

# Sich selber und andere steuern

Andreas Koch

# 3 Dinge sind wichtig!

- Bring Dich selber in gute Stimmung. Du strahlst das aus und diese «Frequenz» überträgt sich auf Dein Umfeld (Radio-Antenne)
- Fokussiere Dich auf die positiven Dinge, Deine Stärken, Lösungen. Da, wo Dein Fokus ist, geht Deine Energie hin (Erstes Auto)
- arbeite an Deinen Beziehungen. Mach andere gross, lass sie sich gut fühlen. Lobe viel und sprich die Sprache Deines Gegenübers.

# Am 21. März 2024 schauen wir an...

- wie sich Emotionen bei uns und anderen steuern lassen...
- weshalb Menschen Höchstleistungen erbringen und...
- wie wir Menschen besser einschätzen können.
- (Was wir dann für Teil 3 am 10. September 2024 brauchen:  
«Gehirngerechte Kommunikation» in schwierigen Momenten)

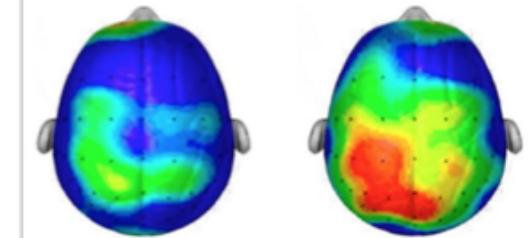
# Weitere Informationen:

- [personality.diepfeife.ch](http://personality.diepfeife.ch)
- [www.diepfeife.ch](http://www.diepfeife.ch)
- [www.linkedin.com/in/andreas-koch-diepfeife/](http://www.linkedin.com/in/andreas-koch-diepfeife/)



### Wie Bewegung Hirnfunktionen aktiviert

Quelle: Universität von Illinois



Nach 20 Minuten  
normaler Pause

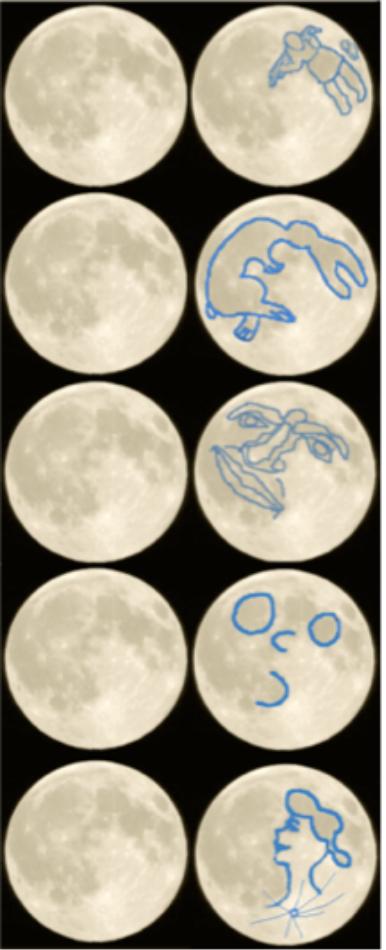
Nach 20 Minuten  
spazieren gehen







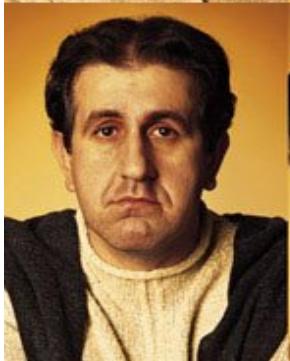




R	E	T	S	U	M	S	E	N	E	R	G	Y	H
A	L	I	E	B	E	N	H	G	D	E	I	N	U
G	D	B	L	E	I	F	R	E	S	P	O	A	T
E	R	F	O	L	G	D	L	W	S	F	S	K	K
G	OM	KU	TI	ON	AB	IE	IK	SP	GA	FM	U	ER	OE
S	U	AN	PT	O	FE	EN	SU	PM	SR	MB	BR	FA	ER
S	UN	DT	PS	SE	X	IT	KJ	JL	RG	BT	RT	FA	HR
D	DI	IZ	TS	TT	UT	IT	KE	LM	GE	DL	ZT	SA	HUNG
H	E	K	NS	TO	OP	TD	HH	MR	FT	ZL	TT	DR	UNG
E	F	S	RD	OR	PE	UR	CH	RA	AA	ND	DD	HR	UNG
I	M	I	N	NT	EL	WE	CL	I	NE	IZ	IT	IT	UNG
T	S	R	Z	UR	WL	EI	SH	S	EE	TD	TT	DR	UNG
F	ILE	EID	ENS	CHA	FT	GHT	HA	F	EE	IT	TT	DR	UNG









Sich selber und  
andere steuern