



SCHLOSSBERGINSTITUT GmbH
Schule für Gesundheitsförderung

Diplomarbeit

zum/r Diplom-Gesundheitsförderer/in (DGF®)

2018

STUDIE ZUM THEMA KÖRPERINTELLIGENZ

„Ist somatische Körperintelligenz im beruflichen Alltag
trainier und lebbar?“©

Die Studie wird anhand dem Thema Ernährung und Achtsamkeit
durchgeführt.

Renate Debit

Betreuerin : MPH Joe-Petra Stanger

Somatische Körperintelligenz- im beruflichen Alltag trainier und lebbar oder nicht

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	3
	Grund für die Auswahl meines Themas	3
2	ALLGEMEINES ZUM THEMA KÖRPERINTELLIGENZ	4
2.1	4 Arten der Intelligenz	5
3	ACHTSAMKEIT	6
4	ALLGEMEINES ZU DEN PROBANDEN UND IHRES LEBENSUMFELDES	7-8
5	METHODIK	8
5.1	ALLGEMEINES	9-
5.2	Erklärung der 3 Teilbereiche.....	9-10
6	ERGEBNISSE DER BEFRAGUNG	10-16
6.1	Teil 1 Fragebogen zur Erhebung des aktuellen Lebensstils	10-12
6.2	Teil 3 Feedbackbogen nach dem 14 Tagen	12-16
7	SCHLUSSFOLGERUNG	17-18
8	Literaturliste/Quellverzeichnis	199
9.	Anhang	20-23
10.	Eidesstattliche Erklärung	24

1 Einleitung

Grund für die Auswahl meines Themas

Zu meiner Studienfrage „Ist somatische Körperintelligenz im beruflichen Alltag trainierbar – und lebbar“ bin ich aus den nachfolgenden Gründen gekommen.

Sehr vielen Menschen ist heutzutage bewusst, dass die Ernährung ein wesentlicher Faktor für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ist. Die Meisten von uns sind jedoch mit der Fülle an verschiedenen Ernährungsformen überfordert und stellen sich die Frage, welche von den unzähligen Lehren ist nun richtig- TCM, LOW CARB, VEGAN, VEGETARISCH? Was ist bei der Ernährung mit den Fetten? An einem Tag werden sie in den Medien verteufelt an anderen Tagen wieder in den Himmel gehoben. Einmal ist Obst gesund – schon allein aufgrund der vielen Vitamine -, dann gibt es wieder Aussagen, dass zu viel Obst auch zu viel Arbeit für die Leber bedeutet und genauso schädlich ist wie industrieller Zucker. Durch die konträren Aussagen sind viele Menschen verwirrt und beginnen gleich gar nicht sich mit einer gesunden Ernährungsform auseinander zu setzen. Da sie nicht wissen nach welchen Richtlinien sie sich nun halten sollen, lassen sie es gleichbleiben. Es ist ihnen einfach zu mühsam sich durch den Ernährungsdschungel zu kämpfen. Dass die Antwort oft über die Signale ihres Körpers kommt, registrieren die meisten nicht mehr. Dies gilt natürlich auch für alle anderen Lebensbereiche.

Dabei ist es doch so einfach: sie brauchen nur auf die Weisheit ihres Körpers zu achten. Genau das haben jedoch viele von uns im Laufe des Lebens verlernt. Durch die heutige Geschwindigkeit, mit der jede Art von Entwicklung voranschreitet, und der Mensch gezwungenermaßen diese Geschwindigkeit versucht mitzuhalten, ist die Wahrnehmung auf die eigenen körperlichen Signale nicht mehr vorhanden. Stille, Achtsamkeit und bewusste Wahrnehmung ist bei vielen zum Erliegen gekommen bzw. war seit dem Erwachsenenalter nie im Einsatz.

Aus dieser Motivation heraus wollte ich wissen, ob die Wahrnehmung der eigenen Körperintelligenz in unserem heutigen Alltag tatsächlich nicht mehr nutzbar ist oder ob sie auch wieder trainierbar und durchführbar werden kann, wenn wir uns damit auseinandersetzen. Lebbar heißt für mich, dass meine Wahrnehmungsfähigkeit so geschärft ist, dass ich auch an stressigen Tagen die Signale meines Körpers bemerke und die Wahl habe, etwas daran zu ändern. Es geht dabei auch stark darum schlechte

Gewohnheiten zu „verlernen“ und positive zu integrieren. Die Durchführung wollte ich anhand einer Atemübung mit anschließender Reflexion durchführen, da die Verstärkung unserer Achtsamkeit ein wesentlicher Faktor zur Steigerung der somatischen Körperintelligenz darstellt. Bei der Gewinnung der TeilnehmerInnen für die Studie hat sich auch klar herauskristallisiert, dass es bei der Auswahl zwischen Bewegung und Ernährung eine eindeutige Präferenz für das Thema Ernährung im Zusammenhang mit der Körperintelligenz gibt, sodass ich mich bei der Durchführung darauf fokussiert habe.

2 ALLGEMEINES ZUM THEMA KÖRPERINTELLIGENZ

Thomas Frankenbach, Ernährungswissenschaftler, Experte für komplementäre Gesundheitswissenschaft, Karatesportler und Psychotherapeut hat jahrelang auf dem Gebiet der somatischen Körperintelligenz geforscht. Als Leiter für Ernährungswissenschaften hat er dabei entdeckt, dass jeder Mensch eine Körperintelligenz besitzt. Unser Körper teilt uns über Signale mit, was ihm guttut und was nicht. Diese Signale werden über das vegetative Nervensystem gesteuert. Aufgrund unseres stressigen Lebens, der massiven Reizüberflutung und der damit einhergehenden Reduktion von Entspannungszeiten, als auch die verminderte Konzentrationsfähigkeit auf den gegenwärtigen Augenblick, nehmen wir diese Signale nicht mehr wahr. Es ist hinlänglich bekannt, dass wir umso weniger auf unseren Körper hören, je größer und dichter die Reize von außen auf uns einströmen. Die Wahrnehmung unserer Impulse körperlich, geistig und emotional - ist dann verschwindend gering. Unsere Bedürfnisse bleiben dabei oft auf der Strecke und wir wissen eigentlich nicht einmal was wir im Moment wirklich brauchen.

