

Vorbeugen Gesundheitliche Prävention führt zu höherer Leistungsfähigkeit

Von Bernhard Aebischer, MACOREMA AG



31.07.2008 – Führungskräfte und deren Mitarbeiter müssen täglich hohen Anforderungen gerecht werden. Damit dies reibungslos gelingt, sollte eine moderne gesundheitliche Prävention stattfinden. Dadurch werden nicht nur die Leistungsfähigkeit und die Produktivität gesteigert, sondern auch mehr Freude im täglichen Handeln erreicht.

Die Schweizer geben mit 2,1 Prozent der Gesundheitskosten weniger aus für Prävention als die OECD-Staaten mit 2,7 Prozent und als die USA mit 3,9 Prozent. Unzählige Angebote aus Bildungs-, Freizeit-, Medizin- oder Nahrungsmittel-Industrie sollen präventiv wirken. Es bestehen allerdings Zweifel, ob die Menschen mit den gut gemeinten Konzepten und zielgerichteten Maßnahmen tatsächlich gesünder und besser werden. Alles in allem geben wir immer mehr aus, um Krankheiten zu heilen und zu vermeiden. Aber statt gesünder zu werden, werden wir sogar immer kränker. Ob ein Präventions-Gesetz oder gar ein Präventions-Institut daran etwas ändern würden, steht in den Sternen. Viele Empfehlungen, Gebote und Verbote sind widersinnig, weil sie wenig bewirken.

Kürzlich fand eine Tagung der Stiftung „Gesundheitsförderung Schweiz“ statt unter dem Motto „Gesundheitsförderung ist Chefsache“. Interessante Konzepte und Maßnahmen wurden vorgestellt, mit denen die Ziele der Stiftung angepeilt werden: körperliche und psychische Gesundheit fördern, Prävention verbessern und stärken. Die Chefs sollen dabei eine wichtige Rolle spielen, was grundsätzlich auch richtig ist. Sie müssen in ihren Unternehmen die Rahmenbedingungen dafür schaffen, dass die Mitarbeiter nicht krank werden, gesund bleiben oder wieder gesund werden. Führungskräfte sehen meistens ein, wie wertvoll Gesundheit für sie selbst und ihr Unternehmen ist. Sie sollten mit gutem Beispiel vorangehen. Bequemlichkeit oder Zeitmangel hindern sie oft daran, für sich selbst etwas zu tun und ihr Verhalten zu ändern. Oder sie sind selbst überfordert, wenn sie die richtigen vorbeugenden Maßnahmen auswählen sollen.

Diese lobenswerte Initiative, an deren Anfang das Absenzmanagement stand, widmet sich der Prävention und nennt sich heute betriebliches Gesundheitsmanagement. Die Anzahl Krankheitstage

soll gesenkt und die Produktivität auf allen Hierarchiestufen gesteigert werden. Die Ertragskraft im Unternehmen würde dann logischerweise zunehmen. Was selbstverständlich wichtig ist und allen Beteiligten nur Vorteile bringt.

Bei den gut gemeinten und zielgerichteten Vorbeuge-Maßnahmen geht es meistens um Work-Life-Balance und ähnliche Anregungen, sowohl um solche für den Arbeitsplatz als auch um solche für den Privatbereich. Zurzeit gibt es so viele Präventions-Maßnahmen, dass wir von einer eigentlichen Präventionitis sprechen können, von einer Überreizung des Begriffs. Schliesslich gibt es fast täglich neue Angebote. Da wundert es nicht, dass niemand mehr durchblickt und Frustration droht.

Führungskräfte trotz Erfolgen erfolglos?

Führungskräfte suchen leider erst Rat, wenn sie frustriert sind und kaum mehr weiter wissen. Weil ihre Karriere schon nicht ganz so verläuft, wie sie sich das vorgestellt hatten. Sie meinen, dass man halt mit Verlusten rechnen müsse. Die meisten verpassen es, rechtzeitig und vorbeugend das Richtige für ihre Karriere zu machen. Sie dürfen in Zukunft nicht unter dem leiden, was sie heute machen oder unterlassen. Sie dürfen den Sinn nicht verlieren für das, was sie im Alltag tun. Sie sind zwar überzeugt, wenn sie immer ehrgeiziger und willensstärker würden, kämen sie weiter.

