

Mit Mentalkraft an die Arbeit

Burn-out ist zum Schlagwort für die Folgen von Stress in Job und Alltag geworden.

Techniken zur Entspannung und inneren Stärke boomen – auch in Unternehmen. Hanna Ronzheimer

Wirtschaft ist unsere Sprache: Gefühle werden „investiert“, Faulheit muss man „sich leisten können“, mit seiner Kraft muss man „haushalten“. Stress, Zeitmangel und ein Übermaß an Flexibilität- und Erreichbarkeitsanforderungen scheinen Teil eines „normalen“ Lebens geworden zu sein. Arbeitsverhältnisse werden

unsicherer und anstrengender, Handys und Internet verunmöglichen eine strikte Trennung zwischen Beruf und Freizeit. Sogar der Stress will heute „gemanagt“ werden. Stress- und Zeitmanagement sind „Social Skills“, die man sich aneignen sollte, um zu vermeiden, dass man – wie zurzeit über eine halbe Million Österreicher –

„ausbrennt“, also dem „Burn-out“ verfällt. Das subjektive Empfinden vieler lässt sich nach den Worten der Trainerin Brigitte Zadrobilek, Leiterin der Wiener Firma Stresscoach.at, so beschreiben: „Alles wird immer mehr, und ich weiß nicht so recht, wie ich das weniger werden lassen soll.“

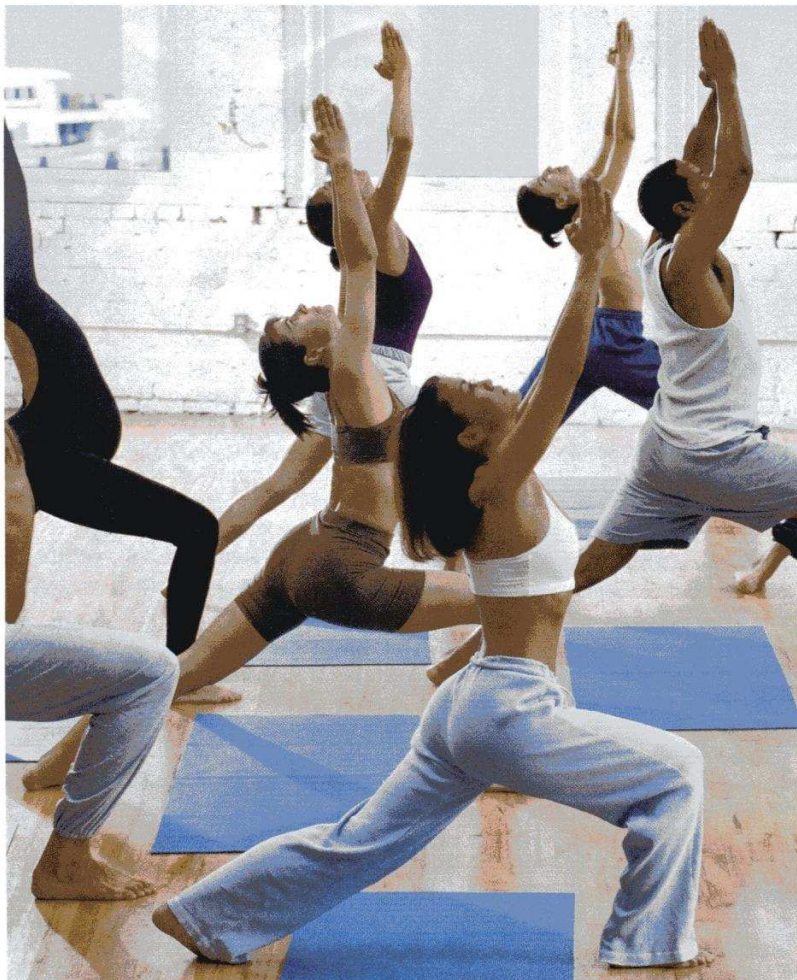
In Österreich leiden etwa 27 Prozent der Bevölkerung an ungesundem Stress am Arbeitsplatz. Das Ausbrennen äußert sich in psychosomatischen Symptomen wie Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Erschöpfungsgefühlen, Konzentrationsschwäche, Panik und Bluthochdruck.

