

## Medizinische Entspannungstrainings – Wie Unternehmen kosteneffektiv profitieren können

Ihr unverzichtbarer Beitrag für effektives Stress- und Selbstmanagement als Grundlage für eine gute Unternehmenskultur -  
Verbessern Sie Produktivität, Arbeitsklima, Teamgeist, Gesundheit, Innovation, Reputation und senken Sie Ihre Kosten!

### Inwiefern profitieren Firmen von Entspannungstrainings?

Gesunde, zufriedene und motivierte Mitarbeiter, welche einen guten Umgang mit Stress, also ein gutes Selbstmanagement haben, leisten mehr und haben eine stärkere Bindung zum Unternehmen, stehen auch in schwierigen Zeiten ein, wenn es die Umstände erfordern. So sind auch Fluktuation und Rekrutierungskosten tiefer als bei einer unzufriedenen Belegschaft. Bei einem gesunden, positiven, intrinsisch motivierten Mitarbeiter, können die wichtigsten Unternehmensressourcen „Mitarbeiter“, „Kreativität“ und „Innovation“ gedeihen. Medizinische Entspannungstrainings setzen am Kern der verbesserten Selbstregulation an.

### Hier finden Sie die wichtigsten Vorteile auf einen Blick:

- ✓ Effektive und effiziente Stressbewältigung, Verbesserung von Selbstmanagement, Management, Leadership, Teamwork, Sozialkompetenz, Kommunikation, Motivation und Resilienz
- ✓ Selbstwirksames Herbeiführen von Regeneration, innerer Ruhe, Zufriedenheit, Gelassenheit und mehr Sinnhaftigkeit
- ✓ Verbesserte Konzentration und kognitive Leistungsfähigkeit
- ✓ Verbesserter Umgang mit störenden Gedanken, Emotionen, Nervosität und Stimmungen
- ✓ Verbesserte Gesundheit: Burnout-Prävention, weniger Müdigkeit, Ängste und depressive Verstimmungen, besserer Schlaf, stärkeres Immunsystem, weniger Kopfschmerzen, Migräne, muskuläre Verspannungen, Unwohlsein etc.
- ✓ Verbessertes Gesundheits- und Körperbewusstsein sowie ein feineres Gespür für eigene und fremde Bedürfnisse (Kunden, Mitarbeiter, Vorgesetzte, Kollegen, Partner)
- ✓ Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und Lebensqualität

### Wie kommen die Trainings im Unternehmen zum Einsatz?

Am effektivsten für ein Unternehmen ist der Einsatz von Medizinischen Entspannungstrainings, wenn sie sowohl „Top-Down“ als auch „Bottom-Up“ eingesetzt werden. Beim „Top-Down“-Ansatz wird zusätzlich auf führungsspezifische Fragestellungen eingegangen, beim „Bottom-Up“-Ansatz werden MitarbeiterInnen auch in konkreten, arbeitsbezogenen Fragestellungen im Zusammenhang mit Stressbewältigung unterstützt.

### Kann es sich ein Unternehmen überhaupt leisten mit einer unzufriedenen, geschwächten Belegschaft zu geschäften?

Bei genauerer Betrachtung der Kosteneinbussen durch mangelnde Innovation, mangelnden Mitarbeiter-Einsatz (Präsentismus und Dienst nach Vorschrift), durch Fehler, Absentismus, durch gesundheitsbedingte Ausfälle, Fluktuation wegen zu viel Stress, mangelnder Wertschätzung und ähnlichen Führungsfehlern liegt es auf der Hand, dass Softskills und Stressprävention nicht vernachlässigt werden dürfen.

