



Mentale Fitness

Der neue Trend

Während es früher als „in“ galt in ein Fitnessstudio zu gehen, ist es heute schon mehr wie eine Pflicht geworden ins Studio zu pilgern um fit zu sein. Noch nie war das Gesundheitsbewusstsein so hoch. Sport gilt als Stressausgleich und trägt maßgeblich zu einem guten Wohlbefinden und einer ausgezeichneten Gesundheit bei. Das gleiche gilt auch für Wellness. Innere und äußere Balance ist gefragt. Wir leben in einer Wellnesskultur.

Während Fitnesstrends sich jährlich und saisonal verändern, scheint es einen ungebremsten Wellnessboom zu geben. Diese Entwicklung ist auch nicht verwunderlich.

Sportlicher Lebensstil – mehr Erfolg in anderen Lebensbereichen

Regelmäßiger, aktiver Sport wird eng in Verbindung mit einem gesundheitsbewußten, dynamischen und ausgewogenem Lebensstil gebracht. Menschen, die einen sportlichen Lifestyle pflegen, verhalten sich auch in anderen Lebensbereichen aktiv, initiativ und leistungsstark. Dieses Phänomen wird auch durch diverse Studien bestätigt. Daher besteht der direkte Zusammenhang zwischen Position und Sport. Denn je höher die Position in einem Unternehmen, desto aktiver der Sport!

Burnout-Gefahr durch erhöhten Wettbewerbsdruck

Natürlich steigt mit beruflichem Erfolg, auch der Druck im Privaten. Die Folge ist oft ein erhöhter Wettbewerbsdruck. Denn ein gepflegtes Äußeres,

Sportlichkeit und eine gute Figur ist für Männer und Frauen gleichermaßen von hoher Bedeutung. Daher ist es auch kein Wunder, dass die Burnout-Fälle jährlich steigen. Um die Krankenstände und Ausfälle zu reduzieren haben viele Firmen in Form von Wellness-Goodies reagiert wie z.B. ein Schweigeseminar im Kloster.

Mentale Gesundheitsprävention

Auch die Gesundheitsprävention gewinnt immer mehr an Bedeutung und ermöglicht neue Jobmöglichkeiten im Mentalbereich. Speziell die Verknüpfung von Körper und Geist gewinnt an Bedeutung. Die Menschen möchten nicht mehr nur trainieren, sondern sie möchten ihren Geist zur Ruhe bringen, neue Energie schöpfen und „lange jung sein“.

Work-Life-Balance

Raus aus dem Hamsterrad und hinein ins Wohlfühlen. Kein Wunder, dass dieses Thema so aktuell ist. Denn in unseren gesellschaftlichen Kreisen geht es längst nicht mehr nur um Wellness oder Wohlfühlen, sondern auch darum mehr Eigenkompetenz und dauerhaftes „Selbst-Wissen“ zu erlangen.

Wir durchleben einen grundlegenden Wandel: Während noch vor einigen Jahren der Trend von einer mindestens 80-Stunden-Workaholic-Woche präsent war, sind wir zu einer neuen Entwicklung, der Fähigkeit von Work-Life-Balance angelangt. Als Work-Life-Balance bezeichnet man den emotionalen, ausgewogenen Umgang mit dem engeren sozialen Umfeld von Familie, Partnerschaft und Arbeit. Selbstdarstellung und Selbstfindung nehmen einen wichtigen Platz ein.

Personal Trainer und Coaching

Nichts soll mehr dem Zufall überlassen werden: Waren noch vor ein paar Jahren Personal-Trainer nur etwas für Hollywood-Stars, so hat sich die Zahl der Personal-Trainer in den letzten Jahren sogar verzehnfacht. Viele gönnen sich einen Coach, der ihnen ein maßgeschneidertes Fitness- und Ernährungsprogramm zusammenstellt, der motiviert und begleitet.

