

Blockierte Energien, Lustlosigkeit und ein Gefühl von innerer Leere? Dagegen kann man sofort selber etwas tun! Was, das verrät unser »Wohlfühl-ABC«



Burn Out Syndrom – was ist das, und wie kann man vorbeugen?

plärerer sprach mit Uwe Pettenberg, Coach und Inhaber der ICHselbstAG Nürnberg



Foto: privat

Immer öfter hört man den Begriff, immer mehr Menschen erkranken mittlerweile daran. An einem falsch verstandenen Miteinander, an Missverständnissen, die sich aufstauen, an einer lange verschleppten Depression – am Burn Out

Syndrom. Uwe Pettenberg, Coach und Psychotherapeut HPG, kennt die Signale, die der Körper sendet, um uns vor einem drohenden Burn Out zu warnen. »Erste Anzeichen sind zum Beispiel andauernde Müdigkeit, begleitet von nächtlichen Schlafstörungen. Hinzu kommen dann meistens immer wiederkehrende Kopf- und Rückenschmerzen. Auch häufige Infektionen, also deutlich mehr als die zwei, drei Erkältungen pro Jahr können auf ein drohendes Burn Out hinweisen.«

Burn Out kommt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie »ausbrennen«. Mit dem Begriff wird ein Zustand ausgesprochener emotionaler Erschöpfung umschrieben, der zudem von anhaltender Leistungs- und Antriebsschwäche und mangelnder Erholungsfähigkeit begleitet wird. Vor allem Personen mit einem hohen Perfektionsanspruch an sich selbst und viel Druck durch die Außenwelt sind gefährdet, an einem Burn Out Syndrom zu erkranken.

»Wer jedoch in seinem Leben einige Dinge beachtet, gerät erst gar nicht in Gefahr. Schon mit 20 Minuten Bewegung pro Tag – und die möglichst an der frischen Luft –, kann man der drohenden Erschöpfung vorbeugen«, erklärt Uwe Pettenberg. »Dabei heißt Bewegung aber nicht, jetzt gleich einen Marathon laufen zu müssen. Damit gerät man wieder in die Perfektionsfalle. Ein kleiner Spaziergang oder ein paar Yogaübungen auf der Wiese tun es auch. Je mehr gesunde Informationen der Körper bekommt, umso besser kann er Krankheiten widerstehen.« Auch sich bewusst Ruhe zu gönnen, Handy und Laptop mal auszuschalten, zählt laut Uwe Pettenberg zur Vorbeugung.

»Wichtig ist es auch, das eigene Leben und vor allem die eigenen Ziele von Zeit zu Zeit einer kritischen Prüfung zu unterziehen. Menschen, die mit dem, was sie tun, glücklich sind, können Tag und Nacht arbeiten, ohne jemals an einem Burn Out zu erkranken. Menschen aber, die – aus welchen Gründen auch immer – einen Job machen, den sie eigentlich nicht mögen oder der mittlerweile nicht mehr zu ihnen passt, sind wesentlich gefährdeter, auszubrennen. Wer nicht weiß, dass er eigentlich eine Schwarzwälder Kirschtorte möchte, der wird sie auch nicht sehen oder nicht früh genug ...«, betont Uwe Pettenberg, »... und so ständig im Zick-Zack laufen, ohne gerade auf sein Ziel zuzusteuern.«

Weitere Informationen: www.ichselbstag.de

Anja Schiffl

Das ABC des kleinen Glücks

»Ich bin davon überzeugt, dass der eigentliche Sinn unseres Lebens im Streben nach Glück besteht. Das liegt auf der Hand, denn ob gläubig oder nicht, jeder hält Ausschau nach etwas Besserem im Leben. Unser Leben ist auf das Glück hin ausgerichtet.«

Dalai Lama

Auszeit, kleine, tägliche: Zum Beispiel einen Milchkaffee trinken im Lieblingscafé um die Ecke. Die Gedanken schwappen über den Tassenrand. Beschreiben Kurven, nehmen unbekannte Wege. Geräuschlos taucht der Zucker in den Milchschaum, im Hintergrund läuft leise Musik. Einfach nur dasitzen und genießen. Die Gedanken schweifen erfinderisch, aber lustvoll ziellos dahin. Das kann durchaus Ergebnisse haben, aber absichtslos und darum oft viel kreativere. Wer sich seine tägliche Portion Müßiggang gönnt, tankt auf und erntet Zufriedenheit. Forscher haben mittlerweile herausgefunden, dass nicht nur Geist und Seele, sondern auch der Körper vom zeitweisen Nichtstun profitieren. Die Pulsfrequenz sinkt, die Atmung wird tiefer, der Blutdruck normalisiert sich. Muskelverspannungen und Stressblockaden im Hirn lösen sich auf. Mit der täglichen Portion Muße erlauben wir dem Leben, sich zu ereignen. Wir brennen nicht aus, sondern brennen länger.

