



Nhke

ING. MAG. NICOLE
HOBIGER-KLIMES

— Die Quantenspringerin

INHALT

MIND·POWER.....	4
Mind·Topics	6
Mind·Effect	7
Mind·Work	7
Mind·Set	8
MIND·MASTERY.....	12
Mein Warum? Nein mein Wow!.....	14
Und warum QuantenSprung?	15
Keynotes	16
MIND·FACTS.....	18
Unser Gehirn.....	20
Mind-Changer: Dankbarkeit	22
Mind-Changer: Achtsamkeit.....	24
MIND·FULNESS	30
Systemische Meditation SyM®	32
MindfulCircle®	33
Magic moments	34
MIND·HACK	36
Journal Writing.....	38
„VOI fesch“-Botschafterin.....	39
Hilfsprojekt.....	42
UND WARUM VON ALLEM 5?	44
Daher: Quantensprünge 5.0	46
QUELLENVERZEICHNIS.....	48

BEKANNT AUS:





DIE QUANTENSPRINGERIN NICOLE HOBIGER-KLIMES

— NICOLE HOBIGER-KLIMES IST EXPERTIN FÜR MEDITATION UND ACHTSAMKEIT.

Eine Frau der Gegensätze, die man nicht in eine Schublade einzuordnen vermag. Sie vereint mit einer verblüffenden Leichtigkeit die entferntesten Gegenpole wie den „buddhistischen Mönch“ und die „taffe Businessfrau“ in einer Person: als **Quantenspringerin**.

Die ehemalige Kampfsportlerin hat für Frauenrechtsaktivistin Waris Dirie gearbeitet. Heute ist sie KarriereCoach, Unternehmensberaterin, Autorin, Speakerin und bildet seit 12 Jahren in ihrem Institut Quantensprung zu Meditations- und AchtsamkeitstrainerInnen aus. **Ihre Spezialität sind sogenannte SILENCE RETREATS.**

Die Ingenieurin und studierte Wirtschaftswissenschaftlerin erforscht den Einsatz von Stille - ihre Rede "Stille lügt nicht" wurde zweifach beim Speaker Slam in Wien ausgezeichnet.

Das WOMAN-Magazin, eines der größten Frauenmagazine Österreichs, hat sie 2022 für deren Aktion „**Spitzenfrauen helfen Frauen an die Spitze**“ als Mentorin ausgewählt.

Mit ihrem Power-Mindset „**Alles ist möglich**“ verhilft sie anderen dazu, sich zu trauen, das eigene Leben selbst zu führen und zu bestimmen. Bei ihr braucht man Mut zur Innenschau, denn das ist ihr Erfolgsgeheimnis.

#1 MIND.POWER

MIND·TOPICS

SELBSTFÜHRUNG
ZUKUNFT
MOTIVATION
RESILIENZ
FOKUS
SELBSTDISZIPLIN



MIND·EFFECT

Nicole Hobiger-Klimes strahlt aus ihrem Innersten eine ansteckende, positive Energie in die Welt. Sie nutzt die Kraft der Gedanken für sich und andere, zeigt Lösungen auf, schöpft Kraft aus der Gelassenheit und findet in allem einen Sinn.

Sie ist, was sie tut:

AUTHENTISCH. ACHTSAM. STARK.

MIND·WORK

Mit ihrem scharfsinnigen Business-Mindset leitet sie seit 12 Jahren das **Ausbildungsinstitut QuantenSprung für Meditation und Achtsamkeit**. Außerdem ist sie erfolgreicher Karriere-Coach und Mentorin für Selbstständige.

Als Autorin, Speakerin und Vollblut-Impulsgeberin motiviert und inspiriert sie und bringt Menschen in Kontakt mit ihren Superkräften. Wer den Impulsen von Nicole Hobiger-Klimes folgt, lernt selbstbestimmt und erfüllt, mit Klarheit und authentisch im eigenen Gleichgewicht zu leben und sein volles Potenzial zu entfalten.

Sie vereint eine kraftvolle Vielfalt an Wissen, Know-how und Erfahrung aus Technik, Wirtschaft, Tanztheater und Meditation in einer Person. **Bereits in ihrer 11-jährigen Erfahrung als Performance Artist waren große Bühnen vor bis zu 50.000 Menschen ihre Welt. Genau wie jetzt bei ihren Keynotes.**



MIND·SET

IN JEDEM MOMENT LIEGT EIN QUANTENSPRUNG VERSTECKT!

Jede neue Erfahrung – ob auf der Bühne, im Coaching oder als Mensch – wird von Nicole Hobiger-Klimes als wichtiger Erfahrungsschatz bewertet:

„Ich inspiriere und begleite, gleichzeitig lerne ich von jeder einzelnen Begegnung und gebe gern als Geschenk etwas Bereicherndes mit.“

”

IHR PLÄDOYER FÜR **MEHR STILLE** IM UNTERNEHMENS-ALLTAG HAT MICH SCHWER BEEINDRUCKT!

Evelyn Rath
Müllfrei-Visionärin und Autorin

”

IHRE ÖFFENTLICHEN AUFTRITTE SIND GEPRÄGT VON EINER **UNGLAUBLICHEN AUSSAGEKRAFT UND INSPIRATION.**

Birgit Streibel-Lobner
Unternehmensberatung

”

ICH WOLLTE **VON EINER DER BESTEN LERNEN** UND HABE MICH FÜR NICOLE ENTSCIEDEN.