Mindbody

Dieses Konzept ist auch im MindBody oder auch Body and Mind genannt verankert. MindBody basiert auf einem sozial-ökologischen Modell und beinhaltet die Integration von Körper, Geist, Seele, Emotionen und Umweltbewusstsein im Sein und Tun. Das Bewusstsein über die eigene Gesundheit und für sein Glück selbstverantwortlich zu sein, sowie selber aktiv etwas dazu beitragen zu müssen, zeigen einen Weg aus den „Jammer- und Nichtstunwollen-Phasen“ und greift das ganzheitliche Wohlfühlkonzept von Body and Mind auf, das für viele so essentiell in unserer hektischen Zeit ist.

Selfness ist IN

Die neuesten Gesellschaftstrends der Zukunftsforschung kündigen an, dass die „weichen Faktoren“ kommen. Endlich wird es wichtig, welche Kompetenzen man im Umgang mit Menschen, Kreativität, Motivation, Eigenverantwortung und vor allem, welche Bereitschaft man hat, für eine Sache einzustehen und sich dafür einzusetzen.

Selbstkompetenz wird zu einer essentiellen Lebensvoraussetzung, sodass man sich selbst begegnen muss und das in einer permanenten, konstruktiven Auseinandersetzung mit den eigenen Mustern, Strukturen und Gewohnheiten.

Weitere wichtige Fragen, die es zu lösen gibt, sind:

- Bin ich selbstbewusst?
- Bin ich selbstverantwortlich?
- Wie gut kann ich mit Veränderungen umgehen?
- Wie begegne ich Krisen?
- Wie kann ich meine individuelle Entwicklung fördern?

Und was ergibt sich aus all diesen Fragen? Der Grundsatz von Selfness ist das Wissen über die eigenen Fähigkeiten, Werte und Defizite, die jene Basis des individuellen Glückes und Erfolges sind.

Wellness = Selfness oder doch nicht?

Wellness lässt sich mit der erlebnisorientierten Suche nach Verwöhnung und Balance/Entspannung vergleichen und ist somit passiv. Während Selfness immer an den Menschen gebunden, physiologisch-mental und aktiv herausfordernd ist. Selfness ist die Suche nach Überwindung von Widerständen mit dem Ziel der Selbstveränderung, dem Aufbruch der das ganze Leben betrifft und er ist immer nur individuell zu definieren. Selfness findet auch im Fitnessstudio im Bereich MindyBody oder Body & Mind Stunden Einzug.

Zu viele Menschen flitzen im Eilzugtempo durch den Alltag und haben wenig Zugang zu Entspannung und Meditation. Viele dieser Menschen sind rastlos und wünschen sich nichts Sehnlicheres als endlich zu ruhen, in Stresssituationen gelassener zu reagieren, sich endlich wohl in ihrem Körper zu fühlen und körperlich fit und aktiv zu sein. Genau hier setzt diese neue Bewegungspädagogik an, die der Harmonisierung des Körpers und der Seele dient. So wie beim Yoga ist ein zentraler Aspekt die konzentrierte Verinnerlichung der Bewegungen und Abläufe, die von der Atmung ausgelöst werden. Neben der intensiven Körperarbeit ist jedoch genug Raum und Zeit, diese Erfahrungen nachzuspüren und neue Kraft zu tanken. Denn Jammern ist out! Es ist Zeit zum Handeln!

Ich wünsche Ihnen eine wunderschöne Zeit!

Petra Elisabeth Geyer

Dipl. Yoga- & Pilatesmoves Instruktorenin
Dipl. Personal Fitness Trainerin
Grouptrainerin, Aqua-Instructor
Ernährungs- und Wellnesscoach
Zumba-Instruktorenin, Zin-Member
office@yogapassion.at
www.yogapassion.at



Mach auch du mit und starte gleich hier:



fb.com/activia.at

Fit in den Frühling!

Starte mit Schwung in den Frühling mit dem Rhythmus-Programm von Activia®. Das Rhythmus-Programm ist ein von Experten erstelltes Ernährungs-, Sport- und Mental-Programm, das auch dich wieder in deinen Rhythmus bringt. Mach auch du mit und tausche dich mit anderen Usern aus, für deinen ganz persönlichen Motivations Schub.



Lebe deinen Rhythmus!
Mit Activia®.