Die somatische Intelligenz ist eine pädagogische Methode und beschäftigt sich mit dem Erkennen und Ändern von Gewohnheiten, die sich durch spezielle Signale der Sinnesorgane, des Nervensystems, durch Verdauungsbeschwerden in form von körperlicher und psychischer Funktionseinschränkungen äußern¹

¹www.Thomas-Frankenbach.de, Verlag Koha, 2018

2.1 4 Arten der Intelligenz

Es gibt 4 Arten der Intelligenz² :

- a.) Die **rationale Intelligenz**: Diese Form ist in der westlichen Kultur sehr stark vertreten. Man denke nur an unser Schulsystem oder die Arbeitswelt. Alles wird ausschließlich über die Logik, unser kognitives Denken gesteuert und versucht zu verändern bzw. zu erklären. Nur mit unserem Verstand ist es jedoch auf lange Sicht unmöglich sämtliche Probleme in jeder Lebensphase zu lösen.
- b.) Die **Programm Intelligenz**: In bestimmten Situationen verhalten wir uns automatisch alle gleich. Ein Beispiel dafür ist das Warnsystem, wenn jemand in unseren Intimbereich eindringt und nicht genügend Abstand hält. Dies zeigt sich unter anderem schön in Warteschlangen beim Einkaufen. Wir werden dann oft aufgrund unsres unwohl Fühlens emotional.
- c.) **Somatische Körperintelligenz**: Sie ist einerseits die älteste Form, die es seit Menschengedenken gibt, allerdings auch die komplexeste und diejenige, die wir am meisten vernachlässigen bzw. ignorieren. Ein Beispiel hierbei ist unser automatischer Griff zu Süßem sprich Zucker, wenn unser Blutzuckerspiegel stark gesunken ist. Bei hohem Fieber haben Menschen auch selten Lust auf fettreiche und kalorienreiche Nahrung, da der Körper ihnen zu verstehen gibt, dass ihn das in dieser Situation viel zu sehr belasten würde. Hier wird ja die gesamte Energie für den Heilungsprozess benötigt.
So bekommen wir ständig Signale von unserem Körper, allerdings hören wir nicht hin. Aus langen Forschungen weiß man, dass wir über Biosensoren verfügen, die uns mitteilen was wir brauchen, wann wir es brauchen und wie wir es brauchen. Die Kunst ist jetzt nur noch sie zu bemerken, zu entschlüsseln und umzusetzen.
- d.) **Das vierte Programm ist unsere Intuition**: sie ist die Managerin, die die ersten 3 Programme koordiniert und deren Aufgabe es ist darauf zu achten, dass das Gesamtpaket stimmt.

² vgl Thomas Frankenbach somatische Körperintelligenz Verlag Koha, 2015

Die gute Nachricht ist, wir können diese Intelligenz wieder hervorholen, indem wir sie trainieren. Dafür müssen wir uns jedoch auf den Augenblick und auf unseren Körper fokussieren. Der Schlüssel hierfür lautet Achtsamkeit. Die Konzentration auf den Augenblick und das Ausschalten sämtlicher störenden Reize von außen.

3 ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit ist eine Form der Aufmerksamkeit, die uns stark in der Gegenwart sein lässt und die jeder Mensch in sich trägt. Genau wie die Körperintelligenz ist sie bei jedem einzelnen von uns unterschiedlich ausgeprägt und kann trainiert werden. Die Kennzeichnung von Achtsamkeit ist auch die vollkommene Absichtslosigkeit und das wertfreie beobachten. Wir kommen durch Übungen mit der Achtsamkeit in Kontakt mit unserem Körper, unseren Emotionen und Gefühlen. Der amerikanische Molekularbiologe Jon Kabat Zinn³ war für die westliche Kultur Wegbereiter dieser Form der Entspannungstechnik, die inzwischen auch Einzug in der Wirtschaft gefunden hat um den Stresslevel ihrer ManagerInnen zu reduzieren.

Unsere Wahrnehmung wird geschärft und unser Gedankenkarussell im Kopf verschwindet dadurch. Eine wirksame Form von Achtsamkeitsübungen ist die Atemtechnik. Dabei wird die gesamte Aufmerksamkeit auf den eigenen Atem gerichtet und mittels Bauchatmung, die tief aus dem Bauchraum erfolgt, wird einerseits unsere Wahrnehmung auf unseren Körper gerichtet und andererseits unser Stress Niveau gesenkt, sodass wir entspannt unserem körperlichen und emotionalen Befinden folgen können. Als zusätzlicher Effekt erzielen wir dadurch auch mehr Energie und sind wieder fitter für die Herausforderungen des täglichen Lebens.

Die an der Universität von Massachusetts entwickelte MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) und die an der Universität von Oxford entwickelte MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) sind in vielfältiger Weise Themen von vielen Forschungsarbeiten in unterschiedlichen Varianten wie Zielgruppen, psychische Auswirkungen, körperliche Leiden, gestresste MitarbeiterInnen in Unternehmen, Burn Out gefährdete. Dr. PH Matt Killingsworth⁴ hat mittels einer Studie an der Universität Freiburg festgestellt, dass

³ Jon Kabat Zinn Gründer der MBSR an der University of Massachusetts ; ⁴ www.trackyourhappiness.org, September 2018

Der Schlüssel zum Glück im Augenblick also im Hier und Jetzt liegt. Mittels einer dafür entwickelten APP konnte er dies an 1500 Menschen nachweisen.

In ihrer Dissertation an der Universität Regensburg mit dem Titel „psychologische Wirkung der tiefen und langsamen Atmung auf die Schmerzwahrnehmung, die autonome Aktivität und die Stimmungsveränderung, kam Mariya Kozhuharova⁵ zu folgendem Ergebnis : Die Atmung hat einen entscheidenden Einfluss auf das vegetative Nervensystem und auf die Schmerzempfindlichkeit. Gleichzeitig kommt es auch zu einer Befindlichkeitsverbesserung

Die Atmung ist also der Schlüssel für das Intensivieren unserer Wahrnehmungsfähigkeit. Aus diesem Grund wird die nachfolgende Studie auch mittels einer Atemübung und anschließender Reflexion durchgeführt.

