



Mediation Kommunikation  
Water Creation

Ina Hagen

# Mediation

Die Mediation ist ein wirksames Verfahren Konfliktsituationen für alle Beteiligten gemeinsam klären und lösen zu können.

Bei dieser geführten Methode können Menschen beginnen, neue gemeinsame Wege zu erkennen und zu gehen.

Es ist eine authentische Arbeit an den Wurzeln der Ursache. Bei dieser intensiven Arbeit ist von meiner Seite viel Feingefühl in einem sicheren Rahmen gefordert und gewährleistet.

Melden Sie sich gerne mit Ihrem Anliegen und bei einem ersten Gespräch klärt sich sehr schnell, ob eine gemeinsame Arbeit für beide Seiten vorstellbar und sinnvoll ist.

## Wirtschaftsmediation für Unternehmen

Die Wirtschaftsmediation kann durch strukturierte und lösungsorientierte Arbeitsweise zur Klärung von Konflikten in Unternehmen beitragen.

Mitarbeiter und Führungskräfte können bestehende Konflikte klären und werden in Zukunft einen besseren Umgang in ähnlichen Situationen haben.

Die Wirtschaftsmediation ist für Unternehmen geeignet, die eigenverantwortliches Arbeiten und persönliches Wachstum ihrer Mitarbeiter und Führungskräfte fördern.

Von einer erfolgreich durchgeführten Wirtschaftsmediation profitiert im Endeffekt das gesamte Unternehmen. Das zeigt sich in zufriedenen Mitarbeitern und Führungskräften, die sich mit mehr Engagement und Freude im Unternehmen einbringen - ein wesentlicher Effekt, der sich positiv im Unternehmensergebnis widerspiegelt. Z.B. durch

- Steigerung der Produktivität
- Erhöhung der Teamfähigkeit
- Senkung der Fluktuationsrate

## Mediation für Privatpersonen

Eine Mediation im Privatleben ist sinnvoll bei eskalierenden Konflikten, die zwischen den Beteiligten nicht selbst gelöst werden können.

Die strukturierte Arbeitsweise in der Mediation gibt den Beteiligten Sicherheit und unterstützt ein schnelles und wirkungsvolles Bearbeiten der Konflikte.

Als Mediatorin begleite ich allparteilich den Prozess. Die Beteiligten erarbeiten in Eigenverantwortung gemeinsame Lösungen und treffen Vereinbarungen, die zum Abschluss schriftlich und verbindlich festgehalten werden.

Die Mediation gibt einem Neubeginn den Raum, um belastende Situationen zwischen Privatpersonen zu klären z.B. bei:

- familiären Konflikten
- Ehe-/Partnerschaftskonflikten
- Konflikten zwischen Freunden
- Konflikten zwischen Nachbarn
- Konflikten innerhalb privaten Organisationen (z.B. Vereine,...)
- anderen Konflikten im Privatleben

# Mentaltraining

Das Mentaltraining bietet ich für Menschen jeden Alters an. Es ist individuell aufgebaut und mit jedem erfolgreich durchführbar.

Die Basis ist ein ganzheitliches Konzept, bei dem in Einzelgesprächen alle Bereiche des Menschen betrachtet und in das persönliche Training mit einbezogen werden.

Der menschliche Verstand mit den immer wiederkehrenden Gedanken am Tag spielt dabei eine ganz entscheidende Rolle. Das Mentaltraining setzt genau da an - jeder kann durch das bewusste Training erleben, wie stark und einflussreich dessen positive Wirkung auf das gesamte Leben ist.

Die Arbeit wird erfolgreich unterstützt durch wertvolle Tools meines Dienstleistungsportfolios wie z.B. Sound of Soul, Voice Balancing, Farben,....

Ziel des bewussten Trainings ist Freude und Leichtigkeit zurückzugewinnen und in das Leben wieder fest zu integrieren.

## Mentaltraining für Unternehmen

Das Mentaltraining bietet ich für Mitarbeiter und Führungskräfte jeder Branche an.

Es ist eine herausfordernde potentialorientierte Arbeit und bei erfolgreicher Durchführung - ein Gewinn für die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit.

Das persönliche Investment in die eigene Stärke lohnt sich!

