

# Gesundheit und Beruf

Die Welt ist voller Krankheiten. Der Anteil von Krankheits-Beseitigungs-Kosten am Sozialprodukt steigt laufend. Dies sind die Felder, auf denen Sie – besonders auch unter Berücksichtigung Ihres Berufslebens – Positives für Ihre Gesundheit bewirken können. Eine schnelle Übersicht finden Sie in dem untenstehenden Mind-Map.

In den Text integriert sind ein paar Trainingstipps und am Schluss erhalten Sie noch eine zusammenfassende umsetzungsorientierte Checkliste.



## Bewegung

Hier geht es um die Überwindung von Bequemlichkeit. Dafür gewinnen Sie unmittelbare und fühlbare Vitalität. Beobachten Sie, wie Sie sich fühlen und mit welchen sportlichen Aktivitäten Sie konsequenter sein können. Vielleicht hilft Ihnen dabei die Gesellschaft einer Gruppe Gleichgesinnter oder eines Privatlehrers für Bewegung und ganzheitliche Gesundheit (auch das gibt es schon auf dem Markt). Im Ergebnis empfehlen wir Achtsamkeit gegenüber den vom Körper und den von der Intuition signalisierten Bedürfnissen.

Dr. Müller macht täglich ca. 5 km Jogging (ca. 30 Min.) und verwendet dabei ein Pulsmesser, um im aeroben Bereich zu laufen. Bei ganz schlechtem Wetter dienen gymnastische bzw. Yoga-Übungen, z.B. die "5 Tibeter" als Ersatz.

Das Feld der körperlichen Bewegung rangiert noch vor der Ernährung, weil es so eminent wichtig ist. Machen Sie sich klar, wie vital Sie körperlich und auch geistig fühlen, wenn sie hier ausreichend aktiv sind. Seien Sie ehrlich – und konsequent zu sich selbst!

## Entspannung – Stressabbau

Entspannung ist ein Schlüsselement für Gesundheit. Bei vielen – oft psychosomatisch bzw. seelisch bedingten Krankheiten, z.B. auch Bluthochdruck werden Entspannungstechniken bis zur Meditation empfohlen.

Hier gibt es eine Fülle von Techniken, Sie brauchen nur hinzuschauen. In jedem VHS-Programm finden Sie ein reichhaltiges Angebot. Hilfreich sind für den Anfang auch CD bzw. DVD. In unseren Seminaren und Workshops lernen Sie ebenfalls einige Möglichkeiten kennen.

Für stressbelastete Menschen ist das Thema „Entspannung“ lebenswichtig. Machen Sie es sich einfach zur Gewohnheit, jeden Tag einmal für mindestens 10 Minuten die Augen zu schließen. Autogenes Training, eine innere „Reise durch den Körper“, z.B. auch die progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder sonstige Entspannungstechniken sind hilfreich. In diese Kategorie gehören auch Dinge, die einfach geistige Muße verschaffen, also z.B. Spazierengehen, Konzertbesuche. (Das Fernsehen fällt eher nicht darunter.) Dr. Müller praktiziert täglich die Transzendente Meditation.

Machen Sie eine schriftliche Inventur, was Sie als Entspannung für sich selbst tun.

An dieser Stelle sei auch auf die Maxime „Genießen statt Konsumieren“ verwiesen, die genauso gut zur Ernährung wie zur Lebensvision gehören könnte. Auch diese Maxime hat wieder mit sich Zeit nehmen, Achtsamkeit, Verringerung der Quantität (Genußmittel, Reize, Aktivitäten) zu tun. Und aus der Achtsamkeit für sich selbst folgt erst die Möglichkeit, achtsamer für das zu sein, was in anderen Menschen vorgeht.

## **Ernährung**

Sie sind selbst verantwortlich dafür, was über Ihre Lippen kommt und über Magen und Darm auf den ganzen Körper verteilt wird. Ihre Vitalität wird davon stark beeinflusst. Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Müdigkeit hängen davon stark ab.

