

„Optimizing Power-Relax-Ratio & Personality-Development®“

Das aromatalogische Erfolgskonzept

Dr. med. Steflitsch Wolfgang

Die einfachen Strategien für ein glückliches und erfolgreiches Leben sind die Besten.

Grundlagen

Grundlagen werden durch Erziehung, Bildung, Nutzen der persönlichen Freiräume, soziale und berufliche Kompetenz und mannigfaltige Einflüsse aus dem persönlichen Umfeld gesetzt. Durch Globalisierung und neue Medien kann jeder von uns seinen Informationsbedarf, Erfahrungsschatz und seine Kommunikationsebene beliebig ausweiten und gestalten.

Der persönliche Energie-Haushalt muss als lebenswichtige und wertvolle Ressource optimal verwaltet werden. In Ruhezeiten sollte der „Akku“ aufgeladen werden, in Leistungszeiten sollte aus dem „Akku“ die notwendige Energie freigesetzt werden können.

Vergleichbar einem Fahrrad mit unterschiedlicher Übersetzung, vergleichbar einem Auto mit mehreren Gängen, vergleichbar den Pflanzen mit Blüh-, Frucht- und Ruhephasen, bewegen wir Menschen uns im Tagesverlauf wie auch in größeren Zeiteinheiten auf unterschiedlichen Energie- und Leistungsniveaus.

Verschiedene Situationen in unserem Privat- und Berufsleben fordern von uns für die gewünschte Leistung einen unterschiedlichen Einsatz von Energie. Diese physische und psychische „Power“ sollte von unseren Energiereserven gedeckt werden.

In relativen und absoluten Ruhezeiten, zum Beispiel erholsame Phasen während des Tages oder tiefe Schlafphasen, kann unser „Akku“ aufgeladen werden. In Phasen erhöhter Leistungsbereitschaft soll unser „Akku“ die benötigte Energie bereitstellen.

Eine Studie der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz zeigte 2013, dass in allen teilnehmenden Ländern, aber besonders in Österreich, die Arbeitsbelastung sehr hoch ist [1]. Das bedeutet ein hohes Maß an Stress und ein damit korrelierendes hohes Burnout-Risiko. Diese leistungsfeindlichen Lebensfaktoren sind einerseits mit einem massiven Ungleichgewicht von Arbeits- und Entspannungsphasen assoziiert, andererseits mit einem Schwächen in der psychischen und sozialen Kompetenz.

„Situational Dependent Enhancement Function“

Mit persönlichen aromatalogischen „Power-Mischungen“ und „Relax-Mischungen“ kann unser Energie-Haushalt optimiert werden. Zugleich werden unsere soziale und psychische Kompetenz gestärkt. Diese besonderen Wirkungen der Basis-Mischungen können durch die Zugabe der persönlichen Auswahl an ätherischen Ölen noch deutlich erhöht werden [2].

Die „Power-Mischungen“ helfen Ihnen, Ihr Leistungsniveau in drei Wirkstufen abzurufen. „Power-I“ aktiviert ein kleines Energie-Paket, „Power-II“ ein mittelgroßes Energie-Paket und „Power-III“ ein

großes Energie-Paket. Welches Energie-Paket für Ihren Leistungsbedarf optimal passt, hängt auch von Ihrem aktuellen Aktivierungsgrad und von Ihren Energiereserven ab.

In Ihren Ruhephasen können Sie mit den „Relax-Mischungen“ die Entspannung und das Auftanken Ihres „Akkus“ fördern. „Relax-I“ setzt einen kleinen Entspannungsimpuls, „Relax-II“ einen mittelgroßen und „Relax-III“ einen starken Impuls.

Durch eine planvolle und effiziente Anwendung von „Power & Relax & Personality-Development“[®] können Sie bessere Leistungen erzielen und sowohl im Berufs- wie auch im Privatleben mehr Erfolg haben – ohne dabei in die Stress- und Burnout-Falle zu tappen. Diese spezielle Anwendung der Aromatherapie unterstützt Coaching und Konflikt-Management.

