

# VORSPRUNG DURCH ALEXANDER-TECHNIK:

Mit Management-Kompetenzen die eigene Gesundheit transformieren

**Von: Teresa Brunnmüller**

Top-Führungskräfte in Unternehmen entwickeln Strategien für definierte Ziele, sie organisieren Prozesse effizient, erkennen Ineffizienzen und ergreifen frühzeitig Maßnahmen, um drohende Verluste zu verhindern. Auch Ingenieure und alle Autobesitzer lassen ihre Maschinen regelmäßig warten, um Schwachstellen zu antizipieren bevor Schäden und hohe Kosten entstehen.

Doch wie steht es um unseren Körper und unsere psycho-physische Gesundheit? Bei Anzeichen von Fehlfunktionen würden wir ähnliche Strategien anwenden, um schwerwiegendere gesundheitliche Probleme zu verhindern, oder nicht?

**Gewohnt ≠ richtig**

Im Gegensatz zum (objektiven) Umgang mit Organisationsprozessen und Maschinen steuern wir Menschen uns durch "subjektive" Empfindungen und Gewohnheiten. Unser Bewusstsein reagiert primär auf *neue* Informationen unserer Sinnesorgane, während Altbekanntes häufig unter dem Radar des Bewusstseins zirkuliert und weder zu Irritation noch zu Verhaltensänderung führt. Ein Blick in die Büros und U-Bahnen unserer Zeit belegt, dass wir täglich ungünstige Haltungen und Bewegungen kultivieren, ohne dass unsere Sinne Alarm schlagen, wie etwa wenn wir auf eine heiße Herdplatte fassen. So behandeln wir Spannungsschmerzen regelmäßig erst dann, wenn sie akut auftreten – und kehren zu dem gleichen Habitus zurück, der uns die Probleme beschert hat. Wäre dies nicht der Fall, würde nicht ein Drittel der Bevölkerung an Rückenschmerzen leiden, davon die Hälfte an chronischen Rückenschmerzen.

Was können wir dagegen tun? Wie können wir mit unseren Sinnen umgehen, die uns ungünstige Bewegungs- und Haltungsmuster aufrechterhalten lassen und unsere Gesundheit ernstzunehmend gefährden?

Der Impuls muss von einer anderen Instanz kommen, nämlich von unserem *Verstand*. Dass unsere Sinne fehlerhafte Informationen liefern können, kennen wir von optischen Täuschungen. Obwohl unser Gefühl uns sagt, dass alles in Ordnung ist (weil sich unsere Haltung oder Bewegung "richtig" ≠ gewohnt anfühlt), so kann unser Verstand entweder präventiv oder spätestens beim Auftreten von Symptomen wie Verspannungen begreifen, dass dieses Gefühl irreführend sein kann. Er kann sich entgegen des Gewohnten an Prinzipien orientieren, die einem objektiv gesundheitsförderlichen Umgang mit sich selbst entsprechen.

Wir Alexander Technik Coaches sind darauf spezialisiert, die Prinzipien selbst zu nutzen und Menschen in der Anwendung dieser Prinzipien zu schulen. Sie können auf jedwede Art von Aktivität, 24/7, angewandt werden und ermutigen Menschen dazu, zu jedem Zeitpunkt körperlich und geistig „gut“ mit sich umzugehen. Der angemessene Gebrauch unseres Körpergewebes (u.a. Muskelspannung, volle Nutzung von Gelenken) sowie das bewusste Management von mentalen Stimuli spielen gleichermaßen eine wichtige Rolle.



Abbildung 1 © deniz-altindas-t1XLQvDqt\_4-unsplash

## Von unnötigem Ballast befreit, gesünder

Ohne andauernde separate Übungen, allein durch die Anwendung auf unsere alltäglichen Aktivitäten überschreiben wir allmählich ein langjähriges ungünstiges Bewegungsmuster durch ein neues gesundheitsförderliches Muster. Wir befreien uns von unnötigem Ballast und verbessern ganz nebenbei unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.



Abbildung 2 © Neuronen-kommunizieren-wenn-elektrochemische-Signale-render-3d-Nervenzellen\_97886-23465



Abbildung 3 © iStock-1144570336

Seien Sie kritisch, lassen Sie sich nicht von Ihren Gewohnheiten in die Irre führen. Seien Sie anspruchsvoll und übernehmen Sie die gleiche Verantwortung für Ihre Gesundheit, wie für die Effizienz und Langlebigkeit Ihrer Organisationen und Maschinen. Nutzen Sie Ihre Management- Kompetenzen und machen Sie sich den Vorsprung der Alexander-Technik zu eigen!

Mehr Informationen unter [www.muehelosigkeit.de](http://www.muehelosigkeit.de)

### Fordern Sie jetzt ein unverbindliches Coaching-Angebot für Sie und Ihre Mitarbeitenden an!

Teresa Brunnmüller arbeitete 10 Jahre als Künstlermanagerin in der Klassikbranche und kam 2017 über einen unbeweglich gewordenen Hals zur Alexander-Technik. Sie erlebte, wie spezifische Symptome verschwinden, wenn der ganze Körper in seiner autonomen Funktionsweise nicht mehr ungewollt gestört wird. Es ist heute ihr Anliegen, Menschen zu zeigen wie sie ihre Kräfte bewusst und effizient einsetzen und eigenständig ihre Gesundheit und Lebensqualität fördern.

Dieser Artikel war Teil des spanischsprachigen Magazins "CLI Digital Profesional y de negocios" Deutschland und wurde von der Autorin übersetzt. Wenn Sie die spanische Version lesen möchten, klicken bitte Sie bitte Hier : <https://clubcli.com/revista-cli-junio-2024/>



Abbildung 4: Teresa Brunnmüller