Gleichzeitig unterdrücken sie ihre Gesundheit und zerstören ihre Vitalität, ohne dass sie das erfassen oder sich eingestehen. Sie vergrössern ihr Beziehungsnetz laufend, Networking ist schliesslich „in“. Doch sie werden immer weniger fähig für längere und tiefere soziale Beziehungen. Körperlicher Raubbau und seelische Kosten sind die logischen Folgen. Auch die grössten Erfolge werden dann fad, so richtig geschmacklos - irgendwie einfach doch erfolglos.

Schlechte Karten für konventionelle Maßnahmen

Eine wirksame Prävention ist enorm wichtig. Sie ermöglicht den Menschen, nicht nur zu überleben sondern das moderne Leben mitzugestalten. Sie darf sich jedoch keinesfalls auf die Gesundheit beschränken. Gesundheit darf in der Wirtschaft nie Selbstzweck sein. Gesundheit dient der verbesserten Leistungsfähigkeit. Diese führt zu einer höheren Ertragskraft im Unternehmen. Davon profitieren alle. Selbstverständlich müssen auch Lebenssinn und soziales Umfeld stimmen. Doch der Gesundheits-Aktivismus kennt kaum noch Grenzen. Auch im Management nicht.

Vorbeuge-Maßnahmen müssen gerade bei Führungskräften deren ganzes Leben umfassen. Der Fokus ist aber zurzeit fast ausschließlich auf Körper und Geist (Bewusstsein, Denken, Wollen) gerichtet. Wer jedoch mit Maßnahmen so intensiv auf das Sein fokussiert, auf Körper und Geist, blendet das Werden aus, die seelisch-leibliche Seite des menschlichen Organismus. Jene Seite nämlich, in der jede gute Prävention erfolgt.

Diese Prävention umfasst eben alle Lebensinhalte. Wer sich also vorwiegend über Denken und Wollen selbst reflektiert und definiert, wer in seiner Objektivität von Körper und Geist verharrt und seine Subjektivität in Leib und Seele ausblendet, strampelt weiter im sich selbstverstärkenden Bermuda-Dreieck von „Ich-bin-Ich-denke-Ich-will“. In diesem Feld können Kämpfe gegen

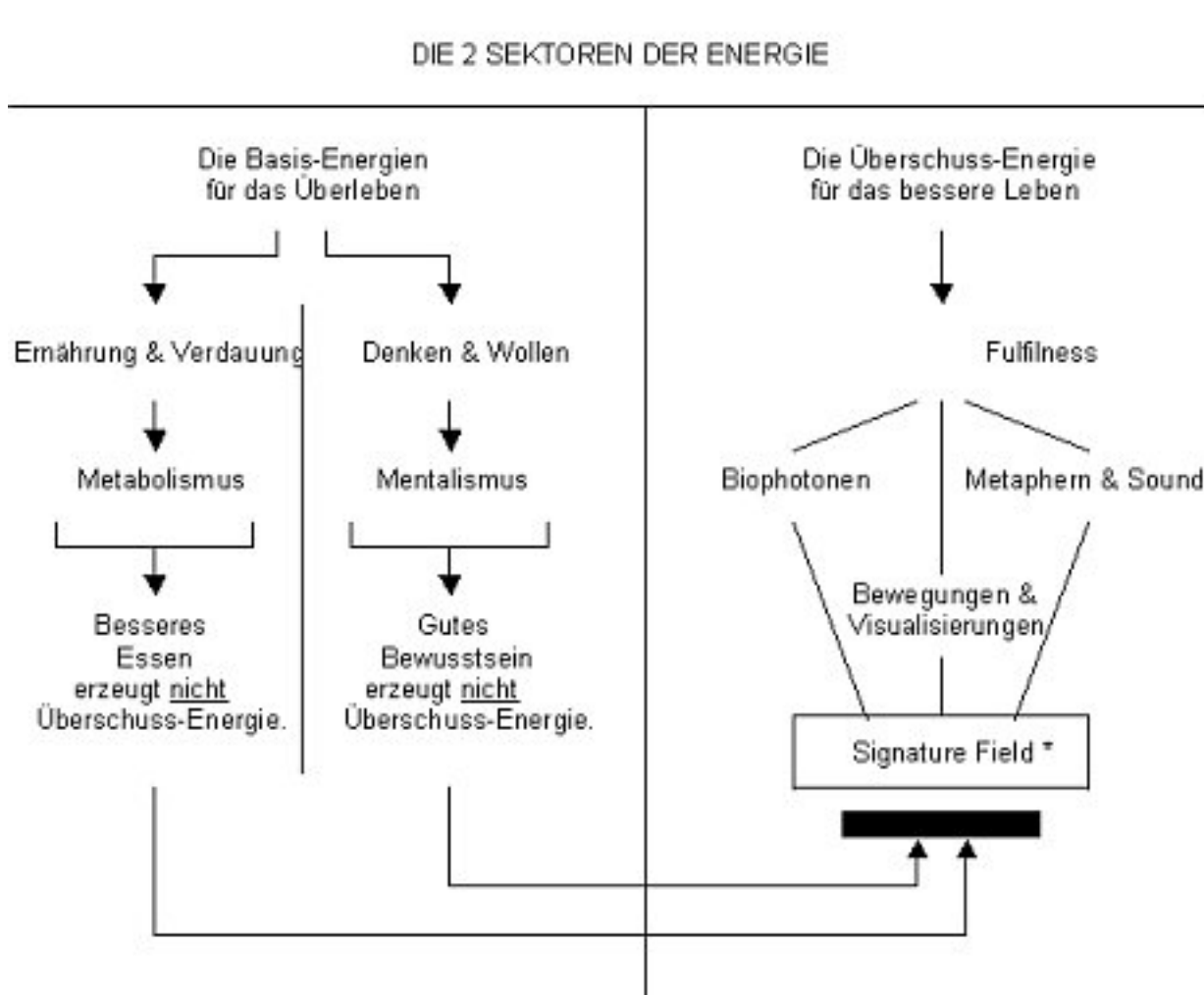
Krankheiten geführt werden. Darin kann jedoch keine nachhaltige Prävention erfolgen. Auch mit immer mehr vom Gleichen nicht.