Heilwig Pfanzer
Moderatorin, Auftrittsexpertin und Personal Coach

”

EINE TOLLE PERSÖNLICHKEIT, EIN STARKES, **AUTHENTISCHES AUFTRETEN** UND EIN ABSOLUTES ENERGIEBÜNDEL.

Walter Heinrichsberger
Eventmanagement
Heinrichsberger

”

IHRE LIEBE ZUR INNEREN EINKEHR UND ACHTSAMKEIT **IST ANSTECKEND.**

Milica Jovanovic
Musicaldarstellerin und Gesangscoach

”

MIT **KOMPETENZ, MOTIVATION UND EINEM POSITIVEN SPIRIT** HEBT SICH NICOLE DEUTLICH VON IHREN MITSTREITERINNEN IN DER BRANCHE AB.

Revelle
Sängerin, Songwriterin

”

SIE BRINGT EIN THEMA IN DIE GESELLSCHAFT, DAS MIT WASSER IN DER WÜSTE VERGLEICHBAR IST. **RAR, ABER ÜBERLEBENSWICHTIG.**

Anne Fierhauser
Gesichtsleserin

”

STILVIELFALT UND PROFESSIONALITÄT. EIN POSITIVER GEIST MIT **GROSSARTIGER ENERGIE AUF DER BÜHNE!**

Ianara & Alamande Belfor
BigsMile



▲ **WOMAN**
15 Kolumnen, 2021
Interview, 06/2021
Aktion Spitzenfrauen
01/2022



▲ **DIE PRESSE**
Interview
10/2021



▲ **WIENERIN**
Wir brauchen jetzt Trost
12/2020
Denkarbeit ohne Dankbarkeit
09/2019



▲ **NÖN**
Kleine Dinge haben oft die größte Wirkung
12/2020
Mit Atemübungen entspannen
06/2022



▲ **CARPE DIEM**
Denkarbeit ohne Dankbarkeit
09/2019



▲ **MISS MAGAZIN**
Work it, Girl
04/2019

12.420

STUNDEN **SEMINARE,
TRAINING & COACHING**

4.580

TAGE **MEDITATIONS-
ERFAHRUNG**

12

JAHRE **BUSINESS-
COACH**

12

JAHRE **OHNE
KAFFEE**

13

JAHRE **VEGETARIER**

830

TAGE **ZUCKERREDUZIERT**



Nur ein Auszug aus der Medienmappe.



**SPRING IN DEINE
VORSTELLUNGSKRAFT!**

**DIE GEDANKEN VON
HEUTE BESTIMMEN
DEIN MORGEN.**

— NICOLE HOBIGER-KLIMES

#2 MIND·MASTERY

MEIN WARUM? **NEIN, MEIN**



Als Teenager stellte sich Nicole Hobiger-Klimes die Frage:

„Wann ist mein Leben sinnvoll? Was muss passieren, damit ich am Ende sage, mein Leben war sinnvoll?“

Diese Antwort gab sie sich selbst: „Wenn ich einer einzigen Person eine wahre Bereicherung war.“ Auch wenn Nicole Hobiger-Klimes das von ihren KundInnen regelmäßig bestätigt bekommt: Was in Jugendjahren begonnen hat, ist noch immer ihr Credo.

”

Warum ich Quantenspringerin bin?

WEIL ICH WEISS, DASS DIE KLEINSTEN VERÄNDERUNGEN, OFT DEN GROSSEN WOW-EFFEKT ERZEUGEN!

**ICH BIN EINE FRAU, DIE SICH TRAUT!
ICH BIN. ICH KANN. ICH DARF.**

Nicole Hobiger-Klimes

Das „Warum“ von Nicole Hobiger-Klimes ist, anderen Menschen zu echter Veränderung zu verhelfen – zu gefühlten Quantensprüngen.

Sie selbst strebt ihre eigene beste Version an:

**JEDEN TAG NOCH AUTHENTISCHER.
NOCH ECHTER. NOCH GELASSENER.**

Und sie hilft anderen dabei, ihre eigene beste Version zu entwickeln. Dabei ist sie ganz in ihrer Mitte. Erfolg durch Freisein, authentisch sein, frei wählen können: Zu tun, was man will, wo man will, wann man will. Jeden Wunsch umsetzen zu können, wenn er auftaucht. Und das gilt nicht nur für Nicole Hobiger-Klimes selbst, sondern auch für ihre KlientInnen.

UND WARUM QUANTENSPRUNG?

Ein Quantensprung ist der einzige Mechanismus, den man in der Physik und in der Natur kennt, der Licht produziert.

Genauer handelt es sich dabei um die kleinstmögliche Änderung im Energiezustand von Atomen – eine sprunghafte Veränderung der Energie.

Räumlich ist der Quantensprung klein, aber für das „System Atom“ markiert er eine blitzartige, fundamentale Veränderung. Daher ist es durchaus gerechtfertigt, im Leben von einem Quantensprung zu reden, wenn sich Dinge von heute auf morgen wandeln.

KEYNOTES



Die Stille beherbergt ein gigantisches Energierepertoire – und ist damit ein echtes Luxusgut in unserer schnelllebigen und hektischen Zeit. Was genau die Stille für den Einzelnen bewirken kann, das verrät Nicole live bei ihren Bühnenauftritten.

