



Meaningful Sport + Business Assessment – MSBA 1.0

Testverfahren für
sinnorientierte Motivation und
stressreduzierende Erholung
bei Sport und Arbeit

Testauswertung für:

Max Mustermann

Unsere Vision ist die Rehumanisierung
der Arbeitswelt.

Rehumanisierung heißt:
Arbeit ist eine Sinnquelle im Leben.

logo consult

Gesellschaft für Gesundheits-, Arbeits- und Organisationspsychologie,
Wirtschafts- und Arbeitspsychotherapie, Human Resource Management
und Wirtschaftsmediation.

A-9232 Rosegg
Rosenweg 8
T +43 42 74 - 51 487
office@logoconsult.at
www.logoconsult.at

Testautoren:
MMag. Dr. Helmut Graf
Mag. Dr. Vincent Grote

Inhaltsverzeichnis

Modul 1	<i>Sport - LINE</i>	Seite
Teil 1	Wie sinnvoll erlebe ich meine sportlichen Aktivitäten?	8
Teil 2	Wie ausgeprägt sind meine gesundheitsfördernden Ressourcen bei sportlichen Aktivitäten?	9
Teil 3/1	Meine psychische Beanspruchung bei sportlichen Aktivitäten	10
Teil 3/2	Meine psychische Erholung durch sportliche Aktivitäten Meine Erholungsfähigkeit bei sportlichen Aktivitäten	11
Teil 4	Mein Stress Marke „Eigenbau“ bei sportlichen Aktivitäten	12
Teil 5	Abhängigkeit vom Sport: Wo stehe ich? Positive Ausdauerbindung oder negative Ausdauer sucht?	13
	Modul 1: Mein Ergebnis im Überblick	14
Modul 2	<i>Business - LINE</i>	
Index 1	Sinnerfahrung in der Arbeit. Sinn motiviert – nachhaltig!	18
Index 2	Demotivation durch Sinnentfremdung in der Arbeit	19
Index 3	Allgemeine Widerstandsressourcen: Das Kohärenzgefühl	20
Index 4	Stress Marke „Eigenbau“ bei der Arbeit, im Alltag	21
Index 5	Bio-psycho-soziale Beanspruchung	22
Index 6	Körperliche Beschwerden (somatoforme Störungen)	23
	Modul 2: Stress- und Burnout-Risiko-INDEX / gesamt	24
Modul 3	<i>Experten TIPP</i>	26



Sie wissen, warum Sie arbeiten.
Sie wissen, warum Sie sportlich aktiv sind.

Aber wissen Sie auch,
wie Sie zu einer wohldosierten
Balance zwischen
sportlicher Aktivität, Arbeit
und psychischer Erholung
kommen?

Sport und Arbeit sind Sinnquellen im Leben.

Sinn fördert die Gesundheit. Sinn fördert das seelische Wohlbefinden.

Selbst Fachleute laufen Gefahr, dass sie chronischen Stress oder gar Burnout-Prozesse reflexartig den Arbeitsbedingungen als hauptsächlicher Ursache zuordnen. Was dabei oft übersehen wird, ist die Tatsache, dass lt. der internationalen Norm ISO 10075-1 psychische Belastung (die Arbeitsverhältnisse am Arbeitsplatz) und Beanspruchung (das Verhalten, Denken und Fühlen der Menschen am Arbeitsplatz) als Einheit gesehen werden und daher nicht getrennt werden können.

Es ist jedoch eine Tatsache: Arbeit kann nicht nur demotivieren, sondern auch krank machen. Seriöse Studien belegen dies europaweit. Wir alle haben aber auch schon das Gegenteil erfahren. Arbeit kann Freude machen und sich motivierend auf unser Leben auswirken! Doch die übliche Belastung und Beanspruchung können durch sportliche Aktivitäten oder Fitness-Training abgebaut werden. Wohldosierte sportliche Aktivität und Sinn in der Arbeit haben stressreduzierenden Charakter und tragen zu einem positiven Selbstbild bei.

Aus diesem Grund wurde das Testverfahren MSBA entwickelt, das in leicht verständlicher, aber wissenschaftlicher Form praxisnahe Hinweise für die psychische Erholung durch Sport und Stressverminderung bei der Arbeit gibt:

Modul 1	<i>Sport LINE</i>	Wie gut kann ich Sport für die körperliche und psychische Erholung nutzen?
Modul 2	<i>Business LINE</i>	Wie stark werde ich durch Sinn in der Arbeit motiviert? Habe ich chronischen Stress? Bin ich Burnout gefährdet?
Modul 3	<i>Experten TIPP</i>	Was kann ich tun, wenn meine Werte kritisch sind?



Objektiv, zuverlässig, gesichert.

