

## 1.1 Sprechen Sie manchmal mit Ihrem Gehirn?

Stellen Sie sich einmal vor, Sie könnten mit Ihrem Gehirn sprechen und hätten die Möglichkeit, es zu fragen: »Sag mal, liebes Gehirn, wie geht es dir denn in dieser reizüberfluteten Zeit mit all ihren Anforderungen?«

Ich kann mir gut vorstellen, dass das Gehirn Ihnen folgende Antwort geben würde: »Ich fühle mich oft eingengt, kann nicht mehr reagieren oder agieren. Fast schon wie in einer Sackgasse. Meine Konzentration sinkt, weil ich in manchen Momenten keinen Ausweg finde und es nur noch in eine Richtung geht. Ich kann nicht mehr klar und lösungsorientiert denken und fühle mich komplett blockiert!«

Ich kann es mir nicht nur vorstellen, nein, ich bekomme das seit vielen Jahren von Menschen aus unterschiedlichsten Bereichen des Arbeitslebens erzählt und geschildert. Und ich kann es sehen, wenn ich vor Ort in Unternehmen bin. Ich kann es sehen, weil ich schon immer Menschen beobachte und darauf achte, wie es ihnen geht. Wie sie sich verhalten, was sie erzählen, was ihr Gesichtsausdruck mir erzählt.

Menschen aus unterschiedlichsten Bereichen des Lebens. Begonnen bei den Erzieherinnen und Erziehern im Kindergarten oder den Lehrerinnen und Lehrern samt den Kindern. Es geht hinein in die Unternehmen und öffentlichen Einrichtungen bis hin zu Senioreneinrichtungen, Kliniken für psychische Erkrankungen, physiotherapeutische Praxen und Rehaszentren. Zu beobachten ist das überall, wo Menschen »funktionieren« sollen, egal ob jung oder alt! Denn schließlich haben wir ja alle ein Gehirn!

## Ihr persönlicher Antistress-Werkzeugkoffer

Laut der WHO (Weltgesundheitsorganisation) ist Stress eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Die WHO rechnet damit, dass bereits im Jahr 2020 jede zweite Krankmeldung auf Stress zurückzuführen sein wird.<sup>1</sup>

Eine schwerwiegende Aussage, unter die ich aus meiner Erfahrung in der Praxis leider einen großen Haken machen kann. Natürlich empfindet jeder Mensch Stress auf eine andere Art und Weise und natürlich gibt es auch unterschiedlichste Arten von Stress. Fakt ist jedoch, dass viele Menschen extrem unter der ständigen Stressbelastung leiden.

Was ist also das beste Werkzeug, um an der eigenen Stressprävention zu arbeiten? Die Antwort ist ganz simpel und liegt im Grunde auf der Hand: Es ist wichtig, dass jeder Mensch seinen individuellen »Antistresswerkzeugkoffer« bei sich trägt und diesen gut mit Werkzeugen gefüllt hat. So haben Sie die Möglichkeit, je nach Situation auf das für Sie richtige Werkzeug zurückgreifen zu können.

Ich frage die Menschen oft, wie sie an ihrer eigenen Stressprävention arbeiten. Was tun sie dafür, dass es ihnen gut geht bzw. dass sie möglichst stressfrei durch den Tag kommen? Oft erhalte ich dann Antworten wie: »Ich gehe am Abend ins Fitnessstudio«, »Ich gehe zweimal pro Woche laufen«, »Ich gehe Radfahren«, »... Schwimmen«, »... zur Massage«, und vieles andere mehr.

All das sind natürlich gute Werkzeuge. Aber stellen Sie sich folgende Situationen vor: Sie sollen mit Ihrem Kind Hausaufgaben machen, aber es will nicht so richtig klappen? Ihr Klient kommt völlig gestresst ins Personal Training und kann sich nicht konzentrieren? Als Physiotherapeut ist es Ihnen wichtig, zwischen den einzelnen Einheiten kurze Unterbrechungen einzufügen, damit sich der Patient wieder besser auf die nächste Einheit einlassen kann? Und was können Sie tagsüber tun, wenn Sie am Arbeitsplatz sitzen und sich nicht mehr konzentrieren können? Was können

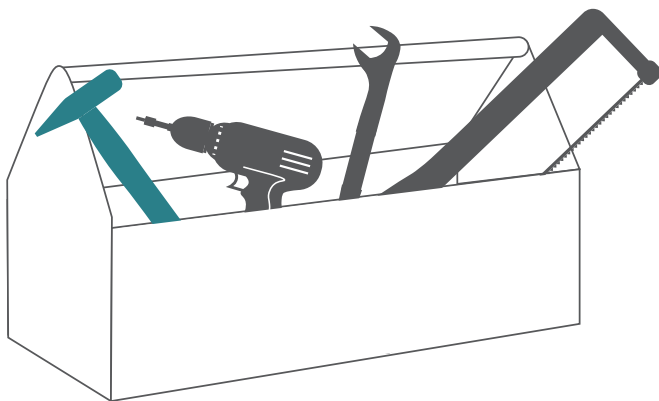
Sie tun, wenn Sie eine Präsentation vor sich haben und das Gefühl nicht loswerden, vor einer schwarzen Wand zu stehen? Hier ist es natürlich nicht unbedingt förderlich, die Laufschuhe anzuziehen und davonzulaufen.

