

Fit & Gesund

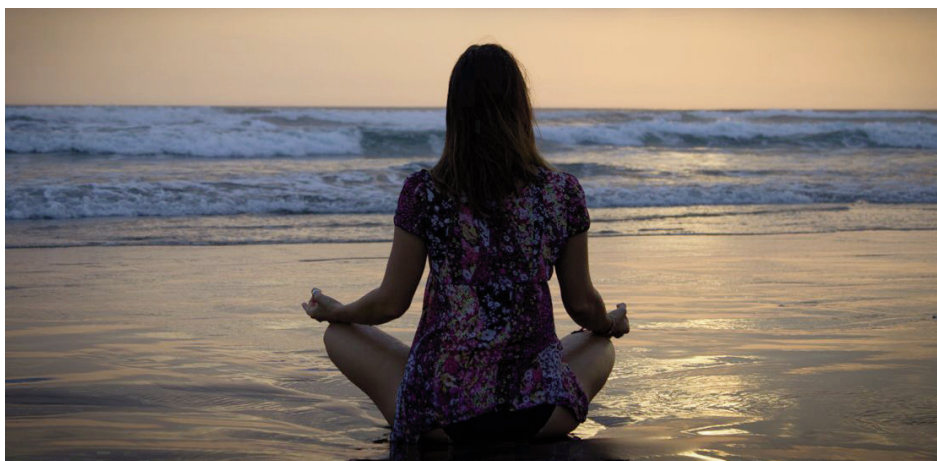
Training für unseren Geist

Mentales Training als Schlüssel zu Gelassenheit und Erfolg? In einer Zeit, in der Hektik und Stress uns antreiben und Leistungs- sowie Erfolgsdruck ständige Begleiter sind, werden die Folgen in unserer Gesellschaft von permanent hohen Anforderungen immer besser sicht- und spürbar.

In solchen Zeiten ist es schwieriger auf seine Bedürfnisse zu achten oder auf die innere Stimme zu hören und im Gleichgewicht zu bleiben. Aber genau das ist es, was uns sehr oft fehlt. Ruhe, Gleichgewicht und somit auch das Aufrechterhalten der Gesundheit. Stress macht erwiesenermaßen krank und das nicht erst seit kurzer Zeit. Stress beginnt im Kopf. Darum wird es Zeit, uns mehr auf unsere Gedanken zu konzentrieren. Die mentale Verfassung ist einer der meist unterschätzten Faktoren, wenn es um unsere Gesundheit geht.

Achte auf deine Gedanken

«Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte. Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen. Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten. Achte auf deine Ge-



Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann, so ist es der Glaube an die eigene Kraft. Foto: pd

wohnheiten, denn sie werden dein Charakter. Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.» (Talmud) Diese alte Weisheit erinnert uns daran, dass Körper und Geist miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen. Es wird Zeit, dass wir auch unseren Geist oder unseren mentalen Zustand auf Vordermann bringen und zu unseren Gunsten programmieren und trainieren. Wie ge-

stresst bin ich wirklich? Mittels diesen zwei, drei einfachen Fragen (siehe blaue Box), finden Sie schnell heraus, wie hoch Ihr derzeitiges Stresslevel ist. Auf der Homepage von «Spiegel Online» können Sie den Stresstest auch online ausfüllen.

Mentales Training

Mentales Training kann helfen. Wie der Begriff Training bereits andeutet, handelt es sich nicht um eine einmalige Sache.

Man kann sich diese Fähigkeit nicht kaufen oder in einer fünfminütigen Pause zwischen Emails-Beantworten und Kaffee-Trinken aneignen. Mentales Training setzt das Gleiche voraus wie körperliches Training, wenn man erfolgreich sein möchte: regelmäßiges (aus-)üben! Als Einstieg genügen bereits zwei fünf- bis zehnminütige Übungen, um den Tag optimal zu beginnen und am Abend wieder abzu-

Hilfreiche Links

Morgenmeditation

<https://www.youtube.com/watch?v=7W70uEk9bg8>

Abendmeditation

<https://www.youtube.com/watch?v=xjCIXKHdJ7M>

Stresstest

www.spiegel.de/quiztool/quiztool-60585.html

schliessen und loszulassen, was tagsüber geschehen ist.