Die Sehnsucht, aus dem stressgeplagten Alltag auszusteigen, und sei es auch nur für ein paar Stunden, ist groß, die Angebote dafür sind vielfältig: Autogenes Training, Yoga, Schweigeseminare oder Wellnesswochenenden kommen dem Wunsch nach Langsamkeit, Abschalten und innerer Ruhe entgegen.

Dauerstress macht krank

„Stress ist ein Zustand, der uns das Überleben in unbekanntem Situationen sichert. Nach einiger Zeit vergeht der Stress wieder. In der modernen Gesellschaft besteht dieser Zustand aber ständig! Das macht uns krank, weil wir zu wenig Ruhephasen haben und zu viel tun“, meint Sabine Schmaldienst vom DAO-Zentrum Wien. Neben fernöstlichen Entspannungstechniken wie Yoga und Qigong bietet das Zentrum auch Klang- und Herzkreismeditation sowie ein achtwöchiges Programm zur „Mindful Based Stress Reduction“ an, in dessen Zentrum das Konzept von „mehr Achtsamkeit“ steht, durch die sich verschiedene stressbedingte Krankheiten bessern können.

„Unser vegetatives Nervensystem, das für die automatischen Prozesse wie Atmen und Verdauen zuständig ist, besteht aus Sympathicus (Anspannung) und Parasymp-



Von der inneren Ruhe ist es nur ein kleiner Schritt zur mentalen Stärke.

pathicus (Entspannung). Qigong und Yoga helfen, in den Parasympathicus leichter hineinzufinden: über Körperübungen und über die Atmung“, erklärt Schmaldienst den Nutzen der asiatischen Techniken. Sie hat selbst eine berufliche Vergangenheit in der Wirtschaft, wo sie vom Karate zu Qigong wechselte.

Wirtschaft entdeckt Stresscoaching

Aber zurück zum „Stressmanagement“. Auch die Wirtschaft hat das Entspannen entdeckt: Es führt nämlich zu mehr Produktivität. Schließlich stellen psychische Erkrankungen mittlerweile die zweithäufigste Ursache für vorzeitige Pensionierungen dar. Brigitte Zadrobilek gibt Coaching-Seminare für Unternehmen, von denen im Optimalfall beide Seiten profitieren, also Mitarbeiter wie Chefs. „Man muss an beiden Seiten ansetzen: der persönlichen und der betrieblichen Seite.“ Auf der betrieblichen Ebene versucht Zadrobilek, die Arbeits- und Kommunikationsverhältnisse zu optimieren, Konflikte zwischen den Mitarbeitern und Vorgesetzten zu identifizieren und zu lösen.

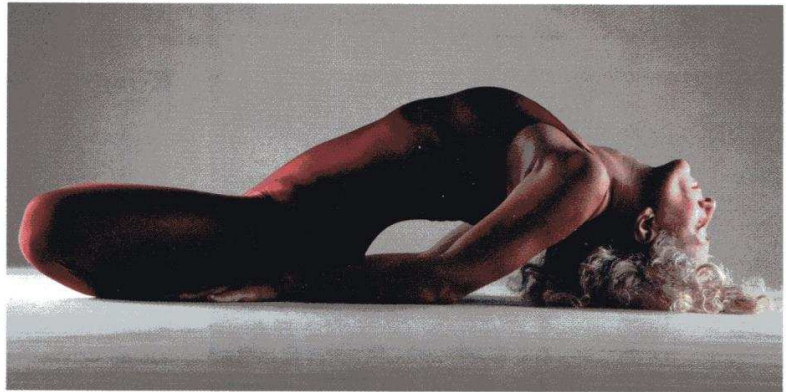
„Das Eigentliche um uns bringt durch Resonanz das Eigentliche in uns zum Anklingen.“

DDr. Karl Stifter, Mentalenergetiker

Neben dieser „Verhältnisprävention“ sei aber auch die „Verhaltensprävention“ unabdingbar: sich besser abzugrenzen, das eigene Verhalten so zu ändern, dass der Stress nicht mehr als so bedrückend wahrgenommen und schneller abgebaut wird.

