

## **PRESSEMITTEILUNG**

Guntramsdorf, 20. November 2018

### **Stressfrei durch Stricken, Basteln und Co**

#### **Stresscoach Brigitte Zadrobilek empfiehlt manuelle Hobbys zur Stressreduktion**

**In der Vorweihnachtszeit ist Stress vorprogrammiert: Man hetzt von Termin zu Termin und die To-do-Listen werden länger anstatt kürzer. Auch die sportlichen Aktivitäten kommen in der kalten Jahreszeit oft zu kurz. Stresspräventionsexpertin Brigitte Zadrobilek hat passende Tipps parat, wie es auch an hektischen Tagen mit handwerklichen Hobbys gelingt, den Kopf schnell wieder frei zu bekommen.**

#### **Handwerkliche Freizeitbeschäftigungen gut fürs Gehirn**

Malen, Nähen, Stricken und Häkeln, Handlettering, Backen, Kerzen gießen, Holzarbeiten, Gärtnern und viele andere Aktivitäten erzielen den ähnlichen Effekt wie Bewegung in der Natur. Dass der Kopf bei solchen manuellen Arbeiten sprichwörtlich frei wird, lässt sich durch die Veränderung der Gehirnströmungen und Taktungen wissenschaftlich belegen. Linke und rechte Gehirnhälfte arbeiten durch manuelle Hobbys besser zusammen, werden aufnahmefähiger und kreativer. Dieses Zusammenspiel ist dafür mitverantwortlich, dass Handwerkern mitunter die besten Ideen mit Leichtigkeit hervorbringt.

„Um Spitzenzeiten im Beruf besser zu meistern, ist es besonders wichtig, Selbstverantwortung zu übernehmen und persönliche Freiräume zu schaffen. Führungskräfte sollten mit gutem Beispiel vorangehen, und diese Form der Selbstfürsorge regelmäßig betreiben. Damit bleibt die Leistungsfähigkeit der Belegschaft auch längerfristig erhalten“, so Businesscoach Brigitte Zadrobilek.

#### **Win-Win-Situation**

Eine wichtige Grundvoraussetzung ist, dass das neue Hobby Freude bereitet. „Jeder muss das richtige Handwerk für sich selbst finden. Mir persönlich macht es zum Beispiel besonders großen Spaß in meinem Gemüsegarten zu säen, Pflanzen vorzuziehen, sie zu pflegen, ihnen beim Wachsen zuzusehen und schlussendlich die Früchte der Arbeit zu ernten. Wer einen Job ausübt, der hohe Konzentration erfordert, findet in handwerklichen Arbeiten Entspannung. Es ist sogar erwiesen, dass unser Gehirn um 20 Prozent stärker durchblutet wird, wenn wir etwas mit unseren Händen tun“, erklärt Brigitte Zadrobilek. Neben dem Entspannungsaspekt und dem Erfolgserlebnis über ein geschaffenes Endprodukt freuen sich auch Familie und Freunde über kleine selbstgemachte Aufmerksamkeiten.

#### **Entschlackungskur für das Gehirn ganz ohne Leistungsdruck**

Wie bei sportlichen Aktivitäten laufen Leistungsträger aber auch bei handwerklichen Tätigkeiten Gefahr, aus dem Hobby ein Leistungsprojekt zu machen. Bei aller Eigenverantwortung, Disziplin und Willenskraft, die der Job erfordert, ist beim Hobby wichtig, den Druck rauszunehmen und die eigenen Ansprüche an Perfektion zu reduzieren. Natürlich ist das Erfolgserlebnis bei einem fertigen Endprodukt wie z. B. ein gestrickter Schal, eine schön geschriebene Handlettering-Grußkarte, oder eine reiche Gemüseernte groß. Ein Pullover muss aber nicht an einem Abend fertig gestrickt werden, zur Entspannung genügen ein paar Reihen gemütlich zum Abendausklang. Beim Ausmalen der beliebten Erwachsenen-Mandalas taucht man förmlich in ein Paralleluniversum ein, da das Gehirn in angenehme Alpha-Frequenzen kommt und das wiederum mit etwas Übung in einen Entspannungszustand führt. Der Zusammenhang von aktiver Freizeitgestaltung mit handwerklichen Tätigkeiten reduziert Stress und steigert die Konzentrationsfähigkeit.

### **Über Stresscoach Brigitte Zadrobilek**

Brigitte Zadrobilek gründete 2004 das Beratungsunternehmen [stresscoach.at](http://stresscoach.at). Als Wirtschaftstrainerin und Coach für Stress- und Burn-out-Prävention begleitet sie sowohl kleine und mittelständische Betriebe als auch große Unternehmen. Die erfahrene Expertin betreut renommierte Unternehmen rund um das Betriebliche Gesundheitsmanagement. Sie verfügt über zahlreiche zertifizierte Aus- und Weiterbildungen in der persönlichen und betrieblichen Gesundheitsförderung und gibt ihre Expertise als Seminarleiterin und Vortragende weiter. Die Themenschwerpunkte liegen in den Bereichen Gesundes Führen, Health & Age Management, Stressprävention, Resilienz, Selbstmanagement und Brainfitness, um Mitarbeiter zu gesunder Leistungsfähigkeit, Selbstkompetenz und Gelassenheit zu führen. Die Autorin gibt in ihrem 2018 erschienenen Buch „Gehirntraining“ ihre langjährige Erfahrung mit vielen praktischen Übungen und Tipps weiter.

[www.stresscoach.at](http://www.stresscoach.at)

Fotocredit: stresscoach.at, Paul Kolp

honorarfrei verwendbar

Mediathek: <https://www.stresscoach.at/news-presse/>

### **Kontakt für Presseanfragen**

Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA

[office@stresscoach.at](mailto:office@stresscoach.at)

+43 664 2061007