

### Körper.Macht.Sinn: Benefitbeschreibung für Eilige

Der **wichtigste Rohstoff** Ihres Unternehmens ist die Begeisterung der Menschen am Entdecken und Gestalten.

Die gute Botschaft lautet: Entdeckerfreude und Gestaltungslust sind nachwachsende Rohstoffe. Und das Beste ist: Je mehr sie nachgefragt werden, umso sicherer wachsen sie nach. Alle Menschen bringen sie mit auf die Welt und sie gedeihen bis ins hohe Alter.

Die schlechte Botschaft ist: Diese kostbaren Schätze verkümmern, wenn sie nicht genutzt und gefördert werden. Sie verschwinden, wenn man sie unterdrückt. Die Folgen für Unternehmen sind festgefahrene Haltungen anstelle von *natürlichem Aufrechtsein*, starre Verhaltensweisen und gewohnheitsmäßige Abläufe statt *bewegter Anpassung*. Angstgesteuertes Handeln nimmt den Raum ein, in dem *innovatives Vorwärtspreschen* sinnvoll wäre.

### ***Macht Bewegung für Sie Sinn?***

Möchten Sie in Ihrem Leben etwas bewegen?

In Ihrem Unternehmen, im Privatleben, auf dem Sportplatz oder in Gesellschaft und Politik?

### **Körper.Macht.Sinn. erweckt Ihre Bewegungs-Intelligenz**

Menschen sind für Bewegung gemacht. Körperliche und geistige Bewegung bedingen sich gegenseitig: Wenn Sie sich koordiniert bewegen, fühlt sich das gut an. Wenn Sie sich gut fühlen, werden Sie sich besser ‚ausdrücken‘ und verwirklichen können. Sie werden strategischer denken, kreativer sein und mehr ‚geben‘ können.

### **Körper.Macht.Sinn. reorganisiert Ihr Nervensystem**

Wenn Sie sich leicht und effizient bewegen, werden Sie sich stabil und sicher fühlen. Aus dieser Position der inneren Ruhe heraus, werden Sie sich selber und Ihre Mitmenschen besser führen können. Sie werden klügere Entscheidungen treffen und umsichtiger handeln.

### **Körper.Macht.Sinn. berührt und bewegt**

Aller Anfang beginnt mit guter Information. Sie bildet die Grundlage für gute Entscheidungen und Handlungen. Der Körpersinn\* stellt unserem Geist die Informationen für den „Output“ im Leben zur Verfügung. Stimmt also der Input, klappt’s auch mit dem Output.

\*in Verbindung mit den anderen Sinnen unseres Organismus



einfach aufrichten  
leicht bewegen  
entspannt sein  
bewusst sein

**Körper.Macht.Sinn: Kleine Einführung für Nach-Denker**

**Macht der Körper Sinn?**

Ja, denn er ist unser größtes und ursprünglichstes Sinnesorgan. Wir bewegen uns mit ihm durch die Welt. Mit dem Körpersinn nehmen wir uns selbst wahr; er hält das Potential für unsere Bewegungen bereit und steuert ihre Ausführung.

**Macht Bewegung für Sie Sinn?**

Möchten Sie in Ihrem Leben etwas bewegen?  
In der Gesellschaft, im Unternehmen, im Privatleben?

***Beginnen Sie bei sich selbst!***

Bewegung ist eine Kunst, die den Körper, sein Eigengespür und seine Fähigkeit zur Kreativität benötigen.  
Um von hier, wo Sie stehen, nach dort, wo Sie hinwollen zu gelangen, sind Ihre Sinne und die Intelligenz des Körpers gefragt.

***Macht-Sinn und Körper***

Ursprünglich bedeutete das Wort Macht (got: magan) so viel wie Können, Fähigkeit, Vermögen, Potential. Wenn ich meinen Sinn für mein Potential entwickle, bekomme ich ein Gespür für mich selbst. Wenn ich am „eigenen Leib“ erfahre, wo mein Potential liegt und wie es sich anfühlt, kann ich mich besser kennenlernen. Wenn ich „Macht“ über mich habe, bewege ich mich intelligenter von „A nach B“.  
*Das gilt für meine Jogging-Strecke ebenso wie für meinen Lebensweg.*



## Körper mit Köpfchen

Einheit von Körper und Geist (Nervensystem)

Der Gebrauch bestimmt die Funktion

Eigenwahrnehmung und Bewegungssinn  
sind die Informationsbasis für das Gehirn

Die frei bewegliche Wirbelsäule (Primary Pattern) ist Voraussetzung  
für eine gute Bewegungsfunktion des Gesamt-Organismus

Die Stellung des Kopfes hat einen entscheidenden Einfluss auf jede Bewegung

Innehalten und Neuorganisation  
sind Voraussetzungen für neue Erfahrungen (Neuroplastizität)

Beziehungen bilden die Grundlagen des Seins

Die Balance von Zielen und Mitteln ist Voraussetzung  
für jeden optimalen Prozess