Der wissenschaftliche Hintergrund

Wissenschaftliche Grundlage

MSBA beruht auf Erkenntnissen der Sport- und Arbeitspsychologie. Dabei wurden die epochalen Erkenntnisse von Viktor Frankl, dem Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, ebenso berücksichtigt wie die Erkenntnisse der modernen Stressforschung, der Gesundheitspsychologie und der Salutogenese nach Aaron Antonovsky. Die Salutogenese setzt sich mit der Frage auseinander, was den Menschen gesund erhält.

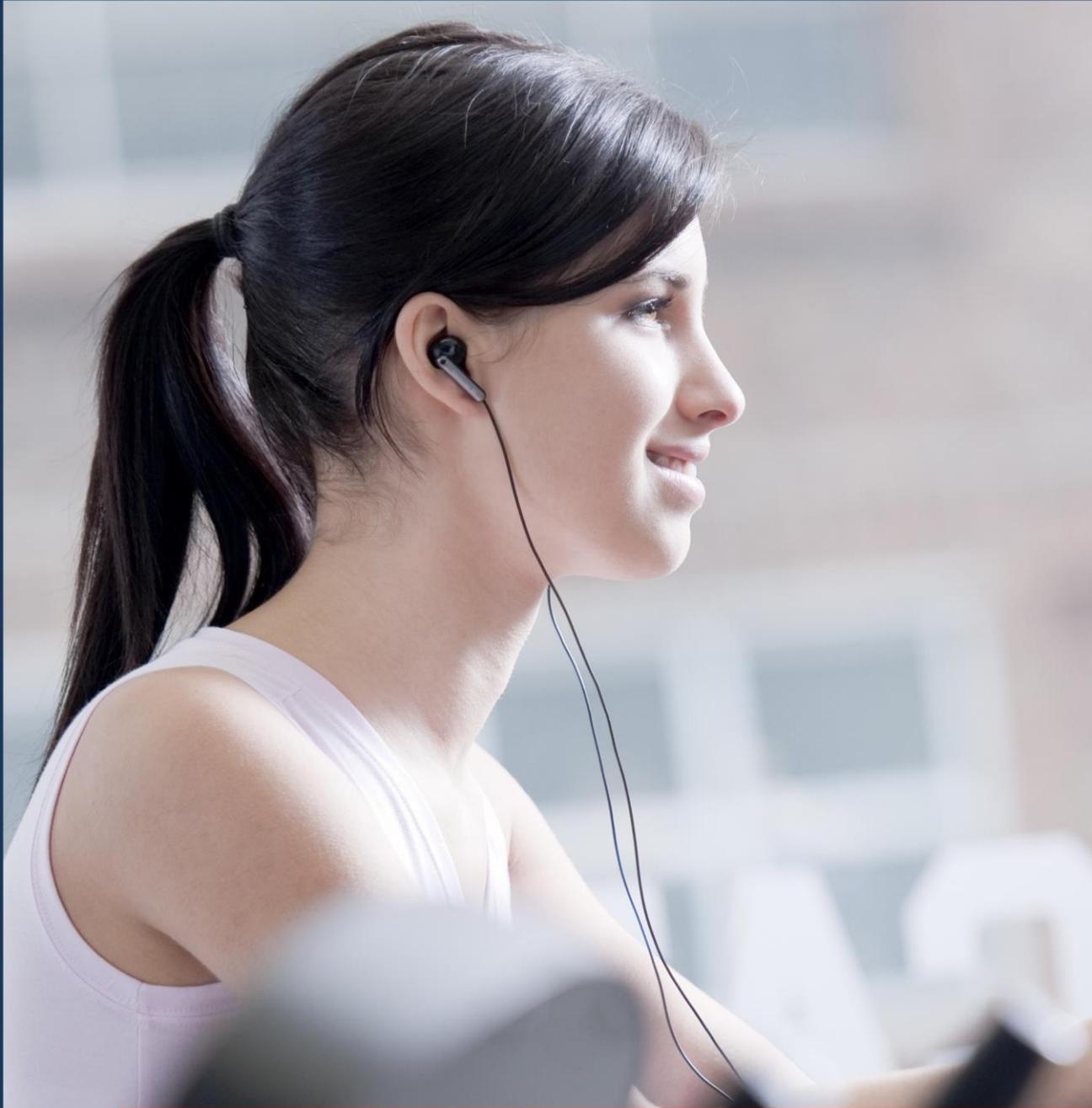
MSBA ist mehr als eine Befragung. Dem validen Test liegt ein testtheoretisches Konzept zugrunde, das sportliche Aktivitäten und die Arbeitsumwelt multidimensional erfassen kann und von einem ganzheitlichen Menschenbild ausgeht: Körper, Psyche, Geist. Der Geist ist jene Dimension, die in uns die Sinnfrage im Privat- und Arbeitsleben weckt.

