

Feuerfangen

*Veronika Herrmann
coachte Gestresste.
Ihr Motto: Burn-on
statt Burn-out!*

Immer dieses „Was wünschst du dir?“ Ich habe die Frage ja schon x-mal beantwortet: eine Weltreise im Offroader. Gesundheit für die Kinder. Wieder 34 sein – so um den Dreh rum. Und dass Gott meinen Bruder wieder lebendig macht. Ein Häuschen am Meer. Wahre Liebe. Die Fähigkeit zu fliegen. Es bringt alles nichts: Die Frau in Weiß mit dem Sternenzepter gibt nicht nach.

Das kommt davon, wenn man mit einer Fee durch den Wald wandert. Veronika Herrmann ist nicht die Fee, aber sie spielt sie gut. Als praktizierende Physiotherapeutin sagte sie sich eines Tages: „Du dokterst nur an Details herum! Um wirklich helfen zu können, musst du die ganze Story kennen.“ Dafür gab es noch viel zu lernen: Stressmanagement, Kommunikationstraining, körperorientiertes Coaching, progressive Muskelrelaxation (PMR). Derart umfassend ausgebildet, entflamte sie für eine nur ganzheitlich erfüllbare Mission: Stress zu bekämpfen und Burn-outs vorbeugen zu helfen. Das geht natürlich nicht in zwei, drei Stunden. So kam sie auf die Idee, Männern und Frauen am Rande des Nervenzusammenbruchs ein Wochenseminar für eine „Auszeit“ anzubieten.

Eine Erfolgsgeschichte: Herrmann buchen Einzelpersonen, aber ebenso Firmen, die Mitarbeitern etwas Gutes tun wollen. Seit 2011 auch im Rahmen eines exquisiten Hotels, das sie für ihr Projekt gewann: So kann man Erholung mit Gesundheit verbinden. Was man mitbringen muss: Offenheit – und den Willen, sich helfen zu lassen.

So kam ich ins „Hubertus Alpin Lodge & Spa“ im Allgäu zur *Burn-out-Präventions-Auszeitwoche*. „Burn-on“ ist das Zauberwort, das Herrmanns



multiple Methode umfasst: „Spür-Übungen“, Muskel für Muskel, entdecken den Körper wieder. „Bewegungsmeditationen“ wie „die vier Himmelsrichtungen“, Präludium des Derwischentanzes, machen den Kopf frei. Ein selbstgemaltes Bild, das Input und Output von Energie aufzeigt, hilft, sich Kraftquellen und Krankmachern bewusst zu werden. All das ist wichtig, denn Herrmanns Strategie zielt weg von der Emotion, hinein ins Gefühl: „Die Emotion ist vom Denken, also von der Bewertung manipuliert“, stellt sie fest, „das Gefühl ist authentisch.“ Was sagt es auf die Frage, was mir die meiste Kraft raubt? Das Gleiche, was mein Coach längst weiß: „Der größte Stress entsteht nicht durch Überarbeitung, sondern durch ungeklärte Beziehungen.“ Zu wem auch immer – zu sich selbst nicht ausgenommen.

*„Fertig“ zu sein
hat ja was Gutes:
Dann kann man
neu anfangen!*

Wir wandern noch. „Was wünschst du dir?“ Endlich: Das dauernde Wiederholen legt das Unbewusste frei. Ich murmelte eine letzte Antwort. Die Fee lächelt. „Das ist es, gehen wir’s an!“, sagt sie, während wir über einen vom Orkan gefällten Baum steigen. MF

ZEIT FÜR MICH

Veronika Herrmann ist Coach und Seminarleiterin für Stressmanagement. Ihre Studien und Erfahrungen sind im „Auszeit“-Konzept gebündelt, das den Weg vom Burn-out zum wahren Selbst und so zu neuem „Lebensfeuer“ aufzeigt. Sie selbst ist Feuer und Flamme für die Berge – jüngst umradelte sie den Kilimandscharo, bevor sie ihn bestieg. Zu Hause ist sie südlich von München. Infos: Veronika-herrmann.de, Auszeitwoche.de, Hotel-hubertus.de.