

WIE „NEW WORK“ IN DEN FLOW KOMMT

Wie können Unternehmen mittels Flow-Training, Neurofeedback & Biohacking resilient und zukunftsfit werden? Johannes Weiß hat als Peak Performance Coach für Unternehmen Antworten und Lösungen auf diese Frage.

Fotos: Lisa Kristin Schrötter

Johannes Weiß ist zertifizierter Naturheiltherapeut, Speaker, Peak Performance Coach und spezialisiert sein Angebot, neben seiner eigenen Praxis auf Trainings, Workshops und Seminare für Unternehmen, bei denen betriebliche Gesundheitsvorsorge mehr als nur Pflichterfüllung ist. Durch sein Coaching werden Mitarbeiter zur Peak-Performance gebracht.

Was genau ist das Flow-Training?

Flow Training ist eine Methode, die darauf abzielt, den Zustand des „Flows“ zu erreichen. Der Flow-Zustand ist ein mentaler Zustand, in dem eine Person vollständig in eine Aktivität vertieft ist und ein Gefühl von Eintauchen, Konzentration und erhöhter Leistungsfähigkeit erlebt. Dieser Zustand wird oft als Zustand des optimalen Erlebens bezeichnet, in dem sich Kreativität, Produktivität und Zufriedenheit auf natürliche Weise entfalten können.

Was bringt dein Coaching Unternehmen?

Flow Training ist spannend, weil es eine effektive Methode ist, um die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden in der modernen Arbeitswelt zu steigern, in der wir einer Informationsflut ausgesetzt sind. Das Erlernen von Techniken, um in den Flow-Zustand zu gelangen, um fokussiert und produktiv zu arbeiten wirken dem entgegen. Ein konzentriertes Team, das während der Arbeit nicht gestresst und unter Druck ist, sondern zufrieden kreativ tätig sein kann, wirkt sich positiv auf die Produktivität, die Leistungsfähigkeit und somit auch auf den wirtschaftlichen Erfolg des Unternehmens aus. Außerdem ist jedem von uns klar, dass man lieber in einem zufriedenen, motivierten Team arbeitet, als in einem gefrusteten. Insofern können so Mitarbeiter durch die positive Unternehmenskultur langfristig ans Unternehmen gebunden werden und es ist eine optimale Burn-Out-Prophylaxe. Es gibt eine ganzheitliche Wirkung auf das Unternehmen und das entspricht auch meiner ganzheitlichen Arbeitsweise. Wichtig ist es, dass eine einzelne Maßnahme in einem Teilgebiet mit größter Wahrscheinlichkeit nicht zum gewünschten Ziel führt. Man muss hier verschiedene Methoden und Techniken kombinieren, genauso auf die Mikronährstoffversorgung und gesunden Schlaf, wie die richtigen Entspannungstechniken achten, um zu einer Peak Performance zu kommen, denn das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.

Wie kann man das lernen?

Meine Ausbildung zum Peak Performance Coach habe ich beim re-

nommierten Flow Research Collective in den USA absolviert. Die Ausbildung umfasste theoretische Kenntnisse über die Grundlagen des Flow-Zustands, neurobiologische Zusammenhänge und praktische Techniken zur Förderung des Flows. Das klingt jetzt vielleicht einfacher, als es ist, denn gerade im Bereich der Bewusstseinslenkung müssen hier Techniken erlernt werden, um das Bewusstsein gezielt auf eine Aufgabe oder Aktivität zu lenken, um in den Flow-Zustand einzutauchen. Das erfordert jede Menge Konzentration und Fokus, denn man muss die Ablenkungen rundherum minimieren und sich auf die momentane Aufgabe konzentrieren, aber gerade dadurch wird auch die Konzentration trainiert. Übung macht auch den Meister.

Hacking – den Begriff verbindet man mit Computern. Du bietest Biohacking an?

Biohacking hat nichts mit Programmieren von Computern zu tun. Ganz im Gegenteil – Biohacking ist in unserer modernen Welt notwendig, weil wir uns so weit entfernt haben von unseren natürlichen Wurzeln. Wir sind gestresst in der Arbeit, bewegen uns zu wenig und verbringen zu wenig Zeit im natürlichen Licht und der frischen Luft. Kurz und einfach erklärt, geht es hier um die biologische Potenzialentfaltung von uns Menschen und wie wir hier Impulse setzen können, um den Geist zu nähren und den Körper zu stärken, denn wir Menschen sind nicht nur einfach Biologie. Im Biohacking haben wir sowohl Geist wie auch Körper im Fokus. Mein einfacher Grundsatz ist – zurück zur Natur, und dabei die Möglichkeit moderner Technologien nutzen. Anstatt bei meiner Morgenmeditation einfach nur still zu sitzen, setze ich mich zu meinem Cellgym, einem Höhentrainingsgerät, unterstütze dadurch meine zelluläre Gesundheit und kann mich noch tiefer entspannen. Also Gesundheit kann heute schon ganz einfach sein.