Die fünf Eckpfeiler des Testverfahrens:

- Sinn erleben
- Positives Selbstbild
- Erholungsphasen einplanen
- Stress Marke „Eigenbau“ ist kein Thema
- Arbeit und Sport: Von allem nicht zu viel

- (1) Sinn ist nicht nur die Basis für die nachhaltige Motivation im Sport und in der Arbeitswelt, sondern verhilft zu einer wohldefinierten Balance zwischen Belastung und Erholung. Der Sinn gibt den sportlichen Aktivitäten und der Arbeit den richtigen Stellenwert. Nicht zu viel. Nicht zu wenig.
- (2) Nur wenn im Fitness-Training und bei der Arbeit die Ressourcen gestärkt werden, sind Sport und Arbeit gesund. So trägt die Fähigkeit, abzuschalten, auf Grenzen zu achten oder die demotivierende, stressfördernde Selbstabwertung zu vermeiden, wesentlich zur psychischen Erholung und Entlastung bei, sowohl beim Sport als auch bei der Arbeit!
- (3) Ohne Erholungsphasen ist kein Sport und keine Arbeit gesund. Daher: Nur wer in der Lage ist, regelmäßig ein Gleichgewicht zwischen Beanspruchung und Erholung herzustellen, nutzt die positiven Seiten von Sport und Arbeit.
- (4) Arbeit und Sport können Stress erzeugen. Es ist daher nicht nur notwendig zu wissen, wie stark der Stress Marke „Eigenbau“ ausgeprägt ist, sondern ob Stress durch sportliche Aktivitäten auch abgebaut werden kann.
- (5) „Von allem nicht zu viel“, soll eine Inschrift am Apollo-Tempel in Delphi gelautet haben. Diese Weisheit könnte für die Arbeit und den Sport erfunden worden sein: Die richtige Nähe und Distanz zu sportlichen Aktivitäten und zur Arbeit finden! So buchstabiert man gesund leben.

Was Sie durch den Test erfahren.



1

Modul

Meine sinnorientierte und stressreduzierende Erholung durch sportliche Aktivitäten

1 Sportliche Aktivität muss Sinn machen. Sinn begeistert.

Gezieltes Fitness-Training und wohldosierte sportliche Aktivität versetzen Menschen in gesunde Spannung. Neuerdings spricht man vermehrt auch von einem Flow-Erlebnis. Was ist damit gemeint? Für solche Menschen ist Sport nicht nur Mittel zum Zweck, damit sie ein paar Kilogramm weniger auf die Waage bringen. Sie haben vielmehr durch den Sport Sinnerlebnisse, die sie nicht missen möchten. Durch Sinn im Sport wird nicht nur die physische und psychische Lebensqualität, sondern auch die mentale Fitness gefördert: Durch Sinnerleben im Sport werden berufliche und private Herausforderungen besser bewältigt!

2 Gesundheitsfördernde Ressourcen für die seelische Gesundheit

In der Vergangenheit ist man der Frage nachgegangen, wie man Defizite im Sport durch noch gezielteres Training und Timing beseitigen kann. Neben einem ultimativen Training werden heute auch Faktoren, Bewältigungsstrategien und mentale Ressourcen betont, die sich salutogen, also gesundheitsfördernd, auswirken. Diese mentale Einstellung hat eine positive Auswirkung auf das Selbstbild. Die Selbstblockade bei beruflichen und privaten Herausforderungen wird verringert.

3 Von Weltklassesportlern lernen: Wohldosierte Balance zwischen Beanspruchung und Erholung.

Sportliche Aktivität macht auch müde. Es ist nicht schlimm, beansprucht zu sein, solange man sich danach erholen kann. Eine wohldosierte Erholung ist aber mehr als nur ein biologischer Vorgang. Nicht nur die körperliche Regeneration, sondern auch die psychische und soziale Beanspruchung bedürfen einer sinnbezogenen, ganzheitlichen Erholung, die neue Kräfte für das (Arbeits-)Leben und für neue sportliche Aktivitäten gewinnen lässt.

Nur dadurch werden wir vor der Tretmühle des nur mehr Funktionierens - besonders auch im Sport - bewahrt. Dabei ist weniger der absolute Zeitpunkt der Erholung ausschlaggebend als vielmehr die individuell richtig angesetzte Erholungsmaßnahme.

4 Warum Stress Marke „Eigenbau“ nicht nur im Arbeits- und Privatleben nervt, sondern auch die Freude an sportlicher Betätigung verderben kann.