Wissenschaft und Literatur geben hierfür unterschiedliche Ratschläge. Es bleibt also nur übrig, sich zu informieren und Bewußtsein aufzubauen. Befassen Sie sich auch einmal mit der Zusammensetzung der Nahrung von ihren Bestandteilen, nicht nur mit den Kalorien. Dann werden Sie die Reaktionen Ihres Körpers besser verstehen. Diese Gedanken liegen z.B. der „Trennkost“ zugrunde. Probieren Sie einfach einiges aus!



Bedenken Sie, daß sich alle Nahrungsmittelskandale meist im Bereich Fleisch und industrieller Verarbeitung abspielen. Mit „Naturkost“ aus biologischem Anbau (Obst und Gemüse) liegen Sie auf der sicheren Seite. Vielleicht achten Sie einmal auf Ihre Abhängigkeiten und die damit verbundenen Gewohnheiten! Von welchen sollten Sie sich lösen? Auch auf Geschäftsreisen finden Sie immer wohlschmeckende Salat- und/oder Gemüseteller im Hotel und Restaurant. Essen Sie abends möglichst nicht zu spät.

Wenn Sie für den kleinen Hunger zwischendurch Obst und ggf. rohes Gemüse (eine Möhre schmeckt gut) im Schreibtisch parat haben, tun Sie für sich mehr als mit Schokolade. Das gilt auch für Besprechungen, zumindestens in Ergänzung zu den verbreiteten Keksen.

Es gibt einen Trend in der Gesundheitsberatung, die Ernährung vom individuellen Typ abhängig zu machen.

Im Ergebnis halten wir Achtsamkeit gegenüber den vom Körper und den von der Intuition signalisierten Bedürfnissen für ganz wichtig. Beobachten Sie dazu Ihr persönliches Befinden. Das ist der beste Maßstab, nachdem die Experten sich nicht einig sind. So können Sie am ehesten nach Ihrer individuellen Konstitution leben. Experimentieren Sie mit sich selbst.

## **Arbeitsbedingungen**

Auch hier gilt die Empfehlung: Achtsamkeit gegenüber den Bedingungen in den „Immissionen“ (Luft, Geräusche) des Arbeitsplatzes und sonstigen Auswirkungen auf Ihr körperliches und geistiges Befinden.

Denken Sie besonders an geeignete Sitzmöbel und die richtige Beleuchtung. Wenn Sie hier Kompromisse schließen, verlieren Sie Energie und sind schneller müde. Der Kosteneinsatz hierfür lohnt sich.

## Luft und Sonne/Schlaf

Dazu braucht man fast nichts zu ergänzen. Sie sind in dieser Checkliste eine eigene Rubrik, weil sie so wichtig sind. Wie ist Ihr Kontakt damit?

Gerade bei der Diskussion über die Sommerzeit wird viel über das Schlafdefizit der Menschen im Sommer geredet. Wer weniger als 7 Stunden schläft erkrankt z.B. 3x so häufig an Erkältung wie die längeren Schläfer. Das sind alles jedoch Durchschnittsbetrachtungen – individuell kann das Schlafbedürfnis sehr verschieden sein. So gibt es Manager, die mit 4 Stunden Schlaf auf Dauer auskommen. - Leider bin ich noch nicht soweit!



Hinzu kommen Schlafstörungen, von denen viele Menschen betroffen sind. Diese mit Medikamenten zu bekämpfen setzt an den Symptomen und nicht an den Ursachen an.

## Umgang mit den eigenen Gefühlen

Dieser Umgang bildet zugleich die ersten Stufen der emotionalen Intelligenz. Die entsprechende Ausarbeitung hier im Internet sollten Sie ebenfalls intensiv studieren.

Hierzu gehört auch Humor und Lachen. Und des Weiteren: die Distanz zu sich selbst.

## Aufbau positiver Beziehungen zu anderen Menschen

Auch dieser Gesundheitsfaktor gehört zur emotionalen Intelligenz.

