

Sonnengruß unter Kollegen

Dem beruflichen Stress direkt begegnen – Business-Yoga fördert mit kleinen effizienten Übungen Entspannung und Konzentration am Arbeitsplatz.

Ob Fondsmanager Bill Gross, Stargeiger Yehudi Menuhin oder Popmusiker Sting – sie alle finden den Ausgleich zu ihrem exponierten Berufsleben im Yoga. An der Börse oder auf der Bühne sind sie die Ruhe selbst. Die Jahrtausende alte Entspannungstechnik aus Fernost wirkt gegen jede Form von Stress.

Wirtschaftsfaktor Stress

Im Berufsleben dominiert sehr häufig negativer Stress, ein Gegenspieler von Wohlfühl und Leistungskraft. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat ihn zur Gefahr des 21. Jahrhunderts schlechthin erklärt, und die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz sieht Stress gegenwärtig als zweitgrößtes berufsbedingtes Problem nach Rückenschmerzen.

Unter Stress leidet, wer oft unkonzentriert ist, sich überfordert fühlt, sein Handeln nicht als selbstbestimmt empfindet. Die seelisch-körperliche Gesundheit von Arbeitnehmern ist beeinträchtigt und damit die Produktivität von Unternehmen. In Deutschland sind rund zehn Millionen Menschen, ein Viertel aller Beschäftigten, betroffen.

Die Kosten durch Krankheit und Fehlzeiten werden auf über 50 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt. Hohe Anforderungen, häufiges Sitzen, Stehen, Fliegen – Unternehmen erkennen die Probleme und begegnen ihnen mit Yoga, der über 3000 Jahre alten Technik aus Asien. Die bedeutet weder Doping noch Räucherstäbchen, sondern kleine Übungen. Ein Beispiel zum Mitmachen: Atmen Sie lang-

sam tief in den Bauch. Beim Einziehen der Luft dehnt sich zuerst die Bauchdecke, dann der Brustkorb. Schon nach wenigen Wiederholungen werden sie deutlich konzentrierter.

Yoga lindert Rückenschmerzen

Vielorts haben sich Yogakurse eigens für Mitarbeiter etabliert. Sie stärken messbar und direkt das physische und psychische Wohlbefinden. „Ich habe endlich gut geschlafen“, berichten Teilnehmer schon nach

der ersten Yogastunde. Rückenschmerzen, Schlafstörun-

Klarer Fokus: Ulrike Reiche (links) und Dagmar Völpel zeigen eine Übung aus dem Kundalini-Yoga. „Der Bogenschütze“ stimuliert den Energiefluss und dient der Konzentration auf ein Ziel.

gen und Erschöpfung sind häufige Gründe, unsere Kurse zu besuchen“, weiß Dagmar Völpel. Die 49-jährige Volkswirtin hat nach Jahren im Bankmanagement Yoga für sich entdeckt und dann mit Ulrike Reiche, die ebenfalls aus dem Bankensektor kommt, ein spezielles Angebot ins Leben gerufen: „YIU. Yoga in Unternehmen“. Die beiden Frauen und ihre Mitarbeiter leh-

ren Yoga am Arbeitsplatz. Zu ihren Kunden zählen neben Lufthansa Airplus und Dresdner Bank auch der Deutsche Olympische Sportbund und die Fitness Company. Internationales Vorbild ist Schweden, wo Business-Yoga bei Wirtschaftsunternehmen populär und im Parlament Usus ist. Regelmäßige Praxis – etwa in der Mittagspause – steigert Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sowie soziale Kompetenz und fördert die persönliche Zufriedenheit. Entspannung steht laut einer Forsa-Umfrage auf Platz eins der Wunschliste von Angestellten. Oft teilen sich Arbeitgeber und -nehmer die Unterrichtskosten. „Eine Selbstbeteiligung

Mehr Informationen gibt es im Internet unter:
www.yogainunternehmen.de und
www.business-yoga.com

Ein, aus, ein, aus, ...

Der Puls steigt, die Stimme wird unsicher und die Hände sind feucht: Stresssituationen sind bei heutigen Arbeitsverhältnissen unvermeidbar. Bereits jeder fünfte Deutsche leidet unter den Folgen eines unsicheren und hektischen Berufslebens. Der Körper reagiert auf die Überbelastungen mit Adrenalinausschüttung und einer erhöhten Herzfrequenz. Doch was kurzzeitig als Energieschub helfen soll, führt auf Dauer zu ernsthaften Problemen – psychisch wie körperlich.

Die Lösung ist so einfach wie effektiv: atmen. Und zwar im Rhythmus des Herzschlags. Der Stress Pilot, ein modernes Biofeedbackverfahren, hilft dabei, den natürlichen Atemrhythmus wiederzufinden. Verbunden mit dem Computer zuhause oder am Arbeitsplatz ermittelt ein Sensor-Ohrclip Atmung und Herzschlag des Anwenders und zeigt über eine PC-Software an, inwieweit die beiden Reaktionen im Einklang sind. Da täglich wenige Minuten Training ausreichen, lassen sich die Übungen auch bequem in den Alltag integrieren. **Benedikt Crone**



Kleiner Helfer: passt in jede Tasche.



Alles im Blick: Der Stress Pilot hilft, die Atmung zu regulieren.

Weitere Informationen zum Hightech-Ruhestifter gibt es unter:
www.stress-pilot.de

wirkt motivierend“, weiß Edelgard Weiler, die ein Düsseldorfer Business-Yoga-Institut leitet. Die diplomierte Pädagogin und Yoga-Lehrerin nennt einen zunehmend wichtigen Effekt: Unternehmen präsentieren sich auf der Suche nach qualifizierten Mitarbeitern mit exklusiven Yoga-Angeboten als verantwortungsvolle Arbeitgeber. **Vera Schankath**

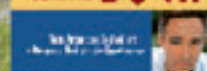
»Endlich ein Krebs-Sachbuch, das Mut macht und aufklärt.«

»Können wir Krebs durch die richtige Ernährung verhindern? Der französische Psychiater David Servan-Schreiber ist davon überzeugt. Krebs ist eine regelrechte Volkskrankheit, Servan-Schreiber bietet in seinem Buch zahlreiche zusätzliche Methoden zur konventionellen Medizin.«

Brigitte



KUNSTMANN
www.kunstmann.de



ISBN 978-3-7089-1000-0