Der Stress Marke „Eigenbau“ bedeutet verinnerlichte Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster, die nicht nur im Berufs- und Alltagsleben prägend sind, sondern sich auch bei sportlichen Aktivitäten demotivierend auswirken. Diese Handlungsweisen sind unbewusste Dynamiken, die vor allem dann „gelebt“ werden, wenn man sich und anderen beweisen möchte, wie gut und leistungsfähig man ist. Wenn dann das subjektive Leistungsniveau stagniert oder gar sinkt, ist die übliche Reaktion, dass noch mehr trainiert wird, ohne zugeben zu können, dass bereits Grenzen erreicht worden sind. Auf Biegen und Brechen möchte man das Gegenteil beweisen.

So sind diese Persönlichkeits-Dynamiken und Einstellungen stressvermehrend und verringern den Erholungswert sportlicher Aktivitäten, weil sie „immer“ ausgelebt werden müssen - auch in Situationen, wo es kontraproduktiv ist: Im Fitnesstraining, im Gesundheits- und Freizeitsport - nämlich dann, wenn Erholungspausen angesagt wären.

5 Wenn man vom Sport abhängig wird! Oder: Wie man vor Problemen davonlaufen kann.

Sportliche Aktivitäten stabilisieren die Gesundheit und tragen zum psycho-sozialen Wohlbefinden bei. Diese Fakten stehen außer Streit. Es gibt aber auch Phänomene, die das Gegenteil bewirken. Wenn kaum ein Tag ohne sportliche Aktivität mehr möglich ist, wenn alle anderen Angelegenheiten in den Hintergrund geraten oder Gefahr laufen, vernachlässigt zu werden, dann muss ernsthaft darüber nachgedacht werden, ob sich jemand in körperliche Aktivitäten nur deshalb stürzt, um im wahrsten Sinn des Wortes vor Lebensfragen oder unangenehmen Herausforderungen davonzulaufen. Wenn das der Fall ist, muss sich jemand die Frage gefallen lassen, ob so etwas wie Ausdauersucht, sprich Sportsucht, vorliegt.

Wie sinnvoll erlebe ich meine sportlichen Aktivitäten?

Das wurde bei Ihnen getestet:

- Sportliche Aktivität - ein Teil meines Selbstbildes.
- Akzeptanz und Anerkennung durch Sport im sozialen Umfeld.
- Sportliche Aktivität in Harmonie mit meinem sonstigen Lebenskontext.
- Sportliche Aktivität und meine sozialen Kontakte.
- Die Bedeutung von sportlichen Aktivitäten in meinem Leben.

Sie erfahren. Ihr Nutzen.

- Wie stark ist mein Sinnerleben in der sportlichen Aktivität ausgeprägt?
 - Oder laufe ich Gefahr, mich von einem Scheinsinn blenden zu lassen?
 - Ich bin zwar körperlich aktiv, doch Sport verkommt für mich zum Zweck.
 - Ich verwechsle positive Ausdauerbindung mit stressfördernder Ausdauersucht.
- Wie stark bin ich innerlich motiviert, auch dann noch sportlich aktiv zu sein, wenn Freude und Spaß im Moment verschwunden sind?



Die richtige Zuordnung: Mein Testergebnis

Ausprägungsniveau: Sinnerleben und Motivation		Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das psychosoziale Wohlbefinden
sehr stark	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ich erlebe Sport in meinem Lebenskontext harmonisch und innerlich stimmig. ▪ Sport wirkt sich positiv auf mein Selbstwertgefühl aus. Ich werde von meinen Sportfreunden so akzeptiert, wie ich bin. 	sehr förderlich
stark	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Meine Grenzen im Sport kann ich erkennen und akzeptieren. Ich muss niemandem etwas beweisen und schon gar nicht zeigen, dass ich besser bin. ▪ Beim Sport mache ich Erfahrungen, die ich sonst nicht mache und auch nicht missen möchte. 	förderlich
mittelmäßig	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sport ist zwar für mich wichtig, aber die Harmonie und innere Stimmigkeit kann ich nicht so erleben, wie ich es mir gerne vorstelle und wie es gesundheitsfördernd wäre. 	weniger förderlich
gering	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Sport ist Mittel zum Zweck. Den tiefen Sinninhalt kann ich nicht spüren. ▪ Mein Sinnerleben beschränkt sich auf das Funktionieren und die Erfüllung von sportlicher Leistung. 	nicht förderlich