Herkömmliche Prävention funktioniert hauptsächlich nach dem ziemlich medizinisch anmutenden Prinzip der Reparatur: hochdosiert, isoliert, linear, zielgerichtet. Ursache und Wirkung. Auf Körper und Geist ausgerichtet, wenig wirksam in Seele und Leib. Dieses Prinzip geht ganz gut, um etwas in der jetzigen Zeit wiederherzustellen, im Sein. Es geht ganz schlecht, um etwas vor der Zeit vorzubeugen, im Werden.

Moderne Prävention durch Überschuss-Energie

Im Gegensatz zur Reparatur soll eine moderne Prävention etwas auslösen bevor Ereignisse passiert sind. Aber niemand kann im Voraus wirklich wissen, wann und wo zum Beispiel die nächste Krankheit entsteht. Darum bringen die sehr zielgerichteten Präventions-Maßnahmen so wenig, ob aus Medizin, Ernährung, functional oder medical Food und so weiter. Sie zielen bestenfalls auf zukünftige Ereignisse, die allenfalls niemals stattfinden.

Umfassende Prävention wird als vorauslaufende Optimierung in Leib und Seele aufgebaut. Um besser zu verstehen, wie wir vorzeitig unsere Gesundheit und unser Leben verbessern können, empfiehlt es sich, die unterschiedlichen Energie-Sektoren anzuschauen: die Basis-Energien für das Überleben und die Überschuss-Energie für das bessere Leben.



Das Signature Field ist das Fundament für die Selbstoptimierung im

Leben eines Menschen, von Karriere bis Gesundheit, von Denken bis Seele. Es ist die individuelle Kompetenz eines Menschen, sein Leben in ein geglücktes Leben transformieren zu können, also das persönliche Optimierungsfeld. Über dieses Feld fließt die Überschuss-Energie für das Besser-Werden in den menschlichen Organismus.

Die Basis-Energien sind Energien des Seins. Sie entstehen durch Ernährung und Verdauung (Metabolismus) oder durch Denken und Wollen (Mentalismus). Wir brauchen sie grundsätzlich, um zu überleben. Aber der menschliche Organismus kann diese flüchtigen Energien schlecht speichern. Wir können kaum auf Vorrat essen oder im voraus Willen erzeugen, um später etwas zu tun. Wenn wir beispielsweise schöpferisch tätig sein wollen. Aus dieser Sicht sind Basis-Energien denkbar ungünstig, um vorzeitig unsere Gesundheit und unser Leben zu optimieren. Doch fast alle bestehenden Präventions-Konzepte basieren auf diesen Energien. Sie tun fast nichts für die seelisch-leibliche Seite des Organismus. Sie verdichten eher noch, was in Körper und Geist schon suboptimal läuft. Sie bringen deshalb enttäuschende Ergebnisse in der Prävention.

