

Arbeit ist das ganze Leben

Kraft tanken mit Autogenem Training

Der Schaden geht in die Millionen: „Zweieinhalb Jahresgehälter kostet es ein Unternehmen, wenn einer seiner Topmanager an Burn-out erkrankt und nicht mehr arbeiten kann“, sagt die Personalmanagement-Forscherin Ruth Stock-Homburg. Doch das Burn-out-Syndrom ist längst keine Managerkrankheit mehr, denn sie trifft den Vorstandsvorsitzenden genauso wie den Sachbearbeiter. Jeder kann erkranken: Schüler, Studenten, Berufstätige, Führungskräfte, Arbeitslose. Inzwischen sind psychische Überlastungen die häufigste Ursache für Arbeitsausfälle. Die Zahl der Fehltage, die auf die Erschöpfungskrankheit zurückzuführen sind, stieg zuletzt in weniger als zehn Jahren um 70 Prozent.

Autogenes Training, angeleitet durch ausgebildete Entspannungspädagogen, ist ein effektives Mittel, um Stresssymptomen entgegenzuwirken und Burn-outs zu verhindern. Die Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (www.dggp.org) fördert solche freien Fachberatungsberufe. Sie bietet Beratern fortbildende Wochenendkurse und Vorträge an und schafft ein Forum, um sich austauschen und organisieren zu können. Pädagogen aus dem medizinisch-sozialen Bereich können sich hier nicht nur fortbilden, sondern auch im Rahmen einer Verbandsmitgliedschaft besondere Zusatzleistungen in Anspruch nehmen.

Laut einer Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin arbeitet heute jeder zehnte Vollzeitbeschäftigte mehr als 60 Stunden in der Woche. Darunter sind Wochenendarbeiter und Menschen, die über das Mobiltelefon stets erreichbar sind und Überstunden sammeln. Der Druck in der Arbeitswelt nimmt zu, weil der Arbeitsplatz bedroht ist und der Wettbewerb härter wird. Die Chefs verlangen immer mehr und die Ansprüche steigen. Emotionale Erschöpfung und Kraftlosigkeit, Apathie, Depressionen und sogar Aggressionen können die Folge sein. Die Betroffenen verzichten nahezu auf Erholungsphasen, sie rücken ihren Beruf völlig in den Mittelpunkt des Lebens und vergessen darüber ihre eigenen Bedürfnisse. Für soziale Kontakte bleibt keine Zeit.

Die Methode des autogenen Trainings gehört zu den weltweit verbreitetsten und anerkanntesten Entspannungsmethoden. Sie wurde in den 1920er Jahren von dem Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz entwickelt und basiert auf Hypnose und seelischer Beeinflussung (Suggestion), die zunächst durch einen Übungsleiter und später

durch den Betroffenen selbst erfolgen kann. Dabei konzentriert sich der Patient auf kurze, formelhafte Vorstellungen wie „Der rechte Arm wird warm“ oder „Der Atem geht ruhig und gleichmäßig“ und versucht, sich diese im Geiste möglichst intensiv vorzustellen. Durch die bloße Imagination können körperliche Reaktionen hervorgerufen werden. Demnach werden die Arme wirklich besser durchblutet und warm, die Atmung tatsächlich ruhiger. Am Ende wird ein Zustand tiefer Entspannung erreicht, beruflicher Stress und Sorgen treten in den Hintergrund.

Die DGGP e. V. mit Sitz in Wuppertal ist einer der größten deutschen Berufsverbände für freie Fachberatungsberufe. Hier können ausgebildete Ernährungsberater, Entspannungspädagogen, Gesundheitspädagogen und -berater Seminare und Vorträge besuchen und ihre fachlichen Kenntnisse vertiefen. Die Fortbildungsmaßnahmen können von Absolventen aller Ausbildungsstätten für den Gesundheitsbereich wahrgenommen werden. Dabei gewährleisten die Richtlinien der DGGP e. V. einen fachlich hohen Ausbildungsstandard.

Sämtliche Leistungen, die der Verband darüber hinaus anbietet, sind seinen Mitgliedern vorbehalten. Dazu zählen eine exklusive Telefonsprechstunde, umfangreiche Beratung zur Existenzgründung sowie die Unterstützung durch besonders gestaltete Werbematerialien. Eine Mitgliedschaft kann auf der Homepage des Vereins beantragt werden.

Weitere Informationen unter www.dggp.org.

Ein Anmeldeformular für Veranstaltungen ist dort als PDF-Dokument hinterlegt.

Kontakt:

Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (DGGP)
Reppkotten 24
42279 Wuppertal

1. Vorsitzender: Dipl.-Soz.wiss. Jürgen Obst

Tel. (0202) 76954-49

Fax (0202) 76954-50 (Montag bis Freitag von 10 - 16 Uhr)

E-Mail: verband@dggp.org

Internet: www.dggp.org