1 STILLE LÜGT NICHT



Die Rede „Stille lügt nicht“ hat es in sich: Schon bei ihrem ersten Bühnenauftritt beim 7. Österreichischen Speaker Slam im September 2021 ist Nicole damit ein Doppelsieg gelungen. Ihre Herzensbotschaft wurde mit dem **Agenturpreis und dem Publikumspreis ausgezeichnet.**

”

STILLE ALS KRAFTGEBER. NICOLE HOBIGER-KLIMES ARBEITET SCHÖN HERAUS, WIE STILLE „ETWAS HERVORHOLT, WAS UNTER DEM TEPPICH LIEGT“ UND UNS DAHER „IN KONTAKT BRINGT MIT UNSERER INNEREN FÜHRUNGSKRAFT“.

Michaela Ernst
Sheconomy Online-Bericht
29.09.2022



2 MEHR RAUM FÜR ZUKUNFT



”

„STILLE LÜGT NICHT“
ICH FINDE DEN TITEL
GRANDIOS.

Claudia Reiterer
Moderatorin ORF

3 MIT STILLE IN FÜHRUNG

Stille

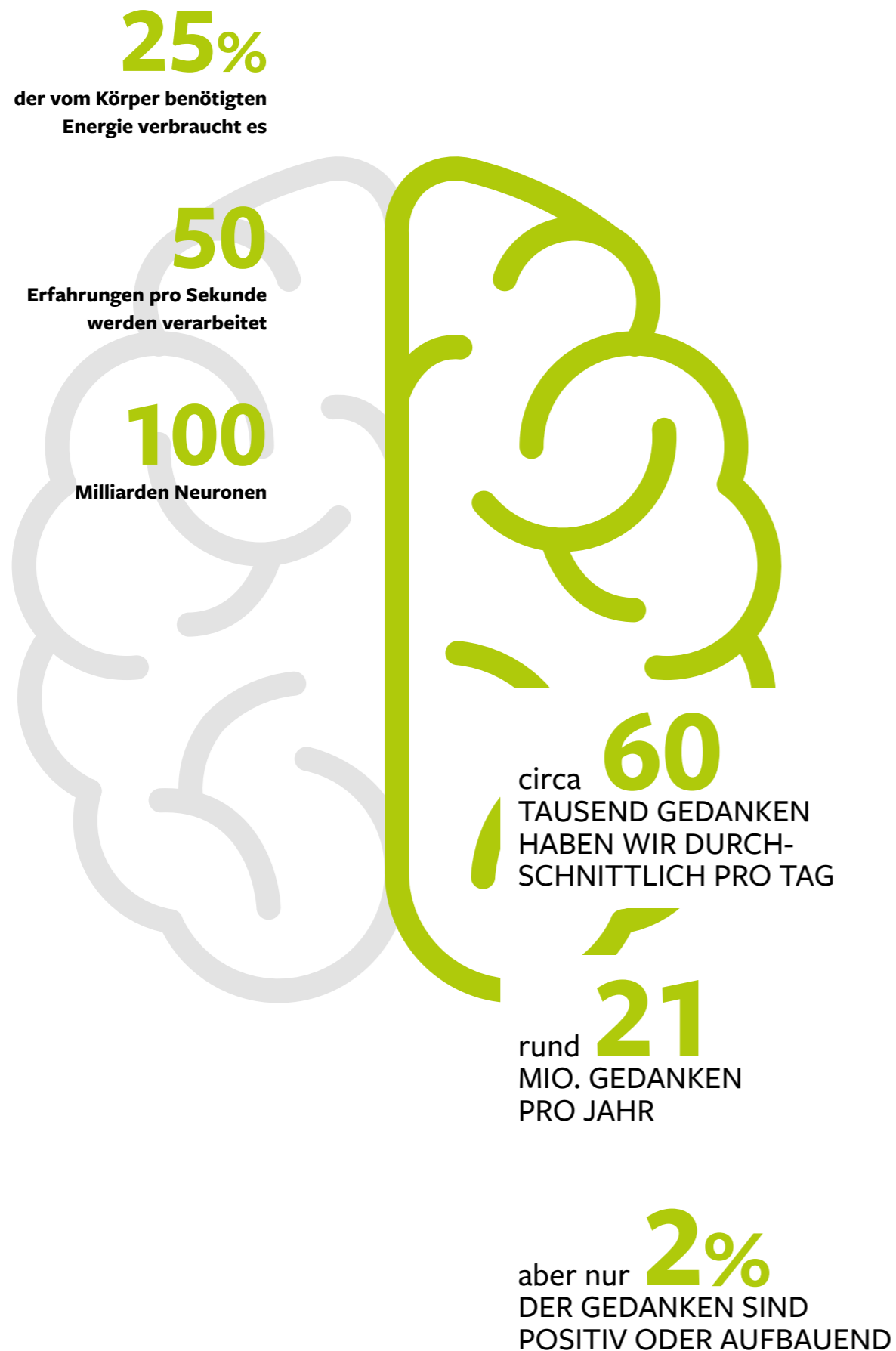


**WIR SIND,
WAS WIR
WIEDERHOLT
TUN.**

— ARISTOTELES

#3 MIND·FACTS

UNSER GEHIRN



- Wir haben ein „**katastrophisches**“ Gehirn, das eher das Negative registriert.
- **Ziel – das Positive häufen:** Viele kleine Freuden machen glücklicher als ein großes Event im Jahr
- Die Neurowissenschaft bestätigt: Wir können **positive Gefühle bewusst entwickeln und stärken!**
- Das **menschliche Gehirn ist** plastisch und bis ins hohe Alter **lernfähig**. Nervenzellen, Synapsen und ganze Hirnareale können sich in ihren Eigenschaften verändern.
- „**Use it or lose it**“: Wir können durch Übungen neue Verschaltungen anlegen und gleichzeitig alle, die wir nicht mehr nutzen, verkümmern lassen.

