

BALDERSCHWANG

# Anleitung zum **Abschalten**

Viele Menschen, die der Job sehr fordert, können sich im Urlaub kaum noch erholen. Sie sind die Zielgruppe für Workshops: **Burn-out-Prävention**

**Gruppentraining im Freien**  
Seminarteilnehmer lernen  
Entspannungsübungen und Atem-  
techniken, die bei Stress helfen

**V**or dem ersten Kaffee beginnt das Tagesprogramm mit Bewegungsmeditation. Sechs Frauen und drei Männer haben im Hotel Hubertus in Balderschwang die „exklusive Auszeit“ gebucht mit dem modischen Namen: „Burn-on statt Burn-out“. Nun stehen sie da, verschlafen und mit dicken Socken an den Füßen. Die Sonne ist noch nicht aufgegangen, da turnt Seminarleiterin Veronika Herrmann im Dachgeschoss des Allgäuer Berghotels schon Qigong-ähnliche Figuren vor: Elegant schwingt sie den rechten Arm und das rechte Bein vorwärts, dann wendet sie ihren Körper um 90 Grad nach rechts. „Wir grüßen den Norden, den Osten, den Westen und Süden“, muntert Herrmann auf und schwingt und dreht weiter. Zu meditativer Musik wiederholt die Gruppe die Bewegungen wieder und wieder. Fünfzehn Minuten später steigt die Sonne über den Bergkamm auf, und der Ausblick belohnt das frühe Aufstehen: Im Sonnenlicht glänzt der gegenüberliegende Hang. Eine hauchdünne Tauschicht ist über Nacht zu Eis gefroren. Die ersten Kühe bewegen sich über die kalten Wiesen, während die müden Hotelgäste weiter grüßen: den Norden, den Osten, den Westen und den Süden.

**Dieser Kurs soll helfen, wieder Kraft zu schöpfen**, wenn ein normaler Urlaub nicht mehr entspannt. Die Teilnehmer im Alter zwischen 30 und 52 Jahren fühlen sich vor allem beruflich überlastet. Barbara\*, 39, Personalchefin aus Stuttgart, musste unlängst 280 Mitarbeitern entlassen, um den Firmengewinn zu steigern. Christian\*, 43, hat seiner langjährigen Freundin den Laufpass gegeben, weil er sich nicht länger wegen seiner ständigen Überstunden rechtfertigen wollte. „Das war der größte Fehler meines Lebens“, bedauert der Banker aus Wiesbaden. Sabine\*, 38, die früher eine Firma mit ihrem Ehemann führte, erlitt vor Kurzem einen psychischen und physischen Zusammenbruch: „Jahrelang habe ich 14 Stunden am Tag gearbeitet – auch am Samstag. Dann verliebte mich mein Mann.“ Rainer\*, 36, ist Juniorchef im Familienbetrieb. „Täglich strampele

## »Eine positive Persönlichkeitsentwicklung ist der Schlüssel zur eigenverantwortlichen Burn-out-Prävention«

**Veronika Herrmann**  
Coach für Stressmanagement

### Auszeit

#### Chillen am Berg

**WIE EINE LUXUS-BERGHÜTTE** ist das Hotel Hubertus Alpin Lodge und Spa im Allgäu. Naturmaterialien schaffen Behaglichkeit. Der großzügige Spa-Bereich verwöhnt. Frühstück mit frisch gepressten Säften genießt man auf der Terrasse mit Blick auf den Kirchturm von Balderschwang.

*Eine Woche Seminarurlaub im Hotel Hubertus kostet **1524 Euro** p.P. inklusive Vollpension. Infos unter [www.auszeitwoche.de](http://www.auszeitwoche.de)*



**Bergblick** Hotel Hubertus liegt auf 1044 Meter Höhe

ich mich ab und habe am Abend nichts geschafft“, klagt der Schwabe. Über die Jahre hat er dabei schwere Nahrungsmittelallergien entwickelt.

Symptome wie Rückenschmerzen, Magenbeschwerden, Schlafstörungen, Allergien sind ein Alarmsignal, warnt Herrmann: „Menschen, die sich ständig überlastet fühlen, schenken sich selbst oft zu wenig Beachtung.“ Im Seminar sollen die Teilnehmer lernen, besser auf ihre Bedürfnisse zu achten.

**Immer noch mit Socken an den Füßen** hocken alle Teilnehmer später am Vormittag im Kreis auf niedrigen Sitzkissen. Sie sollen ein Selbstporträt malen. „Aber bitte nicht mit schwarzer Farbe, damit es nicht zu düster wird“, fordert Herrmann. Weil mancher doch dunkle Akzente setzt, entwendet Herrmann während einer Pause heimlich alle schwarzen Stifte aus den Malkästen.

So offenbaren die Teilnehmer eben in bunten Zeichnungen ihre Problemzonen: Der eine leidet unter dem strengen Vater, dem er nie gerecht werden konnte. Eine Frau fühlt sich von den Eltern nicht angenommen, die sich einen Sohn gewünscht hatten. Ein Dritter wird von der Mutter auch noch als Erwachsener mit Liebesentzug unter Druck gesetzt. „Ich will die Lebensthemen bewusst machen“, erklärt Herrmann. „Eine positive Persönlichkeitsentwicklung ist der Schlüssel zur eigenverantwortlichen Burn-out-Prävention.“ Private Probleme können auch zu Überlastung im Job führen, betont die Trainerin.

Eine Seminarwoche kann keine Therapie ersetzen. Was die Teilnehmer hier lernen, ist Hilfe zur Selbsthilfe. Bei einer leichten Bergwanderung zeigt Herrmann Entspannungsübungen. Während das Tal im Nebel liegt, wärmt auf 1200 Meter Höhe die Sonne angenehm. Schon die für viele ungewohnte Bewegung in der freien Natur wirkt wohltuend.

Am Ende der Woche nehmen die Teilnehmer ein wenig Entspannung und viele gute Vorsätze mit nach Hause. Barbara ist „von der morgendlichen Bewegungsmeditation total begeistert“. Sie will ab sofort ihren Wecker früher stellen und die vier Himmelsrichtungen grüßen – zwar ohne Ausblick auf Kühe, dafür zu ihrer Lieblingsmusik. ■

NOELANI WALDENMAIER