

Stress - Burn out - ich habe Zeit für Sie

Erfasst am : 14. Dezember 2015 21:25 | Erfasst von : Martin

Verknüpfte Kategorie(n):

So, im CH-TV wurde heute im Puls das Thema Stress gebracht. Interessant die Messung der Herzrhythmusvariabilität, des Sympathicus und Parasympathicus. Deren Aktivität wird über 24 Stunden gemacht. Ich habe diese Messung der Herzrhythmus-Variabilität vor einigen Jahren kennengelernt und habe damals schon gehört, dass diese Methode recht zuverlässig eine gefährdende Stressbelastung anzeigt. Es war damals schon recht interessant, vorgeführt hatte mir das

Es ist an sich ganz einfach. Man muss sich Zeit nehmen. Dieses Mal ist es ein Muss. Denn Leben heisst nicht *Chrampfen*, sondern auch Erholen, Schlafen. Wer sagt, dass Schlafen verschwendete Zeit ist, irrt. Das weiss "man" an sich, aber Mann meint oft, Leistung habe nur was mit Beschäftigung, Aktivität zu tun.

Ich habe dazu anlässlich der Chrono-Biologie auch dazu gebloggt. Denn in der wird erforscht, wann welche Aktivität am Besten getan wird. Dort wird sehr klar, dass Schlafen wichtig ist. Wer meint, dass das Tagesbewusstsein das alleinige Agierende ist, mithin ja das sogenannte Ego, erkennt nicht, dass der Körper ein grösseres System ist, in dem das Ego zwar schon ein Taktgeber ist, aber auch eine Gefahr für den Körper. Er macht die Willkür des Egos zwar schon mit, solange es geht, aber er hat nicht endlos Ressourcen.

Wie auch immer, meine Methode für mich, die ich auch anderen andiene, ist die Meditation. Meditation ist ein weitläufiger Begriff, denn das stereotype blind Im-Schneider-Sitz-Sitzen und ommmmen ist nur eine. Es gibt für jeden die Variante, die zu ihm passt. Meine Aufgabe ist es jeweils, den Klienten zu fördern, seine eigene Methode, die Umgebung, die Gedankeninhalte, die Aktivität finden zu lassen. Es ist meistens nach etwas Reden für mich schnell spürbar, was das sein könnte. Doch ich bin da nicht entscheidend, denn der Client muss es ja dann einbauen in sein Leben, es sollte eine Gewohnheit werden, sich jederzeit eine kurze Zeit für eine Meditation zurückziehen zu können. Auch über dieses Wie rede ich dann mit den Klienten. Es lässt sich finden, und sei es "nur" beim wohl für niemandem verfänglichen Klogang. Es geht nicht um die Länge, sondern um die Intensität, den Rhythmus, das zu erreichen.

Sie können mich buchen, um mit Ihnen diese Auszeiten zu finden, die Methoden, sich diese zu beschaffen. Ich komme zu Ihnen ... denn es soll ja kein Stress sein, zu mir kommen zu müssen ... :-)