- und Lebens-Performance.

Ohne Zwang. Ohne Doktrin. Ohne Zeitdruck. Ohne Aufwand.

“Super Thema! Cooler Typ! Super Workshop!”

Statement Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Seminars

SEMINAR

Michael Paul Herbst

Charismatisch führen- mit Persönlichkeit Menschen begeistern und gewinnen

Lieber Herr Herbst ,

vielen Dank für die versprochenen Unterlagen, mit denen kann ich jetzt gut arbeiten.
Mir persönlich hat das Seminar viel gebracht. Das Konzept (Skript) ist sehr gut aufgebaut und strukturiert. Ich habe meine Merkmale in den zwei Tagen identifiziert, an denen ich in den nächsten Wochen und Monaten Intensiv arbeiten möchte. Insofern bin ich dankbar dafür, ein Skript zu haben, auf das ich immer wieder zurückgreifen kann. Darüber hinaus habe ich mir einige Hinweise und Erläuterungen von Ihnen notiert die manche Inhalte noch greifbarer machen.

Insgesamt finde ich, dass Sie das sehr gut gemacht haben. Ihr Konzept hat für mich gut gepasst, die Übungen und Methoden waren ausreichend und gut aufeinander abgestimmt. Ihre eingebrachten Beispiele und Erfahrungen aus Ihrem Berufsleben fand ich interessant und passend.

Ich fand das Seminar „ Ich fand Ihr Seminar „Charismatisch führen: Mit Persönlichkeit Mitarbeiter gewinnen und begeistern““ sehr gut und würde es auch so Kollegen von mir empfehlen.

Herzliche Grüße aus Nürnberg
Markus Münz
Executive Director Customer & Service Partner Accounting

SEMINAR

Michael Paul Herbst

Mindful Leadership- die Kunst achtsamer Selbst- und Menschenführung

ZIELPERSONEN

Führungskräfte aller Ebenen aus Unternehmen, Institutionen und Verwaltungen.

TEILNEHMERFEEDBACK



Gesamtbewertung 4,4 von 5 | zwischen sehr gut und ausgezeichnet

Seminarinhalte: 4,5

Verständlichkeit der Inhalte: 4,3

Praxisbezug: 4,4

Aktualität: 4,6

Teilnehmerunterlagen: 4,5

Fachkompetenz: 4,8

Teilnehmerorientierung: 4

Aktualität: 4,3

Lieber Herr Herbst, Danke für das tolle Seminar.

Bis bald.

Karolina Lemiech

Teamleiterin Maschinenbau/Automotive STAHHXPRT GmbH

Ausbildung „Multimodale Stress-Therapie“ von Prof. Dr.med. Ulrich C. Winter

Hallo lieber Herr Herbst ,

hier mein Feedback zu Ihrer Arbeit in der Ausbildung der multimodalen Stress Therapie

Meridiane sind mir durch die Kinesiologie und Akupunktur - Meridian - Massage schon bekannt. Ihre sehr anschauliche und authentische Demo der chronobiologischen Übungen hat mir sehr gut gefallen , mich begeistert und vor allem überzeugt .

Was ich besonders gut finde, dass man für die Übungen oder besser gesagt die Selbsthilfe-Techniken schnell, überall und ohne großen Zeitaufwand ausüben kann. Und zudem sind diese Übungen sehr wirkungsvoll in Bezug auf Achtsamkeit, Entspannung und Regeneration.

Ich werde auf jeden Fall einige Übungen in meinen Arbeitsalltag als Physiotherapeutin mit einplanen, damit ich meinen, doch oft stressigen, Arbeitstag besser bewältigen kann.

Nochmals vielen Dank für Ihre tolle theoretische und praktische Vorstellung des neuro-chrono-biologischen Trainings!

Monika Cramer, Physiotherapeutin

Auf der Spur des wilden Pendels

Embodiment in der Kunst mit sich selbst und der Welt in Resonanz zu sein.