Tipp von Dr. Müller: Probieren Sie doch regelmäßige gegenseitige Fußmassage mit Ihrem Lebenspartner! Prüfen Sie auch die Qualität Ihrer Beziehung zum Partner. Und wer ist sonst Teil Ihrer sozialen Beziehungen?

## Innere Vision/ eigene Lebensmotivation

Sie sollten sich intensiv mit Ihrer eigenen persönlichen Lebensvision beschäftigen. Hierzu gehört die Work-Life-Balance und die Arbeit auf den 8 Ebenen und 4 Feldern des Tipi-Modells von Dr. Müller.

Im untenstehenden Mind-Map sind speziell die ersten vier Punkte weiter untergliedert. Diesem liegt dabei folgende ganzheitliche Auffassung von Gesundheit zugrunde:

***Ich fühle mich wohl und im Vollbesitz meiner Kräfte  
– Vitalität und Spannkraft - und meiner  
körperlichen, emotionalen und geistigen Ressourcen.***

## **Literaturempfehlungen**

Dethlefsen, Thorwald und Dahlke, Rüdiger: Krankheit als Weg, Deutung und Be-Deutung der Krankheitsbilder, Goldmann Verlag

Ein wichtiges Buch, welches Krankheiten aufgrund der seelischen Ursachen erklärt. Dabei sind dieses immer auch Volksweisheiten „Das schlägt auf den Magen“, „Sich zu Herzen nehmen“ etc. Wer sich mit Gesundheit beschäftigen will, kann an diesem Buch nicht vorbeigehen, weil darin die Sinnfragen behandelt werden.

Diamond, Harvey und Marilyn: Fit fürs Leben - Fit for Life 2, Goldmann TB

Gute Darstellung aller Wirkfaktoren auf die Gesundheit, sogar schon mit dem Element der „liebvollen Beziehungen“. Spricht sich für Trennkost aus. Empfiehlt unter der Bezeichnung „Atempausen“ auch kurze tägliche Meditationen.

Becker, Hans-Otto und Schenten, Dagmar: Fit im Job, 5-Minuten-Übungen rund um die Uhr, GABAL Verlag, Offenbach 1998 (mit Audio-CD)

Das Buch bietet kurze Übungen für jede Situation und Tageszeit, die speziell auf den berufstätigen Menschen abgestimmt sind. Die Übungen sind anschaulich illustriert und es gibt auf der CD eine passende Musik. Auch der Spaß kommt nicht zu kurz.