Der bewusste Umgang mit sich selbst führt zu einem reibungslosen Umgang mit anderen.

Das Mentaltraining ist für Unternehmen geeignet, die besonderen Wert legen auf ein starkes Miteinander zwischen Mitarbeiter und Führungskräfte.

## Mentaltraining für Sportler und Hochleistungssportler jeder Sportart

Im Sport ist nicht nur die körperliche Fitness entscheidend, sondern auch die mentale Fitness.

Boris Becker hat schon gesagt: „Der Sieg beginnt im Kopf.“

Die mentale Fitness kann im Hochleistungssport ausschlaggebend sein, vor allem sobald sich die körperliche Fitness der einzelnen Sportler nicht gravierend voneinander unterscheidet.

Gezieltes Mentaltraining erleichtert den Umgang mit dem eigenen und äußeren Leistungsdruck. Im Vordergrund steht die Freude von Herzen ein erfolgreicher Sportler zu sein.

Ziel des Mentaltrainings ist es die gesamte Leistungsfähigkeit zu steigern, Verletzungsanfälligkeit zu senken, um dadurch absolut erfolgreich zu sein.

# Gesundheit

Computer sind feste Bestandteile vieler Arbeitsplätze. Die intensive Bildschirmarbeit wirkt sich mehr auf den menschlichen Körper aus, als die Meisten denken. Es häufen sich immer mehr Beschwerden, die mit der Bildschirmarbeit in Bezug gebracht werden können wie z.B. Kopfschmerzen, gerötete, tränende und brennende Augen, Erschöpfung.

Das Farbspektrum von Kunstlicht (LED-Bildschirm) unterscheidet sich sehr vom Farbspektrum des natürlichen Lichts (Tageslicht). Das Auge kann das zwar nicht sehen, weil dieser Bereich sich außerhalb des Sichtbaren befindet. Das ist aber genau der Punkt wo die Qualität des Lichts eine entscheidende Rolle für die Gesundheit spielt. Das Tageslicht hat einen kontinuierlichen Spektralverlauf und alle Farben sind wie beim Regenbogen von Rot nach Blau vorhanden. Der Spektralverlauf bei einem LED-Flachbildschirm zeigt hingegen einen extrem hohen Blaugehalt und der Rotanteil ist kaum vorhanden.



Das für das menschliche Auge „nicht sichtbare“ blauhaltige Licht ist eine starke Belastung der Augen und der Körper gerät in Dauerstress. Das Auge ist den ganzen Tag ungeschützt dem aggressivem blauhaltigen Licht des Bildschirms ausgesetzt.

**Bildschirmbrillen bluelightprotect von PRISMA®** schützen die Augen vor der aggressiven Blaulichtstrahlung. Diese Brillen bieten überall dort Schutz, wo blauhaltiges Kunstlicht vorhanden ist (z.B. Beleuchtung im Büro, Beamer, Tablets, Smartphones, Fernseher). Diese speziellen Brillen können Sie bei mir erwerben. Sprechen Sie mich an!



Bilder © Innovative Eyewear.

# Farbbrillen



Jede Farbe hat ihre eigene Wirkungskraft, die jeder für sich nutzen kann.

Farbbrillen eignen sich sehr gut, Menschen auf schnelle Weise mit Farben ganz bewusst in Kontakt zu bringen. Elf verschiedene **Farbbrillen von PRISMA®** habe ich für Sie zur Auswahl. Probieren Sie sie aus und erleben Sie die individuelle Farbkraft. Ich berate Sie gerne bei der Auswahl.

# Farblichtmethode nach Dinshah

Farben können nicht nur über die Augen, sondern auch über die Haut aufgenommen werden. Die Haut ist das größte Organ des Menschen.

Ich wende die **Farblichtmethode nach Dinshah** an. Dabei wird die Haut mit farbigem Licht bestrahlt. Der Körper kann sich durch die Behandlung mit farbigem Licht revitalisieren und in Balance gebracht werden. Bilder © Innovative Eyewear

# Sound of Soul

Die Schwingung des Herzschlags ist bei jedem Menschen so einzigartig wie der Fingerabdruck.

Sound of Soul bietet die Chance, die Herzschwingung des eigenen Herzens in Klang und Farbe erleben zu können.

