

# aufhorchen<sup>3</sup>

*aufhorchen-hoch-drei*



*Mehr Gesundheit, Lebensfreude sowie Zufriedenheit  
verspüren und neue Teamstärke gewinnen durch  
erfahrungsorientiertes Selbstmanagement.*

Begleitbuch

**infer :**  
Institut für Erfahrungslernen

# aufhorchen<sup>3</sup>

*aufhorchen-hoch-drei*



*Mehr Gesundheit, Lebensfreude sowie Zufriedenheit  
erspüren und neue Teamstärke gewinnen durch  
erfahrungsorientiertes Selbstmanagement.*

**infer :** Edition



## Begleitbuch

# aufhorchen<sup>3</sup>

*Willkommen zu aufhorchen-hoch-drei!*

**Schön, dass Sie sich zur Teilnahme am aufhorchen<sup>3</sup>-Selbstmanagement-Training entschieden haben. Die Idee stammt von dem Personalentwickler und Trainer Diplom-Betriebswirt Ralf Schäfer und der Personalentwicklerin Maria Kösterke, die damit den Audi Production Award 2012 für das visionärste Konzept gewannen.**

Grundbedingung für einen Einstieg in ein Selbstmanagementprogramm zu mehr Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Lebensfreude, Zufriedenheit, aber auch Teamfähigkeit mussten sein: Die Übungen müssen leicht in den Alltag eingebunden werden können, wenig Zeit in Anspruch nehmen, gut verständlich sein und auf einer wissenschaftlichen Grundlage basieren.

In einem Expertenteam mit Fachleuten des Instituts für Erfahrungslernen und der Wollmarshöhe

entwickelten wir so gemeinsam auf den Grundlagen des erfahrungsorientierten Lernens und der kognitiven Verhaltenstherapie die Ihnen nun vorliegenden audiosensuellen Selbstmanagementmodule, welche Sie in Klangräumen oder mit MP3-Player selbst und aktiv durchlaufen können.

Sie trainieren in den folgenden Modulen Achtsamkeit, Fokussierung, Imaginationsfähigkeit, Wahrnehmungsfähigkeit, Perspektivwechsel und Wertschätzung genauso wie Urteils- und Entscheidungskraft, Empathie und Entspannungsfähigkeit.

Sollten Sie Geschmack an der eigenen Weiterentwicklung Ihrer persönlichen Meisterschaft und Gesundheit gefunden haben oder sich für erfahrungsorientierte Vorgehensweisen und kognitive Verhaltenstherapie interessieren, finden Sie Informationen, Literatur und Tipps hierzu auch auf den

## Vorwort

Homepages des Instituts für Erfahrungs-  
lernen ([www.erfahrungslernen.info](http://www.erfahrungslernen.info)) und der  
Wollmarshöhe ([www.wollmarshoehe.de](http://www.wollmarshoehe.de)).



Wir danken Bettina Moll ([www.texttiger.de](http://www.texttiger.de)) für Lektorat und Schlussredaktion, Marei Bittner (Kommunikation und Design) für Layout, Gestaltung und Produktion und Alexander Catarinelli für die Audioumsatzung (Tonstudio [www.scenario-studio.de](http://www.scenario-studio.de)).

Legen Sie sich vor jeder Übung das Begleitbuch, einen Stift und das dazugehörige Priming-Element (Haftnotiz) zurecht, damit Sie die Übungen nicht unnötigerweise unterbrechen müssen.

**Nun wünschen wir Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg zur persönlichen Meisterschaft!**



Prof. Dr. Kilian Mehl,  
Wissenschaftliche  
Begleitung,  
Projektmanagement



Dr. Dietmar Hansch,  
Leitender Internist und  
Verhaltenstherapeut  
Klinik Wollmarshöhe



Maria Kösterke,  
Idee und Konzept



Ralf Christian Schäfer,  
Idee und Konzept