
Natürliche Stressbewältigung: So kann man einem Burnout vorbeugen

Veröffentlicht am: 04.12.2018, 12:44

Pressemitteilung von: **Ferienanlage Weberstedt GmbH // Susanne Götze**

Ausgebrannt, überfordert, erschöpft und leer - so fühlen sich in der heutigen Welt Viele. Dieser Zustand wird zumeist als Burnout bezeichnet. Er kann mit Nervosität, Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörungen, Mutlosigkeit, Aggressionen und Ängsten einhergehen. Die Betroffenen haben den Eindruck, dass sie ihre täglichen Aufgaben nicht mehr bewältigen können. Auch psychosomatische Beschwerden wie Schlafstörungen oder Kopfschmerzen treten in diesem Zusammenhang auf.

Die Ursachen für einen Burnout sind häufig am Arbeitsplatz zu finden: Ursprünglich galt es als spezifische Problematik bei helfenden Berufsgruppen wie Pflegekräften oder Lehrern, die sich im Job für ihre Mitmenschen verausgaben. Es zeigte sich jedoch, dass die Beschwerden auch in jedem anderen Aufgabenfeld auftreten. Große Verantwortung, chronische Überforderung, Zeitdruck, mangelnde Anerkennung, fehlende Perspektiven, ein schlechtes Betriebsklima oder anhaltende Kränkungen durch Vorgesetzte können die Entwicklung begünstigen. Es trifft oft Menschen, die hohe Ansprüche an sich selbst und andere stellen, die alles perfekt erledigen wollen. Aber auch ganz ohne erkennbaren äußeren Arbeitsstress oder bei langweiligen Routinen können die Symptome auftreten. Private Rückschläge und Probleme spielen ebenfalls oft eine Rolle.

Der Natur richtig begegnen

Was kann man aber tun, damit es gar nicht erst soweit kommt? Wie kann jeder Einzelne sich davor schützen, in einen solchen Zustand der totalen Erschöpfung zu geraten? Gibt es ein Rezept für mehr Ruhe und Ausgeglichenheit? "Wichtig ist zunächst einmal, auf die eigenen Körpersignale zu achten, um frühzeitig gegensteuern zu können", sagt Jürgen Dawo. Bei dem erfolgreichen Unternehmer und Geschäftsführer der Town & Country Franchise International GmbH war 2014 ein Burnout diagnostiziert worden. Über seinen mehrwöchigen Klinikaufenthalt und die anschließende neunmonatige Regenerationsphase spricht er ganz offen. Hier lernte er, dass nicht nur Leistung uns zu wertvollen Menschen macht, dass man Prioritäten im Leben setzen muss und auch ohne schlechtes Gewissen mal "Nein" sagen kann. In dieser Zeit kam er auch in Kontakt mit der japanischen Stressmanagement-Methode ShinrinYoku, die bei uns unter dem Begriff Waldbaden bekannt ist. "Obwohl ich zuvor auch schon viel draußen unterwegs gewesen bin und Hobbys wie Wandern, Joggen oder Segeln hatte, musste ich feststellen, dass ich eigentlich trotzdem den Kontakt zur Natur verloren hatte", berichtet Dawo. "Auch in der Freizeit ging es damals bei mir - ausgestattet mit Pulsuhr und Schrittzähler - nur um körperliche Fitness und Selbstoptimierung. Etappenziele mussten erreicht werden und mit der Kamera war ich ständig auf der Jagd nach den besten Fotomotiven." Welche heilende Wirkung die Natur hat, wenn man ihr richtig und bewusst begegnet, erfuhr der Unternehmer erst durch das Waldbaden.

Entlastungsmöglichkeiten schaffen

Um auch anderen Menschen diese Erfahrungen nahe zu bringen, eröffnete er 2017 in Thüringen das WaldResort am Nationalpark Hainich: einen Regenerationsort für Körper, Geist und Seele. Erfahrene Coaches und Therapeuten bieten hier ein speziell entwickeltes Hainich-ShinrinYoku an. Besucher der Ferienhäuser und Seminarteilnehmer erleben dabei den alten Buchenwald, der zum UNESCO Weltnaturerbe zählt, als wahren Energiespender. "Gestresste und Burnout-Gefährdete benötigen nicht

nur Strategien, um mit den alltäglichen Belastungen besser umgehen zu können", so Dawo. "Zur richtigen Prävention gehört es auch, gute Entlastungsmöglichkeiten zu schaffen. Der Wald kann uns dabei helfen. Bereits ein zwei- bis dreistündiger Aufenthalt, bei dem die Atmosphäre mit allen Sinnen aufgenommen wird, hat einen verblüffenden Effekt: Der Adrenalinpiegel sinkt, die Anzahl der natürlichen Killerzellen des Immunsystems erhöhen sich und die Ausschüttung von Stresshormonen wird verringert." Ziel des Hainich-ShinrinYoku ist deshalb das Erlernen von Achtsamkeit. Durch spezielle Übungen, bekommt man wieder einen Blick dafür, was links und rechts des Weges steht, achtet auf die eigene Atmung und genießt jeden Schritt im Wald ? Das steigert die Lebensfreude, beruhigt die Psyche und macht stressresistenter. Einmal erlernt, lassen sich diese Übungen überall in der Natur anwenden.

GPP

Weitere Informationen unter: www.shinrinyoku.de und www.hainich-auszeit.de.

Pressekontakt

Frau Susanne Götze
Marketing

Ferienanlage Weberstedt GmbH
Hainichstraße 5-11
99947 Weberstedt, Deutschland

Telefon: 036022-18810
E-Mail: info@waldresort-hainich.de
Website: www.waldresort-hainich.de

Firmenportrait

Tiefe Ruhe ist fast schon Seltenheit in unserer heutigen Zeit geworden. Die Wenigsten wissen, wo und wie Sie zur Ruhe finden können. Das WaldResort, am östlichen Rand des UNESCO Weltnaturerbes Hainich, in der Nationalparkgemeinde Weberstedt, ist Deutschlands erstes Regenerations-Resort nach dem Vorbild des Japanischen Waldbadens ShinrinYoku, das seine Gäste durch Naturerleben wieder zu mehr Ruhe und zu sich selbst finden lässt. Die Besucher erwartet ein innovatives Konzept bestehend aus einmaligem Naturerlebnis und Entspannungs-Methoden zur Erhaltung der Gesundheit. Seit März 2017 ist das WaldResort ein Ort der Inspiration, das auch Trainings zur Steigerung der Management-Kraft anbietet.

Wichtiger Hinweis:

Für diese Pressemitteilung sowie das Bild- und Tonmaterial ist allein der jeweils angegebene Herausgeber verantwortlich. In der Regel ist dieser der Urheber der Presstexte sowie der angehängten Bild und Informationsmaterialien. Das TRENDKRAFT-Portal ist für den Inhalt dieser Pressemitteilung nicht verantwortlich und übernimmt keine Haftung für die Korrektheit oder Vollständigkeit der dargestellten Meldung. Die Nutzung von hier archivierten Informationen zur Eigeninformation und redaktionellen Weiterverarbeitung ist in der Regel kostenfrei. Vor der Weiterverwendung sollten Sie allerdings urheberrechtliche Fragen mit dem angegebenen Herausgeber klären. Eine systematische Speicherung dieser Daten sowie die Verwendung auch von Teilen dieses Datenbankwerks sind nur mit schriftlicher Einwilligung durch das TRENDKRAFT-Portal gestattet.

Des Weiteren beachten Sie bitte unseren Haftungsausschluss unter: <https://trendkraft.de/haftungsausschluss>