

3 Fragen an...

Eva Makkos, Gründerin und Geschäftsführerin der Laya Academy UG

Wie bleibt man im Arbeitsleben auch unter Druck handlungsfähig und gesund? An dieser Frage arbeitet Eva Makkos, Gründerin der Laya Academy in Freiburg, mit ihren Angeboten zu betrieblicher Gesundheitsförderung und Unternehmenskultur. Mit Erfahrungen aus der Wirtschaft, Kunsttherapie und Psychosomatik bis zur Promotion zu Transformationsprozessen verbindet sie Neurowissenschaft, Atemarbeit und Organisationsforschung. In unserem Interview berichtet sie von den Angeboten der Laya Academy, ihrer intersektoralen Herangehensweise sowie der wissenschaftlichen Fundierung ihrer Arbeit.

Frau Makkos, die Laya Academy verbindet Angebote für Unternehmen und Beschäftigte rund um Transformation, Leadership, Resilienz und Neuro-Souveränität. Was genau bieten Sie an, an wen richten sich Ihre Angebote und was unterscheidet Ihren Ansatz von anderen Angeboten in diesem Bereich?

Die Laya Academy aus Freiburg ist die Dachorganisation für Programme, die eine Frage beantworten, die im Mittelstand gerade teuer wird: Wie bleiben Menschen unter Dauerdruck klar, gesund und handlungsfähig? Laut Gallup-Engagement-Index kostet innere Kündigung die deutsche Wirtschaft jährlich 142,3 Milliarden Euro.

Für Teams und Führungsebenen in Unternehmen mit fünf bis 500 Mitarbeitenden haben wir The Presence Suite® entwickelt, eine vierstufige Architektur für betriebliche Gesundheitsförderung und Unternehmenskultur: vom Impulsvortrag und Gesundheitstag über tägliche Mikro-Einheiten z.B. für Fokus oder High Performance Flow, eingebettet in ein vierwöchiges, hybrides Programm bis zu modularer sechsmonatiger Begleitung und Executive-Retreats. Die Architektur ist bewusst so gebaut, dass Unternehmen auch in wirtschaftlich angespannten Zeiten einsteigen können: Das Vier-Wochen-Programm, die Foundation Suite, lässt sich über die steuerfreie Gesundheitsförderung von bis zu 600 Euro pro Mitarbeitendem und Jahr finanzieren. Für Beschäftigte bieten wir Bildungsurlaub/Bildungszeiten an, und unter der Marke Präsenzfeld bieten wir Präventionskurse nach § 20 SGB V an.

Betriebliche Gesundheitsförderung heißt in vielen Unternehmen noch: Rückenkurs, Obstkorb, Ernährungsvortrag. Das hat seinen Wert, erreicht aber selten den Kern – ein Nervensystem im Stresszustand. Unser Ansatz ist progressiver: Wir setzen direkt beim Nervensystem an, vor allem über den Atem. Neuro-Souveränität heißt, den eigenen Zustand bewusst regulieren zu können, zu agieren, statt zu reagieren. Darauf bauen das Lösen von Leistungs- und Kulturblockaden und der Transfer neuer Klarheit in Entscheidungen, Strategie und Zusammenarbeit auf. Wir begleiten systemisch über Monate statt mit Einzelmaßnahmen und messen, was sich verändert.

Sie verbinden Ihre Erfahrungen aus der Psychosomatik, Ihre Promotionsforschung zu Transformationsprozessen sowie Methoden der Persönlichkeitsentwicklung. Was hat Sie dazu bewogen, diese unterschiedlichen Bereiche zusammenzuführen, und welchen konkreten Mehrwert bietet diese intersektorale Herangehensweise?

Mein Weg war kein gerader – und genau das ist heute die methodische Grundlage. Ich habe neun Jahre in der Wirtschaft gearbeitet, Deutschland, England und Frankreich. Dann folgten das Studium der Kunsttherapie, und acht Jahre als Therapeutin in der Psychosomatik. Seit 2011 leite ich von den Krankenkassen anerkannte Präventionskurse nach § 20 SGB V. Parallel dazu habe ich über 30 Jahre eigene Praxis in Yoga, Meditation und Atemarbeit. Für meine Promotion an der Europa-Universität Viadrina habe ich untersucht, wie langfristige Transformationsprozesse verlaufen.

Jede dieser Welten trägt einen Teil bei. Die Psychosomatik zeigt, wie sich Druck im Körper zeigt, wie Konditionierungen und Gefühle das Verhalten bestimmen, wie das Gefühl von Sicherheit entstehen kann. Die Forschung zeigt, dass Veränderung auch mit den effizienten Methoden selten in kurzfristigen Interventionen stattfindet, sondern im Alltagstransfer. Und die Wirtschaft zeigt, dass ein gutes Konzept nur zählt, wenn es in einen vollen Terminkalender passt. Aus dieser Verbindung entstehen Programme, die physiologisch wirken, psychologisch tragen und operativ umsetzbar sind. Die Frage, die ich

Führungskräften deshalb gern stelle, lautet: Sind Sie der Schöpfer oder der Gefangene Ihrer Muster?

Auf welchen wissenschaftlichen Grundlagen beruhen die Angebote der Laya Academy – und was motiviert Sie persönlich, Menschen und Unternehmen in Veränderungsprozessen zu begleiten?

Wir stützen uns auf drei Forschungsfelder. Erstens die Stress- und Präventionsforschung, Theorien des multimodalen Stressmanagements. Zweitens die Atem- und Neurowissenschaft: Eine Studie der Stanford University (Balban et al., 2023, Cell Reports Medicine) zeigte, dass fünf Minuten strukturierte Atemübung täglich die Stimmung stärker verbesserten als eine gleich lange Achtsamkeitsmeditation. Eine der Atemmethoden, mit der wir arbeiten, wurde an der University of Cambridge untersucht. Drittens die Organisationsforschung: Amy Edmondsons Arbeiten zur psychologischen Sicherheit und Otto Scharmers U-Theorie, verkörperte Präsenz und Führen aus der Zukunft Dazu kommen meine Promotionsforschung zu Transformations- und Selbstgestaltungsprozessen und kontemplative Techniken. Wir müssen das Rad nicht neu erfinden, nur richtig montieren. Was mich antreibt, ist ein Drang nach tiefem Verständnis, der mich aus der Wirtschaft in Therapie, Kunst und Forschung geführt hat. Ich halte Spitzenleistung und Gesundheit nicht für Gegensätze. Wer mit sich selbst verbunden ist, ist auch mit seinem Team verbunden. Dafür steht unser Leitmotiv: Essenz, Präsenz, Souveränität. Wer wissen möchte, wo das eigene Unternehmen steht, findet [hier](#) einen kostenfreien Kultur-Check, der in drei Minuten Firmenkultur und Burnout-Risiko misst.

Fachbeitrag

15.10.2026



Foto: © Eva Makkos

© Eva Makkos