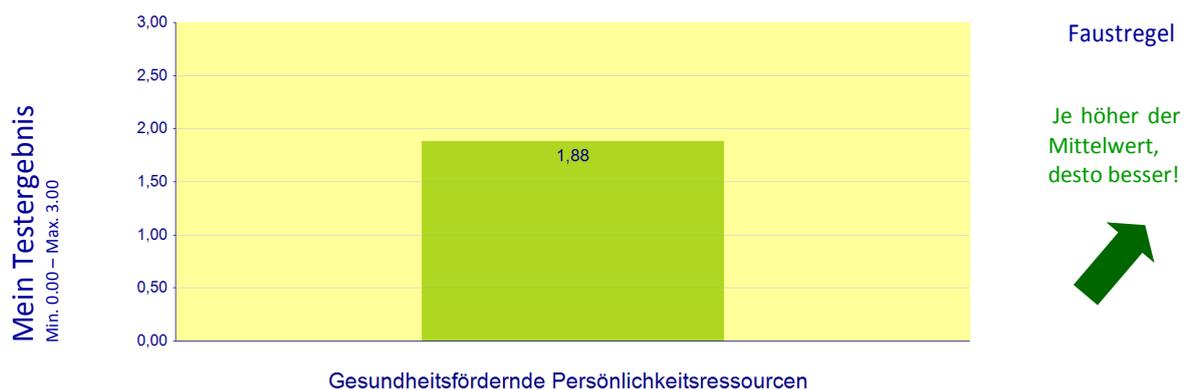
Wie ausgeprägt sind meine gesundheitsfördernden Ressourcen bei sportlichen Aktivitäten?

Das wurde bei Ihnen getestet:

- Ausprägung der allgemeinen, gesundheitsförderlichen Widerstandsressourcen durch die sportlichen Aktivitäten.
- Achten auf Grenzen bei sportlichen Tätigkeiten.
- Niveau der Demotivation durch Selbstblockaden.

Sie erfahren. Ihr Nutzen.

- Wie stark sind meine gesundheitsfördernden, stressreduzierenden Ressourcen ausgeprägt?
- Neige ich durch meine mentale Einstellung zu Selbstblockaden, die meine Motivation herabsetzen?



Die richtige Zuordnung: Mein Testergebnis

Ausprägungsniveau: Gesundheitsfördernde Persönlichkeitsressourcen		Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das psychosoziale Wohlbefinden
sehr stark	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Durch Sport kann ich (sehr) gut abschalten. ▪ Ich achte auf meine Grenzen. 	sehr förderlich
stark	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Den Alltagsstress kann ich bei meinen sportlichen Aktivitäten gut abbauen. ▪ In schwierigen Lebenssituationen bekomme ich durch sportliche Aktivitäten genügend Halt. 	förderlich
mittelmäßig	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die gesundheitsfördernden Persönlichkeitsressourcen können durch meine Selbstblockade (Hang zum negativen Denken) nicht voll in Anspruch genommen werden. 	weniger förderlich
gering	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die gesundheitsfördernden Persönlichkeitsressourcen können durch meine Selbstblockade (ausgeprägtes negatives Denken) kaum in Anspruch genommen werden. 	nicht förderlich

Meine psychische Beanspruchung bei sportlichen Aktivitäten

Das wurde bei Ihnen getestet:

- Psycho-soziale Beanspruchung

Was ist Beanspruchung?

„Die unmittelbare (nicht die langfristige) Auswirkung der psychischen Belastungen im Individuum in Abhängigkeit von seinen jeweiligen überdauernden und augenblicklichen Voraussetzungen, einschließlich der individuellen Bewältigungsstrategien.“

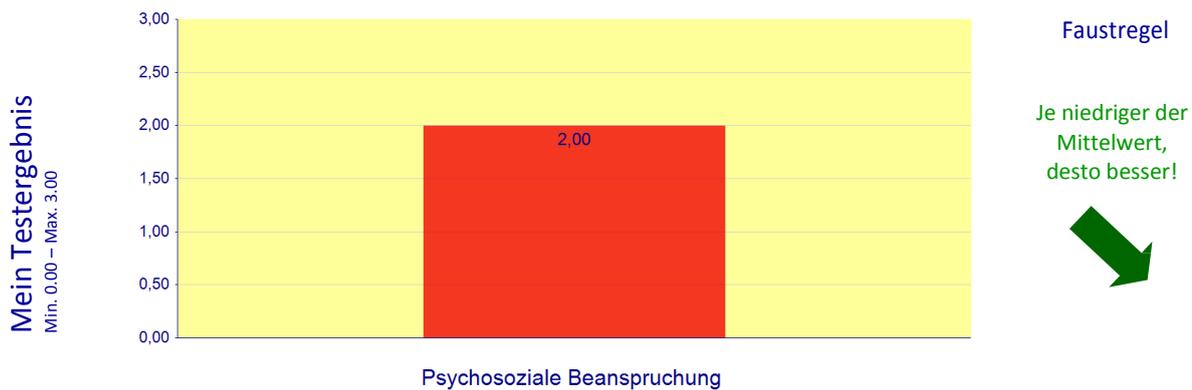
Quelle: EN ISO 10075-1

Was ist Belastung?

„Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken.“

Sie erfahren. Ihr Nutzen.

- Wie stark sind Sie durch ihre sportlichen Aktivitäten vor allem psycho-sozial beansprucht?