”
DIE ZAHL DER MÖGLICHEN VERBINDUNGEN ZWISCHEN NEURONEN IST IN JEDEM AUGENBLICK GRÖßER ALS DIE ZAHL DER ATOME IM BEKANNTEN UNIVERSUM.

Linda Graham

- Negative Emotionen bringen einen Tunnelblick, **positive Emotionen erweitern den Horizont.**
- **Positive Gefühle verstärken einander gegenseitig.** So können wir unser Leben psychologisch betrachtet in eine Aufwärtsspirale bringen.





DANKBARKEIT
IST WIE EIN ART
SCHEINWERFER,
DER DAS ERHELLT,
WAS BEREITS
ALLES DA IST.

Ursula Richard

MIND-CHANGER: DANKBARKEIT

DANKBARKEIT

- ist **Medizin gegen Ärger und Wut**. Denn es ist nicht möglich, gleichzeitig dankbar und ärgerlich oder feindselig zu sein.
- zeigt in Studien bei regelmäßigem Praktizieren eine große und nachhaltige Wirkung bei körperlichem Wohlergehen, **seelischer Gesundheit und Lebenszufriedenheit**.
- kann **bewusst herbeigeführt** werden und findet immer **im Hier und Jetzt** statt
- stärkt das **Immunsystem**, wirkt positiv auf das Herz-Kreislauf-System und Blutdruckregulation
- steigert **Energie**, Wachheit, Enthusiasmus
- verbessert den Umgang mit Stress und erleichtert es, mit Belastungen umzugehen
- unterstützt Gefühle der **Sinnhaftigkeit** und stärkt das Selbstwertgefühl
- erhöht die Hilfsbereitschaft und verbessert **soziale Beziehungen**

„SELBST GESTECKTE ZIELE ERREICHEN“

nennen 59% als Quelle
für Glück.

AKTIVITÄTEN
WIE MEDITIEREN
UND ENTSPANNEN
RANGIEREN LAUT
STUDIEN AN ZWEITER
STELLE DER GLÜCKS-
FAKTOREN.

GLÜCK IST
NUR ZU 2%
VOM EINKOMMEN
ABHÄNGIG.



FUN FACTS ZUM GLÜCKLICHSEIN:

MASSAI IN KENIA SIND
EBENSO GLÜCKLICH
WIE DIE 400 REICHSTEN
AMERIKANER.

EIN LOTTOGEWINN
MACHT NUR
KURZFRISTIG
GLÜCKLICHER.

WER DIE FREUDEN
DES ALLTAGS GENIESST, ...

- ... ist selbstbewusster und zufriedener.
- ... erlebt einen Rückgang depressiver Verstimmungen.
- ... erlebt eine deutliche Zunahme von Glücksgefühlen.



MIND·CHANGER: ACHTSAMKEIT

DIE 900 SEKUNDEN REGEL

Gehen wir davon aus, dass eine Emotion, von dem Moment in dem sie ausgelöst wird, bis zu dem Augenblick, in dem sie sich wieder auflöst, nur wenige Sekunden oder Minuten dauert.

WARUM SIND WIR DANN STUNDENLANG WÜTEND ODER ÄRGERLICH?

Unsere Gedanken und Geschichten, in die wir uns verstricken, verlängern das Gefühl künstlich. **Wir können das stoppen!**

ACHTSAMKEIT

- Achtsamkeit sorgt für den **Aufbau neuronaler Struktur** im Gehirn
- Bereits bei Meditations-Beginnern zeigt die **Amygdala**, die für die „Stressantwort“ zuständig ist, eine **geringere Reaktivität**.
- Achtsamkeitspraxis stärkt die Interozeption, die Wahrnehmung von Vorgängen im Körperinneren. Das **fördert Selbsterkenntnis und Selbstempathie**.
- Achtsame Empathie ist **DAS Werkzeug zum Stärken** der Funktion **des präfrontalen Cortex**.
- Die Fähigkeit zur Innenschau lässt sich auf Menschen in meiner Umgebung anwenden. Mit geschulter Fähigkeit kann ich besser einschätzen, wie diese „ticken“ und damit **mitfühlender agieren**.
- Selbstmanagement mit Achtsamkeitsübungen: **Führungskräfteentwicklung** ist die ideale Prävention von Depressionen und Burn Out.
- Meditation **schärft die Sinne und fördert Kreativität**.
- Achtsamkeit bewirkt eine **verstärkte Selbstkontrolle** und mehr Selbststeuerung.

MINDSET

Das Geheimnis für Veränderungen im Gehirn lautet:

WIEDERHOLTE KONZENTRIERTE VORSTELLUNG!

- Achtsamkeit lässt uns **konditionierte Reaktionsmuster besser erkennen**.
- Egal ob Coaching, Training, oder auf der Bühne – es **passiert im Gehirn** oder gar nicht.
- Achtsamkeit und Empathie sind **mächtige Katalysatoren für die Neuverdrahtung unseres Gehirns**. Beide stärken die Funktion des präfrontalen Cortex, alte Muster neu zu verdrahten.
- Wenn wir in der Lage sind, schwierige Muster ohne Angst zu betrachten, können wir daran arbeiten, sie neu zu verdrahten.
- Unser Mindset wird **durch Erinnerungen und Erfahrungen geprägt**, auch mit jenen, die nicht mehr aktuell sind und doch bis heute ihre – mitunter bremsende – Wirkung entfalten.
- **Stress ist nicht das Problem**, sondern das, was wir über ihn denken.
- **Entspannen und bewusst atmen** sind die 2 Tore zu neuronaler Empfänglichkeit.
- Unser **Gehirn kann sich wirklich neu verdrahten**, am schnellsten durch Interaktion mit anderen.

