



BUSINESS & SUCCESS

Anna Maria Pircher-Friedrich  
Rolf Klaus Friedrich

# **Gesundheit, Erfolg und Erfüllung**

**Aktiv, kreativ, selbstbestimmt  
leben und arbeiten  
– auch als Manager**

2., neu bearbeitete Auflage

ERICH SCHMIDT VERLAG

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Weitere Informationen zu diesem Titel finden Sie im Internet unter**

[ESV.info/9783503158560](http://ESV.info/9783503158560)

1. Auflage 2009

2. Auflage 2015

Gedrucktes Werk: ISBN 978 3 503 15856 0

eBook: ISBN 978 3 503 15857 7

Alle Rechte vorbehalten

© Erich Schmidt Verlag GmbH & Co. KG, Berlin 2015

[www.ESV.info](http://www.ESV.info)

Dieses Papier erfüllt die Frankfurter Forderungen der Deutschen Bibliothek und der Gesellschaft für das Buch bezüglich der Alterungsbeständigkeit und entspricht sowohl den strengen Bestimmungen der US Norm Ansi/Niso Z 39.48-1992 als auch der ISO-Norm 9706

Satz: Peter Wust, Berlin

Druck und Bindung: Strauss, Mörlenbach



*Keine Zeit hat so viel und so Mannigfaltiges  
vom Menschen gewusst, wie die heutige –  
und keine Zeit wusste weniger,  
was der Mensch sei, als die unsrige.*

[Martin Heidegger]

*Menschliches Verhalten wird  
nicht von Bedingungen diktiert,  
die der Mensch antrifft,  
sondern von Entscheidungen,  
die er selber trifft.*

[Viktor Frankl]

## Vorwort



*Glücklich sein ist nicht der Sinn unseres Lebens  
sondern das Ergebnis unserer Lebensweise*

Dario Lostado

Die positive Resonanz unserer LeserInnen sowie die konstruktiven persönlichen Rückmeldungen und Anregungen unserer SeminarteilnehmerInnen aus Wirtschaft, Verwaltung und dem Bildungs- und Gesundheitswesen ermutigen uns zur 2. Auflage dieses Buches.

Konzept, Inhalt und Kernaussagen sind weiterhin hochaktuell und werden auch durch neueste wissenschaftliche Erkenntnisse der Salutogenese- und Stressforschung, der Neurobiologie sowie der Sozial- und Kognitionspsychologie bestätigt. Das Rad des gesellschaftlichen Wandels dreht sich auch weiterhin immer schneller: politisch, wissenschaftlich- technologisch und ökonomisch. Die Postmoderne mit dem Versprechen unendlich individueller Freiheit, den zahlreichen Optionen aber auch der Verantwortung für die eigene Lebensgestaltung zwingt die Menschen zu ständiger Neuorientierung und Selbstoptimierung und strapaziert unsere evolutionäre Anpassungsfähigkeit. Die einfachen Lösungen, illusionären Patentrezepte und „Strohfeuerphrasen“ in der Vergangenheit absolut überschätzter „Lebensberatungs- und Motivationsgurus“ scheinen wegen mangelhafter Nachhaltigkeit ausgedient zu haben. Resilienz, ein gut trainiertes psychisches Immunsystem, ist neben der körperlichen Gesundheit die Voraussetzung für ein selbstbestimmtes, erfolgreiches und erfülltes Leben in unseren turbulenten, herausfordernden aber gleichzeitig auch chancenreichen Zeiten. Nie waren wir freier, unseren individuellen Lebensweg selbst zu bestimmen und sinnvoll zu gestalten. Ein würdiges und realistisches Menschenbild, Selbstverantwortung, die Bereitschaft zu lebenslangem Lernen, konstruktive Kritikfähigkeit, die demütige Korrektur illusionärer Erwartungen und die Bereitschaft sich mutig zu engagieren ermöglichen die Entfaltung der eigenen Potentiale im Sinne einer gesellschaftlichen win win Situation und öffnen die

Tür zu körperlich-geistiger Gesundheit und nachhaltigem Lebensglück.

