

## Gesundheitsprävention

# Lebensstil und Unternehmenskultur „Body2Mind“ und „Mind2Body“ – Verfahren in der betrieblichen Gesundheitsförderung

Gesundheit ist mittlerweile als ein essenzieller Teil der Arbeits- und Beschäftigungsfähigkeit akzeptiert und entscheidet mit darüber, wie erfolgreich die unterschiedlichsten Anforderungen in der Arbeitswelt gemeistert werden können.

Die Verantwortlichkeit für ein gesundes Leben ist in der heutigen Zeit nicht mehr darauf reduzierbar, eine Privatangelegenheit zu sein, um die sich jeder in seiner Freizeit selbst kümmern muss. Es geht vielmehr darum, eine neue Balance zwischen individueller Eigenverantwortung und sozialer Unterstützung durch die Unternehmen herzustellen.

### Neue Wege gehen

Insbesondere „Body2Mind“- und „Mind2Body“-Ansätze sowie daraus abgeleitete Maßnahmen zur Verbesserung individueller Verhaltensweisen bieten ein bedeutendes und weitestgehend ungenutztes Potenzial für die Etablierung einer gesundheitsfördernden Kultur in Unternehmen.

Die verwendeten Verfahren unterstützen Menschen darin, im persönlichen Alltag einen gesunden Lebensstil zu entwickeln. Im Vordergrund stehen die Förderung der körperlichen und seelischen Selbstregulationskräfte und der bewusste Umgang mit Stress. Das wissenschaftliche Know-how um den wechselseitigen Einfluss von Geist, Psyche, Körper und Verhalten auf die Gesundheit bildet die Grundlage dieser Arbeit.

### Gesundheitspraktische Methodenvielfalt

Die Methoden sind potenzial- und ressourcenorientiert ausgerichtet:

- Erlernen passender Entspannungsverfahren und Meditationen
- Initiieren von Bewegung und Beweglichkeit
- Erarbeiten von Ernährungsempfehlungen
- Vermittlung naturheilkundlicher Selbsthilfestrategien
- Veränderung von stressverschärfenden Gedanken
- Schulung kommunikativer und sozialer Fähigkeiten

### Persönlichkeitspotenziale entfalten und Visionen teilen

Gerade für Führungskräfte in allen Ebenen des Unternehmens wird die Frage nach dem, was für die Beschäftigten gesundheitserhaltend und -fördernd ist, immer wichtiger. Der persönliche Führungsstil und die Qualität der zwischenmenschlichen Beziehung entscheiden darüber, ob Mitarbeiter sich identifizieren und dadurch an der Unternehmer- und Unternehmensvision partizipieren. Denn was spornt mehr an als eine durch die Führungskraft vorgelebte gesunde Haltung innerhalb einer betrieblichen Organisation oder gar die Übereinstimmung der eigenen Ziele mit denen des Unternehmens?

### Individuelles Einzelsetting

Im Einzelsetting der Gesundheitspraxis werden unter Berücksichtigung der sozi-

alen, psychischen und psychosomatischen Einflussfaktoren Strategien zur Entwicklung einer gesunden Lebensstilgestaltung erarbeitet. Prozessorientierte Anwendungen, die den Geist mit dem Körper (top-down) und den Körper mit dem Geist (bottom-up) verbinden, verbessern die mentale und vegetative Regulation.

Ein Mehr an Gelassenheit im Umgang mit herausfordernden Situationen, ein „bewussteres“ selbstreflektiertes Wissen um eigene Stärken und Schwächen und ein empathischer Zugang zum Gegenüber fördern Kommunikation, Teamgeist, Zielorientierung und Erfolgserlebnisse. ■



**Sylvia Nogens**  
**Liquid Balance® Gesundheitspraxis**  
Gesundheitspraktikerin BfG/DGAM

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

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