Handlungsspielraum finden

Seinen Chef kann man sich nicht aussuchen, meint Zadrobilek: „Aber ich muss mich immer fragen: Wo liegt mein eigener Handlungsspielraum?“ Konzentriere man sich auf das, was man selbst beeinflussen kann, würden sehr viele Werkzeuge und Möglichkeiten sichtbar. Schau man aber genau das an, was man nicht ändern kann, gerate man in die Opferrolle. „Die Leute schauen gern hin auf das, was sie nicht ändern können. Das ist bequem, da



Hatha-Yoga als Anti-Stress-Methode lehrt z. B. Anastasia Stoyannides in ihren Seminaren. Termine und Infos: www.anastasiayoga.com

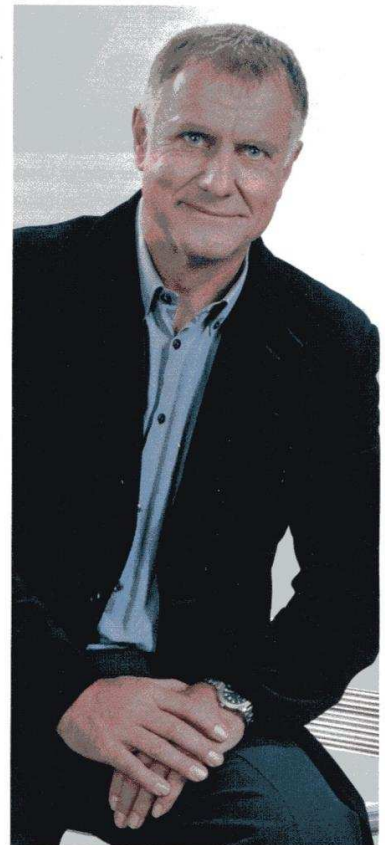
brauch ich nicht an mir arbeiten. Das ist typisch“, so ihre Erfahrung.

Mentale Stärke hilft, trotz hektischem Chef ruhig zu bleiben, Prioritäten zu setzen und das eigene Tempo zu behalten. Spezielle Atemübungen, Gymnastik oder „Brain Moves“, eine Gehirngymnastik, die beide Gehirnhälften aktiviert und koordiniert, erhöhen die Stresstoleranz. Aber auch ein Glas kaltes Leitungswasser schnell zu trinken oder das Fenster zu öffnen, bestenfalls den „Ort des Stresses“ kurz zu verlassen, ist eine gute Idee.

„Ich verstehe unter mentaler Stärke die innere Ruhe aus den Übungen, die wir machen. In einer Stresssituation in Ruhe angemessen reagieren zu können und nicht in Panik zu verfallen ist das Ziel: In der Ruhe liegt die Kraft“, so Qigong-Trainerin Schmaldienst. Mehr Konzentration, aber auch höhere Leistungsfähigkeit verspricht sie sich von ihren Kursen.

Zadrobilek beobachtet in Unternehmen eine steigende Akzeptanz für das Thema Gesundheit. Dazu trage auch der demografische Wandel der Gesellschaft bei, meint sie: „Seit der letzten Wirtschaftskrise, aber auch im Angesicht der zunehmend älteren Arbeitnehmer sehe ich verstärktes Interesse der Unternehmen am gesundheitlichen Zustand ihrer Mitarbeiter.“

Und wie entspannt sich eine „Expertin des Stresscoachings“? Neben mäßigem Sport und sorgfältig eingehaltenen Ruhepausen nach Stressphasen vor allem mit ganz viel Schlaf!



Mentalenergetiker Hon.-Prof. DDr. Karl Stifter zeigt mit seiner Urkraftmethode®, wie ungeahnte Energiereserven mobilisiert werden können: www.drstifter.com