

Achtsames Handeln lässt dem Stress keine Chance

Wellnessoase »Eigenzeit« informiert über Burnout

Bad Oeynhausen (WB/jb). Wie kann man einem drohenden Burnout rechtzeitig und nachhaltig vorbeugen? Dieser Frage gingen die Besucher der Oeynhausener Wellnessoase »Eigenzeit« nach.

Tanja Bökamp ist die Inhaberin der »Eigenzeit« am Westkorso. Sie hat zahlreiche Angebote zur Stressbewältigung in ihrem Programm, vor allem das Schwebepad, in dem man frei von externen Sinneswahrnehmungen vollkommen entspannen kann. Was man gegen Stress sonst noch machen kann, dazu referierten jetzt die beiden Experten Dr. Thomas Fritz und Ralf Tscherpel. Ihnen gehört das Unternehmen »Baliogo«, einem Life-Balance-Institut in Bad Salzuflen. Sie sind Wissenschaftler, Coach und Trainer im Bereich Gesundheitsmanagement.

Stress und Burnout bilden mittlerweile die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts. »Für viele Menschen ist dies wohl überraschend«, meinen Dr. Thomas Fritz und Ralf Tscherpel. Aber 50 bis 60 Prozent aller Arbeitsfehltag in vielen europäischen Ländern würden auf Stress zurückgehen.

Die Gründer von »Baliogo« stellten den zahlreichen Besuchern in der »Eigenzeit« ein Konzept

vor, dessen Ansatz ein achtsames Handeln im Einklang mit der eigenen Persönlichkeit darstellt. Durch ein mehrtägiges Training könne man eine langfristige Verhaltensänderung erreichen, um Stress und Burnout zu vermeiden. »Zunächst wird eine persönliche Stressanalyse durchgeführt, um die Ursachen aufzudecken. Dann werden Strategien entwickelt, um Belastungen effektiver kompensieren zu können«, erläutert Dr. Thomas Fritz. Wichtig sei, eingefahrene Verhaltensmuster und Denkweisen zu ändern und seine

persönlichen Stärken zu erkennen und zu aktivieren.

Parallel dazu findet man im Schwebepad körperliche Entspannung in völliger Stille. »Hier wird ein beinahe schwereloses Treiben auf dem Wasser ermöglicht, bei dem sich Körper und Geist sehr gut entspannen können«, erklärte Tanja Bökamp. Und Ralf Tscherpel ergänzt: »In Kombination mit unserem Stressreduzierungsprogramm wird der Effekt verstärkt.«



www.baliogo.de
www.eigenzeit.com



Wie man Stress bewältigt und einem Burnout vorbeugen kann, darüber informierten in der Wellnessoase »Eigenzeit« (von links) Dr. Ralf Tscherpel, Thomas Fritz und Tanja Bökamp. Foto: Bentlage

Aktuelles Stichwort

Burnout

Ein Burnout-Syndrom – englisch: burn out heißt ausbrennen – ist ein Zustand ausgesprochener emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit, der als Endzustand einer Entwicklungslinie bezeichnet werden kann. Diese beginnt mit idealistischer Begeisterung, geht über frustrierende Erlebnisse bis hin zu Desillusionierung und Apathie, psychosomatischen Erkrankungen und Depression.

Stress und Burnout werden nach wissenschaftlichen Berich-

ten, Aussagen der Krankenkassen und der Weltgesundheitsorganisation mittlerweile als größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts betrachtet. Rund 40 Prozent der Deutschen leiden darunter. Herzinfarkt, Migräne, innere Unruhe und Panikattacken sind nur einige Symptome. Sofern nicht frühzeitig Maßnahmen ergriffen werden, bleibt häufig nur der radikale Ausstieg auf Zeit aus dem Berufsleben und gegebenenfalls ein stationärer Klinikaufenthalt.

GEWINNEN

Die »Eigenzeit« bietet im Schwebepad eine physische und mentale Tiefenentspannung. Drei Leser haben die Möglichkeit, einen einstündigen Aufenthalt in dem Schwebepad im Wert von 89 Euro zu gewinnen. In dem Preis enthalten ist auch eine Stressanalyse.

Rufen Sie heute von 14 bis 14.15 Uhr unter der Hotline 0 57 31 / 25 15 21 an und beantworten Sie folgende Frage: An welcher Straße befindet sich die »Eigenzeit«? Die Preise werden unter den Anrufern mit der richtigen Antwort verlost.

