

Pädagogischer Tag an der IGS Mainspitze - Tag der Gesundheit

(Text: Jürgen Kotschenreuther, Fotos: Silke Friedel)

05.10.2016 - An diesem Tag ging es an der IGS Mainspitze um das wichtige Thema Gesundheit. Zentrale Frage ist, wie wir mit der kostbaren Ressource Zeit umgehen, negativen Stress vermeiden und sicherstellen können, dass wir uns in gesunder Balance befinden, und viel Spaß und Freude am Leben haben.

Durch das Tagesprogramm führten fünf Experten der medical airport service GmbH.



Das Expertenteam der medical airport service GmbH

Am Vormittag wurden mehrere Workshops angeboten, in denen die Kollegen erste Eindrücke und Erfahrungen mitnehmen konnten, u.a. Stimmbildung, Sprechtraining, Sprachbewusstsein, Anti-Stress-Empfehlungen, Entspannungs- und Yoga-Übungen.

Am Nachmittag gab es dann zahlreiche Anregungen. So stellte Isabelle Voigt hilfreiche Prinzipien, Regeln, Methoden und Lesequellen vor, so beispielsweise die Fünf-Finger-Regel für mehr Gelassenheit, das Eisenhower- und 80-20-Prinzip (Vilfredo Pareto), die A-L-P-E-N- und S.M.A.R.T.-Methoden, Methoden zur kurzzeitigen Entspannung und Abschalt-Rituale zur Trennung von Arbeit und privatem Leben, und schließlich Hinweise auf Stress-Signale und Bücher wie z.B. "Das 1x1 des Zeitmanagements" und "Das Bumerang-Prinzip: Mehr Zeit fürs Glück" von Lothar Seiwert und „Stressbewältigung“ von Gert Kaluza.

Wichtigkeit →	<p>wichtig, aber nicht dringlich</p> <p>Exakt terminieren und selbst erledigen</p>	<p>wichtig & dringlich</p> <p>Sofort selbst erledigen</p>
	<p>weder wichtig noch dringlich</p> <p>nicht bearbeiten</p>	<p>nicht wichtig, aber dringlich</p> <p>delegieren</p>
	Dringlichkeit →	

Viel zu spät begreifen viele
 die versäumten Lebensziele:
 Freude, Schönheit der Natur,
 Gesundheit, Reisen und Kultur.
 Darum, Mensch, sei zeitig weise!
 Höchste Zeit ist's! Reise, reise.
 (Wilhelm Busch)

Eisenhower-Prinzip: Großes Entlastungspotenzial bei Aufgaben, die weder wichtig noch dringlich sind.

(2)

Darüber hinaus erfuhren die Zuhörer eine Vielzahl von Empfehlungen zur Minderung des Alltagsstresses: Positive innere Haltung, positiv wahrnehmen, denken und sprechen, Ziele und Aufgaben definieren, Schwerpunkte und Prioritäten setzen, Stressoren lokalisieren und bewerten, u.v.a.m.



**Isabelle Voigt,
medical airport service:
"Ohne Ziele nutzen die besten Methoden
nichts!"**

Unbestritten ist, dass für ein gesundes und glückliches Leben der Einklang von Körper und Seele, die innere Balance, Ausgewogenheit und Ausgeglichenheit besonders wichtig sind. Welch wohltuende Wirkung schon einfache Entspannungsübungen haben können, versetzte die Kollegen in Staunen. Manch einer wird wohl zum Wiederholungstäter werden.



**Entspannen, abschalten, Akku laden:
Schon einfache Übungen wirken Wunder.**