Workshop.

Herr Herbst schafft es immer wieder auf eine lockere und unkomplizierte Art, Übungen zu vermitteln, die leicht nachzuvollziehen sind und sich in (fast) jede Alltagssituation perfekt integrieren lassen. Seine Performance-Dramaturgie ist immer wieder faszinierend! Der Lohn dafür: Ein Energieschub und erhöhte Konzentrationsfähigkeit für die Menschen, die sein Tun erleben und seine Übungen in ihr Leben integrieren.

Birgit Gosejacob
Programmdirektorin
Common Purpose Deutschland GmbH | Standort Rheinland

SEMINAR

Michael Paul Herbst

HEALTHY LEADERSHIP- die Kunst gesunder Führung als Führungskraft

Hallo Herr Herbst,

danke für die zwei erlebnisreichen Seminartage! Auch Ihr begleitendes Lern- und Trainingskript ist topp!

Liebe Grüße
Mathias Zipperle,

Geschäftsführer- Process and Technology Solutions

**Erstellung eines Gutachtens aus der Sicht des Praktikers für den
Masterstudiengang „Gesundheitsprävention“**

Sehr geehrter Herr Herbst,

das Jahr 2018 neigt sich gerade dem Ende zu. Zeit, um es Revue passieren zu lassen.... Ich schreibe gerade an unserem Qualitätsbericht, der noch einmal die wichtigsten Projekte der Abteilung Qualitätsmanagement und Akkreditierungswesen von IUNworld zusammenfasst.

Eines unserer Herzstücke ist die Durchführung von Qualitätsprüfverfahren für die Studiengänge unserer Mitgliedshochschulen, der Hochschule für angewandtes Management HAM und der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport DHGS. Im Rahmen der Prüfung eines oder sogar mehrerer Studiengänge waren Sie in diesem Jahr als Gutachter für uns tätig. Gerade der Blick von außen bringt frische Impulse für die Studiengangentwicklung an den Hochschulen.

Aus diesem Grund möchte ich mich an der Stelle noch einmal herzlich bei Ihnen bedanken und würde mich freuen, wenn Sie auch in Zukunft mit Ihrem Expertenwissen zur Verbesserung der curricularen Lehre in unserem Hochschulnetzwerk beitragen.

Ich wünsche Ihnen eine erholsame Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Viele Grüße
Michaela Hofbauer M.A.
Leitung Qualitätsmanagement und Akkreditierungswesen

JETZTZEIT.MIND.BODY.SUCCESS.

INHOUSE SEMINAR BEI DORMAKABA DEUTSCHLAND GMBH

Michael Paul Herbst

Mindful Leadership- die Kunst achtsamer Selbst- und Menschenführung

Hallo Herr Herbst, ,

danke, dass Sie sich mit Ihrer E-Mail wieder in Erinnerung gebracht haben!
Es löst unerwartet Achtsamkeit und die damit verbundenen Reaktionen aus.
Auch dieses Mal ein spontanes Krafttanken.

In der letzten Woche hatte ich die Möglichkeit erhalten, über das Training mit Ihnen im Kreise der leitenden Ingenieure von dormakaba zu berichten.

Ich war sehr überrascht, wie offen und sogar mit welcher unerwarteten Neugier meinem Erfahrungsbericht mit detaillierten Nachfragen begegnet wurde.

Auch dies ist im Nachhall Ihrer Arbeit mit uns zu sehen.

Ihnen und Ihren und Liebsten wünsche ich eine schöne Weihnachtszeit und auch weiterhin Erfolg bei dem wofür Sie bei aller Achtsamkeit „brennen“.

Bleiben Sie gesund, genießen die Sie Zeit.

Grüße aus dem schönen Witten an der Ruhr!

Herzlichst,

Thomas Salutzki, Systems Engineering

Gesamtbeurteilung des Seminars mit acht Personen, haben 6 mit „sehr gut“, eine mit „gut“ und eine mit „befriedigend“ bewertet.