Die richtige Zuordnung: Mein Testergebnis

Ausprägungsniveau: Psycho-soziale Beanspruchung		Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das psychosoziale Wohlbefinden
sehr stark	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Beanspruchung ist im Moment so stark, dass Sport keine Freude mehr macht. ▪ Die Stimmung ist eher gedrückt, weil die sportlichen Ziele nicht erreicht werden. ▪ Gesamt fühle ich mich eher energielos und matt. 	nicht förderlich
stark	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bei meinen sportlichen Tätigkeiten habe ich sogar öfters Schmerzen. 	weniger förderlich
mittelmäßig	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die sportliche Beanspruchung drückt weder die Freude am Sport noch die positive Stimmung. ▪ Die Beanspruchung ist normal, Energie für sportliche Tätigkeiten ist vorhanden. 	förderlich
gering	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Beanspruchung durch die sportlichen Aktivitäten können gut kompensiert werden. ▪ Die Grundstimmung ist positiv, die sportlichen Ziele werden erreicht. ▪ Die Balance zwischen Beanspruchung und Erholung ist vorhanden. 	sehr förderlich

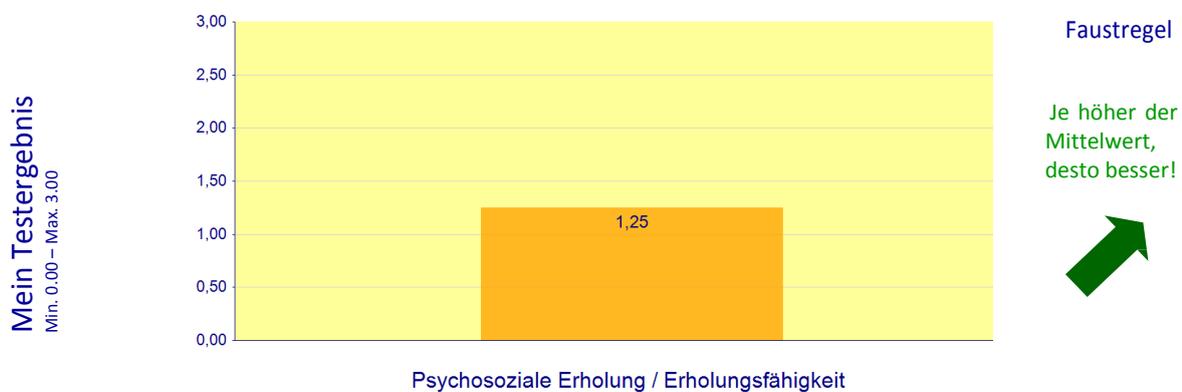
Meine psychische Erholung durch sportliche Aktivitäten

Das wurde bei Ihnen getestet:

- Psycho-soziale Erholung
- Erholungsfähigkeit

Sie erfahren. Ihr Nutzen.

- Wie steht es mit Ihrer generellen Fähigkeit zur Erholung?
Wie gut gelingt es Ihnen, sich emotional / psycho-sozial zu erholen?



Die richtige Zuordnung: Mein Testergebnis

	Ausprägungsniveau: Erholung / Erholungsfähigkeit	Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das psychosoziale Wohlbefinden
sehr stark	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Durch die sportlichen Aktivitäten können die (Arbeits-)Belastungen gut ausgeglichen werden. ▪ Sport wird bewusst als Entspannung betrieben, übermäßige Beanspruchung wird vermieden, bzw. kann sehr gut kompensiert werden. ▪ Die Erholungsfähigkeit ist (sehr) gut ausgeprägt. 	sehr förderlich
stark		förderlich
mittelmäßig	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Fähigkeit zur Erholung ist zwar vorhanden, doch nicht gut ausgeprägt. 	weniger förderlich
gering	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Fähigkeit zur Erholung und das Gefühl, erholt zu sein, sind kaum vorhanden. 	nicht förderlich

