

5 Gründe, warum sie als Führungskraft noch heute eine Massage buchen sollten

Manche Manager denken noch, Massage sei ein Luxusprodukt. Sie planen eine Massage, wenn Sie Zeit übrig haben, nicht wenn ihr Körper und Geist sie am dringendsten braucht. Auch deshalb, weil sie die Zeichen nicht richtig deuten, die ihnen die Natur gibt.

Aber immer häufiger trifft man auf Leistungsträger, für die Massage neben gesunder Ernährung, Workouts, Yoga oder Laufen ein Baustein ihrer körperlichen und mentalen Fitness ist. Diese ist wiederum die Geschäftsgrundlage fürs Mitmischen auf den höheren Stufen jeder Erfolgsleiter.

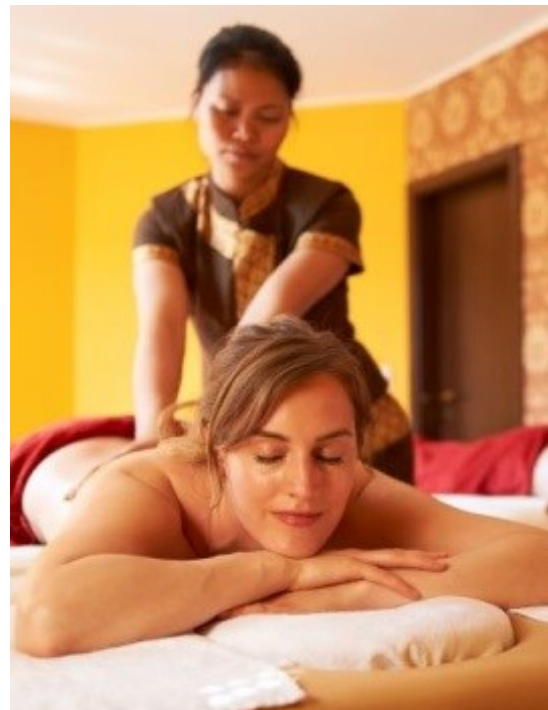


Eine Studie nach der anderen belegt Effekte und Benefits professioneller Massage. Achten Sie auf diese fünf Hinweise ihres Körpers, damit sie den richtigen Zeitpunkt nicht verpassen, wo vorgeschobene Entschuldigungen nicht mehr ein Zeichen von Effizienz und Leis-

tungsorientierung, sondern von Fahrlässigkeit sind.

Massage kann die Kreativität boosten und den geistigen Knoten platzen lassen

Das Gehirn funktioniert unter Stress völlig anders als in Entspannungsphasen. Das liegt an Hormonen und Stoffwechselprozessen. Unter Adrenalin sind Menschen zu körperlichen Höchstleistungen fähig und können viele Auswahlentscheidungen unter einer begrenzten Anzahl von Optionen treffen. Aber sie erfinden in diesem Zustand nichts, sie verknüpfen und assoziieren nicht, sie schöpfen nicht aus der Phantasie.



Dagegen befreit die Massage den Geist, indem sie die Spannung vom Körper nimmt. Die Gedanken beginnen zu kreisen, werden durch einen zweiten oder dritten Strang überlagert, verlieren ihre Zielrichtung und reißen auch unvermittelt ab, weil ein anderer Gedanke die Oberhand gewinnt. In diesem Zustand schaltet der Kopf eines Normalbürgers auf leere und völlige Entspannung um, der Kopf eines Leistungsträgers wechselt in den Kreativ- und Lösungsmodus. Jeder Therapeut kann von Kunden aus der Führungsetage berichten, die plötzlich während der Massage aufstöhnen und hochschrecken. Kein falscher Griff, kein Schmerz ist der Grund, sondern ein geplatzter Knoten, ein Einfall, ein kreativer Entschluss. Wer als Masseur Zeuge eines solchen aha

Moments gewesen ist, hofft manchmal klammheimlich, dass sich das Trinkgeld nicht an der Dauer der Massage, sondern dem geschäftlichen Wert des Einfalls bemisst.

Massage kann das Immunsystem auf Hochtouren bringen

Was kostet ein Tag Ausfall oder Leistungsschwäche einer Führungskraft in der Erkältungs- und Grippezeit ? Was kostet gar eine ganze Woche, wenn man etwas verschleppt hat ? Eine wachsende Anzahl von Studien liefert Indizien, dass Massage einen positiven Einfluss auf die Stimulation der Abwehrkräfte hat.

So haben US-Forscher vom Cedar's Sinai Medical Center in Los Angeles nachgewiesen, dass bereits eine einzige Behandlung durch eine deutlich höhere Anzahl an Lymphozyten im Blut nachweisbar ist. Diese zu den weißen Blutkörperchen zählenden Immunzellen sind für die Erkennung und Abwehr von Fremdstoffen wie Bakterien und Viren zuständig. Zudem wiesen die Probanden eine geringere Konzentration des Stresshormons Cortisol auf.

Massage kann die Produktivität steigern

Bereits seit zwanzig Jahren belegen Studien den positiven Einfluss von Massage auf die Gehirnaktivität. Gemäß einer Studie der amerikanischen Gesellschaft für Human Resource Management bestätigen sich die klinischen Ergebnisse auch in Befragungen von Belegschaften, die von ihrem Arbeitgeber Massagen

am Arbeitsplatz erhalten.

Massage kann den nächtlichen Schlaf verbessern

Studien belegen, dass Menschen, die regelmäßig Massagen erhalten, eine höhere Anzahl nächtlicher Tiefschlafstunden aufweisen. Bereits eine Stunde mehr Tiefschlaf, hier geht es nicht um mehr Schlaf insgesamt, sondern die Schlafqualität, ist eine ungeahnte Kraftquelle für den Körper mit vielfältigen Konsequenzen (Gewichtsabnahme, Verbesserung des äußeren Erscheinungsbildes, Verbesserung der Verdauung).

Führungskräfte nutzen das Wissen auch gezielt als Vorbereitung vor überlebenswichtigen Konferenzen oder Präsentationen. Abendliche Massage und frühes Schlafengehen sind häufiger Erfolgsgeheimnisse für einen gelungenen Auftritt, als noch eine und noch eine weitere Stunde des Herumbastelns in letzter Minute an einer Präsentation oder einem Vortrag.

Massage reduziert Stresssymptome

Nahezu alle Studien belegen die Reduzierung der Cortisolkonzentration in der Folge von regelmäßigen Massagen. Cortisol ist als eines der wichtigsten Stresshormone für viele negative Körperreaktionen verantwortlich: Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Fettleibigkeit und Störungen des lymphatischen Systems und der Immunabwehr. Yodi Richeson, der bei iBody Sports Therapy in El Segundo, CA. auf die Behandlung von Business

Leadern und Managern spezialisiert ist, empfiehlt seinen Klienten eine Massage im 10Tages Turnus, in extremen Leistungsphasen auch zwei Massagen pro Woche, dann allerdings sehr kurze Einheiten von 15-30 Minuten.

© SU WANYO Traditionelle Thai Massage & Day Spa, Info@wanyo.de, www.wanyo.de

