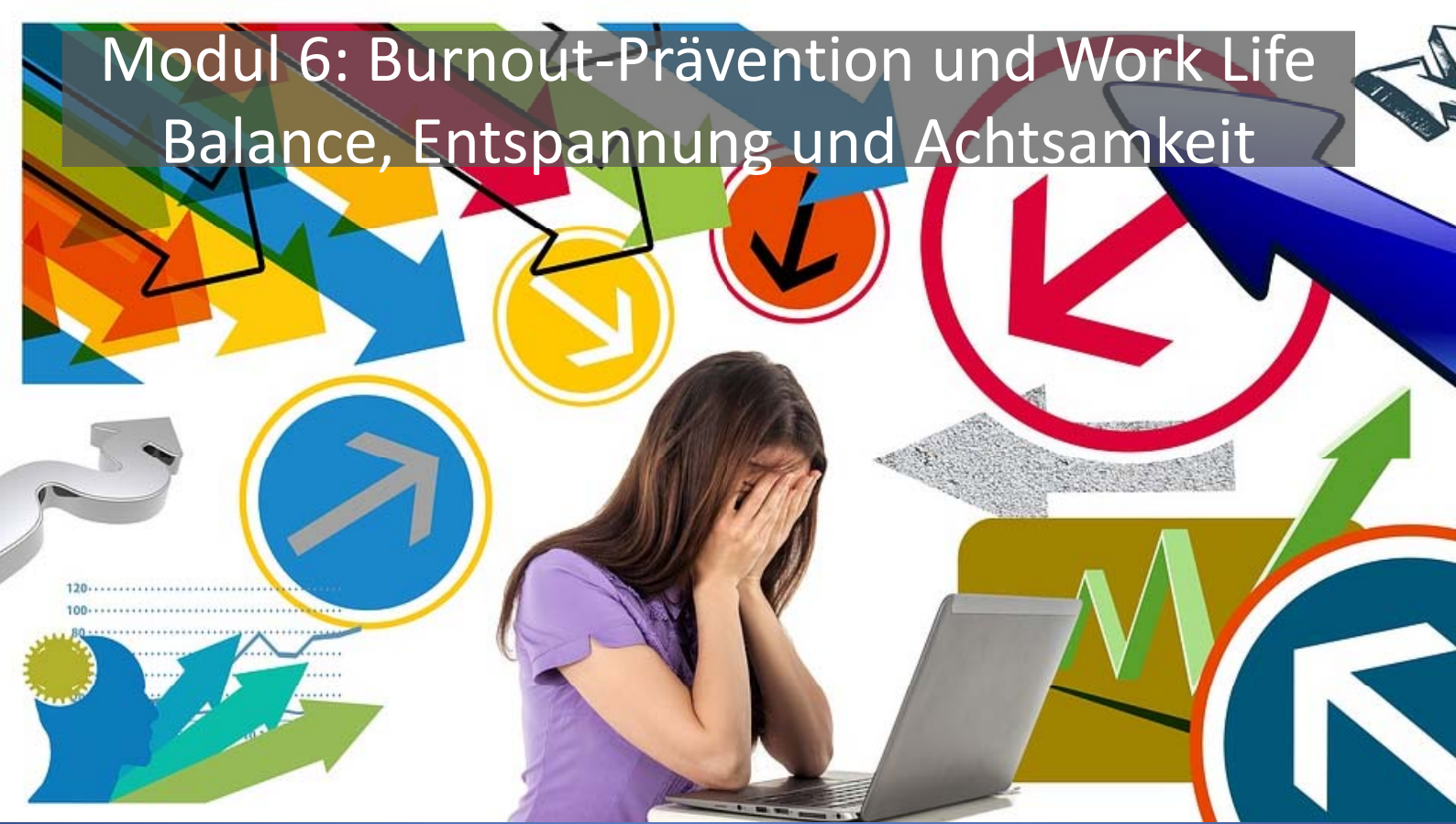


Modul 6: Burnout-Prävention und Work Life Balance, Entspannung und Achtsamkeit



Work Life Balance und Burnout-Prävention sind auch im reformunwilligen Deutschland angekommen - Politik und Wirtschaft definieren das Konzept als grundlegend für die Zukunft des Wirtschaftsstandortes . In diesem Modul möchten wir die paradoxerweise vernachlässigte *individuelle* Perspektive fokussieren und bewusster machen, dass Work Life Balance eine sehr persönliche Angelegenheit ist. Auch oder gerade weil Politik und (Unternehmens-)Management versuchen, den Rahmen dafür vorzugeben: Das eigentliche Work Life Balance-Bild zeichnet und gestaltet jeder Mensch auf seine ganz persönliche Art und Weise - nach seinem Sinn und seinen Werten. Um dies besser verstehen zu können, argumentieren wir im Folgenden auf der Basis der so genannten Lebensmotive. Das ist ein Bündel von 18 grundlegenden Antriebs-, Handlungs- und Wertedimensionen, die jeder Mensch anders schnürt: Jedes Individuum ist durch ein eigenes Motiv-Profil charakterisiert, das es von allen anderen unterscheidet. Wir sind davon überzeugt, dass wir nur dann in Balance leben und zufriedener, gesünder und handlungsfähiger sein können, wenn wir unser Dasein in der unseren Lebensmotiven gemäßen Weise gestalten. Zur erfolgreichen Lebensgestaltung zählen Kompetenzen wie Selbstreflexion, Eigenaktivität und Ressourcenmanagement: Welche Werte und Motive sind wirklich grundlegend und wegweisend? Wie kann man sich etwa gegen Überforderung und Zumutungen wappnen? Was sind die wahren beruflichen Ziele und Visionen? Was ist der eigentliche *Lebensentwurf*? Nach unserem Verständnis bezieht sich Work Life Balance auf den Umgang mit der Zeit als unserer wertvollsten Ressource. Es geht dabei aber weit über das traditionell eindimensionale und lineare Zeitmanagement hinaus. Denn wir meinen, dass auf Dauer nur derjenige erfolgreich - und glücklich - sein kann, der mit dem Leben schwingt und die richtigen *Rhythmen* findet. Um das richtige Leben zu führen, müssen wir alle Ressourcen der eigenen Existenz entwickeln, hegen und pflegen. Wir müssen die Bedürfnisse des Selbst, unsere Beziehungen und das Arbeitsleben so ausbalancieren, dass kein Bereich die anderen beherrscht. In diesem Modul lernen Sie ihre 16 Lebensmotive kennen , um eine kluge, effektive Work Life Balance zu erreichen. Weitere Bausteine sind Motivation und Persönlichkeit im Betrachtungsfeld der Motivations-, Volitions- und Handlungsforschung , die Motivstrukturanalyse als Grundlage , das Balancemodell nach Dr. Nossrat Peseschkian sowie ihre individuelle Strategie .
-u.a.m.

Entspannung – Meditation, Achtsamkeit



In diesem Modul wird auf verschiedene wissenschaftliche Studien eingegangen und man sollte sich vor Augen halten, dass das Üben von Achtsamkeit und Meditation ein spezielles mentales Training darstellt, das manche (siehe Ricard, 2009) auch als Geistesschulung bezeichnen. Für Ott (2010) ist Meditation auch eine Methode der Selbstregulation, welche zu ihrer effektiven Anwendung im Alltag regelmäßiges Üben erfordert. Dieses Training basiert, wie alle anderen Fähigkeiten, die wir einüben, auf der Neuroplastizität unseres Gehirns. Ob wir Meditation oder Achtsamkeit trainieren oder das Spielen eines Musikinstrumentes, ob wir eine Sprache oder komplizierte Bewegungsabläufe erlernen, immer nutzen diese Lernprozesse die enorme Plastizität (Anpassungsfähigkeit) unseres Gehirns aus. Diese Plastizität erhalten wir uns bis ins hohe Alter. Das Gehirn könnte man auch als "Muskel" bezeichnen, der wie alle anderen Muskeln trainierbar ist und auch bleibt. Eine Studie von Hölzel et al. (2011) zeigt, dass bereits nach etwa 25 Stunden Meditationserfahrung Veränderungen im Gehirn nachweisbar sind. In vielen Studien haben die untersuchten Meditierenden bei einer Meditationserfahrung von bis zu 50.000 Stunden, verteilt über etliche Jahrzehnte keinen offensichtlichen "Sättigungseffekten" ermittelt. Somit nehmen anscheinend auch bei diesen sehr langjährigen Meditierenden die nachweisbaren Veränderungen im Gehirn noch etwa linear mit deren Trainingszeit zu.

In diesem Modulbaustein stellen wir die Bedeutung und Wirksamkeit von Meditationsverfahren dar und bieten an Beispielen unterschiedlicher Trainingsverfahren eigene wirksame Trainingspläne an. Besonders im Mittelpunkt steht die in Deutschland besonders anerkannte Methode der Selbstregulation nach J.H. Schulz, auch Autogenes Training genannt. In einzelnen Trainingsschritten erarbeiten sich die Teilnehmer einen kontrollierten Trainingsplan und lernen diese Methode wirkungsvoll als Stimmungsarchitekt einzusetzen. Zusätzlich (auf Wunsch) messen wir Ihre induzierte Entspannungstiefe mit biologischen Markern, die Ihnen dann auch einen objektiven Eindruck vom Erfolg der Entspannung geben können.