

Living-Up

Gibt es etwas gegen das Burn-Out-Syndrom?

Die einen wissen was ein Burn-Out ist, haben aber keine Zeit dem ernstzunehmenden Syndrom vorzubeugen. Andere wiederum haben schon davon gehört, wissen aber nicht was für Folgen ein Burn-Out hat.

Immer mehr Menschen leiden unter ihrer beruflichen Belastung. Dieser Stress kann bis hin zum Kreislauf-Kollaps und zum Versagen des Nervensystems führen = Das Burn-Out Syndrom.

In den letzten Jahren haben psychische Belastungen in den Betrieben flächendeckend zugenommen. Die Palette reicht vom Top-Manager bis hin zur Hausfrau. Vor allem junge, dynamische, erfolgreiche Karrieretypen sind gefährdet. Die meisten von ihnen können den Dauer-Stress, dem sie ausgesetzt sind, nicht verarbeiten. Immer mehr Überstunden, höherer Leistungsdruck, stetig wachsender und steigender Konkurrenzkampf wie auch psychischer Druck, Mangel an Bewegung und Erholung, der Körper wird völlig überlastet. Der Körper warnt uns und teilt uns sogar Erschöpfungssignale mit, aber wir überhören diese, ignorieren sie, versuchen uns weiter zu motivieren und befahlen unserem Körper einfach durchzuhalten.

Auch wir von der „Fitness-Industrie“ sind dem stetigen Konkurrenzkampf ausgesetzt und müssen uns täglich zu einem Neuen überleben können. Eines vergessen wir oft, dass der Körper nicht unbegrenzt leistungsfähig ist. Ich erwische mich oft auch selber, dass ich mich völlig überfordere. Es muss noch dies erledigt und jenes organisiert werden, hier ein Termin, dort ein Meeting, da eine Lektion, den bevorstehenden Fitness-Kongress (Lektionen/Workshops) vorbereiten, Personaltrainings zusammenstellen, mein eigenes Training und jetzt noch Freunde treffen und Zeit für die Familie haben. Wo bleibt da die innere Ruhe? Wir gönnen uns viel zu wenig Zeit, in uns zurückzukehren, abzuschalten und neue Energien aufzutanken. Was habe ich davon, wenn ich erfolgreich bin, aber kurz vor einem nervlichen Zusammenbruch stehe?



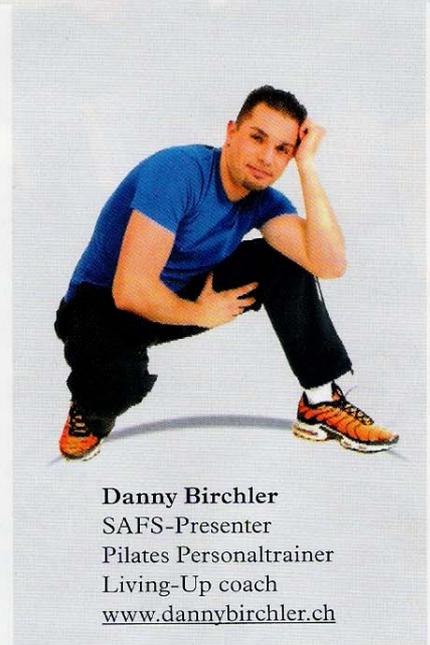
Wie entsteht ein Burn-Out?

Die Anzeichen vor einem Burn-Out können folgende sein: Bluthochdruck, Herzprobleme, Schlaflosigkeit, Kopf-, Magen- und sogar Rückenschmerzen, Depressionen, usw. Wenn der Körper unter stetig physischem und psychischem Druck steht, produziert er das körpereigene Stresshormon „Cortisol“. Es dient als Schutzmechanismus vor Überlastung. Wenn die Warnsignale überhört, unterdrückt und ignoriert werden und wir uns weiterhin quälen durchzuhalten, ist die Cortisolvergiftung nicht mehr aufzuhalten. Das Hormon überflutet das Gehirn! Es dringt nun in die sensiblen Bereiche des Gehirns vor und blockiert dort die so genannten Synapsen. Diese Nervenverbindungen sind dafür verantwortlich, dass unsere Gedanken blitzschnell übertragen werden, dass wir uns erinnern und kreativ denken können. All das, was ein Mensch täglich unbewusst nutzt. Das Cortisol legt das Denken lahm, die Geistesblitze erlöschen. Der endgültige Zusammenbruch: BURN-OUT! Eine Therapie-Behandlung nach einem Burn-Out kann von einem bis zu eineinhalb Jahre dauern. Wie kann man sich vor einem solchen nervlichen Kollaps schützen?

Die Living-Up Methode!

Meine Kollegin Tushita Jeanmaire, Atemtherapeutin/Autorin und ich haben die „Living-Up Methode“ zusammengestellt. Ihr Ziel: den alltäglichen Stress bewältigen und vorbeugen, indem die Anspannung, die durch ihn hervorgerufen wurde, nicht mit Entspannung sondern mit einer Gegenspannung (Stabilisationstraining) angegangen wird. Das Ergebnis: der Stress wird abgebaut, die Leistungsfähigkeit erhalten und gesteigert, Ängste nehmen ab, der Blutdruck normalisiert sich - Körper, Geist und Seele werden wieder in Einklang gebracht.

Das Living-Up Training bezweckt, dass die verschiedenen Übungen zu Hause, im Büro, eigentlich fast überall angewendet werden können. Nicht nur



Danny Birchler
SAFS-Präsen-
ter
Pilates Personaltrainer
Living-Up coach
www.dannybirchler.ch

die Psyche sondern auch der physische Zustand des Körpers spielt eine wichtige Rolle, um die Ruhe in sich selbst zu finden. Die Methode beruht auf Atem-, Bewegungs- und Tiefenentspannungstechniken. Im Vordergrund steht das „ICH“ - wie komme ich mit mir selbst klar? Besonders wirksam ist hier die Meditation. Viele denken, dass sie nur ein tiefes Ein- und Ausatmen ist, aber eines haben sie vergessen. Wo bleiben die Gedanken, der eigentliche Stress- und Störfaktor? Nicht auf das Gedankenkarussell steigen ist nämlich das schwierigste. Hierbei unterstützt die Meditation. Eine tägliche Praxis von zehn Minuten verleiht schon innere Ruhe und Gelassenheit.

Wo bleibt aber unser Körper? Kann ich mich erholen, wenn der Körper angespannt ist? Ein sehr wichtiger Faktor ist auch der Zustand unseres Körpers. Ausdauer- und Stabilisationstraining dürfen nicht fehlen. Eine zusätzliche Hilfe um unseren Stress (z.B. Aggressionen, Nervosität) abzubauen, die Erholung zu fördern und neue Energie aufzutanken. Wenn der Körper kontrollierter sportlicher Belastungen ausgesetzt wird, ist der Erholungseffekt grösser. Die Reaktionen des Körpers sind: besserer Schlaf, gesteigertes Wohlbefinden, Entspannung, Kraft, inneres Gleichgewicht. All diese Anti-Stress Übungen spielen eine wichtige Rolle, um langfristig eine Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele aufzubauen.

In unserem Living-Up Workshop erlebt der Teilnehmer die komprimierte Anti-Stress-Form - in einem Tag die Spannung aktiv abbauen, entspannen und in die Stille gehen.

Kurz: Wir geben den Teilnehmerinnen und Teilnehmern das Werkzeug zu einem besseren Leben: living upgrade. ♦