



## Balance als Weg zum Wohlbefinden

Als ich in 2006 meine Praxis für Ganzheitliches Gesundheitscoaching „Best in Balance“ eröffnete, wählte ich den Namen als Programm: Personen, die ihre Gesundheit genau so wie ihr Berufsleben eigenverantwortlich managen wollen, die Richtung aufzuzeigen, die sie wieder in die eigene Mitte und damit zu mehr Wohlbefinden bringt. Balance ist dabei nicht als statischer Zustand zu verstehen, sondern als dynamischer Prozess. Ein Klient muss dabei zuerst analysieren, wo er sich befindet, um zum wohltuenden Ausgleich zu kommen. Der Faktor Zeit spielt dabei eine Rolle. Manchmal ist es eine Sache von Minuten, manchmal aber eine allmähliche Umstellung von Lebensgewohnheiten, die sich über Monate erstrecken kann. Ein Beispiel: Wenn Sie morgens und voller Tatendrang aufwachen wollen, benötigen Sie davor eine ruhige Nacht mit tiefem, erholsamem Schlaf. Fehlt dieser auf Dauer, stellen sich mangelnde Leistungsfähigkeit und Gesundheitsprobleme ein. Gemeinsam mit meinem Klienten analysiere ich, woher die Schlafprobleme kommen und seit wann sie bestehen. Dann kann man den geeigneten Weg in die andere Richtung festlegen. Gründe für fehlenden Schlaf und die Aktionen, wieder gut zu ruhen, können sehr vielfältig sein. Sei es durch Beseitigung der Faktoren, die nächtliches Grübeln verursachen oder durch Schaffung eines beruhigenden Schlafklimas im Raum oder durch eine Änderung von Essgewohnheiten, die den Schlaf verhindern. Für den ersten Fall kann zum Beispiel ein klärendes Gespräch mit einer Person erforderlich sein, die jemand im wahrsten Sinn des Wortes den Schlaf raubt. Oder es ist nötig, am Arbeitsplatz organisatorische Veränderungen durchzuführen, die weniger Zeitdruck und damit weniger Stress zur Folge haben, was einige Zeit in Anspruch nehmen kann, weil wiederum andere Personen beteiligt sind. Im zweiten Fall kann das einfache Absenken der Temperatur im Raum, ein kurzes Durchlüften oder das Verstellen des Bettes für schnelle Abhilfe der Schlaflosigkeit sorgen. Am längsten kann es dauern, wenn die betroffene Person ihren Lebensstil ändern muss, um wieder zu einem Ausgleich zwischen Spannung/ Anspannung im Tagesgeschäft und dem notwendigen Ausgleich, der Entspannung durch erholsamen Schlaf zu gelangen. Oft haben sich Gewohnheiten über Jahre eingestellt oder sind eingespielte Rituale, die man nicht von einem auf den anderen Tag beiseite lassen kann. Hier begleite ich meine Klienten, so dass der Weg individuell gangbar und nicht abgebrochen wird, bevor sich ein Erfolg einstellt. Bei jeglicher Therapie oder dem Einsatz von Mitteln hat die von mir angewandte Naturheilkunde einen elementaren Grundsatz, der auch ein Teil des Hippokratischen Eides ist: Zuerst nicht schaden (*primum non nocere*). Auch die Naturheilkunde kennt wirksame Schlafmittel, die jedoch keine unerwünschten Nebenwirkungen haben. Man verwendet sie nur solange, bis man wieder zum natürlichen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung gefunden hat.

Meine individuelle Unterstützung bei der Umstellung hin zu einer gesunden Lebensweise – so lange es im Einzelfall nötig ist - machen es möglich, dass man allmählich die wohlige Müdigkeit vor dem schnellen Einschlafen nach einem anstrengenden, aber erfolgreichen Tag wieder kennenlernt. Genau so wie das Aufwachen voller Tatendrang bevor der Wecker läutet, weil man ausgeschlafen, ausgeglichen, gut gelaunt und jeglicher Anforderung gewachsen in einen spannenden neuen Tag gehen kann.