

## Gesundheitsprävention

### Erfolgreich aussteigen Muße als eine persönliche Herausforderung

Als Existenzgründer haben wir eine Vision: Wir wollen mit unserer Idee Erfolg haben. Finanziell und auch persönlich. Ohne diesen Motor hätten wir uns nicht auf den Weg gemacht. In unserer Beschleunigungsgesellschaft soll er sich natürlich so schnell wie möglich einstellen. Je früher, desto besser! Wir sind einfallreich, leistungsstark, bereit für die Welt und starten durch.

#### Der innere Druck

Wie im Trojanischen Pferd reist ein machtvoller Verbündeter dieses Erfolgstrebens mit uns: der innere Druck. Zunächst, getragen von der Euphorie des Neuen, sind wir im „Flow“. Einbußen im Privatleben und gesundheitliche Belastungen werden spielend leicht hingenommen. Unmerklich bahnen sich potente Entschuldigungsstrategien wie „Das ist der Preis“, „Da muss man durch“ ihren Weg. Nach und nach reduzieren wir unsere selbst verwaltete „Eigenzeit“.

#### Typbedingte Selbstbehauptung

Unbewusst verwenden wir mächtige Glaubenssätze, um uns im alltäglichen Konkurrenzkampf zu motivieren. Der Dauerläufer denkt: „Erfolg entsteht durch stete Leistung.“ Der Netzwerker spricht: „Erfolg hat, wer andere für sich gewinnt.“ Der Originelle wiederum „verkauft sich, ohne sich zu verkaufen – er schafft Werte“.

#### Schwäche durch Erfolgsstreben

Das Streben fordert uns. Dem fast zwanghaften Tun verfallen, geht uns die Fähigkeit verloren, mental „off-

line“ zu gehen. Informationsüberflutung und Multitasking erschöpfen unsere Aufmerksamkeit. Die Konzentration schwindet und Reserven schmelzen ab. Bald fehlt die nötige Willenskraft, um aus dem Hamsterrad zu steigen. Stressbedingte Krankheiten nehmen zu: Unruhe, Schlafstörungen, Bluthochdruck, manchmal auch Burn-out.

#### Müßiggang – die intelligente Kehrtwende

Wir können diesem Mechanismus ein Schnippchen schlagen. Der Schlüssel zur Leistungssteigerung liegt darin, unseren Arbeitsfleiß zu begrenzen. Dafür ist es nötig, dass wir uns auf Informationsdiät setzen und uns in Arbeitsenthaltsamkeit üben.

Indem wir vorsätzliches Nichtstun, disziplinierte Auszeiten und regelmäßige Verwöhneinheiten einführen, tanken wir auf und schöpfen wieder Kraft. Denn nichts versickert schneller als ein erholsamer Augenblick in der „Eigenzeit-Wüste“.

#### Gesunder Erfolg

Ideenreichtum und schöpferische Impulse haben ihren Ursprung immer in einem Zustand unfokussierten Daseins. Im mentalen Zwischenreich einer Tiefenentspannung, im träumerischen Gedankenwandel einer angenehmen Massage.

Abschalten und Loslassen geschehen auf wundersame Weise, wenn die persönlichen Bedürfnisse berücksichtigt werden. So wirken Wohlbefinden und Regeneration bereichernd auf unsere

geistige und körperliche Fitness. Gelingt die Entspannung, passiert manchmal etwas besonders Interessantes: Zwischen dem erfolgsorientierten Zukunftstraum und der Vergangenheit tritt die zeitlose Gegenwart hervor. Unangenehme Gefühle lösen sich auf. Ruhe, Frieden und Leichtigkeit kehren ein: Das ist ein wirklicher Erfolg, der neue Leistungskraft und Kreativität schafft!

Mit den Angeboten der Gesundheitspraxis unterstütze ich Sie gerne auf Ihrem persönlichen Weg zum gesunden Erfolg! ■



**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