Mein Stress Marke „Eigenbau“ bei sportlichen Aktivitäten

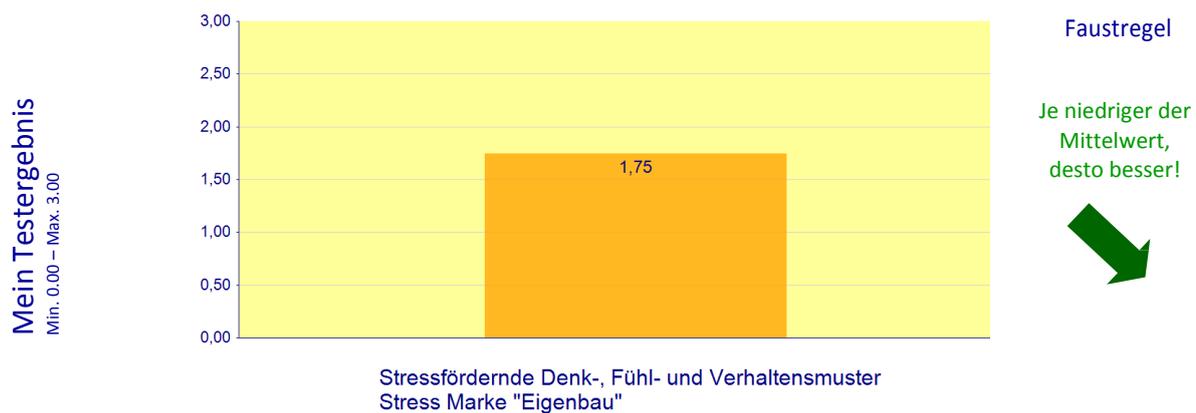
Das wurde bei Ihnen getestet:

- Stressfördernde und kollektive Einstellungen und Denkweisen.
- Überzeichnetes, unreflektiertes Perfektionsstreben.
- Umgang mit körperlichen und psychischen Grenzen.
- Psychische Dynamik, keine Schwächen zeigen zu können.

Sie erfahren. Ihr Nutzen.

Ausprägungsgrad der stressfördernden und demotivierenden Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster:

- Überzeichnetes, unreflektiertes Perfektionsstreben im Sport.
- Konstantes Überschreiten der körperlichen und psychischen Grenzen.
- Psychische Dynamik, keine Schwächen zeigen zu können.



Die richtige Zuordnung: Mein Testergebnis

Ausprägungsniveau: Stressfördernde Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster / Stress Marke „Eigenbau“		Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das psychosoziale Wohlbefinden
sehr stark	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Vorstellung, sportliche Leistungen durch mentale Techniken oder durch eine Top--Ausrüstung optimieren zu können, ist teilweise überzeichnet. ▪ Perfektionsdenken ist (sehr) stark ausgeprägt, sodass die Lockerheit beim Sport teilweise fehlt. 	nicht förderlich
stark	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stress ist deswegen (sehr) stark ausgeprägt, weil das Denken dominant ist, nur durch Leistung und Stärkezeigen vorwärtszukommen. 	weniger förderlich
mittelmäßig	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Stress Marke „Eigenbau“ hält sich in Grenzen, weil folgende Persönlichkeitseigenschaften (sehr) gut ausgeprägt sind: 	förderlich
gering	<ul style="list-style-type: none"> – Grenzen erkennen, diese auch zeigen dürfen, ist ein Zeichen der Stärke. – Das Erreichen von sportlichen Zielen wird durch ein gesundes Leistungsverständnis erreicht. 	sehr förderlich

Abhängigkeit vom Sport: Wo stehe ich?

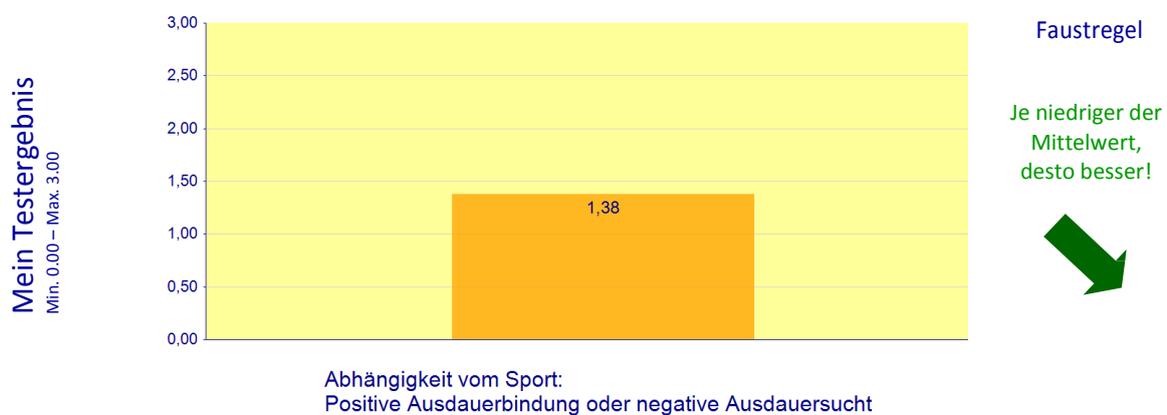
Positive Ausdauerbindung oder negative Ausdauersucht?

Das wurde bei Ihnen getestet:

- Unzureichende (dysfunktionale) Einschätzung körperlicher und psychischer Ressourcen.
- Psychosoziales Konfliktverhalten bei sportlichen Aktivitäten.
- Überbetonung (Hyperfokussierung): Sport und sportliche Umwelt.
- Verschieben und Umdeuten von persönlichen Fragestellungen und Herausforderungen im Alltagsleben durch überzogene sportliche Aktivitäten.

