

Gesunder Geist in einem gesunden Körper

Wohl eher umgekehrt – behaupte ich – und sage Ihnen in diesem Artikel, warum und was Sie davon haben, wenn Sie es mir glauben.



Die zum Mantra erkorene These, dass wir bei richtiger Ernährung, genügend Bewegung, ausreichend Schlaf und Entspannung gesund, schlank, schön und geistig leistungsfähig sind und bleiben, geht nicht auf. Das sind zwar alles notwendige, aber keinesfalls hinreichende Bedingungen für umfassende Gesundheit und Wohlbefinden.

Das alte Denken braucht eine Revision

Aus über einem halben Jahrhundert Forschung und Beobachtung müssten wir das wissen. Noch nie gab es so viele Fitness-Angebote wie heute. Und noch nie waren so viele über deren Wirkungsarmut so desillusioniert, weil die Ratsuchenden oft keine wirksame und dauerhafte Hilfe erfahren.

Das alte Mantra braucht eine Generalüberholung – und eine ergänzende Erneuerung. Denn es ist dysfunktional, kostet immer mehr und bringt immer weniger Geld in

die Kassen derer, die noch daran glauben.

Das erneuerte Denkparadigma

Erfolg haben heisst Werte schaffen. Das bedeutet, dass Sie die Probleme der Kunden lösen müssen. Wenn Sie das nicht tun, kommen sie nicht mehr. Was aber, wenn Sie mit einer falschen Theorie arbeiten? Was, wenn Sie zwar geeignete und teure Hardware (die Geräte) einsetzen, aber niemand die „Software“ (die Menschen) bedienen kann?

Wenn Sie sich von Ihren Mitbewerbern, die dieselbe Leistung zu denselben Preisen bieten, unterscheiden wollen, können Sie das vor allem über die Art der Dienstleistung und eine verbesserte Wirkung. An diesen Faktoren werden Sie gemessen.

Um sich zu differenzieren, brauchen Sie deshalb in erster Linie nicht noch mehr, noch bessere und noch teurere Geräte. Dieses Modell der Differenzierung ist ruinös.

Geräte allein können das Problem nicht lösen.

Der Fokus der Leistungsverbesserung muss dort liegen, wo die Wirkung und das Dienstleistungsempfinden wachsen; bei der Auseinandersetzung mit den Menschen und dessen mentalen Programmen, ihrer „Software“. Der Volksmund hilft uns auf die Sprünge, wenn es darum geht, zu erkennen, wo wir den Hebel ansetzen können. Wir reden von Kummer-speck, Sorgenfalten, gebrochenen Herzen, Spannungskopfschmerzen, Burn out etc. Das alles sind Krankheiten, die von der Psyche – der „Software“ – ausgehen und sich im Körper manifestieren.

Die Zustände, derentwegen die Trainierenden zu Ihnen ins Center kommen und Hilfe suchen, sind solche, die im mentalen Bereich entstehen und am Körper Spuren hinterlassen. Wer Hilfe leisten will muss verstehen, wie diese „Software“ funktioniert und wie die „Neuprogrammierung“ wirksam unterstützt werden kann.

Die von mir mit der Safs entwickelte Ausbildung zum Life-Fitness Coach vermittelt diese Kompetenz. Die Ausbildung startet im Februar 2006. Die ersten Teilnehmer können die Früchte am schnellsten ernten. Schliesslich gilt in der Industrie „time to market“ neben einem guten Produkt als Erfolgsfaktor Nummer eins.

Jürg Wilhelm

Weitere Infos

... zur Ausbildung zum Life-Fitness Coach und zum offiziell zertifizierten NLP Practitioner erhalten Sie unter Tel: 071/870 07 11 oder info@ife-web.com