4 ALLGEMEINES ZU DEN PROBANDEN UND IHRES LEBENSUMFELDES

Bei den TeilnehmerInnen handelt es sich um 7 Männer und 13 Frauen, also in Summe um 20 Personen. Sie sind alle im Alter zwischen 45 und 56 Jahren. 9 der TeilnehmerInnen haben eine Führungs- bzw. Managementfunktion in ihrem Unternehmen und die restlichen 11 Personen üben ihre Tätigkeit als Experten aus. Sie sind alle sehr engagiert in Ihrem Job und Ihr Alltag ist voll ausgefüllt. 7 Probanden haben auch Kinder, die noch zu Hause leben und zum Teil auch noch Zeit in Anspruch nehmen. 5 weitere aus dieser Gruppe betreuen bereits ihre Eltern, die bis zu 20 Kilometer entfernt von ihnen wohnen. Die restlichen 8 TeilnehmerInnen leben zu zweit ohne zusätzliche Verpflichtungen für weitere Familienmitglieder. Sie verbringen ihre Freizeit mit intensiven Hobbies bzw. einer Vereinsmitgliedschaft.

Als Kinder der Nachkriegsgeneration haben sie alle folgendes Wertesystem: viel Leistung zu erbringen, die Kinder so lange wie möglich zu unterstützen – in finanzieller als auch sozialer Hinsicht und ihnen eine gute finanzielle Absicherung zu hinterlassen. Durch ihre hohe Leistungsbereitschaft ist ihr Alltag mehr als ausgefüllt und ihre eigene Person kommt sehr oft zu kurz. Ein Teil von ihnen laboriert bereits an den sogenannten Zivilerkrankungen.

⁵ https://epub.uni-regensburg.de/293981/mariya_kozhuharova_dissertation_24072018, September 2018

5 TeilnehmerInnen betreiben auch zusätzlich sehr viel Sport in ihrer Freizeit, sodass dies auch wieder zu einem erhöhten Stresslevel führt. Das Wissen über die positiven und negativen Auswirkungen der Lebensstilfaktoren ist zum Großteil vorhanden. Allerdings kommt das Wahrnehmungspotential und die Achtsamkeit bei allen viel zu kurz. Generell gesagt funktionieren sie einfach nur mehr.

Alle von ihnen waren sofort bereit bei diesem Versuch mit zu machen und wollten einhellig bei dieser Frage bzw. Übung dies anhand der Ernährung durchführen. Meine Hypothese dazu ist, dass Wahrnehmung anhand des Essens eher machbar ist bzw. trainieren lässt, da Essen im täglichen Leben notwendigerweise bereits integriert ist im Gegensatz zur Bewegung, die dann noch ein zusätzlicher Aufwand wäre. Anzumerken ist auch, dass sich Frauen viel schneller dafür entschieden haben mit zu machen als Männer.

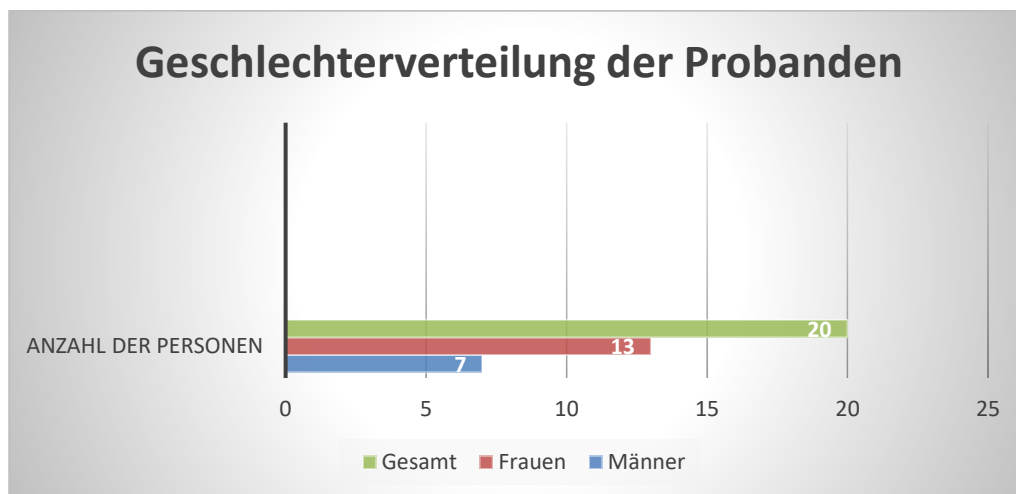


Abbildung 1 Geschlechterverteilung der Probanden

5 METHODIK

5.1 ALLGEMEINES

Der Versuch erstreckte sich über einen Zeitraum von 14 Tagen und war in 3 Teilbereiche gegliedert. Der erste Teil umfasste die Erhebung ihres aktuellen Lebensstils in den Bereichen Essen, Bewegung, Trinken und Life Balance, der zweite eine 5 minütige Atemübung die täglich einmal nach einer Mahlzeit durchgeführt werden sollte mit anschließender Reflexion zum Thema Körperwahrnehmung und einen dritten Teilbereich zum Abschluss der 14 Tage bei dem die Personen rückmelden konnten wie oft, nach

welcher Mahlzeit es ihnen gelungen ist diese Übung durch zu führen und ob sich nach diesen 14 Tagen bei ihnen etwas zu den in Teil 1 angeführten Lebensstilfaktoren geändert hat oder nicht. Die gesamten Fragebögen und Übungen sind als Anhang dieser Arbeit beigefügt. Bei der Übermittlung der Fragebögen gab es ein 20-minütiges Gespräch um einerseits die wichtigsten Eckpfeiler zum Thema Körperintelligenz zu erklären und die Vorgehensweise zu erläutern als auch auf noch eventuelle Fragen seitens der Probanden/Innen einzugehen. Auch bei der Abgabe erfolgte noch ein kurzes Gespräch um eventuelle Fragen von den TeilnehmerInnen bzw. von mir zu erörtern. Die Auswertung der Daten selbst erfolgte deskriptiv.

5.2 Erklärung der 3 Teilbereiche

Teil 1 hatte folgende Lebensstilfaktoren zum Inhalt:

Essverhalten

Trinkverhalten

Bewegung

Life Balance

Teil 2

beinhaltete sowohl eine Anleitung für eine Atemübung als auch eine zur Durchführung der Reflexion bzw. dem Training der Körperwahrnehmung. Dabei stellte sich die Frage wie sich die TeilnehmerInnen im Moment fühlten und welche Wahrnehmung sie zu diesem Zeitpunkt bezüglich ihres Körpers hatten.