Meran im November 2014

*Anna Maria und Rolf Klaus Friedrich*

## Inhaltsverzeichnis



Vorwort .....	7
<b>1. Warum dieses Buch?</b> .....	11
<b>2. Was Gesundheit, Erfolg und Erfüllung wirklich bedeuten?</b> .....	15
Was ist Gesundheit? .....	15
Was ist Erfolg? .....	18
Was ist Erfüllung? .....	20
<b>3. Das Konzept der ganzheitlichen Gesundheit, Erfolg und Erfüllung</b> .....	25
Die vier Säulen ganzheitlicher Gesundheit .....	25
<b>4. Vier tragende Säulen für ganzheitliche Gesundheit, Erfolg und Erfüllung und ihre Stabilität vor dem Hintergrund der gesellschaftlichen Realität</b> .....	33
Die physische Gesundheit .....	33
Die psychische Gesundheit .....	39
Manager im Visier .....	46
Die soziale Gesundheit .....	49
Manager im Visier .....	55
Die existenzielle Gesundheit .....	57
Manager im Visier .....	62
<b>5. Selbstgestaltung, Resilienz und Lebensthema als Ressourcen für Gesundheit, Erfolg und Erfüllung</b> .....	65
Das magische Dreieck der Selbstgestaltung und Lebenskunst .....	66
Was bedeutet Selbstverantwortung? .....	69
Was bedeutet Resilienz? .....	70
Was bedeutet Lebensthema? .....	72
Unsere Haltungen überprüfen .....	73
Unser Menschenbild: Dreh- und Angelpunkt für Erfolg oder Misserfolg .....	76
Ein würdiges Menschenbild Voraussetzung für Gesundheit, Erfolg und Erfüllung .....	81

<b>6. Lebenskunstmanagement und ganzheitliche</b>	
<b>Gesundheitsgestaltung: Was ist möglich?</b> . . . . .	89
Was Lebenskunst bedeutet . . . . .	89
Lebenskunstmanagement und ganzheitliche Gesundheit	92
Lebenskunstmanagement und physische Gesundheit . . . .	92
1. Lebenskunstmanagement und Bewegung . . . . .	93
2. Lebenskunstmanagement und Ernährung . . . . .	97
3. Lebenskunstmanagement und Genussmittelkonsum	107
4. Lebenskunstmanagement und Strahlenschutz . . . . .	111
5. Lebenskunstmanagement und Sexualität . . . . .	114
6. Lebenskunstmanagement und Schlaf . . . . .	115
7. Lebenskunstmanagement und Vorsorge und	
Früherkennungsmedizin . . . . .	116
Manager im Visier . . . . .	123
Lebenskunstmanagement: Die sieben Tops der	
Selbstgestaltung und Lebenskunst . . . . .	125
Die sieben Tops der Lebenskunst als Grundlage für	
psychische, soziale und existenzielle Gesundheit . . . . .	125
Top 1: Unsere Einzigartigkeit erkennen und entfalten:	
durch Selbstgestaltung die Persönlichkeit	
werden, die wir sein können . . . . .	126
Manager im Visier . . . . .	143
Top 2: Mutig unseren eigenen Weg gehen . . . . .	145
Manager im Visier . . . . .	151
Top 3: Sinnvolles bewirken . . . . .	153
Manager im Visier . . . . .	158
Top 4: Die volle Verantwortung für unsere Haltungen	
und Gefühle übernehmen . . . . .	161
Manager im Visier . . . . .	171
Top 5: Den Lebenskünstler in uns wecken –	
Selbstvertrauen gewinnen . . . . .	173
Manager im Visier . . . . .	183
Top 6: Resonanzfähigkeit erzeugen . . . . .	185
Manager im Visier . . . . .	194
Top 7: Nicht stehen bleiben . . . . .	196
Manager im Visier . . . . .	199
<b>7. Wie man garantiert krank, erfolglos und unglücklich</b>	
<b>wird</b> . . . . .	203
Literaturverzeichnis . . . . .	209
Die Autoren . . . . .	217