

Themenschwerpunkte für Betriebe:

1. Burnout-Prävention

Hintergrundwissen zur Thematik | Führungsstil und Burnout | Einflüsse der Chronobiologie auf den Körper | Burnoutgefahr durch die Herzratenvariabilität sichtbar machen | Yoga zur Burnoutprävention

2. Bewegte Entspannung

Stress- und Bewegungswirkung auf Körper und Psyche (Theorie und Praxis) | Stressfood für mehr Leistungsfähigkeit | Biofeedback (Hintergründe und Praxis)

3. Gesunde Ernährung

Gesundheitsliken durch den Ernährungsdschungel | Omega-3-Fettsäuren | Vitamin D | Führung durch das Labyrinth der Ernährungsmythen | Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen von Glutamaten

4. Das gesundheitsfördernde Arbeitsumfeld

Pflanzen, die viel bewirken | Duftöle – der direkte Kontakt zum limbischen System | Effektive Mikroorganismen am Arbeitsplatz | heimliche Krankmacher am Arbeitsplatz

5. Ich bin nicht mehr sauer

Säure-Basen-Haushalt und Einflüsse auf die Gesundheit | Leber- und Gallenreinigung

6. Chronobiologie für den Arbeitsalltag

Der chronobiologische Tag | Wie ticken wir wirklich und wie oft? | Was bewirkt ein ständiges Ignorieren der inneren Uhren? | Der gesunde Schlaf

Die Themenschwerpunkte können nach Bedarf individuell zusammengestellt werden.

Text: Stefan Becker
Fotos: Grafenast, Die Fotografen, privat



Wehret den Anfängen – und fangt endlich an!

Mit modernen Firmenausflügen gegen kollektives Burnout.

Der Betriebsausflug. Einst erfunden als kollektives Vergnügen für die Mitarbeiter einer Firma zur Stärkung der Kollegialität unter Vernachlässigung der bestehenden Hierarchien. Was natürlich nie wirklich entspannt funktionierte, weil ja doch erst alle darauf schauten, was der Chef macht. Und die Kalorienbilanz war katastrophal. Mit der Fitnesswelle folgte die große Zeit der Incentives: Adrenalinlastiges Teambuilding mit Kick und Survival-Charakter stand plötzlich im Mittelpunkt und der arme Mitarbeiter mütterseelenallein auf dem Pamper-Pole im Hochseilgarten. Diesmal vermieden Stress und übertriebenes Coaching die Kalorienbilanz. Was hats gebracht? Die Burnout-Quote in vielen Firmen steigt kontinuierlich und jetzt treten zwei energische Frauen auf die Bremse. Susanne Erhart M.Sc. und Dr. Dagmar Deixelberger-Fritz bieten den modernen Firmenausflug an, der Wissen vermitteln will und Wohlfühlen für einen gesunden Arbeitsalltag.

Darum die gute Nachricht zuerst: Es gibt wirksame Hilfe für jeden temporär Ausgebrannten. Nun aber leider die schlechte: Es kann jeden jederzeit mit einem Burnout erwischen. „War die Krankheit lange Zeit reserviert für Manager und Workaholics aller Art, so hat sich mittlerweile gezeigt, dass es jeden treffen kann“, sagt Susanne Erhart. Die Entspannungstrainerin besitzt den Master in integrativer Gesundheitsvorsorge und -förderung und hat sich der Aufgabe verschrieben, den Weg zur „Chronischen Gesundheit“ aufzuzeigen. Als Ansatzpunkte dienen dabei alle Umgebungseinflüsse des Menschen wie auch der Mensch selbst mit seinen vielen Intelligenzen. „Durch die Arbeit mit der Herzfrequenzvariabilität zeigen sich bei den Auswertungen der 24-Stunden-EKGs viele negative Muster, die mit einfachen Mitteln ganz leicht aufgelöst werden könnten. Mir ist es ein Anliegen, darüber aufzuklären und durch mein Wissen Hilfestellung zu bieten“, meint Erhart.

Die Psychologin Dagmar Deixelberger-Fritz ist mit dem hinterlistigen Syndrom ebenfalls bestens vertraut durch ihre Arbeit in Firmen, in denen sie unter anderem auch Kurse zur Stressprävention anbietet und sich um akute Burnout-Kandidaten kümmert. Und Kandidatinnen. „Es ist immer die Summe der Lebensumstände, die zum Burnout führt, ganz selten ein Faktor allein. Die Arbeit wiegt dabei nicht schwerer als die Situation zu Hause, pubertierende Kinder, pflegebedürftige Eltern, kranke Partner und dann natürlich der Umgang mit sich selbst“, sagt die Kennerin der Psyche.