Als Vorlage diente ihnen eine kurze Auflistung von positiven und negativen Eigenschaften wie:

energetisiert versus nicht energetisiert

aufgebläht versus nicht aufgebläht

voller Tatendrang versus lustlos

Die gesamte Anleitung und Auflistung der Eigenschaften sind im Anhang nachzulesen.

Dieser 2. Teil blieb bei den Probanden, da sie hauptsächlich dem Zweck der Anleitung und Durchführung diene.

3. Teil dieser Erhebung

Bei dem Fragebogen nach den durchgeführten 14 Tagen ging es einerseits darum ob es möglich war diese Übung generell durchzuführen und wie oft. Ein weiterer Aspekt war auch dem Zeitpunkt der Durchführung gewidmet ob sie es hauptsächlich morgens, mittags oder abends integriert hatten bzw. ob es am Wochenende leichter zu bewerkstelligen war als unter der Woche.

Die Abschlussfrage in diesem Teil widmete sich dann auch noch den Lebensstilfaktoren aus dem 1. Teil mit der Frage nach möglichen Veränderungen in einem oder mehreren Teilbereichen und diene einerseits zur Beantwortung der von mir gestellten Frage und andererseits um zu sehen, ob sich die Übung ausschließlich auf das Essverhalten auswirkt oder auch in anderen Bereichen eine positive Auswirkung hat.

6 ERGEBNISSE DER BEFRAGUNG

Nachfolgende Thesen können aufgrund der kleinen Gruppengröße der Probanden nur als Hinweise dienen und müssten für eine definitive Aussage mit einem großen Personenkreis untermauert werden.

6.1 Teil 1 Fragebogen zur Erhebung des aktuellen Lebensstils

Hier wurde der optimalsten Gesamtpunkteanzahl die erreichte Gesamtpunkteanzahl der Probanden gegenüber gestellt mit folgendem Ergebnis:

	Optimale Punkte	Erreichte Punkte
Essverhalten	400	324
Trinken	240	189
Bewegung	240	164
Life Balance	300	254

In Prozenten ausgedrückt sind dies:

81,00%
78,75%
68,33%
84,67%

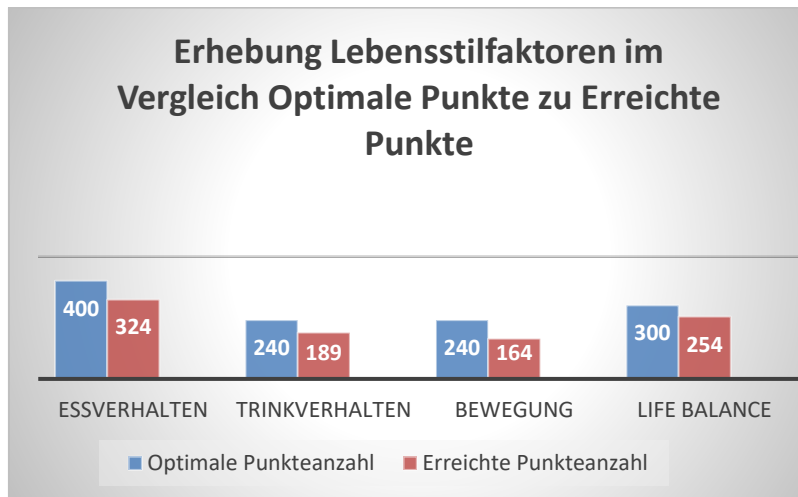


Abbildung 2 Lebensstilfaktoren Vergleich Soll und Ist

Bei diesem Ergebnis ist überraschenderweise die Abweichung zwischen Optimum und Realität kleiner als man erwarten würde. Dies ist nach meiner Ansicht auf die soziale Stellung der Probanden innerhalb unserer Gesellschaft zurück zu führen, als auch auf das Bildungsniveau respektive das bereits vorhandene Wissen zu dem Zeitpunkt der Durchführung. Dies untermauert auch die These, dass bei den Determinanten die soziale Schicht eine bedeutende Rolle einnimmt.

Den meisten Handlungsbedarf im Vergleich zu den anderen Lebensstilfaktoren gibt es zum Thema Bewegung. Hier ist der Unterschied zwischen Optimum und Realität am größten und beinhaltet noch Verbesserungspotential. Erklärbar ist dies sicher durch den zeitlich durchstrukturierten Alltag der Probanden, der wenig Spielraum für zusätzliche Aktionen lässt. Wie schon im Kapitel über das Umfeld der TeilnehmerInnen dokumentiert, ist dies sicherlich auch der Grund für die so gut wie einhellige Entscheidung die tägliche Übung anhand des Essverhaltens auszuführen.

Um diesem Dilemma entgegen zu wirken wäre es sinnvoll auch hier mit kleinen Bewegungseinheiten zu beginnen, die für den Beginn nicht zu viel Zeitressourcen verschwenden und doch Lust auf mehr machen. Im Gegenzug dazu ist die Differenz bei dem Faktor Life Balance relativ gering und steht im ersten Augenblick in einem gewissen Widerspruch zu dem Ergebnis beim Thema Bewegung. Für Menschen mit diesem Arbeitspensum, dessen Funktionen in einem Unternehmen und bei einigen auch noch deren privates Umfeld ist es ein unerwartetes gutes Ergebnis. Eine Hypothese dazu ist die Annahme, dass für viele von ihnen die Bewegung nicht unbedingt mit der Life Balance verbunden ist bzw. dass sie die wenige freie Zeit, die sie haben eher mit einer Entspannungsmethode jeglicher Art füllen. Es ist wesentlich einfacher kurze Entspannungseinheiten einzubauen, die man auch am Abend bei Dunkelheit besser und leichter durchführen kann. Beim Faktor Essen und Trinken zeigt sich, dass gesellschaftspolitische Maßnahmen und die Verbreitung von Wissen in dieser Gesellschaftsschicht bereits zu greifen beginnen. Sicherlich ist dieses Ergebnis keineswegs auf alle Schichten umzulegen. Außerdem ist zu berücksichtigen, dass die Studie während der heißesten Zeit im Jahr durchgeführt wurde und daher schon aus diesem Grund sicherlich der Flüssigkeitsverbrauch gestiegen ist.