Somit könnte man unser Gehirn mit einem Straßennetz vergleichen. Gedanken, die wir regelmäßig denken, werden mit der Zeit zu synaptischen Autobahnen in unserem Gehirn.



”

ACHTSAMKEIT IST
DEIN RÜCKENWIND
ZUM ERFOLG.

Nicole Hobiger-Klimes

MONOTASKING

WENN WIR AN ETWAS ANDERES DENKEN, ALS AN DAS, WAS WIR GERADE TUN, MACHT UNS DAS UNGLÜCKLICH.

- Echtes **Multitasking ist eine Lüge**.
- Eine Arbeitsunterbrechung von weniger als 3 Sekunden verdoppelt bereits die Fehlerquote.
- Die Leistungsfähigkeit des Gehirns verringert sich um 20 % bis 40 %, wenn Aufgaben parallel statt nacheinander erledigt werden.
- Das Gehirn lernt am besten und verdrahtet sich am besten neu, wenn es ruhig und entspannt ist – doch gleichzeitig wach und aufmerksam.

DERZEIT GIBT ES BEREITS **MEHR ALS 6.000** PUBLIKATIONEN ZUM THEMA MEDITATION UND ACHTSAMKEIT.

Rund **5,46** Millionen

Menschen meditieren regelmäßig in Deutschland – ganze 95 % geben dabei an, dass die Meditation ihr Leben bereichert.

HÖHERE AUFMERKSAMKEIT, besserer Fokus und weniger „Gedanken-Wandern“ sowie ein besseres Arbeitsgedächtnis können bereits nach **CA. 2 WOCHEN** Meditation gemessen werden.

MEDITATION VERZÖGERT DEN ALTERUNGSPROZESS DES GEHIRNS

Langzeitmeditierende haben ein biologisch um **CA. 7,5 JAHRE „JÜNGERES“ GEHIRN** als Nicht-Meditierende.

EINIGE MARKER FÜR ENTZÜNDUNGSREAKTIONEN BEGINNEN SICH BEREITS NACH **30 STUNDEN** MEDITATION ZU REDUZIEREN!

KONTINUIERLICHE MEDITATIONSPRAXIS BRINGT DAUERHAFT VERÄNDERUNGEN:

- Stärkere Ausbildung von **Bahnen im präfrontalen Kortex**
- **Reduzierte Werte des Stresshormons** Cortisol im Blut
- **Reduziertes „Aufmerksamkeitsblinzeln“**
- Verstärkte Bereitschaft, **auf Reize reagieren** zu können
- **Geringeres „Gedankenwandern“** und Ruminieren
- eine geringere Aktivität im **„Default Mode Network“** (zuständig für das „Anhaften“).
- **Geringere Atemfrequenz** pro Minute
- **Verbesserung des Immunsystems**
- **Auftreten von Gamma-Wellen**, verbreitet über weite Hirnareale, messbar bei Langzeitmeditierenden auf „Olympia“ Niveau.
- **Veränderte Schmerzreaktion:** kaum Anzeichen von Antizipationsängsten
- Hilfe bei **Suchtentwöhnung**
- **Verbesserte Schlafqualität** und Emotionskontrolle
- **Steigerung von Leistungsfähigkeit** und Gedächtnis



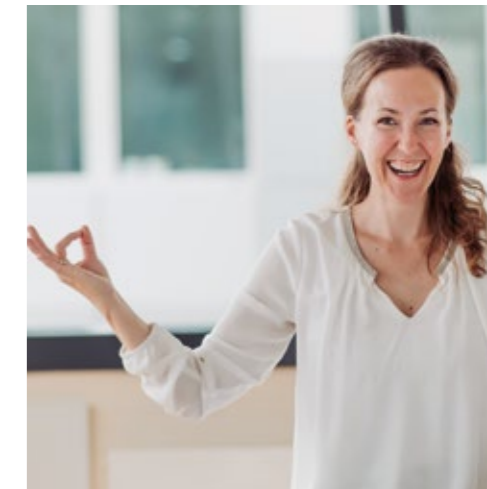
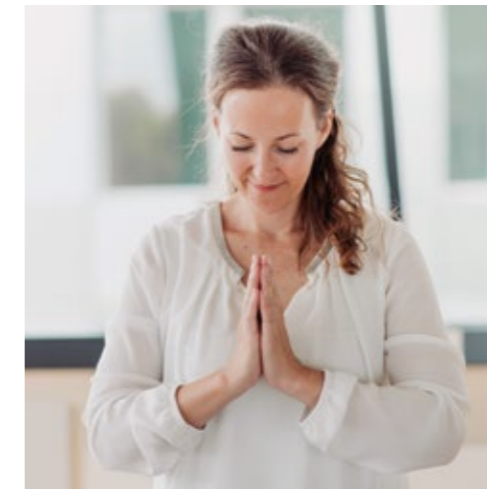


DIE STILLE- EXPERTIN NICOLE HOBIGER-KLIMES

— Der USP der Meditations- und Achtsamkeitexpertin ist ihre vielfältige Kenntnis und der Erfahrungsschatz an verschiedensten Meditationsarten.

