

Meldung | Nachrichten | News & Facts | Pressemitteilung

© powered by premiumpresse.de

<http://www.premiumpresse.de/arbeit-bis-zum-umfallen-PR1283116.html>

Arbeit bis zum Umfallen

(liffepr) Goldbach, 20.05.2011 - Das Ergebnis einer DAK-Umfrage bei Berufstätigen zwischen 18 und 29 Jahren alarmiert: Ein Fünftel der jungen Arbeitnehmer empfindet seinen Arbeitsalltag als "sehr stressig", über die Hälfte als "etwas belastend". Knapp jeder Zehnte aus dieser Gruppe leidet unter Symptomen, für die es keine organischen Ursachen gibt. "Man kann präventiv versuchen, den Stress etwas zu reduzieren", sagt der Psychosomatiker Prof. Jochen Jordan von der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie. Dazu will das Ausbildungsinstitut Seelmann & Bieber Trainings beitragen. Vom 07.10. - 09.10.2011 bildet Joachim Seelmann (Dipl. Mentaltrainer und ErfolgsCoach) Seminarleiter in Stressbewältigungstechniken aus. Das Hotel Spechtshaardt in Rothenbuch im Spessart bietet die perfekte Kulisse für dieses Thema.

Wer sich selbst weniger stresst, schon sein Herz-Kreislauf-System. Doch meist sieht es ganz anders aus: Auf dem Schreibtisch ein einziges Chaos. Bis heute abend soll die Präsentation fertig sein, der Chef erwartet außerdem noch das abgeänderte Angebot. Kollegen bitten um Hilfe und das Telefon stört am laufenden Band. Stress pur! Nach Feierabend geht es weiter. Die Heimfahrt verläuft in stop and go, alle Ampeln sowieso auf rot. Die Familie erwartet Hilfe und Zuwendung und mitgenommenen Akten müssen bis morgen durchgearbeitet sein. Und oh je - die Einladung zu den Schwiegereltern ist ja auch heute. "Wer sich selbst derart unter Druck setzt, erhöht den Stress", so Joachim Seelmann. Stattdessen sollte man sich mal fragen: "Lohnt sich so ein Arbeitsstil? Möchte ich wirklich so leben?"

Bewegung und Entspannung

Laut Seelmann ist Bewegung bei Stress wichtig. Stresshormone wie Adrenalin und Noradrenalin können dadurch aus dem Körper ausgeschwemmt werden. "Ob dafür Ausdauersport oder Bewegungsmeditationen durchgeführt werden ist egal, die Hauptsache der Gestresste bewegt sich", so Seelmann.

Die Füße hochlegen und den Fernseher einschalten ist für viele Menschen der Inbegriff von Entspannung. Doch weit gefehlt. Seelmann erläutert: "Auch wenn Fernsehen individuell als entspannend empfunden wird, zeigen die messbaren Parameter (Blutdruck, Pulsfrequenz, Hautwiderstand, etc.), dass dabei gerade das Gegenteil stattfindet. "Besser sind Entspannungstechniken, die das parasympathische System fördern. Dazu gehören zum Beispiel Yoga, Thai Chi, Fantasiereisen oder Entspannungsmusik hören, stille Meditationen."

Einige dieser Methoden vermittelt Seelmann während des Stressbewältigungs- Seminars. Er leitet seine Seminarteilnehmer an, verborgene Stressquellen zu erkennen, Stress im Körper zu lokalisieren und abzubauen, stressfördernde Einstellungen und Verhaltensweisen zu ändern, innere Bedürfnisse genauer wahrzunehmen, unbewusste Zwänge aufzulösen, Konflikte frühzeitig zu erkennen und zu bewältigen und positive Vorstellungen ("innere Bilder") zu verwirklichen.

Infos zum Seminarleiter-Seminar und Buchung unter: www.seelmann-partner.de

Bilder zur Pressemitteilung



Anmerkung von premiumpresse.de: Das Copyright von auf premiumpresse.de aufgeführten Bildern und Texten liegt ausschließlich beim Herausgeber/Verfasser der zum Bild/Text zugehörigen Meldung und darf ohne Erlaubnis der in der jeweiligen Meldung genannten Herausgeber/Verfasser/Urheber nicht weiterverarbeitet oder in jeglicher Form verwendet werden. Ausschließlich der Verfasser/Herausgeber der jeweiligen Meldung ist für Art, Beschaffenheit und deren Inhalt sowie beigefügte Texte, Bilder und Tonmaterial verantwortlich. premiumpresse.de kann keinerlei Haftung für Wahrheitsgehalt, Vollständigkeit und/oder Korrektheit veröffentlichter Meldungen übernehmen. Diese als PDF generierte Meldung ist ausschließlich dahingehend zu verwenden, dass sie dazu dient, online wie offline gelesen zu werden. Eine Speicherung und/oder Wiedergabe sowie weitere interne wie externe Verwendung jeglicher Art und Zugänglichmachung an Dritte ist aus Gründen des Urheberrechtes untersagt.