Die Überschuss-Energie ist die Energie des Werdens. Sie entsteht aus dem Lichtstoffwechsel. Licht (materialisierte Biophotonen) spielt die Hauptrolle bei der Herstellung von Überschuss-Energie. Es besteht aus Energie und Information (Code des Besser-Werdens), den Grundlagen von jedem Erfolg. Übrigens auch von Glück.

Der Prozess wird ergänzt durch Metaphern und Sound, Bewegungen und Visualisierungen. Überschuss-Energie wird also vermehrt, im Leib gespeichert und diffundiert in alle Systeme des Organismus. Von Leib zu Seele, hinein in Körper und Geist. Auch in Hormon-, Immun- und Nervensystem. Dorthin, wo gerade Bedarf besteht. Die Überschuss-Energie macht eine gute Prävention, die im Gesamtorganismus stattfinden muss, überhaupt erst möglich.

Das entsprechende Konzept (Fulfilness) stützt sich unter anderem auf Erkenntnisse aus Biomedizin (Jacques Genest, Marc Cantin), Noeterik (Gerd Gerken), Photonenforschung (Fritz-Albert Popp) und Quantenphysik (David Bohm). In meinen Trainings erfolgt die praktische Umsetzung für den Alltag. Das ist kein klassisches Entwicklungs- oder Förderungsprogramm. Es ist vielmehr das avantgardistische Lebens-, Leistungs- und Erfolgsprogramm für Führungspersönlichkeiten, die die Erwartungen des modernen Lebens übertreffen möchten.

Die Wirkungen im Alltag

Fulfilness ermöglicht Führungskräften, mit geringem Aufwand und bei grossem Ertrag, aus ihrem Bermuda-Dreieck auszusteigen. Wer diesen Weg wählt - also nicht nur mit Basis-Energien sein Leben irgendwie bewältigt, sondern mit Überschuss-Energie sein Leben verbessert - optimiert sich dauernd selbst, sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag:

- anhaltende Lernfähigkeit - grössere Stress-Stabilität - erhöhte Leistungsfähigkeit
- mehr Kreativität im Kopf - mehr Produktivität im Beruf - kein erfolgloser Erfolg
- mehr Sinn in der Aufgabe - mehr Glück in der Seele - keine seelischen Kosten
- mehr Freude im täglichen Handeln - mehr Fitness im Körper - kein körperlicher Raubbau

Fulfilness führt weg von den Bemühungen um die Gesundheit hin zum umfassenden und alltagstauglichen Vitalitätsmanagement im Unternehmen. Wenn mindestens die prägenden Persönlichkeiten mit Fulfilness ausgestattet sind, dann bewegt sich das ganze Unternehmen geistig-energetisch auf Top-Niveau. Für mehr und besseren Erfolg.

Literatur

[Biophotonen - das Licht in unseren Zellen, Marco Bischof, 2005, Zweitausendeins](#)

[Geist - das Geheimnis der neuen Führung, Gerd Gerken, 1993, ECON Verlag](#)

[Integrative Biophysics - Biophotonics, Fritz-Albert Popp, 2003, Springer Verlag](#)

[Wholeness and the Implicate Order, David Bohm, 2002, Taylor & Francis](#)

Links

Der Aufbau des Signature Fields

www.fulfilness.com/LetterAuszug-04-06-2.pdf

Licht als Materie

www.gerd-gerken.com/Zeitzeugen.htm

[Bild: Fotolia.com]

Über den Autor



Bernhard Aebischer

Herr Aebischer ist Coach und Trainer für Unternehmen und Führungskräfte mit den Schwerpunkten Effektivität, Energetisierung, Erfolgsintelligenz, Natural Balance und Selbstoptimierung. Er hat 25 Jahre Management-Praxis gesammelt in Geschäftsleitung, Verkauf, Marketing und Logistik bei EU- und US-Unternehmen im In- und Ausland.

MACOREMA AG

Albisriederstr. 315
CH-8047 Zürich
Schweiz

Tel.: +41-444301166

E-Mail: bernhard.aebischer@macorema.ch

Web: www.die-echte-karriere.com

www.business-wissen.de

© 2000-2008