Sie können „Power & Relax & Personality-Development“[®] aber auch mit einem niedrigen Aktivitätsgrad, also aus einer Distress- oder Burnout-Situation heraus starten und Schritt um Schritt Ihr Selbstbewusstsein und Lebensgefühl zurück gewinnen.

Anwendung

Mehrmals täglich sollte am Fläschchen mit der passenden Duftmischung intensiv gerochen werden. Der richtige Zeitpunkt orientiert sich am subjektiven Energiepotential und an der gegenwärtigen und erwarteten Situation [3].

Zusätzlich zum intensiven Riechen können ein bis zwei Tropfen der Mischung auf die Pulszonen eines Handgelenkes aufgetragen werden. Danach werden beide Handgelenke an der Innenseite sanft aneinander gerieben. Abschließend können beide Hände zu einem Trichter geformt und daraus durch die Nase tief inhaliert werden.

Personal Coaching mit persönlichen Erfolgsrezepten

Die Basis-Mischungen „Power-I“, „Power-II“, „Power-III“ sowie „Relax-I“, „Relax-II“, „Relax-III“ werden im Rahmen einer fachkundigen aromatologischen Anamnese individuell mit bis zu drei ätherischen Ölen ergänzt. Genauso einzigartig wie jeder Mensch sollten auch seine persönlichen „Power-Mischungen“ und „Relax-Mischungen“ sein. Die persönliche Note trägt entscheidend zum Erfolg bei.

Die Duft-Vorlieben in Bezug auf die persönliche Power- und Relax-Auswahl bestätigt den Bedarf eines oder mehrerer ätherischer Öle zusätzlich zu den Basis-Mischungen.

Die „Personal Identity“-Mischung orientiert sich am Bedarf nach den fünf Persönlichkeitsdimensionen. Die „PI-Mischung“ soll individuelle Stärken optimieren und Defizite in Stärken verwandeln.

Eine bewährte Methode für die richtige Auswahl der persönlichen natürlichen Duftstoffe ist das intensive Riechen des Aromas und danach in freier Assoziation zu Papier zu bringen, was dieser Duft mit seinem Geist, seinen Emotionen und seinem Körper bewirkt sowie welche Gedanken, Träume und Visionen ausgelöst werden.

Basis-Mischungen

(ab 16. Lebensjahr; Angaben in Tropfen, Mischung mit 6 ml Jojobawachs)

„Power-I“

Koriander (20), Lemongrass westindisch (50), Weißtanne (30)

„Power-II“

Lorbeer (20), Rosmarin (20), Zitronenminze (60)

„Power-III“

Eukalyptus (20), Pfefferminze (40), Zitrone (40)

Persönliche Power-Öl-Auswahl:

Angelikawurzel, Bergamotte, Bitterorange, Ingwer, Limette, Myrte Anden, Myrte Marokko, Neroli, Orange, Palmarosa, Pfeffer schwarz, Rose damaszener, Rosenholz, Tonkabohne, Zitroneneukalyptus

„Relax-I“

Bergamotte (50), Kamille römisch (30), Sandelholz (20)

„Relax-II“

Ho-Blätter (30), Melisse 30% (5), Rosengeranie (65)

„Relax-III“

Benzoe Siam (20), Lavendel (40), Mandarine (40)

Persönliche Relax-Öl-Auswahl:

Atlaszeder, Grapefruit, Kardamom, Majoran, Muskatellersalbei, Narde, Neroli, Patchouli, Rose damaszener, Verbene, Vetiver, Wacholder, Weihrauch, Ylang Ylang, Zypresse

Referenzen

- 1 Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz (2013) Gesamteuropäische Meinungsumfrage zu Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit, 23. November 2012 bis 5. Februar 2013
- 2 Steflitsch W, Wolz D, Buchbauer G (2013) Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis, Psychiatrie. Verlag Stadelmann: 301 – 343; ISBN 978-3-9811304-6-1
- 3 Steflitsch W et al. (2013) Vienna Aromatherapy Stress Study, publiziert in FOKOM 2015