

„Burnout muss nicht sein“

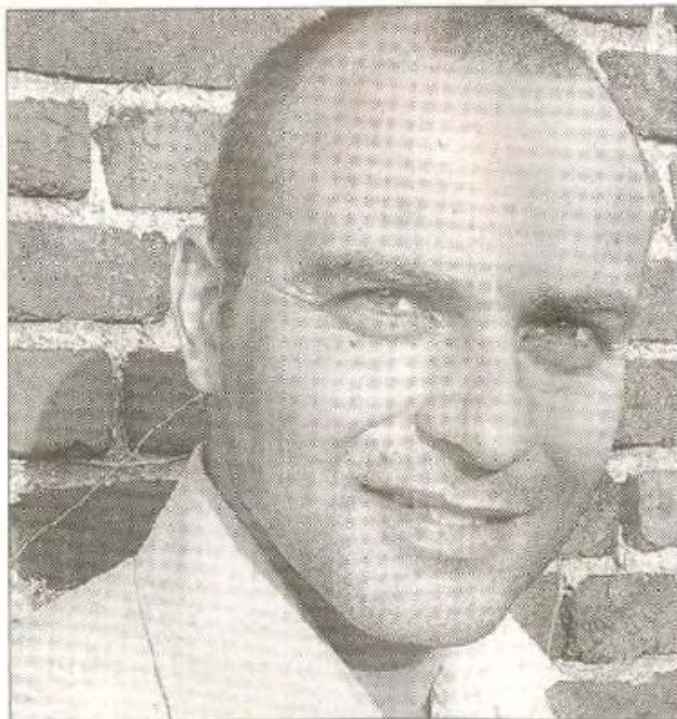
Diplom-Sportökonom Ralf Tscherpel hält einen Vortrag über den Umgang mit Stress

Stress ist die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts. Darin sind sich Krankenkassen und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) einig. Deshalb lädt die AOK am heutigen Dienstag, 24. November, zum Vortrag „Umgang mit Stress - Burnout muss nicht sein“ ins Prediger-Refektorium.

CORINNA LÄGELER

Schwäbisch Gmünd. Was genau ist überhaupt ein Burnout, fragt man sich. Unter Burnout versteht man die völlige körperliche und geistige Erschöpfung, weiß der Trainer für Stressbewältigung Ralf Tscherpel. Er wird am Dienstag, 24. November im Refektorium einen Vortrag zum Thema „Umgang mit Stress - Burnout muss nicht sein“ halten.

Zu Beginn der Veranstaltung will er die Besucher über dieses Thema aufklären, denn Stress wird von den meisten unterschätzt, sagt Tscherpel. Neue Erkennt-



Referent des Vortrags Ralf Tscherpel

nisse zu dem Thema bestätigen, dass Stress das Gehirn regelrecht „verwüftet“ und damit die Leistungsfähigkeit des Menschen einschränkt. Konzentrationsprobleme, Angstgefühle, Verlust von kreativer und sozialer Kompetenz seien nur einige Folgen von chronischem

Stress. Im Gegensatz zu vielen anderen Experten, rät Tscherpel nicht zu Entspannungsübungen oder Sport als Ausgleich. „Das dämpft zwar die Symptome, packt das Problem aber nicht an der Wurzel“, sagt er. Viel mehr müsse der Mensch lernen, aus alten Gewohnheitsmustern auszubrechen und im Einklang mit sich selbst zu leben.

Des Weiteren wird der Referent das sogenannte Achtsamkeitstraining vorstellen. „Dabei handelt es sich um ein Meditationsverfahren, welches sich positiv auf das Gehirn auswirkt und zum Beispiel das Wachstum neuer Nervenzellen anregt. Wichtige Persönlichkeitseigenschaften wie Empathiefähigkeit oder Emotionskontrolle werden damit verbessert“, sagt Tscherpel.

■ **Der Vortrag „Umgang mit Stress - Burnout muss nicht sein“ am heutigen Dienstag, 24. November, beginnt um 19.30 Uhr im Prediger-Refektorium. Der Eintritt ist frei.**