

# Ein Akt des Gleichgewichts



Die physische und psychische, wie auch die seelische Balance bilden die Sehne des Lebens. Jeder von uns muss kämpfen, um in der Balance zu bleiben und egal wie wackelig Ihr jetziger Zustand ist, sammeln Sie all Ihre innere und äußere Kraft, bleiben Sie fokussiert, bleiben Sie in Bewegung - bloß nicht aufgeben! Wenn Plan-A nicht zu funktionieren scheint, Ohren steifhalten, nach vorne schauen, es gibt immer einen Plan B oder auch C, egal wie unmöglich es aussieht.



Der jetzige Zustand bringt uns an unsere Kraft-, Gedulds- und Kreativitätsgrenzen. Kleinigkeiten unserer Partner, Kinder, von Haustieren oder Nachbarn und Arbeitskollegen können zu Überreaktionen führen. Der Blutdruck steigt und bleibt hoch, die Laune ist einfach nicht zu retten und als ob es nicht reicht, melden sich auch noch Rückenschmerz, das Knie zwickt, der Nacken verspannt sich, Schulter und Rücken blockieren. Die Tennis- und Golf-Arme sind täglich mehr spürbar und die Magensäure ist auch nicht zu ignorieren. Alles ist scheinbar außer Balance geraten.

Unsere finanzielle, physische, soziale und seelische Existenz ist bedroht und für einen Moment ist scheinbar nichts zu machen oder zu retten, weil einen unsichtbaren Gegner zu besiegen ist uns neu. Er bringt uns schneller aus dem Gleichgewicht als wir Ideen oder Lösungen erdenken können. Aber in einem jedem von uns, tief drin, steckt ein Überlebenskampfgeist.

Während unserer Fortschritte, die finanzielle und soziale Balance wiederherzustellen, müssen wir parallel unbedingt die physische Balance fordern, um einen ausgeglichenen Zustand von Körper, Geist und Seele zu erhalten.

Diesen **Gleichgewichtszustand** können wir **durch Bewegung und Sport fördern. Ein physisch fitter Körper ist mehr und länger belastbar.**

Sind Sie auch noch in Führungspositionen und das Team harmoniert nicht oder zeigt Ermüdungserscheinungen, leidet unter andauernden gesundheitlichen Rückschlägen, an Hoffnungslosigkeit und Hektik, ist Ihre persönliche Balance die Ruhequelle, die alles im Gleichgewicht hält, dringend gefordert. Das wird Ihnen langfristig nur gut gelingen, wenn Sie selbst als Führer zuerst das Leben für sich persönlich ausbalanciert haben. Nur dann können Sie auch Ihr Team im Gleichgewicht halten. Sie halten die „make or break Position“, mit Ihnen steht oder fällt alles.

Als Führungspersönlichkeit, egal ob Mama, Papa, Aushilfelehrer, Geschäftsleitung, Mannschaftsleitung, sind Sie das Zentrum, der Herzschlag für alles. Deshalb **halten Sie sich bitte physisch fit!**



Durch Bewegung ist der Körper in Stresszuständen mehr und länger belastbar. Während des Sports werden Glückshormone ausgeschüttet, die Stress und schlechte Laune ausgleichen.

Arbeit- und Alltagsdruck sowie Erwartungshaltungen pushen den Körper in einen Zustand der Hochspannung, die sich nicht nur im Körper durch muskulären Schmerz melden, sondern auch in Symptomen wie Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Herzrasen, Schwankungen der Laune, Magenschmerzen und ähnlichen Warnsignalen.

**Sport und Bewegung sind eine Auszeit** von Alltagsgewohnheiten, Routinen, und Stress, nicht nur physisch, sondern auch psychisch.

Durch Sport schaffen wir eine positive Unterbrechung des Gedankenflusses und geben unserem Gehirn eine Chance, entspannter neue Ideen aufkommen zu lassen oder Dinge und Situationen zu reflektieren oder auch einfach mal nur Dampf von Arbeitsfrustration abzulassen, bevor man diese täglich weiter innerlich unterdrückt, bis es am Ende doch nicht mehr geht und psychisch und physisch negativ und unkontrolliert ausbricht.

**Bewegung durch regelmäßigen Sport** hilft uns unsere körperliche Balance zu erhalten oder wieder aufbauen zu können.

Besonders sollten wir jedoch darauf achten, kein einseitiges Training zu absolvieren, sondern uns mit einer Kombination

verschiedener Belastungsarten zu fordern wie beispielsweise durch Training von:

- Herz Kreislauf Ausdauer
- Kraft Ausdauer für Muskelaufbau
- Gleichgewicht
- Koordinations- und Reaktionsfähigkeit
- Gehirn Jogging praktizieren
- Beweglichkeit der Muskeln, Gelenke und Bindegewebe

Noch besser und erfolgreicher in solch harten und belastenden Zeiten wirken regelmäßige **eins zu eins betreute Trainingseinheiten**, die nicht nur durch die individuelle Gestaltung physische Erfolge bringen, sondern die **ganzheitliche Balance der Physis, Psyche und Seele** nicht aus den Augen verlieren. Ein professioneller Personal Trainer hält sich an die Schweigepflicht, verurteilt nicht, kritisiert nicht, egal welche Misserfolge man mit ihm teilt, sondern ist eine **Motivationsquelle**, die den inneren Schweinehund und selbst negative Einstellung in Ihnen bekämpft, eine Steuerung in die richtige Richtung, mit klarem Blick und Verstand für Ihre sportlichen Ziele, die am Ende große Wirkung auf Ihr Lebensgleichgewicht haben, egal ob privat, beruflich oder sozial.

**Bleiben Sie nicht sitzen!** Ihre Füße und Ihr Gehirn sind nicht für das Sitzen gemacht. Bewegen Sie sich und werden Sie fit für neue Ideen. **Auch scheinbar weite Wege beginnen mit einem ersten Schritt!** Finden Sie Ihren Weg, die jetzigen Hindernisse zu umschiffen. Geben Sie nicht auf! Kämpfen Sie und wenn es allein nicht klappt, warten Sie nicht zu lange und holen Sie sich professionelle Unterstützung.

Ihr Master Personal Trainer,  
Esther Schittko



Weitere Infos unter:  
oder [www.esko-personal-training.de](http://www.esko-personal-training.de)  
Telefon 0 22 62 699 855