

Stressmanagement statt Burnoutsyndrom

Spitex Rohrbach, Vortrag. Einen lehrreichen und spannenden Vortrag bot die Spitex Rohrbach dem interessierten Publikum an. Doris Siegenthaler, Personal-Trainer und Coach, Gams, sprach über Stressmanagement, Burnout, Vitalität und Lebensfreude. Die Spitex hat den Auftrag, Gesundheitsförderung zu betreiben. Der Vortrag war ein hörenswertes Element in diesen Bestrebungen.

Alphornklänge haben auf viele Menschen eine beruhigende Wirkung. Mit solchen begann der Vortragsabend im Schulhaus Rohrbach. Bei der Begrüßung erklärte Präsident Fritz Scheidegger, warum das Thema Stressmanagement und Burnout als Vortragsthema ausgewählt wurde. Oftmals kommen die Mitarbeitenden der Spitex auch mit Menschen in Kontakt, die unter Stress oder Überlastung leiden. Zudem wirke die Spitex gerne in der Prävention, sprich der Gesundheitsförderung.

Alles muss perfekt sein

Doris Siegenthaler arbeitet heute in der ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung, ist Vital-Trainerin, Personal-Trainer und Coach. Schon als Jugendliche war sie im Spitzensport involviert und sehr leistungsorientiert. Ihr Leben mass sie an der Leistung und nicht an sich selber. Alles musste perfekt sein und hundertprozentig stimmen. Nach der Heirat und Geburt der drei Kinder kam ihr Zusammenbruch, und bereits die Bewältigung von fünf Treppenstufen war kaum zu leisten. Nach langer Suche der Krankheitsursache wurde ein Arzt fündig, und er erkannte, dass bei Doris Siegenthaler die ganzheitliche Therapie anzuwenden sei.



Doris Siegenthaler vermittelte wertvolle Tipps im Umgang mit Stress.

Bild: bhv

Körper und Seele müssen gesund sein

Diese Erkenntnis vermittelte die Referentin auch dem zahlreichen Publikum in Rohrbach. Gesundheit hat nicht nur mit dem Körper zu tun, sagte Doris Siegenthaler. Wenn der Körper gesund und die Seele krank ist, führt das zu Hoffnungslosigkeit. Bewegungsmangel und Leistungsdruck beeinträchtigen oft das Wohlbefinden der Menschen von heute. Viele wertvolle Tipps vermittelte die Referentin dem Publikum. Ernährung, Entspannung und Bewegung können viel zur Lebensfreude und Vitalität beitragen. Die Stresssignale muss man erkennen können. «Nimm dir Zeit und nicht das Leben» sagte Doris Siegenthaler.

Geniesse den Moment

«Lerne die Kunst der kleinen Schritte», «Lerne, nein zu sagen ohne schlechtes Gewissen» und viele weitere Tipps gab die Vortragende. Man müsse den Mut zur Körperwahrnehmung haben und versuchen, auf beiden Beinen zu stehen. Jeder Moment sei einzigartig und nach Möglichkeit zu geniessen. Ebenfalls dürfe jeder Mensch zu seinen Schwächen und auch Stärken stehen.

Lachen und weinen gehören zum Leben, sagte Doris Siegenthaler. Der Sinn des Lebens hängt von seiner Einzigartigkeit ab. «Du bist wertvoll», kann sich jedes selber sagen, bei einem Blick in den Spiegel, dies demonstrierte Doris Siegenthaler auf unterhaltsame Art.

Gesunde Ernährung – gesunde Bewegung

Die heutige Jugend weiss manchmal kaum mehr, was gesunde Bewegung ist. Ebenfalls ist man sich der richtigen Ernährung kaum mehr bewusst. Doris Siegenthaler gab Anregungen, wie man zu genügend Vitaminen für den täglichen Bedarf kommt. Wer seine Zeit heute nicht in die Gesundheit investiert, wird sie morgen für die Krankheit brauchen, meinte die Referentin. Es war zu spüren, dass die Ausführungen der Referentin nicht aus Fachbüchern, sondern aus dem Leben kamen. Dass das Thema zu interessieren wusste, zeigte sich bei der rege benutzten Fragerunde und bei persönlichen Gesprächen während des zweiten Teils des Vortrages. Weitere Informationen zum Thema unter www.gesundbleiben.info oder www.siegenthalervital.com. Barbara Heiniger