

15.04.2016

Den Stürmen des Berufs und Alltags trotzen

Gesundheitsforum an der Kritischen Akademie Inzell

Die eigenen Schutzkräfte aktivieren um den Druck, Stress und die „Stürme“ des Alltags unbeschadet zu überstehen. Wie das besser funktioniert erlebten 90 Teilnehmer beim Gesundheitsforum an der Kritischen Akademie Inzell ein Wochenende lang in Vorträgen und Workshops. In ihrem Eröffnungsvortrag zeigte die Gesundheitsexpertin Susanne Rosenegger, dass es nicht nur darauf ankommt, „Härte“ zu zeigen. Entscheidend ist, dass man nicht bricht, wenn der Sturm kommt. Sie zeigte, welche Strategien für „Stehauf-Menschen“ wichtig sind. Dr. Detlef Gerst von der IG Metall zeigte den Teilnehmern wie man psychische Belastungen am Arbeitsplatz minimieren und besser mit ihnen umgehen kann. In Workshops erlebten die Teilnehmer, wo sie ganz persönlich bei sich ansetzen können. Sieben Gesundheitsreferenten aus dem Chiemgau deckten dabei die Bandbreite von Übungen aus dem Yoga, der Bearbeitung „innerer Antreiber“ bis hin zu vertrauensfördernden Workshops und Gehirnjogging ab. „Uns ist bei unserem Programm wichtig, dass jeder auch konkret etwas aus der Veranstaltung mit nach Hause nehmen kann“, so Gebhard Schwägerl, stellvertretender Leiter der Kritischen Akademie.



Susanne Rosenegger zeigt sinnbildlich, auf was es ankommt, wenn man gesundheitlich unbeschadet Druck überstehen möchte: Die Dose ist demoliert, der Schwamm macht `s richtig.

In zwei Vorträgen zeigte Susanne Rosenegger, Gesundheitscoach aus Vachendorf, Wege auf, wie sich Menschen angesichts andauernder Belastungen, Traumata, Tragödien oder andauerndem Stress anpassen und besser erholen

Presseinformation

können. Dabei gehe es nicht nur um mehr Widerstandskraft, sondern um Bewältigungsstrategien. „Gefragt ist bei der inneren Grundhaltung Optimismus und Humor, Akzeptanz sowie lösungsorientiertes, kreatives Denken“, so Rosenegger. Ausführlich ging sie auch auf konkrete Handlungsfaktoren ein.

Dr. Detlef Gerst, bei der IG Metall in Frankfurt Experte für Arbeitsgestaltung und Gesundheitsschutz, gab in seinem Vortrag einen Einblick in den aktuellen Stand der Forschung bezüglich der psychischen Belastungen am Arbeitsplatz. Die Teilnehmer konnten bei ihm einen Gesundheitscheck machen, um heraus zu finden, wo die persönlichen Ursachen für Stress liegen. Dr. Gerst brachte auch konkrete Ideen mit, die helfen, den Stress am Arbeitsplatz zu minimieren. So seien zum Beispiel überlange, ausufernde Arbeitszeiten eines der Hauptprobleme. Wichtig und besonders effektiv seien kurze Pausen während des Arbeitstages. Ihm komme es darauf an, die Schutzkräfte bei den Beschäftigten zu aktivieren statt sie zu demontieren. Betriebe mit Betriebsrat seien dabei klar im Vorteil.



Innere Erholung mit Hilfe kleiner praktischer Übungen zeigte Susan Engmann aus Traunstein

In den Workshops wurde beim Gesundheitsforum auf vielfältige Weise gezeigt, wie man zu einer besseren persönlichen Erholung findet. Die Teilnehmer konnten auch den eigenen „inneren Antreiber“ auf den Grund gehen. Außerdem nahmen die Teilnehmer aus den Workshops zum Gehirnjogging viele praktische Übungen mit, um geistig fit und kreativ zu bleiben. „Letztlich ist es wichtig, auf sich selbst aufzupassen und für sich selbst zu sorgen“, so Susanne Rosenegger. Das Gesundheitsforum bot dazu die Zeit, sich selbst in den Blick zu nehmen und gab die passenden persönlichen Anregungen.



Ganz konkret wissen, wo man persönlich ansetzen kann: Workshops beim Gesundheitsforum

Kritische Akademie Inzell
Salinenweg 45
83334 Inzell
Tel. +49 8665 980-221
schwaegerl@kritische-akademie.de

www.kritische-akademie.de
v.i.S.d.P. Wilfried Hess