Bio-Food: Entweder selber kochen oder zu einem Bio-Imbiss gehen. Schon allein das Gefühl, sich etwas Gutes gegönnt zu ha-



ben, macht den Rest des Tages glücklicher und irgendwie leistungsfähiger. Mittlerweile belegen auch viele Untersuchungen, dass im Bio-Gemüse mehr gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe stecken als im konventionell erzeugten.

Cremetörtchen, Chrysanthemen, Chai Latte ...

Detox: Mal einen Tag lang nur Dinge essen, die einen entgiftenden Effekt auf den Körper haben. Zum Beispiel morgens Dinkelflocken mit Sojamilch, Cranberries, Apfel und Honig zubereiten, zum Mittagessen Vollkornnudeln mit einer Soße aus Kapern, Pinienkernen und Artischockenherzen und am Abend eine Karotten-Ingwersuppe.

Eis mit heißer Schokolade beim kleinen, gemütlichen Italiener um die Ecke.

Flohmarktbummel: Samstags und sonntags finden in und um Nürnberg, Fürth und Erlangen zahlreiche Flohmärkte statt. Schnäppchen machen doch glücklich, oder?

Gewürzblütemischungen, wie z.B. »Gute Laune« von Sonnentor. Machen selbst Kartoffelbrei zum Hingucker und schmecken außerdem nach Sommer, Sonne und toskanischen Gärten.

Humor: Wer ihn hat, betrachtet auch die schlechten Dinge im Leben mit einem Augenzwinkern. Weil er weiß, dass nach Regen immer Sonnenschein kommt.

BOXCAMP

powered by Regina Halmich

NEU!



Regina Halmich

JETZT STARTEN!

Mit dem neuen Trainingskonzept von **Fitness First**. Ab Nov./Dez. in über 50 Clubs deutschlandweit.

Testen Sie unser neues BoxCamp Training jetzt! Ihren Gutschein für ein **kostenfreies Free Class-Ticket** erhalten Sie mit dem Code FF4PLAERRER unter:

www.boxcamp.fitnessfirst.de

Fitness First

gesundheit

Individualität: Man selbst zu sein, sich selbst auszudrücken bringt innere Zufriedenheit, macht gelassener und glücklicher.

Joghurtmaske: Macht doch Spaß, und außerdem ist es noch schön, mal so richtig mit den Händen im Joghurt zu rühren und mit dick eingeleistertem Gesicht schmalzige Liebesfilme zu gucken.

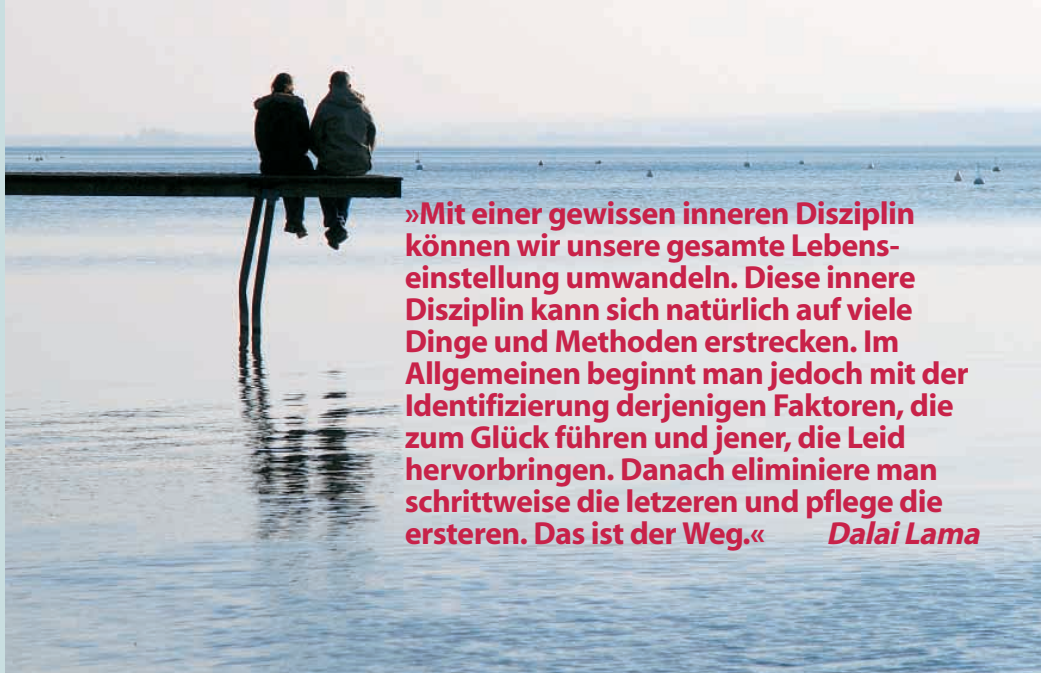
Kreativ sein: Wir haben etwas selbst geschaffen, sei es nun die erste selbst getöpferte Vase, ein Bild oder ein selbst genähter Rock, und fühlen uns danach stolz wie Oskar. Gut für den Serotoninhaushalt.

