

STELLENMARKT

ENERGIE

PERSONAL | KARRIERE | INFORMATIONSBÖRSE

BLICKPUNKT

Gesundheit im Job kann man lernen!

Jeder kennt das Phänomen: alle klagen über Stress – und bei all der Arbeit bleibt für Erholung keine Zeit. Doch eine andauernde Überforderung kann in einem Burnout münden und neben einer verminderten Leistungsfähigkeit zu ernsthaften gesundheitlichen Beschwerden führen. Im beruflichen Umfeld gilt es daher, die Personalarbeit mit Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung zu verknüpfen und entsprechende Arbeitsbedingungen zu schaffen. Im Arbeits-



Ulrike Reiche
YIU® Yoga in Unternehmen

leben gelten Vielarbeiter bzw. „Workaholics“ gemeinhin als besonders leistungsfähig und vorbildlich. Daher ist es für viele Berufstätige schwierig, „die Bremse zu ziehen“ und für ausreichende Erholungspausen zu sorgen. In extremen Fällen führt eine andauernde Überlastung zu einem Burnout. Für die Betroffenen bedeutet dies eine Ausfallzeit zwischen 3-24 Monaten unter intensiver therapeutischer Begleitung. In vielen Fällen wird trotz der langen Regenerationszeit die ursprüngliche Leistungsfähigkeit nicht wieder erreicht.

Für den einzelnen Mitarbeiter ist es daher wichtig, die eigenen Kapazitäten und Grenzen zu kennen, um die eigene Leistungsfähigkeit erhalten zu können. Hierergibt sich für Yoga ein wichtiger Anknüpfungspunkt, denn in der Yoga-Praxis wird die Aufmerksamkeit auf die eigene Person gerichtet und die Wahrnehmung der Körpersignale geschult. Dies führt dazu, dass Menschen Belastungen schneller bemerken und frühzeitig einer Überforderung entgegensteuern können. Eine moderne, nachhaltige Personalpolitik fördert die gesundheitsbewusste Einstellung der Mitarbeiter.

Dabei geht es im Wesentlichen darum, der Belegschaft Wissen und Methoden zur Gesunderhaltung zu vermitteln. Ein Beispiel: im Rahmen eines Seminars zum Thema „Selbstmanagement“ erhalten Mitarbeiter relevantes Hintergrundwissen und beleuchten ihre individuelle Arbeitssituation. Dem Seminar schließt sich ein mehrwöchiges Yogaprogramm an, in dem geübte Techniken der Selbststeuerung eingeübt und so die Seminarinhalte in den Berufsalltag transferiert werden. Im Rahmen begleitender Gesundheits-Coachings werden die Mitarbeiter in ihrer persönlichen Entwicklung individuell unterstützt.

Gesundheit spielt sich in Kopf und Körper zugleich ab und ist eng an die individuelle Lebens- und Arbeitsweise gekoppelt. Jede Verhaltensänderung erfordert neben einem angemessenen Zeitrahmen die persönliche Bereitschaft des Einzelnen, alte Gewohnheiten loszulassen und sich auf Neues einzulassen.

Aus diesem Grund lassen sich klassische Trainings- und Coachingmethoden mit körperorientierten Techniken aus dem Kundalini Yoga sehr gut verknüpfen. Fortsetzung Seite 3

BLICKPUNKT

Fortsetzung von Seite 1

Diese Yoga-Tradition verbindet Atemübungen, Körperhaltung und -bewegung mit Konzentration und Meditation. Dadurch spricht es den Menschen gleichzeitig auf verschiedenen Ebenen an:

- Körperübungen: Gespür für sich selbst und die eigenen Grenzen entwickeln
- bewusster Atmen: Stress abbauen und Kraft tanken
- Tiefenentspannung: Spannung freisetzen und regenerieren
- Meditation: Konzentration und Vorstellungsvermögen stärken

Durch die Integration dieser wesentlichen Aspekte – oft in einer einzelnen Übung – lässt sich Kundalini Yoga auch problemlos in den Berufsalltag integrieren und erfordert nur wenig Zeitaufwand. Neben der anerkannten gesundheitsfördernden Wirkung unterstützt Kundalini Yoga insbesondere die Entwicklung von soft skills (z.B. Konzentrations- und Reflektionsfähigkeit, Empathie), denen im Arbeitsleben eine immer wichtigere Bedeutung zukommt.



Kontaktmail zur weiteren Diskussion:
u.reiche@yogainunternehmen.de