Auch ihre spezifisch entwickelte Reihenfolge und Kombination von Meditationen und Techniken an Retreat- oder Seminartagen ist außergewöhnlich. Nicole Hobiger-Klimes hat mittlerweile fast 100 verschiedene Mentalreisen selbst verfasst.

#4 MIND.FULNESS



SYSTEMISCHE MEDITATION SYM[®]

Mit der Systemischen Meditation SyM[®] hat Nicole Hobiger-Klimes 2011 ihre eigene Meditationsart begründet. Dabei wandelt sie Techniken und Übungen aus der Systemischen Beratung und dem Systemischen Coaching um und bindet sie in eine Meditation oder Fantasiereise ein.

Durch dieses Verschmelzen aus Systemischer Beratung, Coaching und Achtsamkeitsmethoden entsteht eine besonders wirkungsvolle Meditationsform:

**DIE PERSÖNLICHKEITS-
ENTWICKLUNG FINDET DIREKT
IN DER MEDITATION STATT,**

und die Technik lässt sich anschließend selbstständig anwenden. So erarbeiten die Klienten selbstwirksam und nachhaltig ihre persönlichen Lösungen.

Mit den Ergebnissen lässt sich wiederum in einem klassischen Einzelcoaching oder im neurosystemischen Coaching weiterarbeiten. Umgekehrt können Ergebnisse aus einem Coaching auch in eine systemische Meditation einfließen.



▲ **HOME-PACKAGE**
alle Meditationen von
Nicole Hobiger-Klimes zum Download
www.nicolehobigerklimes.at/shop

MINDFUL CIRCLE[®]

In ihrer selbst entwickelten Achtsamkeitsübung Mindful Circle[®] verbindet Nicole Hobiger-Klimes traditionelles Wissen aus der buddhistischen Vipassana-Meditationspraxis mit modernem Achtsamkeits-Knowhow.

Der Mindful Circle[®] kombiniert Entspannung und vertieften Atem (Stärken der Zwerchfellatmung) mit dem Stärken der eigenen Körperwahrnehmungen und Empfindungen.

— **Das Ergebnis für die Klienten:**

**GEZIELTE AKTIVIERUNG
UND SCHULUNG DER OFT
VERLOREN GEGANGENEN
KÖRPERWAHRNEHMUNG.**

MAGIC MOMENTS



AUSZEICHNUNG LEVIN STATZER FOUNDATION
(Tanztheater Ensemble)

2008

BRAUNER GÜRTEL IN KARATE

MONK FOR A MONTH PROGRAMM THAILAND

2010

DIRECTOR OF COMMUNICATIONS DESERT FLOWER FOUNDATION
(Waris Dirie, UN-Sonderbotschafterin)

10 TAGE SCHWEIGE-RETREAT

HOCHSCHUL-DOZENTIN

MITGRÜNDUNG KULTURVEREIN UNIFY

2012

S.H. DALAI LAMA
(Begleitung der Österreich Tour, Volontariat)

3 TAGE SHAOLIN TEMPLE EUROPE

7 TAGE DUNKELRETREAT

2015

VOI FESCH-BOTSCHAFTERIN

DOPPELSIEG SPEAKER SLAM WIEN

2021

2022

MENTORIN WOMAN-MAGAZIN
"Spitzenfrauen helfen Frauen an die Spitze"

50.685

ZUSCHAUER: GRÖSSTE PUBLIKUMSERFAHRUNG
(Nationalstadion Österreich)

9 JAHRE

PERFORMANCE ARTIST
bei Alamande Belfor / BigsMile Productions



**ES IST EINE KUNST,
ERINNERUNGEN
WÜRDIG ZU SAMMELN.**

— NICOLE HOBIGER-KLIMES

#5 MIND·HACK

JOURNAL WRITING

Mit ihrem Journal „**Meine Quantensprünge – Glücklich sein beginnt bei mir**“ ist Nicole Hobiger-Klimes ein echter MIND.HACK gelungen: Das Dankbarkeitstagebuch ist ein echtes „Lebensbuch“. Viel mehr noch als ein reiner Gute-Laune-Magnet ist es ein lebenslanger Begleiter und rettender Anker für schwierige Lebenssituationen.

Unter „Journaling“ versteht man eine Kombination aus Techniken der positiven Psychologie in Buchform, um die mentale Gesundheit und die Lebensfreude zu fördern. Denn wer öfter an die schönen Seiten seines Lebens denkt, fühlt sich automatisch glücklicher und zufriedener. Das ist wissenschaftlich erwiesen. Der Fokus auf die Innenwelt macht das Journal-Ausfüllen zu einer kraftvollen und modernen Methode der Persönlichkeitsentwicklung.

MIT DEM JOURNAL VON NICOLE HOBIGER-KLIMES LÄSST SICH SOFORT STARTEN:

Den Fokus auf die schönen Dinge des Lebens richten, dem „eigenen Licht“ näherkommen und buchstäblich auf Papier festhalten, wer man ist – mit allen Facetten und Erlebnissen.

Man erkennt, wer man ist, was die eigene Persönlichkeit ausmacht und macht sich bewusst, was man bereits erlebt und erreicht hat. Kleine Dinge haben oft die größte Wirkung!



