Themenheft kosmetik&pflege

# Spa & Beauty

BUYERS SUPPLIERS GUIDE

FÜR INSTITUTE & SPAS

## DATA
**Branche & Zukunft**

## BILDUNG
**Kosmetiker/innen aus- und weiterbilden**

## COSMETIC
**Natur, Vegan, Clean Beauty**

## INTERIOR
**Räume gestalten**

## NACHHALTIG
**Packaging**

## KOMMUNIKATION
**Wertschätzend & Augenhöhe**

Marktcheck plus Marktübersichten:

## Profiprodukte und Sortimente

**Tipps für einen gesunden Lebensstil**

# Alles in Balance bei Ihren Mitarbeitern?

*Ob Job, Partnerschaft oder Kindererziehung: Der moderne Alltag ist komplex und verlangt dem Einzelnen so einiges ab. Den meisten fehlt die Zeit, um zu verweilen und zu reflektieren. Sie schenken dem eigenen seelischen, mentalen und körperlichen Befinden wenig Aufmerksamkeit.*

**Sylvia Bieber** *ist als Dipl. Mentaltrainerin, psychologische Beraterin, zertifizierte Energietherapeutin und Bewusstseins-Coach seit 1994 in freier Praxis tätig. Sie leitet ein eigenes Ausbildungsinstitut.*

Wie kostbar Gesundheit ist, verstehen Spa-Therapeuten und Kosmetikerinnen oft erst, wenn der Körper nicht mehr wie selbstverständlich funktioniert. Auch dann, wenn sie seelisch oder mental leiden. Körper, Seele und Geist gleichen einem Garten. Ein erfolgreicher Gärtner weiß um die Bedürfnisse des Bodens und der Pflanzen. Er sorgt für genügend Wasser, Licht und Nährstoffe. Er bekämpft Schädlinge und Krankheiten. Er weiß, dass ohne regelmäßige Pflege nichts gedeiht. Doch wie steht es um Sie? Kennen Sie die Bedürfnisse Ihres Körpers, Ihrer Seele? Beachten Sie Ihr mentales Wohlbefinden? Der Einklang von Körper, Geist und Seele erweist sich als wesentlicher Bestandteil von ganzheitlicher Vitalität.

**Wie schätzen Sie sich und Ihr Leben ein?**

Testen Sie, ob Sie zu jenen Menschen gehören, die gefährdet sind, weil Sie unter permanentem Druck leben. Beantworten Sie nachfolgende Fragen mit einem ehrlichen »Ja« oder »Nein«, um Aufschluss über Ihre Belastung zu bekommen:

- Haben Sie oft das Gefühl, dass der Tag viel zu kurz ist, um alles Notwendige zu erledigen?
- Geht Ihnen im Leben alles viel zu langsam?
- Werden Sie schnell ungeduldig, wenn Sie Schlange stehen?
- Nerven Sie Routinetätigkeiten, weil diese Sie von wichtigeren Arbeiten abhalten?
- Lesen Sie Bücher gern diagonal, um schnell »durchzukommen«?
- Befassen Sie sich in Gedanken oder in der Realität mit mehreren Dingen gleichzeitig?
- Wälzen Sie auch in der Freizeit oder im Urlaub berufliche oder familiäre Probleme?
- Haben Sie in Ihrer Freizeit oder im Urlaub häufig das Gefühl »eigentlich etwas tun zu müssen«?
- Pressen Sie Ihr Gebiss zusammen oder knirschen Sie mit den Zähnen? Sind Sie mit Ihrem Beruf oder Ihrer familiären Situation unzufrieden?

Wenn Sie weniger als vier Fragen bejahen, werden die Belastungen Ihrer Gesundheit relativ wenig anhaben. Beantworten Sie vier bis sieben Fragen mit »Ja«, ist Ihr Stresspegel zwar erhöht, jedoch gehören Sie noch nicht zur gesundheitsgefährdeten Risikogruppe. Wenn Sie mehr als sieben Fragen mit »Ja« beantworten, wäre es ratsam kürzer zu treten.

Finden Sie Mittel und Wege, um zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu gelangen. Denn nicht nur Ihr Wohlbefinden ist gestört, sondern auch Ihre Gesundheit gefährdet.

**Tipps für körperliche Gesundheit**

Um körperlich fit zu werden, eignen sich Methoden wie Joggen, Fitnesstraining, Gymnastik, Tanzen, Wandern, Fahrradfahren, Ballspiele, Yoga, Qigong und vieles mehr. Hier fünf weniger bekannte Methoden:

1. Pilates: Dies ist eine Ganzkörpergymnastik, bei der es weniger um Muskelaufbau geht, sondern viel mehr um eine Stabilisierung des Beckens und um eine Entlastung der Wirbelsäule. Geeignet ist Pilates für Menschen, die Rückenprobleme haben und ein sanftes Training bevorzugen.

> Sind Körper, Seele und Geist langfristig nicht im Einklang, sind Krankheiten vorprogrammiert

2. NIA (Abkürzung für »Neuromuskuläre, integrative Aktion«): Das ganzheitliche Programm mischt Elemente aus Yoga, Modern Dance, Jazzdance, Tai-Chi, Feldenkrais, Taekwondo und Aikido. NIA eignet sich für Menschen, die gerne tanzen.

3. Bodybalance: Es kombiniert Kraft, Balance, Flexibilität sowie Entspannung und hat seine Wurzeln im Yoga.

4. Chi-Ball: Übungen mit einem Ball, der nach Grundsätzen der Farb- und Aromatherapie konzipiert wurde. Begonnen wird mit Atemübungen, dann folgen Mobilisationsübungen und am Ende die Entspannung.