Vierwöchiges Experiment

Probieren Sie diese Übung einmal vier Wochen lang aus und beginnen und beenden Sie Ihren Tag mit einer kurzen Meditation. Was verändert sich, wie fühlt sich das an? Was ist an diesem Tag gut gelungen? Ein Tagebuch und zwei, drei Sätze pro Tag darüber, was man beobachtet und wahrnimmt, kann bereits einen deutlichen Unterschied machen.

Wie gestresst bin ich wirklich?

Mittels dieser Fragen, finden Sie schnell heraus, wie hoch Ihr Stresslevel ist. Auch wenn es tief ist, lohnt es sich, die nachfolgende Übung auszuprobieren.

1. Einschlafen ist kein Problem. Aber ich wache oft mitten in der Nacht auf und grübele.
2. Für Freizeit, Hobbys und Familie habe ich weniger Energie als früher. Meist nehme ich mir dafür keine Zeit. Ich habe auch einfach keine Zeit.
3. Den persönlichen Kontakt mit meinen Mitarbeitern vermeide ich häufig, weil mir das zu viel Zeit raubt/mich zu sehr anstrengt.

4. Ich habe mehr körperliche Beschwerden als früher wie Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme, Verspannungen. Körperliche Ursachen findet mein Arzt nicht.
5. Mir fällt es schwer, nach der Arbeit abzuschalten. Oft gelingt es mir gar nicht.
6. Ich trinke – ehrlich gesagt – mehr Alkohol, als mir gut tut.
7. Ein Wochenende reicht zur Erholung kaum aus.
8. Konzentriertes Arbeiten fällt mir schwer. Ankommende Emails oder Störungen lenken mich leicht ab und ich komme schwer wieder rein.
9. Wenn im Job etwas nicht so läuft, wie ich es mir vorgestellt habe, reagiere ich öfters resigniert.

10. Zeitdruck, Verantwortung, Anfragen – oft fühle ich mich wie im Hamsterrad.
11. Ich habe einen inneren Widerstand gegen meine Arbeit, den ich jeden Tag neu überwinde. Im Alltag funktioniere ich aber wieder gut.
12. Meine Stimmung schwankt: Manchmal erkenne ich mich selbst nicht wieder. (zum Beispiel gereizte Reaktion).

Auswertung des Tests

0 bis 2 Stressaspekte treffen zu: Sie lassen sich nicht stressen.
3 bis 4: Es liegen Ansätze einer Überlastung und Erschöpfung durch Dauerstress vor. Ihre Psyche reagiert gereizt und abwehrend, Ihr Körper sendet Signale: Das ist mir zu viel.

5 bis 6: Sie spüren selbst, dass der Stress Ihnen über den Kopf wächst und Tatkraft, Engagement und Wohlbefinden raubt.
7 bis 12: Sie sind wahrscheinlich schon seit langem überbeansprucht. Ihre Gesundheit ist in Gefahr. Es ist typisch, dass sie Ihre Arbeitskraft extrem lange erhalten und Ihren Job gut ausfüllen, auch wenn Psyche und Körper längst Alarm schlagen. Übernehmen Sie Verantwortung und wenden Sie sich an Ihren Arzt (oder Ansprechpartner im Unternehmen), um herauszufinden, welche Rolle Stress für Ihre Beschwerden spielt und wie Sie der Dauerbelastung entgegenwirken können, bevor Sie ernsthaft erkranken, etwa an einem Burn-out.

Autorin



Jasmin Spring

Personaltrainerin und Gesundheitsmanagerin
www.spring-workout.com
blog.spring-workout.com
facebook.com/spring-workout
Twitter: @springworkout