

Burnout besiegen: Rechtzeitiges Stressmanagement beugt vor

| 04.06.2008, 11:12

Unterammergau. Eine Frau, ein Mann in den besten Jahren. Seit langem erfolgreich. Und dann der Absturz. Das tückische an einem Burnout: wenn er da ist, ist es zu spät.

In kürzester Zeit zerstört er Lebensentwürfe, ruiniert Karrieren. Das einzige was dagegen hilft, ist zu lernen, wie man mit Stress vernünftig umgeht. Für das eigene Stressmanagement die Hilfe eines Entspannungstrainers in Anspruch zu nehmen, ist nicht neu. Was in den USA bereits seit langer Zeit etabliert ist, bekommt nun auch den Europäern.

Längst greifen auch Deutschlands Topmanager auf Hilfe von Profis zurück. Allerdings bleibt Stressmanagement nicht nur Topmanagern vorbehalten. Ob der gestresste Bankmitarbeiter, der nach den vielen Kursstürzen nachts nicht mehr schlafen kann, die Karrierefrau die in Job und Familie perfekt sein will, oder der Angestellte, der versucht seinen immer stressiger werdenden Job, seine Familie und das Recht auf etwas Freizeit unter einen Hut zu bringen, alle suchen den richtigen Umgang mit dem unglaublichen Gesellschafts- und Arbeitsdruck unserer Zeit.

Der Naturentspannungstrainer Joachim Renz (<http://www.natur-stress.de>), der selbst 20 Jahre einen dieser Managerposten inne hatte, kennt die Probleme nur zu gut. «Extremer Leistungsabfall, Aggressionen dem Umfeld gegenüber und Erschöpfungszustände nach kleinsten Anforderungen sind die ersten Anzeichen. Wer da nicht schnell reagiert, nimmt garantiert langfristig Schaden. Mit meinem ganzheitlichen Konzept lernen die Menschen sich in kürzester Zeit komplett zu entspannen. In nur drei Tagen können wir gemeinsam die Entspannung und Ausgeglichenheit früherer Tage wieder erreichen.»

Das Erfolgsgeheimnis liegt in der Einzelbetreuung. Das Training selbst läuft nach erprobten Verfahrenstechniken ab. Von der morgendlichen Yogatechnik über etwas Trekking in der Natur und gezielt geführte Übungen um den Kopf frei zu bekommen. Dann werden Entspannungstechniken erlernt, deren Erfolge messbar sind. Im Normalfall haben die Gehirnströme eines Menschen eine Frequenz von 14 bis 21 Hertz in der Sekunde. Bei Stress erhöhen sich diese auf bis auf 40 Hertz. Durch die Anwendung der erlernten Entspannungstechniken, verändert sich die Frequenz auf 7 bis 13 Hertz (innerhalb von wenigen Minuten und über das EEG messbar).

Wer die Techniken einmal erlernt hat, kann sie jederzeit, an jedem Ort und auch mehrmals am Tag anwenden. Je nach Bedarf, immer schnell und effizient. Mehrere Firmen, fast alle in der beratenden Wirtschaft tätig, aber auch Einzelpersonen werden von Renz betreut. «Gerade solche Menschen sind froh, wenn jemand sie bei der Hand nimmt», erzählt der Trainer.

Außerdem würden sie es schätzen, wenn sie mal für 3 Tage nicht per Handy zu erreichen sind und mitten im größten zusammenhängenden Naturschutzgebiet Bayerns erfahren, wie absolute Erholung möglich ist, als unabdingbare Vorbeugung gegen den Burnout.

Dass dann auch öfter die Seele massiert werden muss, liegt auf der Hand. Und so ist Verschwiegenheit eine Qualifikation, die einem Personal-Trainer sicher nicht schadet.

www.az-web.de/sixcms/detail.php?template=az_detail&id=539188