

Interview, 02.03.2012



Self Leadership

Fasten als Change-Management-Prozess in eigener Sache

Ein Interview mit Walter Zornek, egomet

Das Fasten erlebt in Deutschland derzeit eine ungeahnte Renaissance. Warum das strikte Nichtessen im Trend liegt, erklärt egomet-Geschäftsführer Walter Zornek.

Früher wurde aus religiösen Gründen gefastet, heute aus gesundheitlichen. Was ist der wahre Gewinn des freiwilligen Nahrungsverzichts?

Walter Zornek: Das Fasten reinigt den Körper, reguliert das Körpergewicht und schärft die Sinne. Kombiniert mit Bewegung wirkt es gesundheitlich präventiv, beugt dem Burnout-Syndrom vor. Richtig angewandt, klärt es auch den Geist.

Ist der Wunsch, Körper und Geist zu entschlacken, eine moderne Eigentherapie in Zeiten permanenten Stresses und Kalorienüberschusses?

Zornek: Die Fastenden wollen Nachhaltiges für ihre Gesundheit tun, in Abgeschiedenheit und Ruhe ihre „Akkus“ aufladen, sich mit sich selbst auseinandersetzen. Ich bezeichne dies als aktives Self Leadership.

Inwiefern unterstützt das Fasten derartige Klärungsprozesse?

Zornek: Fasten macht ausgeglichener, sensibler, kreativer und erhöht die Selbstachtsamkeit. Die mentale Inspiration – unterstützt durch Einzelcoachings – kann zudem Perspektivenwechsel und Veränderungen des Lebensstils bewirken.

Wie lange sollte das Fasten dauern?

Zornek: Bei Erstfastern reicht eine Woche völlig aus, besonders wenn es mit Bewegung kombiniert wird. Schon nach drei Tagen geht der Körper an seine Reservekammern, schwemmt überflüssige Fettdepots und Schlacken aus. Die Stimmung harmonisiert sich, die Leistungsfähigkeit steigt, die Gedanken werden klarer.

Bedeutet solche „Auszeiten“ Askese?

Zornek: Wenn der Begriff Askese in seinem ursprünglichen Sinn, nämlich: üben, verstanden wird. Wer fastet, übt sich in Enthaltbarkeit. Weniger ist dabei mehr. Selbst anfängliche Sceptiker wollen das Erlebnis von mehr Kraft und Energie später nicht mehr missen. Viele empfinden das Fasten als Startpunkt für einen Change Management Prozess in eigener Sache, da sie fortan entschiedener, ausgeglichener, zufriedener leben.

Was ist bei der Auswahl der Anbieter zu beachten?

Zornek: Wichtig ist, dass das Programm individuell gestaltet ist. Die Betreuung sollte professionell-fachkundig, die Destination abgeschieden sein, ohne Publikumsverkehr. Führungskräfte sollten darauf

achten, dass das Programm ihren Bedürfnissen entspricht und erfahrene Business-Coaches verfügbar sind, die ihnen als Sparringspartner zur Verfügung stehen.

Über Walter Zornek

egomet – self leadership retreat



Diplom-Ingenieur Walter Zornek veranstaltet unter der Marke egomet exklusive Veranstaltungen für Top-Führungskräfte, die sich nachhaltige Impulse für Körper, Geist und Leben wünschen. Dafür hat sich der erfahrene Manager eigens zum Coach, Gesundheitsberater und Fastenleiter ausbilden lassen.

egomet – self leadership retreat
Coburger Straße 19
53113 Bonn

☎ +49-228-286283510

✉ w.zornek@egomet.de

🏠 <http://www.egomet.de>

Link zur Online-Version dieses Beitrags

<http://www.perspektive-mittelstand.de/Fasten-als-Change-Management-Prozess-in-eigener-Sache/management-wissen/4572.html>

Über Perspektive Mittelstand

Die Perspektive Mittelstand ist eine unabhängige, branchenübergreifende Business-Plattform zur Förderung der Leistungs- und Wettbewerbsfähigkeit kleiner und mittelständischer Unternehmen und ihrer Mitarbeiter. Ziel der Initiative ist es, über hochwertige Informations-, Kommunikations- und Dienstangebote rund um den unternehmerischen und beruflichen Alltag die Wissensbildung, Kommunikation und Interaktion von und zwischen Existenzgründern, Unternehmern, Fach- und Führungskräften und sonstigen Erwerbstätigen zu unterstützen. Weitere Informationen zur Perspektive Mittelstand unter: www.perspektive-mittelstand.de