Liebe, liebevolle Gesten: Muss man doch nichts mehr dazu sagen, oder?

Meditation: Mit fünf Minuten täglich anfangen, macht gelassener.

Natur: Schon allein der Duft von nassem Laub, einer Blumenwiese oder frisch gemähtem Gras macht sofort glücklich. Einfach mal öfter in den Alltag einbauen und vielleicht morgens den Fußweg durch den Park zur Arbeit nehmen. Übrigens: Meine Tasche ist im Moment deshalb so schwer, weil ich auf dem Weg zu einem Interviewtermin mindestens zwanzig Kastanien aufgesammelt habe.

One Night Talk: Einfach mal bei einer guten Flasche Wein, Kerzenlicht und im Bademantel eine Nacht lang durch quatschen.



»Mit einer gewissen inneren Disziplin können wir unsere gesamte Lebenseinstellung umwandeln. Diese innere Disziplin kann sich natürlich auf viele Dinge und Methoden erstrecken. Im Allgemeinen beginnt man jedoch mit der Identifizierung derjenigen Faktoren, die zum Glück führen und jener, die Leid hervorbringen. Danach eliminiere man schrittweise die letzteren und pflege die ersteren. Das ist der Weg.« **Dalai Lama**

Positive Gedanken, positive Erinnerungen: Zaubern uns gleich ein kleines Lächeln ins Gesicht.

Qi Gong Übungen: Einfach mal ausprobieren, sonntagsmorgens im Park. Buchtipps dazu: Awai Cheung »Die Qi-Formel«, erschienen bei Gräfe und Unzer.

Ruhe: Einfach mal einen Tag ohne Handy, Fernsehen, E-Mails auskommen. Hilft, wieder zu sich selbst zu finden und nicht nach dem Rhythmus Anderer, sondern nach dem eigenen zu leben.

Stricken: Ist fast so etwas wie eine kleine Meditation, hilft beim Ausbremsen des Gedankenkarussells, und außerdem kann

man auf diese Weise selbst etwas schaffen (siehe oben). Ganz einfach übrigens und auch beim abendlichen Fernsehen zu bewältigen: ein Schlauchschal. Je nach gewünschter Weite entsprechende Maschenzahl anschlagen (mit dicken Nadeln und dicker Wolle geht es übrigens schneller) und in jeder Reihe zwei links, zwei rechts stricken. Soweit, bis die gewünschte Höhe erreicht ist.

Shiatsu: (Shi = Finger, Atsu = Druck) Shiatsu ist eine sanfte Technik der Akupressur, die ihre Wurzeln in der traditionellen chinesischen Medizin hat und ursprünglich in Japan entwickelt wurde. Dabei wird die Lebensenergie – das Chi – im menschlichen Körper aktiviert. Meridiane – spezielle Ener-



„Die besten Geheimtipps aus dem Internet“ Brigitte

Die 6.000 wichtigsten Internet-Adressen auf einen Blick

Aktuelles Special-Kapitel: Die besten Online-Shops

„Da findet man so viele verrückte Dinge, dass man richtig Lust auf's Surfen bekommt.“

NÜRNBERGER ZEITUNG

„Unverzichtbares Standardwerk für zielgerichtete Recherche im Internet.“

MÜNCHNER MERKUR

„Das bessere Google.“

AUGSBURGER ALLGEMEINE

„Jeder findet darin garantiert Websites, die er noch nicht kannte.“

STUJTARTER ZEITUNG

„Das Web-Adressbuch ist inzwischen zum Standardwerk geworden und sollte seinen Platz neben dem Duden und dem Lexikon finden.“

BERLINER MORGENPOST

„Analog-Google.“

COMPUTER BILD

„Auch Internet-Freaks können hier noch so manchen Geheimtipp entdecken, der bei den Suchmaschinen im Netz kaum zu finden ist.“

PC MAGAZIN

„Wer sich durch die Themengebiete treiben lässt, der findet immer neue gut gemachte Webseiten, die Google & Co nicht als Treffer anzeigen.“

BAYERN 3



m.w. VERLAG
www.web-adressbuch.de

768 Seiten • 600 Screenshot-Abbildungen • Überall im Buch- und Zeitschriftenhandel erhältlich • 14. Auflage • ISBN 978-3-934517-12-7 • € 16,90



Fotos: Emma Höllner

gieleitbahnen im Körper – werden genutzt und mit Hilfe von Druck- und Rotationstechniken oder Dehnungen sanft angeregt. Dadurch werden Energieblockaden beseitigt. Shiatsu unterstützt die Selbstregulation des Immunsystems, hilft, die Beweglichkeit des Körpers zu erhalten, wirkt stressbedingten Faktoren entgegen und beugt allen Arten von Krankheiten vor. www.silke-lengemann.de

Tagebuchschreiben: Tagebuchschreiben hilft dabei, sich selbst und das eigene Handeln zu reflektieren und auf diese Weise herauszufinden, ob man sich noch im Einklang mit sich selbst befindet.

