

Das Work-Life-Balance-Modell ist längst überholt!

Juni 13, 2014



Was man von Spitzensportlern und Shaolin-Mönchen lernen kann, das erläuterte Gregor Rossmann am 5. Juni auf Einladung des WIFI Steiermark mehr als 150 Interessierten.

Das Work-Life-Balance-Modell ist längst überholt. Es suggeriert nämlich, dass Arbeit „das Böse“ und Freizeit „das Gute“ sei. Bei seinem Vortrag zum Thema „Vital durch das Feuer“ am 5. Juni betonte Sportwissenschaftler, Buchautor und WIFI-Trainer Gregor Rossmann daher gleich zu Beginn vor mehr als 150 Interessierten: „Was wir brauchen, um gesund zu bleiben, ist eine erfüllende Arbeit und eine ausgewogene Balance zwischen Belastung und Erholung.“ Von den Spitzensportlern und den Shaolin-Mönchen könne man dabei Vieles lernen: zum Beispiel das penible Achten auf den Körper, das genaue Planen des Trainings und das Einhalten des Plans, die Zeit für Regeneration oder das gute soziale Umfeld.

Kraft der Gedanken

Mentale Stärke, Fitness und Ernährung – das sind die drei gewinnbringenden Säulen. Rossmann: „Gedanken sind pure Energie. Emotionen aus Gedanken erzeugen Energiewellen.“ Es hat schon seinen Grund, dass Skiathleten vor dem Rennen den Kurs in Gedanken durchfahren – bis zum Gedanken an das Jubeln ganz oben auf dem Gewinnerpodest.

Erholsamer Schlaf

Eine der wichtigsten Methoden, um mentale Stärke aufzubauen, ist erholsamer Schlaf. Vier bis fünf Schlafzyklen zu je 90 Minuten durchläuft man bei einem gesunden Schlaf. Am wichtigsten ist dabei die Tiefschlafphase, da in dieser Phase Wachstumshormone produziert werden. Förderlich für einen guten Schlaf ist auch die Brainkinetik-Methode, ein aktivierendes Anti-Stress-Training.

Ausdauer und Kräftigung

Beim Thema Fitness motiviert Rossmann, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. An einem durchschnittlichen Bürotag legt man kaum mehr als 4.000 Schritte zurück, die WHO empfiehlt allerdings zumindest 10.000 Schritte täglich. Neben dem Ausdauertraining sind auch Kräftigungsübungen ganz wichtig, gilt doch bei den Muskeln das Credo „Use it or loose it“.

Natürliche Ernährung

Mehr Natürlichkeit ist im Bereich der Ernährung angesagt. „All das, was uns die Natur in ihrer reinen und unveränderten Form zur Verfügung stellt, ist gut für uns.“ Nahrungsmittel die nicht verarbeitet und behandelt sind – die sogenannten „Lebensmittel“ – sind am besten für den Körper und Ihre Ernährung: Obst und Gemüse, Samen, Nüsse, Pilze etc. Als die beiden größten Energieräuber bezeichnet Rossmann Weizen und Milch: Die Weizenbestandteile Stärke und Gluten können sehr schwer verdaut werden, was in weiterer Folge zu Erkrankungen des Bewegungsapparates (Arthrose, Gicht, Rheuma) führen kann. Auch Bestandteile der Milch können viele Menschen nicht verstoffwechseln.

Buchtipps und neuer WIFI-Lehrgang

Weitere Informationen zu allen im Vortrag besprochenen und vielen weiteren Themen rund um die Vermeidung von Burnout sind im Buch „Vital durch das Feuer“ nachzulesen, das Gregor Rossmann gemeinsam mit Josef Mohr verfasst hat.