



Fotos: Sibylle Brechtel

Sibylle Brechtel ist Beraterin und Trainerin im Bereich Gesundheitsförderung. Hierfür kann sie auf 30 Jahre Berufspraxis in unterschiedlichsten Gesundheitsberufen zurückgreifen. Durch ihre Arbeit unterstützt sie privat und beruflich stark eingespannte Menschen. Spezialisiert hat sie sich dabei auf kleinere und mittlere Unternehmen

Stress lass nach!

Müssen Arbeitnehmer und Arbeitgeber ihre Grundhaltung ändern, um eine achtsamere Lebensweise zu entwickeln?

Achtsamkeit ist tatsächlich eine Haltung, die entwickelt sein will. Einerseits sollte sie zu den eigenen Werten im Beruf und im Leben passen. Andererseits muss sie mit der Kultur, den Werten und Zielen des Unternehmens in Einklang gebracht werden. Daher ist eine Veränderung der Grundhaltung unerlässlich, um beides vereinen zu können.

Was können privat und beruflich stark eingespannte Frauen für den Erhalt Ihrer Leistungsfähigkeit und Gesundheit tun?

Ich empfehle ihnen ein regelmäßiges Achtsamkeitstraining, auch und besonders in stressfreien oder -armen Zeiten. So kann dauerhaft ein Ausgleich zum Berufs- und Lebensalltag geschaffen werden. Wenn eigene Gefühle und Bedürfnisse besser wahrgenommen werden, kann sich auch ein Gespür dafür entwickeln, was im Leben Freude und Wohlbefinden bringt.

Sorgen Sie als Selbstständige gut für sich selbst und einen nötigen Ausgleich zu Ihrem Arbeitsalltag?

Ich laufe zweimal in der Woche mit einer Gruppe und ein Abend ist stets dem Bogensport gewidmet. Wichtig sind für mich auch tägliche Achtsamkeits-Meditationen. Sie sind mir eine unentbehrliche Kraftquelle geworden. **ANJA RIECK**

Die Arbeitsbelastung führt zunehmend zu stressbedingten Erkrankungen. Wir sprachen mit einer Expertin über die Notwendigkeit betrieblicher Gesundheitsförderung.

Wächst das Bewusstsein der Unternehmen, präventiv für den Erhalt der Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter zu sorgen?

Ja, gerade im Hinblick auf den Fachkräftemangel und die demografische Entwicklung hängt die Wettbewerbs- und Zukunftsfähigkeit eines Unternehmens zunehmend auch von der Gesundheit der Mitarbeiter ab.

auszuführen. Dies mobilisiert die inneren Ressourcen und erhöht die eigene Stärke und Widerstandskraft, um Stresserkrankungen vorzubeugen und möglichst lange im Beruf zu bestehen.

Wie kann man einen achtsamen Arbeitsalltag konkret praktizieren?

Am Arbeitsplatz bietet sich immer mal eine Möglichkeit, sich kurz zu sammeln und sich z. B. auf den eigenen Atem zu konzentrieren. Systematisch geschult hingegen wird beim Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA). Hier werden meditative Übungen erlernt, die in das Arbeitsumfeld integriert werden können.

Sie bieten intuitives Bogenschießen als Seminar an. Was genau bewirkt es?

Durch dieses Training soll man erlernen, eine achtsame Grundhaltung zu entwickeln, innerlich ruhig zu werden und dadurch konstruktiv mit Stress umzugehen. Es geht nicht darum, die Zielscheibe in der Mitte zu treffen. Die Teilnehmer sollen sich bewusst auf das Bogenschießen fokussieren und sich wie in einer Meditation auf dessen Ablauf einlassen.

Sie bieten Gesundheitscoaching für Einzelpersonen oder Unternehmen an. Ist hierfür jeweils eine intensive Bedarfsanalyse nötig?

Eine Bedarfsanalyse sichert eine zielgerichtete und unternehmensspezifische Effektivität des Gesundheitscoachings. Intensive Vorgespräche sollten erfolgen, um praktikable Maßnahmen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements, etwa zur Burnout-Prophylaxe oder zur Förderung persönlicher und fachlicher Fähigkeiten vereinbaren zu können.

Was bedeutet für Sie Achtsamkeit am Arbeitsplatz?

Bewusster mit sich selbst und anderen umzugehen und Aufgaben mit mehr Klarheit, Gelassenheit und Effektivität



Kontakt

E-Mail: info@brechtel-gesundheitscoaching.de