Eine speziell entwickelte Hard- und Software, basierend auf der Herzratenvariabilität (HRV), kann in Echtzeit die variierenden Schwingungen des Herzens in Musik und Farbe umwandeln.

Jeder Mensch kann durch Sound of Soul seine eigene Lebensmelodie hören. Er kann so seiner eigenen Schönheit begegnen – seinem Herzschlag und die innere Regulationskraft in Musik mit verschiedensten Instrumenten und wechselndem farbigen Licht erleben.

Als dritte Dimension von Sound of Soul neben **Hören** und **Sehen** arbeite ich mit einer selbst gebauten Klangliege, die für das **Fühlen** „zuständig“ ist.

Die eigene Herzmelodie zu hören unterstützt den Körper in Einklang zu bringen. Das Hinhören und Erleben der eigenen Schönheit führt zu tiefer Entspannung und Freude über sich selbst.

Sound of Soul ist sogar in der Lage zwei Herzen zeitgleich hörbar zu machen. Zwei Menschen können sich in Klang und Farbe begegnen z.B. Paare, Mutter/Vater mit Kind,....

Nach der Anwendung erhalten Sie Ihre Herzmusik auf CD/mp3.

Sound of Soul ist flexibel einsetzbar. Nach Absprache können Sie Sound of Soul auch zu Hause erleben.

„Ein Geschenk fürs Herz“: Ein Sound of Soul-Gutschein ist ein besonderes Geschenk für jeden Anlass.

## Anwendungsgebiete von Sound of Soul:

- Unterstützend bei nahezu jeder medizinischen Therapie (somatisch und psychosomatisch)
- Kräftigung des Immunsystems
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Entspannung in der Schwangerschaft
- Schlafprobleme
- Lösen von inneren Spannungen und Ängsten
- Depressionen
- Burnout und Vorbeugung gegen Burnout
- Hilfsmittel für Schreibabies
- Verbesserung der Konzentration und der Kreativität
- Optimierung der mentalen Leistungsfähigkeit z.B. beim Sport, bei der Arbeit, ...



# Water Creation

Dieses Wasser ist ein selbst entwickeltes Produkt.

Es ist natürliches stilles Mineralwasser, das direkt am Abfüllungsort über Bergkristall gefiltert wird.

Dem Wasser werden anschließend bestimmte Farbinformationen zugeführt, nach einem von mir entwickelten Verfahren.

Ich biete zur Zeit drei Sorten an: Ausgleich, Freude und Fülle. Dieses Wasser macht Ihr Leben bunter! Versuchen Sie es!

Wasserkristallfotografie meines Wassers  
(European Water Laboratory of Masaru Emoto)



## Architektin des Unternehmens



Ich bin Ina Hagen.

Seit 2011 führe ich erfolgreich mein eigenes Unternehmen. Meine Arbeit in anderen Unternehmen war auch sehr wertvoll für mich. Ich kenne dadurch die unterschiedlichen Seiten und es ist für meine Arbeit mit Menschen ein großes Geschenk.

Unternehmen beinhaltet für mich alle Bereiche des Menschen.

Ich arbeite mit Menschen jeden Alters in allen Lebensbereichen. Bei mir steht der Mensch im Vordergrund. Als Unternehmerin sehe ich meine Aufgabe darin, Menschen zu bestärken sich wieder in Bewegung zu setzen und den Weg in die eigene Vitalität und Gesundheit zu gehen. Jeder Mensch ist wertvoll und einzigartig, auch deshalb ist meine Arbeit sehr abwechslungsreich und bereichernd für mich selbst.

Meine Geschäftsräume bieten viel Platz für meine variable (Herz-) Arbeit.



Ich lebe in Grenzach-Wyhlen. Es ist wunderschön gelegen, direkt im Dreiländereck mit der Schweiz und Frankreich - der ideale Ort für mich und meine Familie.

Ich habe Spaß und große Freude an meiner Arbeit und ich freue mich auf Dich/ Sie!

Gänsbühl II | 79639 Grenzach-Wyhlen  
T. +49 (0) 7624 . 912 94 43 | M. +49 (0) 176 . 22 69 74 11  
office@inahagen.com | www.inahagen.com