



Gesundheitsvortrag Life-Balance „Innere Mitte“ finden mit Wolfgang Scheiber

Stress und Burnout sind (leider) nicht nur bekannte Begriffe geworden, oft folgen schwerwiegende Krankheitssymptome. Der Psychologe und Coach Wolfgang Scheiber befasst sich damit, gängige Wege zur „Inneren Mitte“ und Life-Balance zu finden. Das heißt, dass wir den Stürmen des hektischen Lebens Ausgeglichenheit und Ruhe entgegen setzen, um nicht umgeblasen zu werden.

In der Senioren-Begegnungsstätte vermittelte er in seinem Vortrag aus wissenschaftlichen Erkenntnissen und eigenem Know-how wie das Ziel erreicht werden kann. Dazu rät er: *Nichts und niemand ist es wert, mir die innere Ruhe zu rauben.* Immerhin gibt es bereits viele Menschen, die mit innerer Ausgeglichenheit und Ruhe umsichtig handeln. Das kann man lernen, üben und immer wieder üben.

Wir wissen, dass auf Anspannung Entspannung folgen sollte. Jedoch sollten nicht nur die Glieder, sondern auch das Gehirn ausruhen, und zwar gleichzeitig. Der Vortragende gab ein eingängiges Beispiel vom Autofahren: Entweder wir geben Gas, oder wir bremsen. Beides gleichzeitig ist sinnlos. Regeneration muss umfassend sein. Also in der Ruhepause Handy und Telefon ausschalten, ohne Angst, etwas zu verpassen.

Die kostbare Freizeit nicht überlasten mit zu viel Aktivitäten.

Ein weiterer Rat ist: *Sagen sie NEIN, wenn sie NEIN meinen.*

Ihr Selbstwertgefühl sinkt, wenn sie sich ausgenutzt fühlen. Außerdem bleibt weniger Zeit für sich selbst übrig.

Und noch ein Rat von vielen, um Konflikten zu begegnen:

Wenn ich eine Situation ändern will, dann muss ICH MICH ändern.

Konflikte gibt es immer wieder. Aber es bringt nichts, wenn man sich ärgert und lamentiert. Besser ist, den Anderen ansprechen und den Konflikt analysieren. Das ist gewiss nicht leicht. Aber vielleicht war dem Anderen das Problem bis dahin nicht bewusst.

Wolfgang Scheiber hat in mehr als 30 Jahren Erfahrung seine Erkenntnisse in Seminaren weitergegeben. Jetzt musste die Kurzform an einem Nachmittag reichen. Hilfreich zum Verständnis des umfangreichen Themas war dabei auch die Videoshow des Textes auf der großen Leinwand in der Senioren-Begegnungsstätte. H.K.