6.2 Teil 3 Feedbackbogen nach dem 14 Tagen

Die Abschlusserhebung gliedert sich in zwei Unterbereiche:

6.2.1. Häufigkeit und Zeitpunkt der Durchführung der Atemübung mit anschließender Reflexion zur Wahrnehmungsschulung

	Männer	Frauen	Gesamt
Täglich	1	1	2
4-5-mal pro			
Woche	4	7	11
1-3mal pro			
Woche	2	5	7

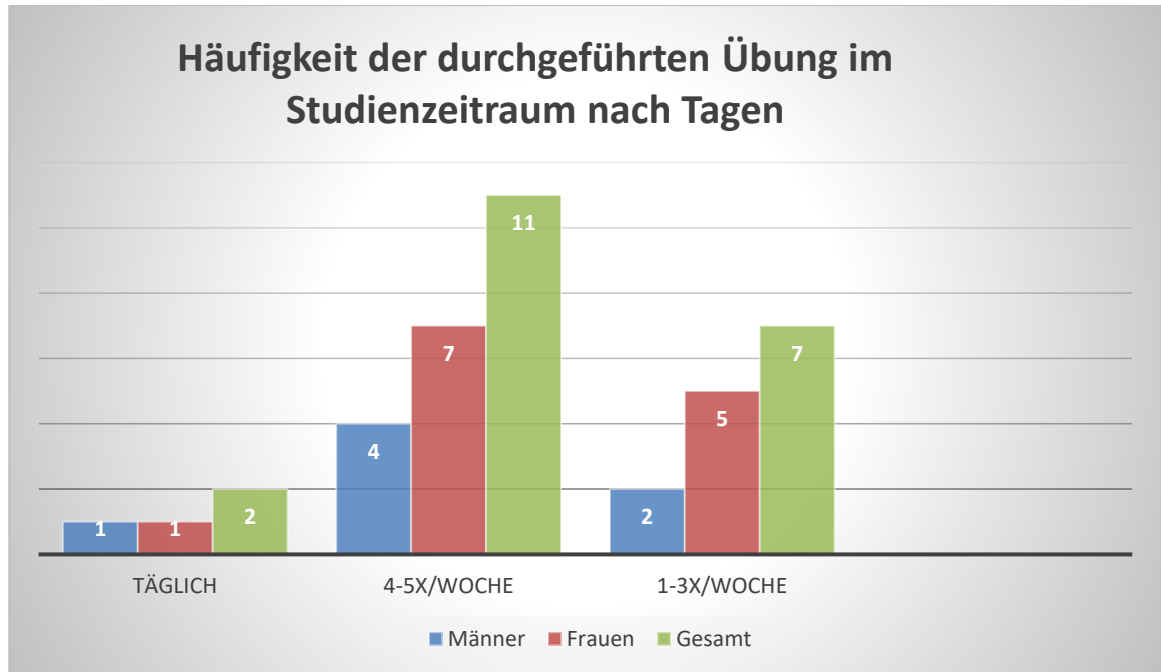


Abbildung 3 Übung zur Wahrnehmung der Körperintelligenz

Durchführung während des Tages

	Männer	Frauen	Gesamt
Früh	2	4	6
Mittag	2	0	2
Abend	3	9	12

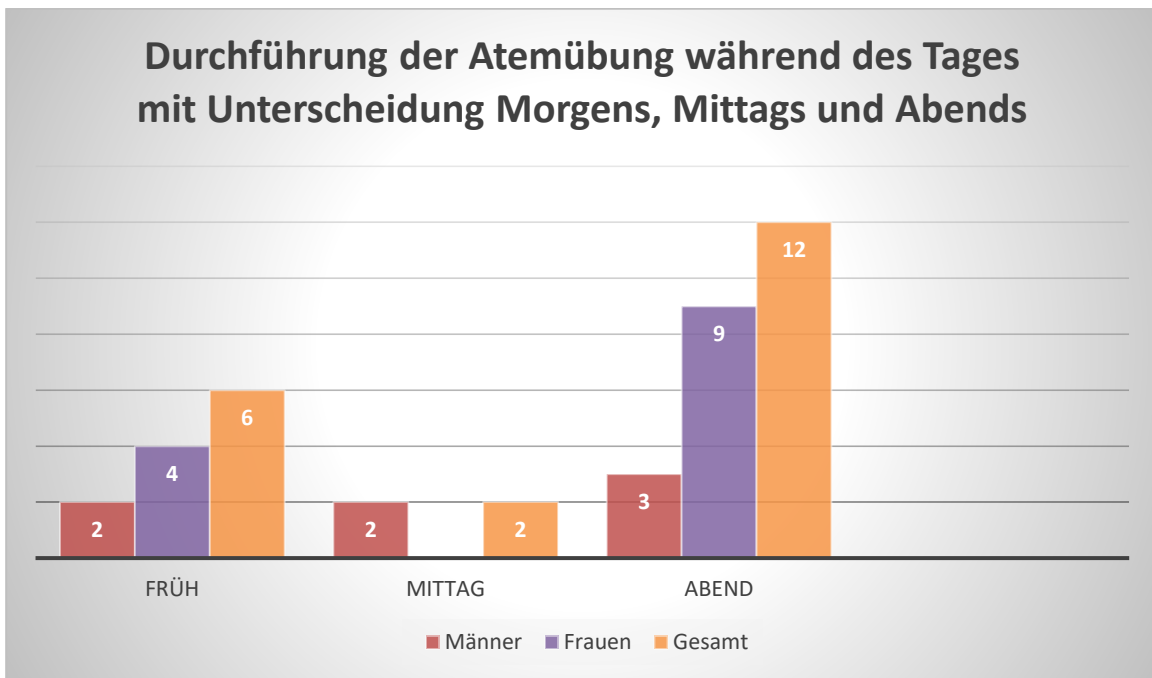


Abb. 4 Atemübung während des Tages

Wann war die Durchführung leichter machbar

	Männer	Frauen	Gesamt
Unter der Woche	2	1	3
Am Wochenende	2	8	10
Gleich gut/schlecht	3	4	7

