

# Stress lass nach

## Burnout-Seminar in der »Akademie Wutzschleife«

Stress ist laut der Weltgesundheitsorganisation WHO eine der größten Herausforderung unseres Jahrhunderts. Um den daraus resultierenden Krankheiten und der totalen Erschöpfung frühzeitig entgegenzuwirken, werden in gesundheitsorientierten Hotels bereits Seminare zu Themen wie Burnout und Stressmanagement angeboten. So auch im Resort Die Wutzschleife im Bayerischen Wald, wo das Coaching mit Ayurveda kombiniert wird

von KARIN GABLER

»Stress ist etwas Persönliches«, sagt Christine Weiner, Heilpädagogin, NLP®-Practitioner und anerkannte Trainerin für Stressbewältigung, gleich zu Anfang des Seminars im Resort Die Wutzschleife. Sie verspricht keine allgemein gültige Lösung und kein Allheilmittel. Und sie weiß auch, dass eine dreitägige Auszeit keinen wirklichen Schutz vor dem drohenden Zusammenbruch darstellen kann. »Nach dem Seminar haben die Betroffenen einen Plan, wie sie ihr Stressempfinden langfristig reduzieren können.« Das schafft die Trainerin auch durch die Kombination mit authentischem Ayurveda und die Konsultation beim Ayurveda-Spezialisten Anura Chandrasekera im Haus. »Dadurch werden schon im Hotel erste spürbare Schritte umgesetzt.«

Das Burnout-Seminar gehört zu einer Reihe von Programmen, die das renommierte Tagungs-, Wellness- und Golfhotel seit Ende 2010 in seiner neu gegründeten »Akademie Wutzschleife« anbietet. Geschäftsführer Jörg Hauer will vor allem Führungskräften, aber auch Firmenmitarbeitern die gesunde Art des Lernens ermöglichen. Auf dem Plan stehen Kompetenzfelder wie Marketing in der Touristik, Persönlichkeitsentwicklung und Führungsverhalten. Das Seminar »Burnout – Vom Stress in die Konzentration« zählt dabei zu den mittlerweile am häufigsten nachgefragten Offerten. Nicht ohne Grund, denn weltweit sehen Experten und Mediziner im Stress und der totalen Erschöpfung die größten Probleme unserer Zeit. Bleierne Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Konzentrationschwäche, Lustlosigkeit, aber auch Aggression – all diese Symptome können Zeichen dafür sein, dass »man nicht mehr kann«. Auslöser ist bei vielen die Mehrfachbelastung durch Beruf, Familie und pflegebedürftige Eltern – verstärkt durch das Gefühl der permanenten Verfügbarkeit und den Hang zum Perfektionismus.

**»Es gibt keinen einzig selig machenden Weg und es ist nicht der Doktor, der das Burnout wegzaubert«**



Erfolgreich mit eigener Akademie: Die Wutzschleife

Die totale Erschöpfung als Folge der Überlastung ist keine neue Diagnose – neu ist allerdings, dass sie nicht mehr nur bei Managern auftritt, und dass die damit zusammenhängenden seelisch-körperlichen Probleme durch das Outing von Prominenten gesellschaftsfähig geworden sind. Durch den offenen Umgang mit dem Thema

bekommen immer mehr Betroffene die Chance zu handeln, ehe es zu spät ist. An Angeboten für eine Auszeit, begleitet von Gesprächen mit spezifisch geschulten Trainern, Psychologen oder Ärzten, sowie Entspannungsübungen und Bewegungstherapien, mangelt es heute nicht. Bildungsstätten, Seminarzentren, Klöster, Klinken und Sanatorien engagieren sich in diesem Bereich. Auch Wellnesshotels – vor allem jene, die sich der Medical Wellness verschrieben haben – offerieren entsprechende Programme, oft mit Entgiftung und entlastendem Fasten verbunden.