▲ MEINE QUANTENSPRÜNGE –
Glücklich sein beginnt bei mir



▲ MEINE QUANTENSPRÜNGE –
"Voi fesch" Edition

Hardcover, 120 Seiten
Hochformat: 17 x 24 cm

Verlag Berger
www.verlag-berger.at

www.nicolehobigerklimes.at/shop

„MEINE QUANTENS-
SPRÜNGE“ WIRKT!

JOURNAL WRITING ...

- lässt mehr **Energie spüren**
- fördert **besseren Schlaf**
- **reduziert Überforderung**
- **stärkt die Selbsterkenntnis** und Selbstwirksamkeit
- hilft, **neue Perspektiven** zu entwickeln
- unterstützt beim **Strukturieren von Gedanken**
- führt zu einem Gefühl der **Leichtigkeit**
- lässt **Ziele visualisieren** und klarer ansteuern
- **macht dankbar, zufrieden, erfüllt und glücklich!**

„VOI FESCH“- BOTSCHAFTERIN

Seit einigen Jahren ist Nicole Hobiger-Klimes „Voi fesch“-Botschafterin. Der Verein VOI fördert gezielt die Kunst von Menschen mit Behinderungen. Einzigartige Talente und Fähigkeiten von KünstlerInnen sowie deren originelle Kunstwerke werden einer breiten Öffentlichkeit nähergebracht. Es geht nicht nur darum, Aufmerksamkeit zu wecken, sondern auch um konkrete Unterstützung und Einbindung der KünstlerInnen und Begleitorganisationen.

Von Nicole Hobiger-Klimes' Dankbarkeitstagebuch „Meine Quantensprünge“ ist eine **VOI fesch-Sonderedition mit einem neuen Cover von „Voi fesch“-Künstler Richard Pilor erschienen**. Das Titelbild ist in der Kunsterei des ÖHTB (Österreichisches Hilfswerk für Taubblinde und hochgradig Hör- und Sehbehinderte) in Wien entstanden.

www.vofesch.com





”

EINE TOLLE GESCHICHTE UND LIEBEVOLL GESTALTETES BUCH, MIT DEM MAN SELBST ARBEITEN KANN. **ICH LIEBE ES UND JEDER ANDERE AUCH**, DEM ICH ES BEREITS GESCHENKT HABE!

Kerstin Reithmayr
Empowerment Coach,
Ernährungswissenschaftlerin

6 STIMMEN ZUM BUCH

”

IN SCHWIERIGEN ZEITEN IST ES WICHTIG RITUALE EINZUFÜHREN UND GLÜCKLICHE MOMENTE FESTZUHALTEN. **UM GLÜCK ZU EMPFINDEN, REICHT ES OFT SCHON AUS, UNS DINGE BEWUSST ZU MACHEN**, DIE WIR FÜR SELBSTVERSTÄNDLICH HALTEN, DIE ABER WICHTIG FÜR UNSER EMOTIONALES WOHLBEFINDEN SIND.

Marjorie Etukudo
Sängerin und Schauspielerin

”

ICH KANN NUR EMPFEHLEN, ES ROSALIND IN DIESEM JOURNAL GLEICH ZU TUN. SO KÖNNEN PERSÖNLICHE RESSOURCEN WIE KLEINE SCHÄTZE, SOBALD DIESE AUFBLITZEN, EINGESAMMELT UND IMMER WIEDER VERWENDET WERDEN. DENN ZU EINEM SPÄTEREN ZEITPUNKT KANN ES, VOR ALLEM IN KRISEN-SITUATIONEN, UNGLEICH SCHWERER SEIN, DIESE KOSTBARKEITEN ZU FINDEN.

Michaela Kramann
Pädagogin, Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychoonkologin

”

GESCHICHTEN ANDERER ZU LESEN IST INSPIRIEREND, DURCH DIESES BUCH WIRD MAN JEDOCH ERINNERT, DASS DIE EIGENEN GESCHICHTEN GENAU SO **INSPIRIEREND** SEIN KÖNNEN. EINE SCHÖNE ERKENNTNIS, DIE EINEM HIER GESCHENKT WIRD.

Bettina Ludwig
Anthropologin

”

JUST DO IT. DIE BESTE INSPIRATION, WENN ES DARUM GEHT, WORTEN TATEN FOLGEN ZU LASSEN. SO HÄLT MAN WIRKLICH DIE SCHÖNSTEN MOMENTE FEST UND SIE WERDEN UNVERGESSLICH.

Isabelle Kügle
Speakerin, Autorin, Coach für New Spirit

”

FÜR MICH WAR ES KEINE FRAGE, DASS JEMAND, DER **MIT SO VIEL LIEBE, FREUDE, ESPRIT UND UMSETZUNGSSTÄRKE** AN EIN BUCHPROJEKT HERANGEHT, WIE SIE DAS VON BEGINN AN GETAN HAT, AUCH LORBEEREN DAFÜR ERNTEN WIRD. ES IST EIN AUSFÜLLBUCH DER BESONDEREN ART.

Pamela Obermaier
Mehrfache Bestsellerautorin, Expertin für Sprachwirkung

HILFSPROJEKT

Mit ihrem Projekt „**Gratis Meditationen auf Russisch und Ukrainisch**“ stellt Nicole Hobiger-Klimes gemeinsam mit Olia Schelest und einem ehrenamtlichen Team auf YouTube kostenlos Atemtechniken und Meditationen zur Verfügung. Die Übungen stehen in Ukrainisch und Russisch zum Download bereit, um geflohene Menschen zu unterstützen.

