

Ausdauersport kann Ausgleich schaffen

t3n.de: Welche Strategien zur Stressbewältigung haben sich in Ihrer Praxis als besonders wirksam erwiesen? Wie kann eine Führungskraft ihre Resilienz gezielt stärken, um Umbruchphasen besser zu überstehen?

Veronika Herrmann: Achtsamkeit und Meditation sind aus meiner Erfahrung sehr hilfreich. Und dem Körper Bewegung als Ausgleich und Gegengewicht zur oft am Schreibtisch stattfindenden Arbeit zu geben. Das kann zum Beispiel ein Ausdauersport sein, der mit der Natur verbunden ist und das innere Auftanken ermöglicht. Ausreichend draußen zu sein im Tageslicht ist für Körper, Geist und Gefühl gleichermaßen wirksam und verbessert den Schlaf. Hilfreich neben der Verbindung zur Natur ist aber auch die Verbindung zum Menschen, zu passenden Sparringspartner:innen – vertraute Menschen, die uns nahe stehen und mit denen wir uns austauschen können. Auch sind persönliche Rituale und Routinen unterstützend.

t3n.de: Das ist mir noch etwas zu wenig greifbar... was meinen Sie mit diesen Routinen, was kann das sein?

Veronika Herrmann: Das kann zum Beispiel die morgendliche Meditation oder Yoga-Einheit sein oder dass ich ein Daily Journal führe und meine Gedanken und Eindrücke einfach mal wertungsfrei zu Papier bringe. Das kann auch ein Kraftort in der Wohnung, im Garten oder im Wald sein, an den ich mich setze, um dort Energie zu tanken. Sich zu sammeln hat aber mit zwei Dingen zu tun, einem „Unten“ und einem „Oben“. Egal ob ich an ein göttliches Wesen oder eine andere Kraft im Universum glaube oder nicht (die meisten tun dies in irgendeiner Weise), kann ich mich über meine Füße „erden“ und mich vertrauensvoll nach oben verbinden. Ich darf mir sicher sein, dass unter mir ein Halt in Form des Erdbodens ist und über mir eine höhere Kraft, an die ich auch mal etwas abgeben kann, wenn ich nicht weiter weiß. Letztendlich kehrt man damit in die eigene Mitte zurück und kommt zur Ruhe. Das „Außen“, in dem wir uns oft mit irgendwem vergleichen, hat dann mal keine Bedeutung, egal ob wir zu Perfektionismus oder Kontrolle neigen.

„Man realisiert, wo man gerade steht und dass sich das nicht mehr passend anfühlt. Dann kommt die Sinnfrage.“

■ f X in X

t3n.de: Sie sprachen davon, dass körperliche Beschwerden mit unseren mentalen Beeinträchtigungen einhergehen können, Teil der Krise sein können. Wie hängt das zusammen, was ist Ursache oder Wirkung?

Veronika Herrmann: Die Betrachtung des Körperlichen gehört zur psychologischen

Beratung und Traumatherapie heute selbstverständlicher dazu als es in der Vergangenheit der Fall war. Die Schulung der Körperwahrnehmung und die Beobachtung der eigenen Gedanken sind beispielsweise ein Teil von Meditation und von Achtsamkeitsübungen. Auch empfehle ich Breathwork-Sitzungen, um den Kopf zu entlasten und den Fokus auf den Körper zu verlagern. Ich halte es für wichtig, zu verstehen, dass der Körper als Instanz eine ernst zu nehmende Bedeutung hat und mit der mentalen und emotionalen Ebene direkt zusammenhängt. Durch eine körperliche Entspannung kann sich auch mein Gefühl und mein Geist entspannen.