Kommentar einer Teilnehmerin:

Solch ein Seminar sollte allen Kolleginnen und Kollegen empfohlen werden.

SEMINAR

Michael Paul Herbst

Mindful Leadership- die Kunst achtsamer Selbst- und Menschenführung

Das Seminar hat mir bestätigt und gezeigt, dass Achtsamkeit zur unabdingbaren Signatur einer neuen Führungs- und Managementära gehört und zur Tugend werden kann, wenn sie täglich geübt und kultiviert wird. Achtsamkeit ist erlernbar und macht Spaß.
Sehr empfehlenswert und inspirierend!

Dr. Jochen Holzwahrt

Selbstständiger Unternehmensberater

INHOUSE SEMINAR BEI INTER KV

Mindful Leadership- die Kunst achtsamer Selbst- und Menschenführung

Michael Paul Herbst

Aus dem betriebsinternen, elektronischen Bewertungstool (anonym):
Fünf Teilnehmer. Anonyme Bewertung.

- **Wie zufrieden waren sie mit der Betreuung des Trainers?**
3 Personen bewerteten mit „sehr zufrieden“
1 Person mit „zufrieden!“
1 Stimmenthaltung
- **Wie zufrieden waren sie mit der Fähigkeit des Trainers, die Inhalte zu vermitteln**
3 Personen bewerteten mit „sehr zufrieden“
1 Person bewertete mit „zufrieden“
1 Stimmenthaltung
- **Wie zufrieden waren Sie mit der Möglichkeit, eigene Fragestellungen einzubringen?**
4 Personen bewerteten mit „sehr zufrieden“
1 Stimmenthaltung
- **Wie zufrieden waren Sie mit den Rahmenbedingungen (z. B. zeitlicher Rahmen, Aufbau des Programms, technische Durchführung)?**
3 Personen bewerteten mit „sehr zufrieden“
1 Person mit „zufrieden“
1 Stimmenthaltung
- **Wie hoch war ihr persönlicher Erkenntnisgewinn?**
3 Personen bewerteten mit „sehr hoch“
1 Person mit „eher hoch“
1 Stimmenthaltung
- **Wie Hoch ist die Relevanz des Gelernten für Ihren beruflichen Alltag?**
2 Personen bewerteten mit „sehr hoch“
2 Personen mit „hoch“
1 Stimmenthaltung
- **Wie hoch schätzen Sie die Anwendbarkeit des Gelernten in Ihrem beruflichen Alltag?**
2 Personen bewerteten mit „sehr hoch“
1 Person mit „hoch“
1 Person mit „eher hoch“
1 Stimmenthaltung
- **Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie Ihren Kolleginnen und Kollegen das Training weiterzuempfehlen?**
3 Personen bewerteten mit „sehr hoch“
1 Person mit „hoch“
1 Stimmenthaltung
- **Wie zufrieden waren Sie mit dem Training im Gesamten?**
3 Personen bewerteten mit „sehr zufrieden“
1 Person mit „zufrieden“
- **Ein Statement:** Hoch interessant! Ich habe sehr viele neue Erkenntnisse gewonnen!

SEMINAR

VON MICHAEL PAUL HERBST

Mindful Leadership- die Kunst achtsamer Selbst- und Menschenführung

ZIELPERSONEN

Führungskräfte aller Ebenen aus Unternehmen, Institutionen und Verwaltungen.
Sieben Teilnehmende. Offene Bewertungen. Was hat mir besonders gefallen?