Wie können wir unsere Gesundheit & Wohlbefinden auf das nächste Level bringen?

Der wichtigste Schritt ist der Entschluss, dass man für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden etwas tun möchte und Verantwortung übernimmt. Leider passiert das oft erst, wenn es notwendig ist. Es gibt Methoden wie das Neurofeedback, die dabei unterstützen und sehr gute Ergebnisse erzielt werden. Beim Neurofeedback-Training widmen wir uns unseren Hirnströmen. Theoretisch ist es etwas schwer zu begreifen, wenn man es noch nicht erlebt hat. Unsere Hirnströme werden in ein Feedback generiert, das wird sichtbar durch ein



ein Video am Fernseher, über das ein Filter gelegt wird. Das heißt die Größe des sichtbaren Bildes verändert sich abhängig unserer Aktivitäten im Gehirn. Ich als Therapeut stelle die richtige Trainingsfrequenz ein und gebe dem Gehirn einen Aktivitätsrahmen vor. So wird gezielt eine Entspannung im Gehirn und Nervensystem erstellt. Die schnellen und wirksamen Effekte sind unglaublich: Innerhalb kürzester Zeit verbessern sich Schlaf, Stimmung, Stressresistenz und Energielevel. Eigentlich ganz einfach, unser Körper und Geist kann nur gut funktionieren wenn unser Nervensystem in Balance ist und wir einen guten Schlaf haben und das kann man mehr oder weniger auf Knopfdruck erreichen. Wer mehr von diesen vielen Vorteilen genießen möchte, aber im Arbeitsalltag keine Zeit hat oder nicht in meiner Nähe wohnt, hat die Möglichkeit einer Recharge & Refocus Woche in Lech am Arlberg Ende August. Hier steht Neurofeedback und Regeneration im Mittelpunkt. Mehr Infos gibt's auf meiner Website.

Wie schaut dein Angebot für Unternehmen aus?

Bei mir gibt es kein Angebot von der Stange, denn gerade im Gesundheitsbereich sind die Bedürfnisse sehr unterschiedlich. Das gilt sowohl für Unternehmen wie auch Privatpersonen. Ein global agierendes Produktionsunternehmen hat andere relevante Themen und andere Rahmenbedingungen als ein mittelständischer Bürobetrieb und genauso hat eine Person im C-Level Management andere Bereiche an denen gearbeitet werden soll als die selbständige Unternehmensberaterin. Deshalb werden im Vorfeld klare Ziele definiert. Werde ich für einen Workshop im Rahmen eines Gesundheitstages

gebucht, werden hier andere Ziele erfüllt. Wenn ein Unternehmen mich als Peak Performance Coach engagiert, ist es ein längerer, gemeinsamer Prozess. Es könnte eine Reihe von Workshops oder Seminaren geben, bei denen den Mitarbeitern die Grundlagen des Flow-Zustands vermittelt werden oder gezielte Einzelcoachings für High-Performer. Das kann theoretische Inhalte und praktische Übungen umfassen, um das Gelernte gleich anzuwenden. Außerdem biete ich die Möglichkeit von Wochenendseminaren an, die allen Teilnehmern eine Einführung in die wichtigsten Techniken gibt, wo trotzdem der Fokus auf den individuellen Potenzialen liegt, um Kreativität und Leistungsfähigkeit zu steigern. Ein sehr angenehmer Vorteil dieser Wochenendseminare ist, dass ich sie immer an traumhaften Orten veranstalte. Der Krallerhof ist eine Partner-Location von mir, so eine Umgebung trägt natürlich zum Wohlbefinden bei. Wem ein Wochenende zu lange ist, der kann auch Vorträge auf medizinischen Kongressen und Fachkonferenzen von mir besuchen, die auch einen guten, wissenschaftlichen Einblick geben. Für persönliche Anliegen kann man zu mir in die Praxis nach Niederösterreich kommen oder demnächst in mein Biohacking-Institut – das steht gerade in den Startlöchern. Alle aktuellen Termine sind auf meiner Homepage zu finden.