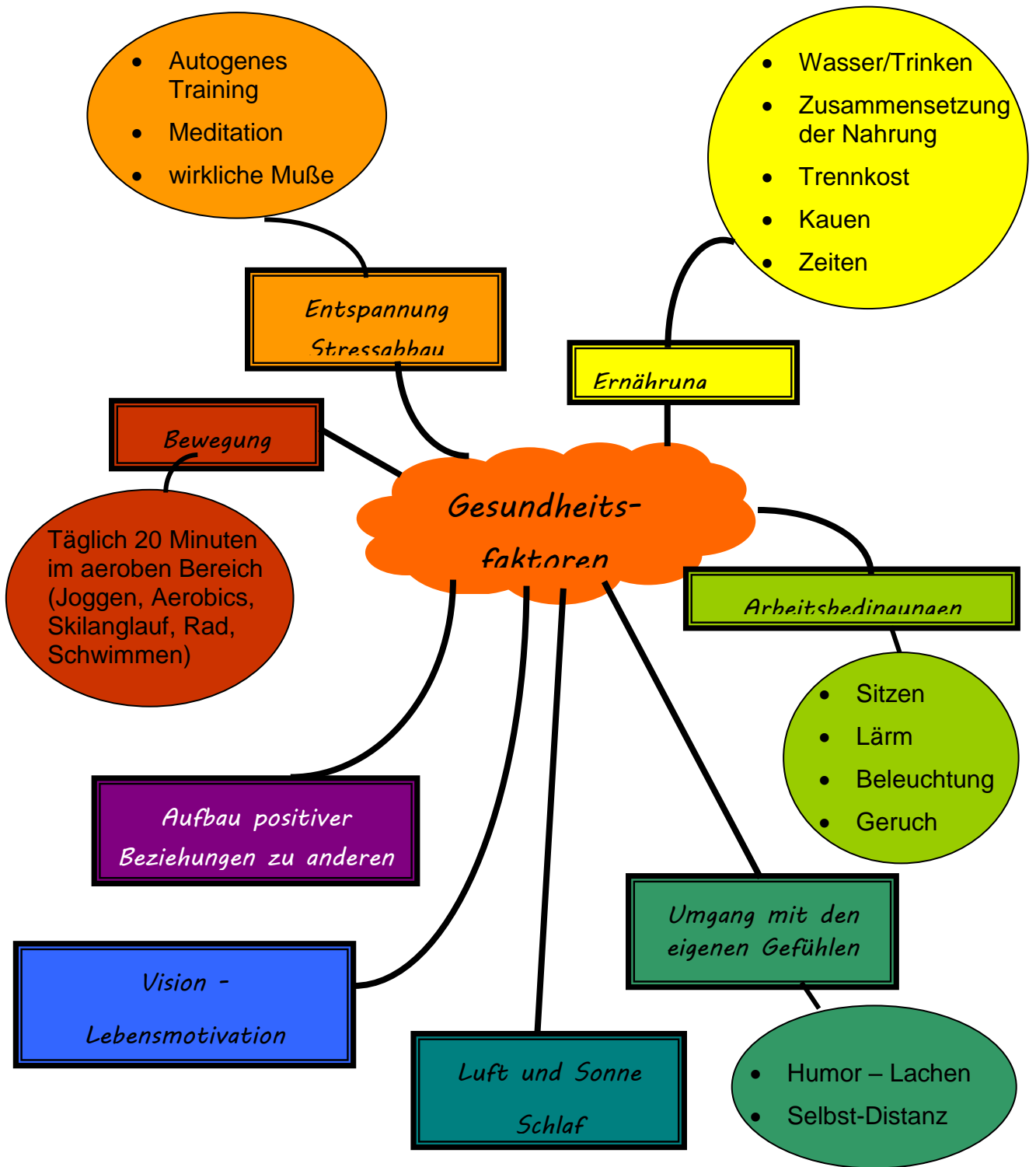
Weber, Marlis und Küllenberg, Bernd: Die typgerechte Ernährung, Südwest Verlag

In diesem Buch finden Sie einen Fragebogen, mit dem Sie klären, ob Sie Empfindungstyp, Bewegungstyp oder Entspannungstyp sind und hieraus resultieren Empfehlungen. Dies ist ein neues, ganzheitliches Konzept für mehr Gesundheit und Vitalität.

Uwe Scheler, Management der Emotionen, Emotionale Intelligenz umsetzen mit 22 Übungen, GABAL Verlag 1999

Wie schon der Untertitel sagt finden Sie in dem Buch 22 Übungen. Die einzelnen Stufen der Emotionalen Intelligenz werden damit anschaulich klar. Ihre Auswirkungen auf die Gesundheit sind oben dargestellt. Mehr zu diesen Stichworten können Sie mit einem Klick lesen.

**Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.**



## Mein persönliches Fazit aus den Überlegungen zur Gesundheit

Meine aktuellen Probleme und Sorgen mit meiner Gesundheit und Vitalität – und was ich dabei empfinde	<i>Mein gesundheitliches Ziel: So wünsche ich mir meine Vitalität und mein Wohlbefinden in _____ Jahren/Monaten. „Als ob erreicht“ im Präsens und mit Gefühlen formuliert:</i>

Und aus diesem Ziel resultiert:

Häufiger tun/verstärken

Seltener tun/abbauen/weglassen

Wer ist verantwortlich für die Umsetzung dieser Vorsätze?

Datum/Unterschrift: