

Entspannung

Ich stehe ständig unter Strom — Durch Entspannung zum inneren Gleichgewicht

*Das Thema Burnout ist in aller Munde. Doch wie kann man selbst aktiv dafür sorgen, dass es erst gar nicht soweit kommt? Die VBG hat den Burnout-Experten in Deutschland für die GesundFact-Reihe des CConsult-Labels gewinnen können. Prof. Dr. Matthias Burisch beschäftigt sich seit mehr als einem Vierteljahrhundert wissenschaftlich und praktisch mit Burnout. Sein Buch **DAS BURNOUT-SYNDROM. THEORIE DER INNEREN ERSCHÖPFUNG** gilt als das deutschsprachige Standardwerk zum Thema. Für die GesundFacts liefert Burisch praktische Tipps und Tricks für Führungskräfte ohne Fachchinesisch.*

Studien belegen eindrucksvoll: Gesundheit und Erfolg im Beruf sind eng miteinander verknüpft. Gesunde Menschen fühlen sich besser, haben eine bessere Ausstrahlung auf andere Menschen, sind glücklicher und ausgeglichener und somit auch erfolgreicher im Berufs- und Privatleben. Kurzum, eine gesunde Führungskraft ist meist auch eine erfolgreiche Führungskraft. Umgekehrt wird natürlich auch ein Schuh draus: Wer mehr Erfolge einheimst als Fehlschläge, bleibt eher gesund.

Also: Bleiben Sie gesund! Aber wie? Keine Angst — Sie sollen jetzt nicht täglich ins Fitnessstudio rennen oder sich nur noch von Obst und Gemüse ernähren. Um sich rundum gesund zu fühlen, geht es vielmehr darum, eine körperliche und seelische Balance zu finden. Was übrigens ein lebenslanges Projekt ist. Denn dieses Gleichgewicht muss immer wieder neu gefunden werden. Das eigene Wohlbefinden erhöhen, sich in seiner Haut wohl fühlen und mit den Reserven des eigenen Körpers weise haushalten, das ist die Devise! Und das ist auch gesund. Wer die Signale seines Körpers richtig deutet und ihn nicht ausbeutet, wirkt langfristig auch den typischen Belastungserscheinungen wie psychosomatischen Beschwerden oder gar psychischen Störungen wie Burnout entgegen.

Zur Herstellung von körperlicher und seelischer Balance führt neben einer gesunden Lebensweise auch die bewusste Entspannung.

Gerade im Führungsalltag gibt es häufig Situationen, die den Körper in Daueralarm versetzen. Der über den Tag aufgebaute Stresslevel kann durch bewusstes Entspannen besonders gut abgesenkt werden. Das bedeutet, die eigenen Kräfte wieder zu aktivieren und die Akkus aufzuladen. Kurzfristig senkt bewusste Entspannung das Erregungsniveau, langfristig werden Sie dadurch belastbarer und ausgeglichener.

Körperlich führt Entspannung zu folgenden Reaktionen:

- Verlangsamung und Verstetigung der Atmung
- Verminderung des Sauerstoffverbrauchs
- Absinken der Herzfrequenz
- Absinken des Blutdrucks (vor allem bei erhöhtem Blutdruck)
- Entspannung der Skelettmuskulatur
- Veränderungen der elektrischen Hirnaktivität.

Psychische Entspannungsreaktionen sind:

- Angenehm empfundener vertiefter Ruhezustand
- Zunehmende Gelassenheit
- Positive Veränderungen im emotionalen und kognitiven Bereich.



Und wie lässt sich am besten entspannen?

1. Entspannung nach der Arbeit

Hier gibt es kein Patentrezept. Finden Sie durch Probieren für sich heraus, welche Entspannungsart für Sie optimal ist, um sich vom Arbeitsalltag zu erholen. Wichtig zu wissen ist, dass Entspannung keineswegs nur passiv sein muss, wie beispielsweise auf der Couch zu liegen und zu schlafen. Gerade aktive Entspannung wie leichter Sport, Yoga, ein abendlicher Spaziergang in der Natur, Massagen, Ihren Hobbys nachgehen (z. B. ein Buch lesen, das Sie auf neue Gedanken bringt) oder Fantasiereisen sind hervorragende Entspannungsmöglichkeiten, die den Kopf wieder frei machen. Überlegen Sie doch mal für sich, was Ihnen dazu einfällt. Oder fragen Sie Freunde, wie die es machen.

Natürlich sind auch Entspannungstechniken wie das Autogene Training, die Progressive Muskelentspannung oder Meditationsverfahren empfehlenswert. Man kann sie z. B. durch Anleitung per CDs oder DVDs erlernen. Freilich: Hier braucht es ein gewisses Durchhaltevermögen. Es dauert ein wenig bis diese Techniken ihre Wirkung entfalten.

Wichtig dabei ist die Regelmäßigkeit. Machen Sie ein kleines Ritual daraus, sich nach der Arbeit eine persönliche Auszeit zu gönnen. Das kann z. B. heißen: Nicht auf dem kürzesten Weg nach Hause fahren, sondern noch kurz durch eine Buchhandlung streifen oder einen Cappuccino trinken. „Dekompressionszeit“ nennt man das. Tragen Sie es in den Kalender ein!

2. Entspannung während der Arbeit

Nicht nur nach Feierabend lässt sich bewusst entspannen, sogar während der Arbeitszeit.

Ja, es gibt tatsächlich Wege und Mittel sich auch während der Arbeitszeit zumindest für ein paar Momente herunterzufahren, um schnell Energie aufzutanken. Für Führungskräfte ist das sicherlich nicht immer einfach – ein voller Terminkalender, Geschäftsreisen, Überstunden und die tägliche Hektik im Berufsalltag... Da steht einem der Kopf manchmal ganz woanders.

Doch schon ein paar Sekunden von kurzen Entspannungsübungen bewirken meist schon kleine Wunder. Hier einige Tipps für die schnelle Entspannung zwischendurch:

- Bewusst tief ein- und ausatmen (als ob Sie eine Kerze damit löschen wollten). Oder ein paar Mal tief aufseufzen: Das entspannt das Zwerchfell besonders schnell.
- Bei müden Augen: Die Muskelpartien der Augen fest anspannen, langsam bis fünf zählen und wieder lösen. Oder die Hände für eine kurze Weile auf die Augen legen.
- Wenn der Kollege nicht zuschaut, die gesamte Gesichtsmuskulatur für ein paar Sekunden anspannen (also eine Grimasse ziehen) und dann wieder lösen.
- Bei verspanntem Nacken: Schultern für ein paar Sekunden in die Höhe heben und dann entspannt fallen lassen. Das ein paar Male wiederholen.
- Nicht nur für Kreative: Während einer kurzen Pause ein bisschen Malen und Kritzeln auf Notizblättern kann sehr hilfreich sein. Das regt die rechte Gehirnhälfte an und löst sie von festgefahrenen Gedanken.

Wenn Sie nun meinen „Das brauch ich doch alles gar nicht!“, bedenken Sie bitte: Schwimmen lernen geht bei Windstille besser als bei Sturm. Wenn erst mal die Hütte brennt und Sie das Gefühl haben, überhaupt nicht mehr zur Ruhe zu kommen, dann ist es prima, auf etwas zurückgreifen zu können, was Sie sich rechtzeitig angeeignet haben.

Probieren Sie einfach mal was aus! Sie müssen nur anfangen und nicht gleich wieder aufhören.

Lassen Sie sich nicht stressen!


Ihr Prof. Dr. Matthias Burisch