Verlaufen, im Museum, drei Stunden lang: Mal wieder Kunst und Geschichte bewusst aufnehmen und begreifen. Zum Beispiel im Germanischen Nationalmuseum. Mittwochs ab 18 Uhr ist der Eintritt kostenlos.

Wald, Waldpilze sammeln, Waldpilzquiche

Kein X mehr für ein U vor-machen lassen. Also Mut zur eigenen Meinung und auch mal Nein sagen können.

Zeitmanagement Zeit ist ein kostbares Gut. Entspannt die Freizeit genießen kann nur, wer seinen Terminkalender im Griff hat. Daher gilt es im Vorfeld gut zu organisieren, womit die Arbeitszeit verbracht wird und wie sie geschickt eingeteilt werden kann. Mit Hilfe von Planung und Beratung rund um das Thema der Einteilung und des Erlebens von Zeit, lassen sich Stresssituationen häufig vermeiden. www.silke-lengemann.de

SICHERN SIE SICH IHRE KARTEN IN ALLEN VKK-STELLEN IN IHRER REGION
TICKETHOTLINE: 0951/23837
 Online: www.kartenkiosk-bamberg.de & www.tix-online.com

Lex van Someren's
 TRAUMREISE FÜR DIE SEELE
 20. NOV. 2010 - Meistersingerhalle Nürnberg

From Broadway to Hollywood
UWE ANSOHN
 Mit allen großen Musicals (Von Elisabeth bis Starlight Express von Miss Saigon bis zur Phantom der Oper)
 27. NOV. 2010 MEISTERSINGERHALLE, NÜRNBERG

29. NOV. 2010 MEISTERSINGERHALLE NÜRNBERG
CHIPPENDALES ONLY THE BEST

MICHAEL BOLTON
 ONE WORLD ONE LOVE
 09. DEZ. 2010 MEISTERSINGERHALLE NÜRNBERG

ROCK MEETS CLASSIC DAS NEUJAHRSKONZERT
IAN GILLAN
 DEEP PURPLE
LOU GRAMM
 FOREIGNER
DAN McCAFFERTY
 NAZARETH
 + SPECIAL GUEST ORCHESTER & ROCKBAND
 01.1.2011 FRANKENHALLE NÜRNBERG

Die NACHT der 5 TENÖRE
 18.1.2011 MEISTERSINGERHALLE NÜRNBERG

30 Jahre PUR
 LIVE & AKUSTISCH
 19.4.2011 MEISTERSINGERHALLE NÜRNBERG

JETZT NEU!

Überall im Buch- und Zeitschriften-Handel oder online bestellen: www.plaerrer.de

Esskapaden
 Gastro-Kochen und Adressen
 Franken exotisch & süß

Yogaschule Nordbayern
 90429 Nürnberg, Müllnerstr. 24

Yogakurse und -seminare

vielfältiges Kurs- und Seminarangebot von Montag bis Donnerstag und an Wochenenden

Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Homepage.

Dort können Sie sich auch über das gesamte Spektrum der Yogaschule informieren. www.yogaschule-nordbayern.de

gesundheit

Typgerechte Haarschnitte
 Pflanzenhaarfarben
 Ganzheitliche Farb- und Stilberatung
 Naturkosmetik
 Farbtherapie nach Akari

Siglinde Ulmke, I. zertifizierte Natur-Friseurmeisterin Bayerns

• Gesundheitsberaterin
 • Haut- und Haarpraktikerin
 • Ganzheitliche Farb- und Stilberaterin

Weingasse 6/U,
 91227 Leinburg OT Weißenbrunn
 Telefon: 09187/90 68 82
 Fax: 09187/90 68 83
 info@gelbermohn.com
 www.gelbermohn.com

Gelber Mohn
 Ganzheitliches Institut für Schönheit, Gesundheit & Innigkeit



Dr. med. Juhani Sarubin

Rücken-Knie-Schmerzen? Akupunktur!

Kostenlose Beratung
 Tel. 0911 / 22 11 66
 u. 0176 / 278 069 96

www.chimediqoy.de

Nürnberg, Königstraße 34
 U Bahn Lorenzkirche