DAMIT FLÜCHTLINGE DURCH-ATMEN KÖNNEN:

Das Ziel ist, Flüchtlingen kostenlose Ruheinseln in ihrem neuen Alltag anzubieten. Mit den Atemübungen können sie im wahrsten Sinne des Wortes „durch-atmen“: Anspannung lässt nach, Atem und Geist beruhigen sich etwas.

Gerade Elternteile sind ja in diesen Ausnahmesituationen doppelt gefordert, weil sie auch ihren Kindern eine Art Sicherheit und Ruhe vermitteln möchten. Das ist ein Kraftakt Tag für Tag.

Die Meditationen auf YouTube sollen eine Kraftquelle für sie sein: als Morgenroutine oder am Abend, um besser einschlafen zu können. Übungen wie z. B. die Lippenbremse können direkt in einer Angstsituation unterstützen.

GRATIS MEDITATIONEN AUF RUSSISCH UND UKRAINISCH:



▲ RUSSISCH



▲ UKRAINISCH

Folgen Sie dem QR-Code und hören Sie rein.

► DEUTSCH

natürlich gibt es die 12 Meditationen auch auf Deutsch zum Download

www.nicolehobigerklimes.at/shop



Das ehrenamtliche Team:

Mit Nicole Hobiger-Klimes steht ein ganzes Team hinter dem Hilfsprojekt. Alle stehen für die gemeinsamen Werte ein, setzen ein Zeichen des Miteinanders und bieten geflüchteten Menschen direkt Unterstützung.

Unser ehrenamtliches Team sind: Olia Schelest, Marcus Weber, Petra Varga, Gergő Fazekas, Sandra Wild, Ramona Petrovitsch, Katharina Brozek, Jasmin Reif-Medani, Alexander Rieck, Marharyta Kuvyk, Veronika Lavreniuk



”

VIELE GLAUBEN, ACHTSAMKEIT DREHE SICH NUR UM DIE EIGENE PERSON. ABER RICHTIG IST: ACHTSAMKEIT UMFASST IMMER AUCH MITGEFÜHL (FÜR ANDERE). ACHTSAMKEIT OHNE MITGEFÜHL IST KEINE ACHTSAMKEIT. DESHALB FREUT MICH DIESES ENGAGEMENT FÜR MENSCHEN AUS DER UKRAINE UMSO MEHR UND ICH UNTERSTÜTZE ES VON HERZEN GERNE.

Doris Kirch

DFME Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit



**DAS UNMÖGLICHE
IST NUR WENIGE
SEKUNDEN VOM
MÖGLICHEN ENTFERNT**

— NICOLE HOBIGER-KLIMES

UND WARUM

53
VON ALLEM

DAHER: QUANTENSPRÜNGE 5.0

MENTALE ENTWICKLUNG UND SPRUNG
AUF EIN NEUES ENERGIELEVEL



QUELLENVERZEICHNIS

The Science of Meditation, Hugh Delehanty, Mindfulness Research. Dec 13, 2017

Enhanced tactile acuity through mental states. *Nature Scientific Reports* 5, Art.num:13549 (2015)

Burke et al. BMC Complementary and Alternative Medicine (2017) 17:316, Prevalence and patterns of use of mantra, mindfulness and spiritual meditation among adults in the United States

Goyal et al. Dt. ZTSCHR. F. Akupunktur 57, 3/2014, Meditation Programs for psychological Stress and well-being: A systematic review and meta- analysis

Cahn RB et al. Yoga, Meditation and Mind- Body Health. *Front Hum Neurosci.* Juni 2017

MMW- Fortschr. Med. Nr.18/2011 Meditation lindert starke Schmerzen

Altered Traits, Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body. Daniel Goleman & Richard Davidson

A pilot study of yogic meditation for family dementia caregivers with depressive symptoms. H. Lavretsky

Nature. Mindfulness Training reduces the severity of IBS in women (2011)

Bertelsmann Stiftung: Glück, Freude, Wohlbefinden – welche Rolle spielt das Lernen? Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage unter Erwachsenen in Deutschland (2008)

BÜCHER

Anton Bucher: **Psychologie des Glücks**, 2. Auflage 2018

Sonja Lyubomirsky: **Glücklich sein**, 2. Auflage 2018

Ursula Richard: **Dankbarkeit macht glücklich**, 2. Auflage 2019

Linda Graham: **Der achtsame Weg zu Resilienz und Wohlbefinden**, 1. Auflage 2014

Jill Tylor: **My Stroke of Insight**, 1. Auflage 2019

Kelly McGonigal: **Glücksfaktor Stress**, 1. Auflage 2015

Daniel Goleman, Richard Davidson: **The Science of Meditation**, 1. Auflage 2017

WIR BEDANKEN UNS
BEI UNSEREN PARTNERN:



”

IN JEDEM MOMENT
LIEGT EIN
QUANTENSPRUNG
VERSTECKT.

Nicole Hobiger-Klimes



ING. MAG. NICOLE
HOBIGER-KLIMES




— **Die Quantenspringerin**

+43 664 95 18 104

info@nicolehobigerklimes.at

Rechte Wienzeile 19, Tür 1, 1040 Wien

www.nicolehobigerklimes.at

 [/in/nicole-hobiger-klimes/](https://www.linkedin.com/company/nicolehobigerklimes/)
 [/nicolehobigerklimes](https://www.instagram.com/nicolehobigerklimes)
 [/meinquantensprung](https://www.facebook.com/meinquantensprung)