Genau hier setzt LINK MOVES® an! Die Übungen des Trainings sind einfache Bewegungsübungen, die Sie zu jeder Zeit in Ihren Alltag integrieren können.

Ich gebe Ihnen das Bild des Werkzeugkoffers mit und gleich zu Beginn dürfen Sie überlegen und auch gerne notieren, welche »Werkzeuge« Sie schon in Ihrer Werkzeugkiste haben.

Ist es vielleicht Yoga, Meditation und bewusste Ernährung oder auch eine besondere Form der Atemtechnik? Ist es ein gutes Zeitmanagement, Selbstmanagement oder ein leidenschaftliches Hobby? Dann ist ihr Koffer schon sehr gut gefüllt!

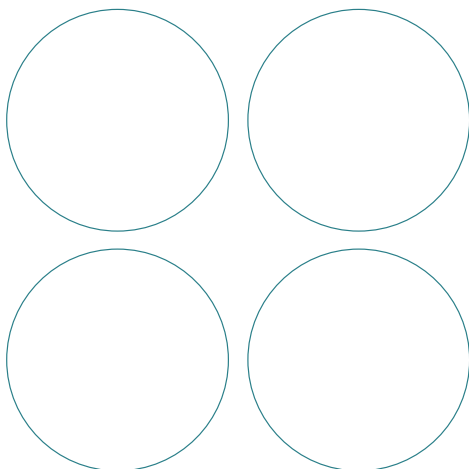
Welche Werkzeuge haben Sie? Die folgende Abbildung bietet Ihnen die Möglichkeit, sich Ihren individuellen Werkzeugkoffer zusammenzustellen. Überlegen Sie sich in den nächsten Tagen, welche Werkzeuge Sie bereits haben bzw. gerne hätten, und tragen Sie diese im Bild oder auf der folgenden Seite ein.



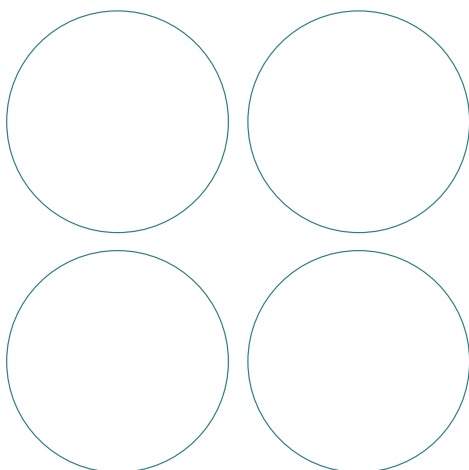
**Abb. 1:** Antistress-Werkzeugkoffer

## Mein persönlicher Antistress-Werkzeugkoffer

Diese Werkzeuge habe ich schon ...

Four empty circles arranged in a 2x2 grid, intended for the user to list tools they already own.

Diese Werkzeuge möchte ich mir anschaffen ...

Four empty circles arranged in a 2x2 grid, intended for the user to list tools they want to acquire.

Doch egal, wie voll oder leer Ihr Koffer bisher ist, ich habe für Sie ein weiteres (oder sogar das erste) Werkzeug dabei, das »LINK MOVES®«-Werkzeug. Was Sie mit diesem Werkzeug anfangen können, ist Folgendes:

Mit diesem Werkzeug können Sie gezielt an Ihrer

- Konzentration,
- Stressprävention,
- Tagesmüdigkeit,
- Schlafschwierigkeiten,
- und inneren Balance

arbeiten. Und zwar ohne Aufwand, Mühe und ohne sich die Laufschuhe anziehen zu müssen! Selbst Menschen ohne große Sportbegeisterung können die Übungen mit Leichtigkeit durchführen. Und auch wenn ich nicht versprechen kann, dass die Übungen bei jedem gleich wirken, eines kann ich Ihnen versprechen: Sie werden dabei sogar Spaß haben.

## 1.2 Fragen über Fragen

Angst, Stress, Konzentrations- und Motivationsschwierigkeiten, und Denkblockaden sind keine guten Begleiter im täglichen (Berufs-)Alltag. Haben Sie sich schon einmal überlegt, was das mit Ihrem Gehirn zu tun hat?

»Gibt es Übungen, um meine Konzentrationsfähigkeit zu verbessern?«

»Gibt es Möglichkeiten, um aus einer Deckblockade heraus ins lösungsorientierte Denken zu kommen?«

»Haben Sie eine Idee, wie ich an meiner Stressprävention und somit an meiner Balance arbeiten kann?«

Das sind nur ein paar wenige Fragen, mit denen ich seit einigen Jahren immer häufiger konfrontiert werde. Die gute Nachricht ist: natürlich gibt es solche Übungen, sogar eine ganze Reihe davon!