5. Tae Bo: Kombination von Kampfsportelementen mit Musik. Tae Bo ist besonders bei Frauen beliebt.

**Tipps für seelische Gesundheit**

Nutzen Sie fünf unterschiedliche, schnelle Wege, um Ihren Belastungen ein Schnippchen zu schlagen. Innere Ruhe ist die Basis für Ihr seelisches Fundament:

1. Atmen: Schließen Sie die Augen und

atmen Sie durch die Nase fünf Sekunden tief in den Bauch ein. Anschließend atmen Sie mit leicht geöffnetem Mund acht Sekunden aus. Diese Atmung führen Sie zehnmal durch, dann öffnen Sie Ihre Augen und nehmen wahr, wie Sie sich jetzt fühlen.

2. Trinken: In langsamen Schlückchen trinken Sie ein Glas kühles Wasser und lassen anschließend kaltes Wasser über Ihre Unterarme fließen.

3. Gelassenheit: Stellen Sie sich eine Eieruhr und erledigen Sie jede Stunde für fünf Minuten alles, was Sie gerade tun, extrem langsam und in absoluter Gelassenheit.

4. Innere Reise: Schließen Sie für fünf Minuten die Augen und gehen Sie innerlich auf Reisen. Stellen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge eine friedvolle Landschaft an einem Waldrand vor. Seien Sie dort und setzen Sie sich an ein kleines Lagerfeuer. Schauen Sie in die lustig tanzenden Flammen.

5. Lächeln: Kleben Sie sich ein Smiley an den Beistellwagen des Behandlungsstuhls oder an Ihre Kasse. Wenn Ihr Blick zum Smiley wandert, heben Sie Ihre Mundwinkel und schenken Sie sich ein inneres Lächeln.

**Tipps für mentale Gesundheit**

Mentale Gesundheit bildet die Grundlage für Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Wenn Sie etwas für Ihre mentale Gesundheit tun möchten, gehen Sie nach folgendem Schema vor:

1. Entspannung: Finden Sie Ihren persönlichen Weg körperlich, seelisch und geistig zu entspannen. Bauen Sie damit Stress ab und entdecken Sie Ihre Mitte. Mögliche Techniken: Yoga, Tai-Chi, Qigong, Meditation, autogenes Training, Fantasiereisen, progressive Muskelrelaxation, Spaziergänge usw..

2. Positives Denken: Sie erleben, was Sie denken. Holen Sie sich deshalb Ihre Erfolge, Ihre positiven Erlebnisse im Institut oder im Spa in Erinnerung. Achten Sie bei allem, was Sie tun, auf Ihre Gedanken. So wird Ihnen bewusst, wie häufig sie Realität wurden. Denken Sie an Ihre Ziele und fühlen Sie die Freude, die sich einstellt, wenn Sie sich für deren Erreichung entschieden haben.

3. Konzentration: Ihr Ziel vor Augen, konzentrieren Sie sich immer wieder darauf, dieses zu erreichen. Durch die Bündelung Ihrer gesamten Energie auf einen Gedanken, hat dieser viel mehr Kraft und Intensität, als wenn Ihre Gedanken ständig herumschwirren und sich in Nichtigkeiten wie Negativem verlieren.

4. Visualisierung: An diesem Punkt vereinen Sie die vorherigen drei. Die Entspannung bietet die Grundvoraussetzung für weitere Schritte. Das positive Denken beeinflusst Ihre Handlungen und durch die Konzentration richten Sie Ihre gesamte Energie auf Ihr Ziel. Da unser Unterbewusstsein in Bildern »denkt«, erhält es über die Vorstellung reichlich Nahrung. Die Gedanken bekommen »ein Gesicht« und prägen sich schneller ins Unterbewusstsein ein. Verknüpfen Sie diese Bilder noch mit Gefühlen der Freude, des Stolzes, der Liebe oder Dankbarkeit, dürfen Sie noch schneller auf positive Ergebnisse hoffen. Ihr Unterbewusstsein wird alles tun, damit Ihre Vorstellung Wirklichkeit wird.

5. Feiern: Feiern Sie Ihre Erfolge. Ihr Gehirn lernt, sich selbst ernst zu nehmen. Sie bauen Selbstvertrauen auf und fokussieren sich auf das, was gelungen ist.

**Tipps für den Arbeitsalltag**

Die Kosmetikerin oder der Spa-Therapeut müssen sich in den Kunden einfühlen und wissen, wie dieser Mensch sich momentan fühlt. Und das im permanenten Wechsel, denn ständig kommen neue Gäste. Dazu laden viele Gäste gerne ihre persönlichen Probleme bei den Behandlern ab.

1. Vor allem der letzte Punkt kann unterbunden werden, indem dem Kunden erläutert wird, dass die Behandlung am tiefsten wirksam ist, wenn dabei nicht gesprochen wird.

2. Zwischen zwei Behandlungen sollten mindestens 10 bis 15 Minuten Pause sein. Während dieser Pause eine geführte Entspannungsreise einbauen – diese gibt es zuhauf auf YouTube.

3. Die Übung »Puls spüren« ist effektiv und extrem einfach. Legen Sie die Fingerkuppen aufeinander. Spüren Sie den Puls zwischen den beiden Daumen, zwischen den zwei Zeigefingern, den zwei Mittelfingern usw. Sie werden bemerken, dass Sie innerlich schnell ruhig werden. ■

Ein gesunder Lebensstil ist keine Leistung, die Sie erbringen müssen, sondern dient Ihrem Wohlbefinden