Denn wenn der Hausgeist schief hängt, wie soll dann die so genannte Work-Life-Balance funktionieren? Früher half in solchen Situationen oft eine große Familie, heute sind die meisten Menschen auf sich gestellt und der Berg von Problemen scheint stetig zu wachsen – ohne Aussicht auf einen Ausweg. Den will das Duo aufzeigen und wendet sich mit seinen Präventionsangeboten speziell an Unternehmen. „Wir nennen unser Produkt den gesundheitsfördernden Firmenausflug und bieten diesen mit verschiedenen Themenschwerpunkten an. Bei betrieblicher Gesundheitsförderung in Firmen ist für ein Gelingen das Schaffen von Rahmenbedingungen maßgebend, doch ohne alltagstaugliche Hilfestellungen für den Mitarbeiter leider nicht immer nachhaltig. Hier setzt der Firmenausflug an: Wir wollen ganzheitlich die Intelligenzen der Teilnehmer ansprechen: den IQ (Intelligenzquotienten) mit dem Wissen über Gesundheitsförderung, den EQ (Emotionalenquotienten), indem wir Themen aufgreifen, die emotional berühren und alltäglich betreffen, und den KQ (körperlich-künsthetischen Quotienten), indem wir zeigen, wie körperliche Bewegung sich gesundheitsfördernd einsetzen lässt“, sagt Susanne Erhart. „Unser Programm basiert derzeit auf 6 Wahlmöglichkeiten für die Betriebe (siehe Seitenspalte). Da uns aber in unserer Arbeit mit den Firmen ständig neue Themengebiete und Problembereiche begegnen, sind wir bestrebt, unser Angebot ständig zu erweitern und weitere umsetzbare Lösungsvorschläge anzubieten.“

Für das passende Ambiente sorgt das Bio-Hotel Grafenast auf 1.330 Metern, gelegen am Hochpillberg über Schwaz und kürzlich vom Magazin GEO Saison in der Kategorie „Ökohotels“ ausgezeichnet. Mit der Wahl des möglichen Ausflugszieles machen die beiden Gestalterinnen des Tages deutlich, wohin die Reise gehen soll. Zu einem bewussten Ich für den Einzelnen und einem gesunden Wir für die Gruppe. Denn alles interagiert miteinander in dem heterogenen Soziotop-Betrieb.

„Es ist unser Ziel, dass die Mitarbeiter der Firma viele kleine Aha-Erlebnisse mit nach Hause nehmen und einfache Techniken, die beim Entspannen helfen. Das Gleichgewicht von Anspannung und Erholung geht immer mehr verloren, die Menschen müssen aber lernen, den Fuß wieder vom Gas zu nehmen, sonst ruinieren sie ihren Motor“, gibt Dagmar Deixelberger-Fritz zu bedenken. Sie spricht dabei vom gestressten Geist, der dringend seine Pausen braucht und regelmäßig zur Ruhe kommen muss. Aber nicht nur durch Ausdauertraining, wie oft von den Betroffenen angenommen, sondern auch durch sanftes Krafttraining können Ressourcen gebildet werden, die den anstrengenden Alltag leichter schaffbar machen und vorhandene Reserven für Leistungsspitzen schonen. Vorrangig geht es darum, Spaß an der Bewegung zu bekommen, um auch dauerhaft motiviert zu bleiben. Es ist völlig egal, ob man joggt, Rad fährt oder schwimmt, Tai-Chi oder Qigong betreibt. Hauptsache, der Motor wird in moderaten Dosen und vor allem regelmäßig in Bewegung gebracht, aber dabei nicht überpowert. Das kommt auch bei Autos ganz schlecht. Und wie es für den Straßenverkehr professionelle Übungsstunden braucht, so sind diese auch beim Thema Bewegung sinnvoll, denn entsprechende Experten sorgen dafür, dass Sie nicht ausbrennen. ●

Interesse?

Für eine individuelle Beratung kontaktieren Sie erhart@mindmoves.at • 0676/7440945 oder praxis@burnoutcoaching.at • 0664/5413153



Dr. Dagmar Deixelberger-Fritz



LEBEN • ARBEIT



Susanne Erhart M.Sc.



GRAFENAST IST BALSAM FÜR DIE SEELE

DIE SEHNSUCHT ist es, die Menschen seit 100 Jahren nach Grafenast führt.

Die Sehnsucht nach der Unberührtheit der Natur.
Die Sehnsucht nach mehr Wissen über das Leben mit der Natur.
Die Sehnsucht nach kreativem Schaffen, nach anspannendem Sein.

Sehnsucht
GRAFENAST
BIO-FERIEN-PARADIES

Naturhotel Grafenast | Millersgraben 205 | A-6136 Mill/Tirol | Tel.: +43 5242 63209 | www.grafenast.at | sehnsucht@grafenast.at