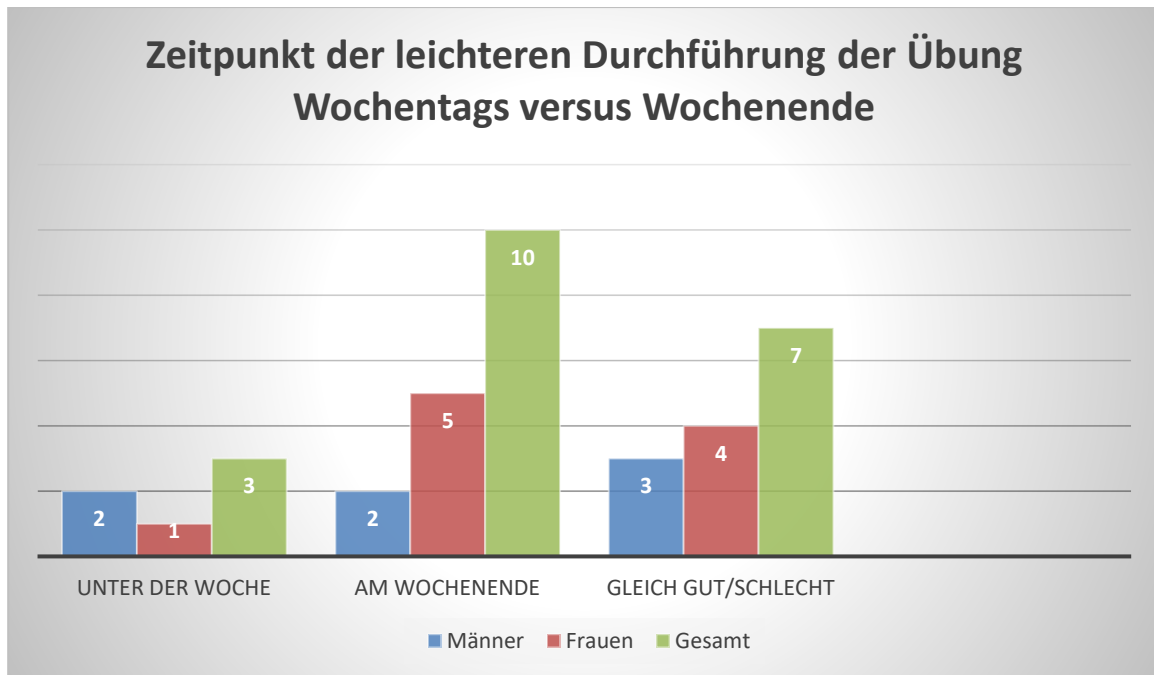


Abb. 5 Durchführung Wochentag/Wochenende

Auch hier zeigt sich ein relativ gutes Ergebnis, da immerhin 55% der Probanden die Übung 4-5-mal pro Woche durchführen konnten, wobei der Prozentsatz bei beiden Geschlechtern über 50% liegt. Die Durchführbarkeit ist eindeutig am Abend leichter machbar, wenn das berufliche Tagesgeschäft vorüber ist, eventuelle pflegende Angehörige wie auch Kinder versorgt sind und sich alles zum Abendessen trifft. Man kann dabei davon ausgehen, dass das Abendessen wahrscheinlich auch die am meisten eingenommene Mahlzeit des Tages ist und sehr viele Menschen das Frühstück bzw. Mittagessen aus Zeitmangel ausfallen lassen. Vor allem die Frauen aus dieser Studie

bevorzugten für die Übungen den Abend was wieder auf die Doppel – und Dreifachbelastung hindeutet. Auch die Frage nach der leichteren Machbarkeit der Übung ob an Werktagen, oder in der Freizeit am Wochenende schlägt in diese Kerbe. Auch hier ist deutlich sichtbar, dass es in der Freizeit eher möglich ist Dinge einzuführen bzw. zu trainieren. Diese Hinweise zeigen deutlich, dass für die meisten Menschen unter Tags die Priorität und der Fokus auf dem Abarbeiten ihrer Aufgaben liegt und erst danach alle anderen Themen folgen. Hier gilt es ebenfalls ein neues Bewusstsein zu schaffen, kleine Unterbrechungen im Tagesverlauf einzubauen, um den Stresslevel, die Reizüberflutung zu verringern und die eigene Wahrnehmungsfähigkeit einmal kurzfristig zu erhöhen.

Von einigen Probanden wurde bei der Abgabe der Bögen auch verbal rückgemeldet, dass die Schwierigkeit nicht darin bestanden hat die Übung durchzuführen, sondern daran zu denken. Viele haben sich daher die Unterlagen auf einen gut sichtbaren Platz gelegt um darauf aufmerksam zu werden.

