

fit @twork

Das Fitmail für Ihren Arbeitsplatz

2/2017

Durch Selbsthypnose zurück zu geistiger Stärke

Wer ständig auf Achse ist, braucht Zeiten des Stillstandes. Autogenes Training soll hierbei helfen, für ein paar Minuten in den Körper hineinzuhorchen, um zur geistigen Ausgeglichenheit zurückzufinden.

Schon vor Jahren hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Stress zu einer der größten Gefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Und gerade in der Arbeit ist dieser Zustand ein ständig wiederkehrender Wegbegleiter. Konzentrationsprobleme und innere Anspannung sind die Folge. Doch was kann man tun, um wieder zu gezielter Aufmerksamkeit zurückzufinden und das eigene Leistungspotential voll auszuschöpfen? Die Antwort auf den erzeugten Druck liefert Autogenes Training.

Das Verfahren, das in den 20ern vom Nervenarzt Johannes Heinrich Schultz entwickelt wurde, basiert im Gegensatz zur Hypnose ausschließlich auf Auto(Selbst) Suggestion. Hierbei wird eine nervliche Reaktion erzwungen, die zu einem tiefen Gefühl von Entspannung führt. Seelische Spannungszustände werden dabei ausgeglichen und das allgemeine Wohlbefinden kann erhöht werden. Der große Vorteil daran: es ist wirklich kinderleicht erlernbar und überall, auch während der Arbeit, anwendbar.

Autogenes Training setzt formelhafte Redewendungen ein, die dem Unterbewusstsein helfen sollen, an etwas zu glauben. Zu diesem Training gibt es einschlägige Volkshochschulkurse, aber auch DVDs und Videos im Internet. Voraussetzung ist eine ruhige Körperhaltung, in der die Muskeln völlig entspannen können. Die Übungen müssen mehrmals konzentriert im Geiste vorgesagt werden. Versionen gibt es viele, die einschlägigsten werden hier kurz vorgestellt.



Foto: asawinkubana/fotolia.com

„Meine Arme und Beine werden ganzschwer.“ (Schwereübung)

„Mein Körper ist angenehm warm.“ (Wärmeübung)

„Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig.“ (Herzübung)

„Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig.“ (Atemübung)

„Das Sonnengeflecht strömt warm fließend.“ (Bauchübung)

„Meine Stirn ist angenehm kühl.“ (Stirnübung)

Als Abschluss der Übungsphase – und um nicht im tranceähnlichen Zustand zu verweilen – sagen Sie mit Nachdruck „Arme fest! Tief Luft holen und die Augen auf!“ Ein letztes Strecken der Gliedmaßen beendet den Entspannungszeitraum und lässt Sie mit neuer Energie Ihre Arbeit fortsetzen. n

Ergebnisse 2017

Herren:

- 1. BSG Mondi Neusiedler 1:** Michael Helemann, Robert Mille, Gerhard Plank; Laufzeit 01:05:58
- 2. BENE Büromöbel:** Leopold Fromhund, Jürgen Moser, Wolfgang Steindler; Laufzeit 01:08:02
- 3. FORSTER GMBH, REGALSYSTEME:** Wolfgang Dürauer, Erich Hiesberger, Gerald Hochbichler; Laufzeit 01:10:30

Mixed:

- 1. TZ Buchenberg:** Cornelia Großschartner, Peter Harlacher, Josef Steiner; Laufzeit 01:14:32
- 2. Knorr – Bremse GmbH Division IFE:** Claudia Spindelberger, Leopold Stockinger, Diethard Zamarin; Laufzeit 01:18:16
- 3. HAK:tiv Teachers Team:** Alex Grosser, Ulrike Kloimwieder, Hermann Wagner; Laufzeit 01:18:49

Detailergebnisse auf www.fitatwork.at.



Die Siegerteams im Mixed-Bewerb

nö**betriebs**
sportverband

iv INDUSTRIELLENVEREINIGUNG
NIEDERÖSTERREICH

