



**Regina Herhoff**  
*Dolfosan Coaching*  
Lebe Deine Einzigartigkeit

## **Dolfosan-Angebote**

**für Wellness, Selfness, Mindness und mehr Lebensqualität**

**Mit meinen Angeboten kann ich Sie auf Ihrem persönlichen Weg der Selbsterkenntnis, spirituellen Weiterentwicklung, Persönlichkeitsentwicklung und individuellen Gesundheitsförderung einfühlsam und inspirierend begleiten und unterstützen.**

Mein Angebot ist eine **Ergänzung auf dem Gesundheitsmarkt** und betrifft die **Megatrends**:

- Gesundheit, Gesunderhaltung
- gesund altern
- körperliches und seelisches Wohlbefinden
- mehr Lebensqualität
- Frage nach dem Lebenssinn
- Individualisierung
- Selfness
- Eigenverantwortung
- Bildung

## Allgemeine Informationen zu Lebensqualität, Wellness, Selfness und Mindness

### Welche Werte werden in den nächsten 10 Jahren wichtiger?

*Werte im Wandel / Dr. Andreas Giger, Zukunftsphilosoph, Studienautor und Zukunftsreferent. Zukunftsinstitut*

- Gesundheit
- Seelisches und körperliches Wohlbefinden
- Lebenssinn
- Lebensqualität
- Werte
- Arbeit
- Einfachheit
- Richtiges Maß
- Reife
- Eigenverantwortung
- Echtheit
- Zufriedenheit
- Weisheit
- Wissen

### Lebensqualität als Leitwert: **Lebensqualitäts-Förderer**

*Umfrageergebnisse vom Werte-Netz Senso-Net*

- Lebenskunst
- Selbstklärung
- Stressreduktion
- Vereinfachung
- Erleichterung
- Angenehmes Leben
- Spass, Freude am Leben
- Beziehungen, soziales Netz
- Weiterentwicklung, Wandel, Evolution, Reifung
- Work-Life-Balance
- Lebensqualität braucht Lebenssinn
- Seelisches und körperliches Wohlbefinden
- Leben nach den eigenen Potentialen, Fähigkeiten und Werten gestalten und dabei seiner eigenen Wirklichkeit treu bleiben

## Von Wellness zu Selfness

*Trend-Report\_2004 (S. 46-51) / Mathias Horx ; Dr. Eike Wenzel. Zukunftsinstitut  
Mathias Horx ist Autor, Trend- und Zukunftsforscher. Er gilt als einer der  
renommiertesten Trendforscher im deutschsprachigen Raum. Er prägte den Begriff  
"Selfness" bereits 2002.*

Wellness findet eine Weiterentwicklung zu Selfness.

Während Wellness auf einer passiven Haltung basiert und eher erlebnisorientiert ist, erfordert Selfness aktives Tun und setzt auf den inneren Wunsch nach Veränderung. Es geht um Prozesse, um eine Auseinandersetzung mit uns selbst, mit dem eigenen Ich. Immer mehr machen sich auf den Weg, um herauszufinden, wer sie wirklich sind.

Es geht um

- Selbstreflexion
- Selbstwirksamkeit (Arbeit am eigenen Leben)
- gesteigerte Selbstwahrnehmung
- Gesundheitsvorsorge und Gesunderhaltung, abgestimmt auf die individuellen Erfordernisse
- seelisch-körperliche Balance
- Selbstwissen
- dauerhafte Selbstveränderung, persönliche Transformation
- neue Lebens- und Geisteshaltung

**Selfness** ist gekennzeichnet durch folgende **Eigenschaften**:

- **Körperliche Kompetenz:** gesunde Ernährung, Sport
- **Emotionale Lebens-Kompetenz:** Work-Life-Balance, positiver emotionaler Umgang mit dem sozialen Umfeld, Familie, Partnerschaft, Beruf
- **Biografische Wachstums-Kompetenz:** selbständige Entscheidungen in komplexen Lebenssituationen oder Krisen treffen können
- **Reifungs-Kompetenz:** lebenslanges Lernen und bewusster Erfahrungsgewinn

*Das wichtigste Resultat aller Bildung ist die Selbsterkenntnis.  
(Ernst Freiherr von Feuchtersleben)*

Um im Wandel bestehen zu können, müssen wir uns erkennen und weiterentwickeln. Im Zentrum steht die Interaktion mit einem Trainer, Coach, Begleiter, jemandem, der einem den Spiegel vorhält, Feedback gibt, sagt, wo man steht und wohin man sich entwickelt.

Coach statt Couch (*Quelle: Lebensberatung - der neue Weg, Probleme zu lösen.  
Psychologie heute, Dez. 2003*)

Selfness führt im Idealfall zu einem selbstverantworteten und selbstbewussten Menschen. An diesem Punkt wird die nächste Entwicklungsstufe erreicht:  
auf Selfness folgt **Mindness**:

Sich die richtigen Gedanken machen durch positives und bewusstes Denken.  
Interesse wird verlagert vom Singulären hin zu den großen Zusammenhängen.

*Alles, was wir sind, sind wir durch unsere Gedanken.  
(Buddha)*

## **Kondratjew-Zyklen (Kondratieff-Zyklen)**

beschreiben den Kern einer von dem sowjetischen Wirtschaftswissenschaftler Nikolai Kondratjew entwickelten Theorie zur zyklischen Wirtschaftsentwicklung.

Aktuell ist der **6. Kondratjew: "Engpaß" Mensch**

- **Gesundheit**, Gesunderhaltung (ganzheitliche Sichtweise)
- **Wohlbefinden, Wellness, Beauty**
- **alternative, ganzheitliche Anwendungen**
- Dienstleistung
- **Potentialentwicklung** (Coaching)
- mehr **Eigenverantwortung**
- Mitmenschlichkeit (Mitgefühl)
- Zusammenwirken (Synergie)

*Der Mensch ist nicht frei, der nicht Meister seiner selbst ist.  
(Epiktet)*

Regina Herhoff

Gesundheitspraktikerin (BfG, Mitglied Nr. 516)

Dolfosan Coaching – Lebe Deine Einzigartigkeit

Gesprächsbegleitung und Energiearbeit, Individuelle Begleitung und Workshops

Triebweg 22 • 69412 Eberbach

Fon 06271 – 8075658

Mail [info@dolfosan.de](mailto:info@dolfosan.de)

Web [www.dolfosan.de](http://www.dolfosan.de)