6.2.2 Eventuelle Veränderungen während dieser Studie im Bereich der in Abbildung 1 erhobenen Lebensstilfaktoren

Veränderungen der Lebensstilfaktoren während dieses Zeitraumes Ja oder Nein

	JA	NEIN
Essverhalten	3	17
Trinkverhalten	3	17
Bewegung	3	17
Life Balance	9	11

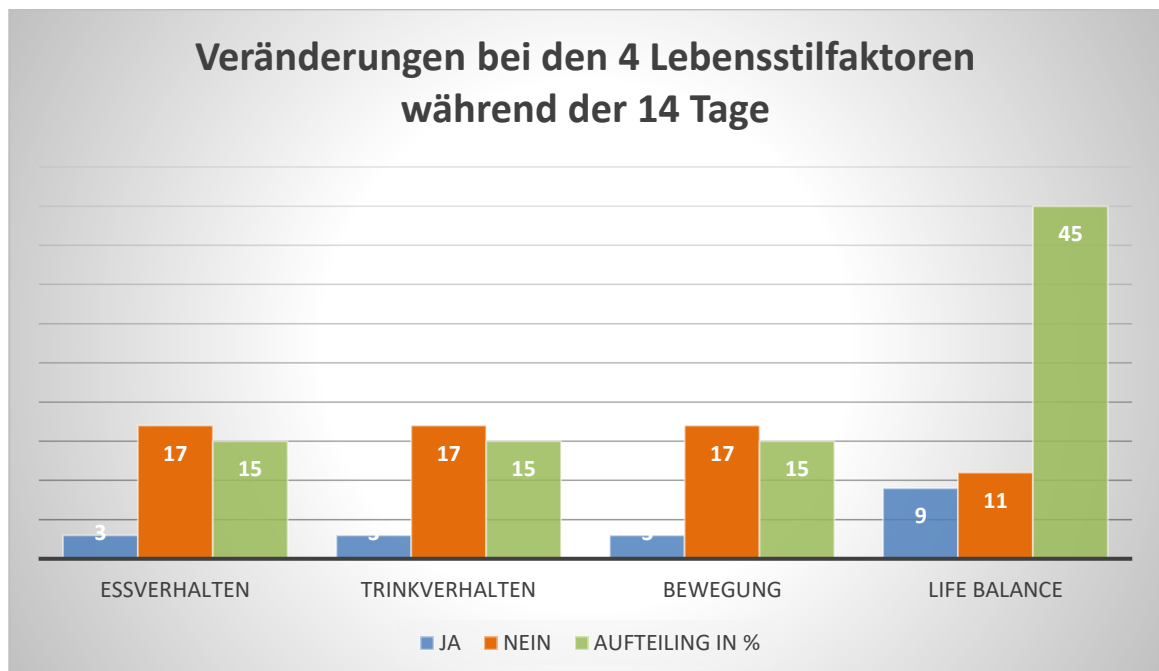


Abb.6 Veränderte Lebensstilfaktoren

Auch hier ist deutlich zu sehen, dass es bereits nach 14 Tagen erste Veränderungen in der Wahrnehmung und im Verhalten gibt. Am deutlichsten wird das beim Faktor Life Balance sichtbar, bei dem immerhin 81% der TeilnehmerInnen eine veränderte Wahrnehmung zu ihrer Life Balance bekommen haben. Offensichtlich allein 5 Minuten tägliche Auszeit in denen man zur Ruhe kommt, haben bereits Einfluss auf unsere Wahrnehmung und unseren Wohlfühlfaktor. Hier gibt es sicherlich auch eine Verbindung zu der Erhebung über die Durchführbarkeit der Übung am Abend, sodass hier die Reizreduktion am stärksten wahrgenommen wird und auch als Übergang zum Privatleben für das Abschalten vom beruflichen Alltag geeignet ist. Eine weitere Annahme ist, dass erst mit der Verbesserung der Qualität der individuellen Life Balance auch die Wahrnehmung für die restlichen Lebensstilfaktoren erfolgen kann. Dies ist sozusagen als ersten Schritt zu werten um die somatische Körperintelligenz zu steigern bzw. verstärkt umzusetzen.

7 SCHLUSSFOLGERUNG

Zusammengefasst kann man die Frage, ob die Körperintelligenz auch im beruflichen Alltag lebbar bzw. trainierbar ist mit ja beantworten, sofern einige Rahmenbedingungen gesetzt werden. Ein wesentlicher Faktor ist das vorhandene Wissen zum Thema Lebensstilfaktoren und Körperintelligenz. Erst wenn ich diese Thematik kognitiv gespeichert habe, kann der Mensch ins Handeln kommen und die ersten Schritte für seine Wahrnehmung über Reaktionen und Emotionen seines Organismus werden erkannt. Dies war bei den TeilnehmerInnen dieser Studie bereits im Vorfeld aufgrund ihres Bildungsniveaus und dem Interesse für dieses Thema gegeben. Hier ist sicherlich auch im Sinne der Verhältnisprävention, also gesellschaftspolitisch anzusetzen, damit es großflächig wirken kann.

Trotzdem ist es erstaunlich wie schnell und effektiv die Körperintelligenz wieder aktiviert werden konnte, und dies mit relativ wenig Aufwand, obwohl die Probanden alle einen ausgefüllten bzw. überfüllten Tagesablauf haben. Bei den Herausforderungen für das positive Gelingen ist die Routine sicherlich eine der Größten. Hierbei sind 14 Tage sicherlich zu wenig um bereits über Gewohnheit zu sprechen hierfür braucht es noch sicherlich 4 bis 5 Wochen zusätzlich bis diesen Faktor einsetzt. Erst dann kann wirklich von

Integration gesprochen werden, sodass die Maßnahmen ein fixer Bestandteil des täglichen Lebens sind.

Eine weitere Voraussetzung für das Gelingen eines solchen Vorhabens ist der Zeitaufwand, den berufliche Menschen dafür aufbringen müssen, um eine Veränderung herbei zu führen. Hier gilt sicherlich die Devise weniger ist mehr. Das lässt sich schon allein über die Funktion unseres Gehirns erklären, dass zu Beginn jeglicher Veränderung nicht gerade positiv gegenübersteht und lieber alte Gewohnheiten beibehalten möchte. Der Schlüssel liegt hier sicherlich im gewinnen von positiven Erfahrungen mit der Situation und dem Umstand, dass unser Gehirn gerne spielt und sehr gerne genießt.

Es hat sich hier auch gezeigt, dass es wesentlich einfacher ist solche Veränderungen am Abend oder am Wochenende durchzuführen, wo viele von den Probanden ihre berufliche Tätigkeit bereits hinter sich haben und es als Übergang zum Privatleben erfolgte.

Die jeweiligen Übungen zur Verhaltensänderung, nichts anderes ist ein derartiges Training, muss also im optimalen Fall kurz sein, Freude machen und positive Erfahrungen nach sich ziehen und dies relativ rasch. Diejenigen Probanden in der durchgeführten Studie, die bereits positive Erfahrungen hinsichtlich eines der Lebensstilfaktoren gemacht haben, sind nach Abschluss der vierzehn Tage sehr motiviert diese Übung fortzusetzen.

Beim Durchhalten der 14 tägigen Übung hat der hohe Leistungsgedanke, den sie alle mitbringen sogar eine positive Auswirkung gehabt, da sie gewohnt sind Dinge zu Ende zu bringen bzw. auch über sehr viel Ausdauer verfügen.

Die Erfahrung hat auch gezeigt, dass Frauen eher bereit sind sich diesem Thema anzunehmen. Dies stellte sich schon bei der Gewinnung von Probanden heraus. Sie stehen offensichtlich dem Faktor Gesundheitsbewusstsein noch aufgeschlossener gegenüber bzw., haben das große Bedürfnis hier eine Veränderung bei sich zu erlangen. Die Frauen sind sicherlich auch ein Multiplikator auf dem Gebiet des Gesundheitswesens.