Ayurveda-Profi Anura Chandrasekera und Seminarleiterin Christine Weiner (re.) helfen den Gästen des Ausgewählten Wellnesshotels zum Wohlfühlen dabei, individuelle Lösungen für ihre Burnout-Probleme zu finden



Besonderheit im Resort Die Wutzschleife in Rötzhillstett ist die Kombination mit der 3000 Jahre alten indischen Heilslehre. »Ayurveda unterstützt das Stressbewältigungstraining, weil wir ganzheitlich arbeiten – also sowohl psychische als auch physische Ansätze verfolgen«, betont Chandrasekera, der den ayurvedischen Dokortitel »Degree Siddhayurveda Medicine and Surgery« trägt. Für ihn ist das Burnout-Syndrom nicht neu: Seitdem er mit seinem vierköpfigen Therapeutenteam aus Sri Lanka die Ayurveda-Praxis in der Wutzschleife führt, sieht er sich immer wieder mit den typischen Symptomen konfrontiert. Er rät: »Man sollte frühzeitig etwas tun. Denn die Frage ist, wieviel Energie bereits verloren gegangen ist und wie man sie wieder zurückgewinnen kann.«

Die Teilnehmer an den Burnout-Seminaren und den Trainings von Christine Weiner sind überwiegend mittelständische Unternehmer und Führungskräfte. Gerade Menschen, die sich wenig Zeit für sich selbst nehmen (können), kommt die komprimierte Form in der Akademie Wutzschleife entgegen: »Sie brauchen in relativ kurzer Zeit individuelle Impulse«, sagt Christine Weiner, »damit sie direkt nach dem Seminar wissen, wo sie anfangen können – und müssen.« Wie die Impulse im Alltag umgesetzt werden, liegt in der Verantwortung jedes Einzelnen. »Es gibt immer einen ersten Schritt, damit das Leben relaxter wird.«

Wer meint, er setzt sich in den hellen Seminarraum in die Runde der Teilnehmer und wird an einem Wochenende aus seinem Tief geholt, der irrt. Das Seminar hilft in erster Linie dabei, die persönliche Situation zu erkennen, um wieder Gestalter und »Bestimmer« des eigenen Lebens werden zu können. Dabei helfen die Einzelgespräche mit

Christine Weiner, die einen hypno-systemischen Ansatz verfolgt. Mit Bildern und durch bestimmte Formulierungen zeigt sie den Betroffenen individuelle Lösungen für ihre Probleme auf und greift auf ursprüngliches, oft verschüttetes Wissen aus einer Zeit zurück, in der die Betroffenen »noch Zeit hatten«. Die Coachings werden von Entspannungsübungen wie Progressiver Muskelentspannung, Yoga und Meditation begleitet – alles ohne Zwang. Generelle Empfehlungen wie »schlaf' mal mehr« oder »geh' häufiger joggen« auszusprechen, macht nach Ansicht von Christine Weiner keinen Sinn.

Unterstützt wird der individuelle Ansatz durch die Konsultation bei Anura Chandrasekera: Die Pulsdiagnose gibt Auskunft über den organischen Status; im Gespräch mit dem Siddhayurvedajna wird zudem das jeweilige Dosha bestimmt – der Typus, der den Menschen prägt. »Die Pulsdiagnose gibt in kurzer Zeit Aufschluss darüber, was im Argen ist und wo man beginnen sollte, um die Balance

zwischen Körper, Seele und Geist wieder herzustellen«, erklärt Chandrasekera. Reinigende Behandlungen und Massagen helfen, zur Ruhe zu kommen – vom Wohlfühleffekt einmal ganz abgesehen. Wer Kumaras Stempelmassage mit frischen warmen Kräutern auf dem schmerzverspannten Rücken spürt oder in den Genuss einer Kopfmassage kommt, erkennt spontan, was ihm fehlt. Zum Schluss zeigt Chandrasekera jedem Seminarteilnehmer nachhaltige Tipps zur Stärkung des Immunsystems. »Es gibt keinen einzig selig machenden Weg und es ist nicht der Doktor, der das Burnout wegzaubert«, betonen die beiden Experten des Seminars in der Wutzschleife. Gerade der erste kleine Schritt ist der Anfang auf dem Weg zurück zu sich selbst.

### Akademie Wutzschleife

Romantikhotel Resort  
Die Wutzschleife  
Hillstett 40  
D-92444 Rötzhillstett  
Telefon 09976-180  
info@wutzschleife.com  
www.wutzschleife.com

#### Preisbeispiel:

Seminar »Burnout – Vom Stress in die Konzentration« (2 Übern. im DZ, VP ab 799 Euro p.P.)

TH