### Warum werden Softskills denn vernachlässigt?

Viele wichtige Aspekte in Unternehmen sind eine Frage des richtigen Bewusstseins, entsprechender Prioritätensetzung und Ressourcenallokation. Unter Stress funktionieren wir nicht gleich wie im entspannten Zustand. Das Bewusstsein wird eingeengt auf die vermeintlich dringlichste Tätigkeit, anderes wird ausgeblendet. Das ist gut, wenn Konzentration gebraucht wird, aber nur solange langfristig nicht der Gesamtzusammenhang vergessen geht – und

es ist auch kein Problem, wenn wieder Regenerationenpausen zur Verfügung stehen, um unser Aufmerksamkeitspektrum zu weiten und den Geist frei zu haben. Dann ist nämlich die Voraussetzung für Innovation, vielfach in Form von Geistesblitzen, Einfällen und Ideen gegeben. Abgesehen davon kann auch unser Körper regenerieren, die Batterien können wieder aufgeladen werden und einem Burnout oder anderen stressbedingten Erkrankungen wird vorgebeugt. Prioritäten können richtig gesetzt werden.

### Woher soll ich die Zeit für ein Entspannungstraining nehmen, wenn ich sowieso schon zu viel zu tun habe?

Insbesondere in Zeiten von Stress ist es wichtig einen Schritt zurück zu treten und das Spektrum zu öffnen, um den Fokus auf das Wesentliche zu lenken. Fehlentscheide können fatale Folgen haben. Ausserdem sind gerade in strengen Zeiten Erholungspausen umso wichtiger. Da Ferien nicht immer in absehbarer Zeit genommen werden können, sind kurze, aber effektive Erholungspausen essentiell, sonst brennen wir längerfristig aus. Gerade der Faktor Zeit wird unter Stress oft falsch eingeschätzt. Fakt ist, dass wir im erholten Zustand mehr Energie zur Verfügung haben und die Arbeit so effizienter, fehlerfreier und effektiver verrichten können. Dasselbe gilt für eine gute Stimmung, gut gelaunt arbeitet es sich leichter, als wenn wir frustriert, schlecht drauf oder gelangweilt sind. Medizinische Entspannungstrainings wirken sich unmittelbar positiv auf unseren Energiepegel, unsere Konzentration und unsere Stimmung aus.

### Welche Formen von Medizinischen Entspannungstrainings sind für den Einsatz in Unternehmungen geeignet?

✓ Die Medizinisch Progressive Muskelentspannung gehört zu den einfachsten Verfahren der Medizinischen Entspannungstrainings. Sie arbeitet mit dem abwechslungsweisen Anspannen und Entspannen definierter Muskelgruppen und führt durch das gleichzeitige Hineinspüren und bewusste Wahrnehmen der Körperempfindungen in den hoch regenerativen Medizinischen Entspannungszustand.

✓ Das Medizinisch Autogene Training gehört zu den Klassikern Medizinischer Entspannungstrainings. Sie ist ein wenig anspruchsvoller, ermöglicht aber eine umfassendere Entspannung, inklusive der Möglichkeit mit autosuggestiv wirksamen Formelhaften Vorsatzbildungen zu arbeiten.

✓ Die Medizinische Achtsamkeits-Interozeption® zählt quasi zur Königsdisziplin der Entspannungstrainings. Sie ist ein explizit körperbezogenes Achtsamkeitstraining, welches Entspannung mit vereint und stammt aus der chinesischen Medizin. Sie trainiert den Umgang mit Gedankenkreisen und gibt den Übenden ein wirkungsvolles Instrument zur Stressbewältigung an die Hand, welches ihnen erlaubt Ruhe und Stille erfahrbar zu machen.

### Wie steht es mit der Kostenfrage?

Das Kosten-Nutzen-Verhältnis ist für Unternehmen, welche in die Gesundheitsförderung und Stressprävention Ihrer Belegschaft investieren möchte äusserst attraktiv, zumal es sich bei diesem Investment, um einmalige Ausgaben handelt, denn Medizinische Entspannungstrainings sind nachhaltig – einmal erlernt können sie selbständig und ohne Hilfe von aussen zum Einsatz kommen. Zur Festigung der Nachhaltigkeit empfiehlt sich lediglich nach drei bis sechs Monaten der Einsatz eines Refresher-Kurses. Fragen Sie mich für ein kostenloses und unverbindliches Probetraining an.