

## Genussvolle Gesundheit(s)-Praxis im Unternehmeralltag

Wenn wir uns auf den Weg machen, unsere Wünsche, Ideen und kreativen Potenziale in die Welt des Business zu bringen, sind wir ganz besonders gefordert, auf die Einteilung unserer Kraftreserven sowie die Erhaltung unserer Gesundheit zu achten.

Entspannung, Wohlbefinden und Müßiggang sind die wichtigsten Grundlagen für positives Denken und zukunftsorientiertes Handeln. Neurobiologische Forschungen zeigen, dass durch das Empfinden von Genuss und Glück Botenstoffe in den Körper entsendet werden, die das Immunsystem stärken und die Gedankengänge positiv lenken.

Deshalb ist es in den Zeiten der Existenzgründung, dem intensiven Aufbau unserer Zukunft besonders hilfreich, sich „Genuss-Sequenzen“ zu gönnen. Das eigene Potenzial im Fluss zu halten und die Vitalität zu fördern, stärkt das Urvertrauen und erhöht das Selbstbewusstsein. Eigenschaften, die für eine nachhaltige Entwicklung unserer Unternehmen besondere Wichtigkeit haben.

### Vom USP zum Mainstream

Doch leider sieht unser Alltag oft ganz anders aus. Wir sind weit davon entfernt, freundlich und liebevoll auf unsere „seelischen Bedürfnisse“ zu achten. Ausgelassene Pausen, hektisches Essen, vergessene Wohlfühlmomente brennen die Reserven langsam ab. Wir werden leichter müde und kraftlos, stellen uns häufiger selbst in Frage und geraten aus der Balance. Unsere Erfolgsaussichten im Wettbewerb entwickeln sich vom USP zum Mainstream. Die unternehme-

rische Individualität gerät in die Gefahr, gewöhnlich zu werden, weil wir unser „Feuer“ verlieren. Dabei ist jede noch so einfache Form des Genießens eine aktive Gesundheitspflege! Ein Spaziergang, ein schöner Wein, der Plausch mit Freunden oder eine Entspannungsbehandlung. Alles was sich gut anfühlt, ist richtig!

### Kleine „Kraft-Fresser“

Im laufenden Alltagsgeschäft halten uns spontan wahrgenommene und regelmäßig durchgeführte „Genuss-Pausen“ fit. Dabei kommt es darauf an, von Moment zu Moment kleine „Kraft-Fresser“ zu erkennen. Zum Beispiel verbergen sich hinter Sätzen wie: „wenn ich das und das erledigt habe, dann tue ich etwas für mich!“ oder: „wenn ich beim Telefonieren noch maile, habe ich gleichzeitig zwei Sachen erledigt und hinterher mehr Zeit für mich!“ starke Selbstausbeutungsstrategien. Sie suggerieren die Unwichtigkeit eines entstehenden Bedürfnisses und versprechen zukünftige Entspannung.

Setzen Sie sich Bedürfnis – Prioritäten!

Wir sind immer souverän für unsere Geschäftspartner da, alles andere muss warten. Das gleiche Prinzip sollte auch für uns selbst gelten – mit der gleichen Bestimmtheit!

Nehmen Sie diese Aspekte Ihres Erfolgs ernst und bleiben Sie bei Ihrer Kraft! Gerne unterstütze ich Sie dabei, individuelle Wohlfühlwege zu entdecken, in Balance zu bleiben und Ihr „Feuer“ regelmäßig zu pflegen. ■



### Liquid Balance Gesundheitspraxis Sylvia Nogens

Gesundheitspraktikerin BfG/DGAM  
Liquid Balance Körpererlebnis  
Cranio-Sacrale Tiefenentspannung  
Gesundheitspraktische Frauenmassage

Bachstr. 12  
53819 Neunkirchen-Seelscheid  
Tel.: 02247-745701  
info@liquid-balance.de  
www.liquid-balance.de

Praxisräume im „pur natur!“  
Gesundheits-Zentrum Kessenich  
Mechenstr. 57  
53129 Bonn