Vicky Schwarz- Business Coaching & Consulting

Seminarbewertung: sehr gut

Statement: Die Erfahrung des Trainers

Natascha Lomp- START NRW GmbH

Seminarbewertung: sehr gut

Statement: Die „Abschweifungen“ des Referenten in seine achtsame Berufserfahrung waren sehr bereichernd

Karin Rückert- CMS Hasche Segle Partnerschaft von Rechtsanwälten und Steuerberatern mbB

Seminarbewertung: sehr gut

Statement: Die praktischen Übungen waren faszinierend

Manuela Preg- Caritas Wertarbeit

Seminarbewertung: gut

Statement: Die praktischen Übungen haben mir sehr gefallen

Ekkehard Huber- Fiege Logistik Stiftung & Co. KG

Seminarbewertung: gut

Statement: Fach- und Trainingskompetenz des Trainers waren sehr ausgeprägt

Dr. Ulrich Wolters- Robert Bosch Manufacturing Solutions GmbH

Seminarbewertung: gut

Statement: Das Portfolio der mentalen und physischen Mikro- und Makroübungen war beeindruckend

Jens Schmidt- Diehl Defense GmbH 6 Co. KG

Seminarbewertung: Gut

Statement: Habe neue, faszinierende, unkonventionelle Methoden der Achtsamkeitspraxis kennengelernt

SEMINAR

Michael Paul Herbst

Charismatisch führen- Mit Persönlichkeit Menschen gewinnen und begeistern

ZIELPERSONEN

Führungskräfte aller Ebenen aus Unternehmen, Institutionen und Verwaltungen.
Sieben Teilnehmende. Anonyme Bewertung. Wie empfanden Sie das Seminar im Gesamten?

4 Personen bewerteten mit „sehr gut“

3 Person mit „gut“

Was hat Ihnen am besten gefallen?

- Unerwartete, praktische Übungen
- Besonders die körperlichen Übungen waren stark
- Die Art und Weise des Seminarablaufs, das gesamte, ausführliche Konzept, die Vortragsart des Referenten
- Das exzellente Lern- und Übungsskript
- Herrn Herbst gelang es, eine angenehme Atmosphäre in der Gruppe zu erzeugen
- Die Übungen und deren Anweisungen waren sehr verständlich
- Die Professionalität von Herrn Herbst

SEMINAR

MICHAEL PAUL HERBST

Mindful Leadership- die Kunst achtsamer Selbst- und Menschenführung

ZIELPERSONEN

Führungskräfte aller Ebenen aus Unternehmen, Institutionen und Verwaltungen.
Acht Teilnehmende. Offene Bewertungen. Was hat mir besonders gefallen?

Michael Preuten- Reflex Winkelmann GmbH & Co. KG

Seminarbewertung: sehr gut

Statement: Erstklassiger Austausch mit dem Referenten und in der Gruppe

Benjamin Warzecha- Borg Warner Turbo Systems GmbH

Seminarbewertung: sehr gut

Statement: Die gesamte Übungspalette. Besonders die speziellen Atemübungen

Wolfgang Schüller- UNILIN

Seminarbewertung: sehr gut

Statement: Die gesamte Übungsvielfalt

Uwe Wenzel- Bw Consulting GmbH

Seminarbewertung: sehr gut

Statement: Die Verbindung unterschiedlicher Disziplinen
(Geistes- und Naturwissenschaften, westliches und ostasiatisches Gedankengut)

Yusuf Caniperk – IHK Rheinhessen

Seminarbewertung: sehr gut

Statement: Arten der Aufmerksamkeit und die Möglichkeiten zur Selbstfürsorge. Die Verbundenheit von Körper, Geist und Seele. Achtsamkeit ist eine Erfahrung und Lebensgestaltung

Patrik Fiedler- TMD Friction Holdings GmbH

Seminarbewertung: gut

Statement: Alle Übungen des Achtsamkeitstrainings und die Selbsttest-Fragebögen

Susanne Pfälzer- Nordsee GmbH

Seminarbewertung: Gut

Statement: Die super komprimierten Inhalte und die transparente Struktur des Seminars.

Christian Franke- DAS Environmental Expert GmbH

Seminarbewertung: Gut

Statement: Vielschichtiger Einstieg in die Theorie.