

Wächst die berufliche Anforderung, drückt die Sorge um die Kundenzahl, springt ein wichtiger Kunde im letzten Moment ab, ist das Stress. Doch der normale Mensch bleibt geschockt sitzen! Dabei wären jetzt 30 Minuten Bewegung die richtigere Reaktion! Findet die körperliche „Entladung“ nicht statt, bleibt der Betroffene buchstäblich auf seinem Stress sitzen. Und das bedeutet: der Organismus steht dauernd zwischen Flucht und Angriff, wird mit immer neuen Ladungen an Stresshormonen überflutet. Und das macht auf Dauer krank. Es kommt darauf an, stressgünstig, stresskonform zu leben. Wird der Stress durch Bewegung abgebaut, so macht uns das robuster, widerstandsfähiger! Jede bestandene Herausforderung knüpft auch im Gehirn neue Bahnen, wappnet uns für die nächste Herausforderung.

podologie & paxis: Wie wirkt sich körperliche Fitness auf die heute so wichtige mentale Fitness aus?

Cantieni: Wer körperlich fit ist, ist rundum belastbarer. Hat mehr Selbstvertrauen. Strahlt auch Selbstsicherheit aus. Das schafft schon mal Vertrauen. Wie unangenehm, wenn jemand schon mit einem hörbar gestressten, genervten „Hallo“ das Telefon abnimmt. Wer fit ist, ist bei der Sache. Kann sich konzentrieren. Hört zu. Macht sehr viel weniger Fehler. Der fitte Mensch ist wach. Kann die Aufmerksamkeit fokussieren und sich konzentrieren. Kann klarer formulieren und argumentieren. Und er kann viel besser auf Gesprächspartner, Kundinnen und Kunden eingehen. Wer fit ist, kann sich selber besser einschätzen, kennt seine Kräfte, kann sie ökonomisch einteilen, hat auch dann noch Energie im Reservetank, wenn es mal plötzlich „brennt“!

podologie & paxis: Ihre Schlussfolgerung aus all dem, Frau Cantieni?

Cantieni: Sicher: die Lebensanforderungen steigen unablässig. Sicher ist ebenso, die Zukunftsentwicklung war noch nie so weit entfernt von jeder zuverlässigen Vorhersagbarkeit. Mein Rat in dieser Situation: Der Wandel ist eigentlich die Natur, unsere Natur. Und dieser Wandel bietet auch ungeheure Möglichkeiten, er rüttelt uns auf, erschüttert uns, macht uns wieder neugierig und lernwillig. Es lohnt sich, den Körper mitzunehmen auf diesen Weg, ihn zu rüsten und zu stärken, dann macht die Unsicherheit einfach viel weniger Angst. Wer sich bewegt, ist schon unterwegs, Veränderungen in Familie, Beruf und Gesellschaft können ihn nicht lähmen.

Zur Person

Benita Cantieni erforscht seit 1992 die Haltungs- und Bewegungsanatomie des Menschen. Sie ist Begründerin der international erfolgreichen CANTIENICA- Methode für Körperform & Haltung. Ihr erstes Buch zum Thema Haltung und Tiefenmuskulatur, „Tiger Feeling“ veröffentlichte Cantieni 1997, es ist in der dritten überarbeiteten Fassung noch immer ein Bestseller mit über 400 000 Auflage. Sieben weitere Bücher zu den Themen Rückengesundheit, Bewegung als Therapie und Prävention sind allesamt Long- und Bestseller. Benita Cantieni ist Geschäftsführerin der CANTIENICA AG in Zürich. Sie bildet in ihrer Methode aus und hält Vorträge und Workshops.

Kontakt

E-Mail:
Benita.Cantieni@cantienica.com
Internet: www.cantienica.com