Körperintelligenz im beruflichen Alltag ist somit für jedem Menschen lern -und umsetzbar, sofern die Faktoren Verhältnisprävention, Verhaltensprävention und Verständnisprävention vorhanden sind. Je mehr dieser Faktoren in einander greifen umso besser und schneller wird sich der Erfolg einstellen.

8 Literaturliste/Quellverzeichnis

Frankenbach Thomas „ Somatische Körperintelligenz- Hören was der Körper braucht“

Frankenbach Thomas: „ Schlank sein – Idealgewicht durch somatische Körperintelligenz“

Remiorz Dennis „ Deine kulinarische Körperintelligenz“

Dahlke Rüdiger & Preiml Baldur „ die Säulen der Gesundheit- Körperintelligenz durch Bewegung, Ernährung & Entspannung

Dr. Med. Konopka Peter „ Sport, Ernährung Grundlagen – Ernährungsstrategien, Leistungsförderung“

Links:

www.wirkensorik.de

www.achtsamkeitsacademy.de

www.intueat.de

AMARA Datenbank: [https:// goamara.org](https://goamara.org)

[MBSR-MBCT Verband www.MBSR-Verband.de](http://www.MBSR-Verband.de)

<https://>

[www.ted.com/talks/matt killingsworth want to be happier stay in the moment](https://www.ted.com/talks/matt_killingsworth_want_to_be_happier_stay_in_the_moment)

[https:// epub.uni-regensburg.de/293981/mariya_kozhuharova_dissertation_24072018](https://epub.uni-regensburg.de/293981/mariya_kozhuharova_dissertation_24072018)

9 ANHANG

FRAGEBOGEN ZUR ERHEBUNG DES AKTUELLEN LEBENSSTILS zu Beginn der 14tägigen Studie

ANGELEHNT AN DEN TEST ÜBER DAS BIOLOGISCHE ALTER VON DR.DR. Michael Despegel

- Trifft gar nicht zu: 1 Punkt
- Trifft eher nicht zu: 2 Punkte
- Trifft eher zu: 3 Punkte
- Trifft voll zu: 4 Punkte

Am Ende des Fragebogens zum Lebensstil zählen Sie bitte die Punkte zusammen.

A. ESSVERHALTEN

1. Ich esse reichlich Obst, Gemüse, Pflanzenöle, Fisch und Fleisch _____
2. Gerichte aus frischen Zutaten kommen täglich auf den Tisch _____
3. Ich brauche/konsumiere nichts Süßes und Softdrinks _____
4. Ich komme mit wenig Koffein aus _____
5. Ich esse 2-3x täglich und komme ohne Zwischenmahlzeiten aus _____
6. Ich nehme mir auch im stressigen Alltag Zeit vernünftig und in Ruhe zu essen _____

B. TRINKVERHALTEN

7. Ich trinke ausreichend (1,5 Liter und mehr) Wasser, Grüntee oder Kräutertee _____

8. Bei Durst greife ich auf keinen Fall zu Softdrinks oder Kaffee _____

9. Abends trinke ich bei Gelegenheit ein Glas Wein, sonst keine alkoholischen Getränke _____

C. BEWEGUNG

10. Ich gehe 2-3 x pro Woche Joggen, Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren oder mache Krafttraining _____

11. Ich versuche auch in stressigen Zeiten so viel Alltagsbewegung wie möglich einzubauen _____

12. Ich halte mich mindestens 1 Stunde pro Tag an der frischen Luft auf _____

D. LIFE BALANCE

13. Ich nehme mir häufig Arbeit mit nach Hause und arbeite auch mal Abends oder am Wochenende _____

14. Meine Freizeit ist absolut wichtig, und ich habe jede Woche feste Zeiten, die nur für mich reserviert sind _____

15. Ich nehme mir regelmäßige Entspannungszeiten wie Yoga, Musik hören, Freunde treffen, auch wenn ich viel um die Ohren habe _____

16. Ich gehe jeden Abend gegen 23 Uhr ins Bett und schlafe mindestens 7- 8 Stunden tief und fest _____

17. Ich habe häufiger Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen _____

Gesamte Punktzahl: _____

BEWUSSTES ATMEN ALS SCHLÜSSEL ZUR KÖRPERWAHRNEHMUNG

Tägliche Übung nach einer bis 2 Mahlzeiten am Tag: Dauer ca 5 Minuten:

Setzen Sie sich nach einer Mahlzeit gemütlich hin. Wenn Sie mögen schließen Sie die Augen und richten Sie ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Atmen Sie nun tief ein und aus . Dabei achten Sie darauf, wie sich Ihr Bauch beim Einatmen anhebt und beim Ausatmen wieder senkt. Wiederholen Sie diesen Vorgang 20 mal hintereinander.

Abfrage für Ihre Selbstwahrnehmung.

Ich fühle mich im Moment:

Gut	Schlecht
Erfrischt	Matt
Energetisiert	Nicht energetisiert
Wach	Müde
Konzentriert	Unkonzentriert
Zufrieden	Unzufrieden
Aufgebläht	Nicht aufgebläht
Voller Tatendrang	Lustlos

Mir ist im Moment:

Warm

Kalt

Ich könnte jetzt noch:

Weiter Essen

Ich bringe nichts mehr hinunter

Ich habe das Bedürfnis:

Mich zu bewegen

Zu schlafen

FRAGEBOGEN NACH DER 14 tägigen ÜBUNG

Bitte kreuzen Sie die passenden Aussagen an:

Ich konnte die Atemübung täglich durchführen

Ich konnte die Atemübung mehrmals (4-5x) pro Woche durchführen

Ich konnte die Atemübung 1-3 x pro Woche durchführen

Ich habe die Übung hauptsächlich zu folgender Zeit durchgeführt:

Morgens

Mittag

Abends

Ich konnte die Übung am Wochenende leichter durchführen als unter der Woche

Ja

Nein

Ich konnte die Übung unter der Woche leichter durchführen

Ja

Nein

Während dieser Zeit veränderte sich mein

Essverhalten

Ja

Nein

Trinkverhalten

Ja

Nein

Bewegungsverhalten

Ja

Nein

Life Balance

Ja

Nein

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen nicht benützt und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

München, 10.12.2014

Ort/Datum Unterschrift