

Unternehmerinnenforum: Vortrag zum Thema "Burnout-Syndrom und Stressbewältigung"

Auf der Suche nach mehr Lebensfreude

Bad Mergentheim. Für das aktuelle Thema "Burnout-Syndrom und Stressbewältigung" konnte das Unternehmerinnenforum Bad Mergentheim im Hotel Bundschu Bianka Herold aus Zürich als Referentin gewinnen. In Schweigern geboren und aufgewachsen, ist sie sehr mit dieser Region verbunden.

Die Vorsitzende Berit Hock freute sich, eine Referentin zu begrüßen, die praktisch und theoretisch ihre Kenntnisse weitergeben kann. Anhand der Vielzahl der Teilnehmerinnen ist erkennbar, wie angesagt das Thema sei. Durch ihre jahrelange Berufserfahrung in der Finanzbranche, kennt Herold die Belastungen und Anforderungen im heutigen Berufsleben gut. Aufgrund der eigenen Erfahrung mit Burnout, der eigenen Stressbewältigung und auf der Suche nach mehr Lebensfreude, kam Bianka Herold 2007 zur Weiterbildung zum Diplom-Entspannungsscoach. Mit ihrer Spezialisierung auf das Ressourcenmanagement kann sie verschiedene Entspannungstechniken einsetzen, im Mentaltraining schulen, beim Zeit- und Selbstmanagement behilflich sein, die Selbstwahrnehmung sensibilisieren und vieles mehr. Sie bietet Firmen, Verwaltungen, Schulen und Vereinen sowohl Kurse in Kleingruppen, als auch individuelle Seminare, maßgeschneiderte Workshops, Vorträge und Einzelcoaching in der Schweiz und in Deutschland an.

Um verstehen zu können, was ein Burnout-Syndrom ist, ist es wichtig zu wissen, was der Auslöser ist. Sie erläuterte erst einmal was Stress ist, wie der zu einem Burnout-Syndrom führen kann und weshalb es wichtig ist, Stressbewältigung zu machen. Es gibt positiven und negativen Stress. Stressfaktoren, die auf die Menschen einwirken, sind aufgeteilt in physikalische, körperliche, geistige und soziale Einflüsse. In Stresssituationen reagieren Menschen auf körperlicher Ebene, im Verhalten nach Außen und in deren "verdecktem Verhalten". Die Auswirkungen vom Stress können eine Schwächung des Immunsystems, Depressionen, Sucht, Psychosomatische Erkrankungen, Apathie, Desillusionierung sein. Eine weitere Auswirkung vom Stress ist das Burnout-Syndrom (burn out = ausbrennen). Es bringt Veränderungen im Verhalten, körperliche, seelische und soziale Erschöpfung mit sich. Auf diese Stresssituationen können man reagieren, indem man Stressbewältigungsstrategien nutze. Stressmanagementmethoden können hilfreich sein, wenn die Selbstheilungskräfte des Menschen aufgrund innerer und äußerer Belastungen zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit oder der Gesundheit nicht mehr ausreichen. Hier helfen Entspannungstechniken weiter.

Fränkische Nachrichten
02. Juli 2009

www.ufo-mgh.de