Sie erfahren. Ihr Nutzen.

- Der Test untersucht in einem Screening-Ansatz, wie stark eine Art Zwanghaftigkeit zur Ausdauersucht vorhanden ist, sodass ohne sportliche Aktivität alltägliche Anforderungen kaum bewältigt werden können. Dabei wird im Testverfahren zwischen positiver Ausdauerbindung an die sportliche Betätigung und sportlicher, negativer Ausdauersucht (Abhängigkeit) unterschieden.



Die richtige Zuordnung: Mein Testergebnis

	Ausgewogene Balance: Positive Ausdauerbindung vs. negative Ausdauersucht	Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das psychosoziale Wohlbefinden
sehr stark	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Sport hat eine zu dominante Rolle im (sozialen) Leben. ▪ Auch in Zeiten, wo kein Sport betrieben wird, stehen Sportthemen im Mittelpunkt. 	nicht förderlich
stark	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Sport ist immer mehr die Ursache von Spannungen und Konflikten. ▪ Regenerationsphasen werden zu kurz angesetzt. 	weniger förderlich
mittelmäßig	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sport und sportliche Aktivitäten sind mit den persönlichen Zielen und Vorstellungen (sehr) gut vereinbar. 	förderlich
gering	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Regenerationsphasen werden beachtet und fördern die Freude am Sport. 	sehr förderlich

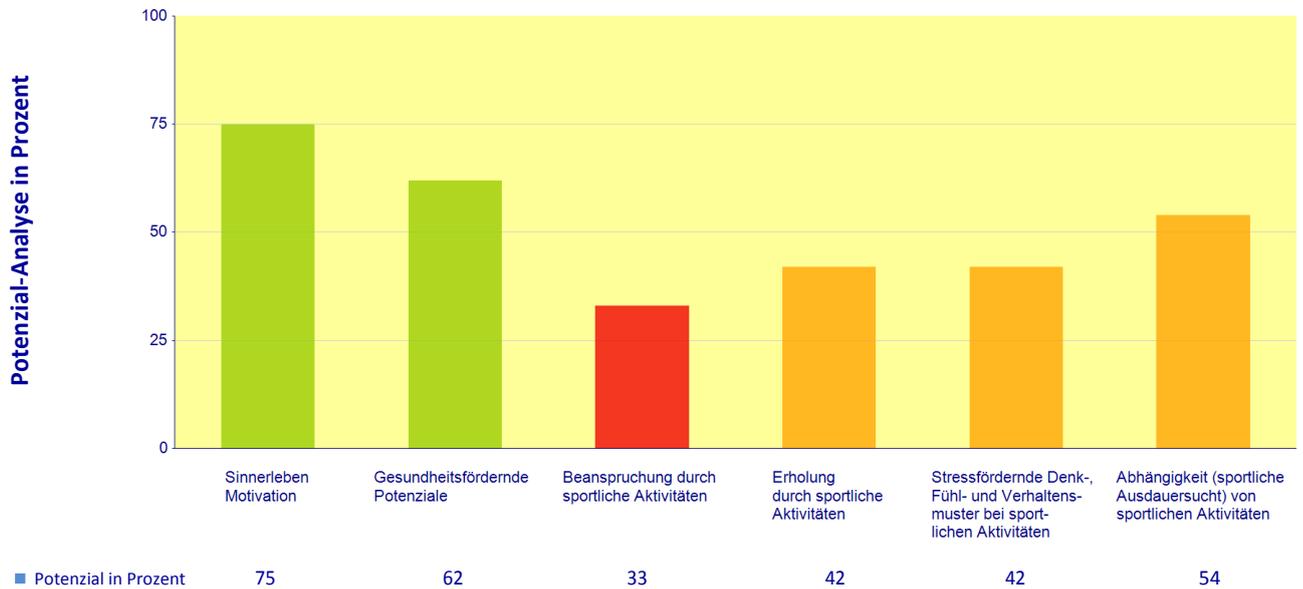
Ergebnis 1

Bei welchen Persönlichkeitseigenschaften oder Beanspruchungen wäre eine Veränderung notwendig?

	Teil	Veränderung			
		nicht notwendig	eher nicht notwendig	notwendig	sehr notwendig
1	Sinnerleben bei sportlichen Aktivitäten	■			
2	Gesundheitsfördernde Persönlichkeitsressourcen	■			
3.1	Beanspruchung bei sportliche Aktivitäten	■			
3.2	Erholung / Erholungsfähigkeit durch sportliche Aktivitäten	■			
4	Stressfördernde Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster bei sportlichen Aktivitäten	■			
5	Abhängigkeit vom Sport - Positive Ausdauerbildung oder negative Ausdauersucht	■			

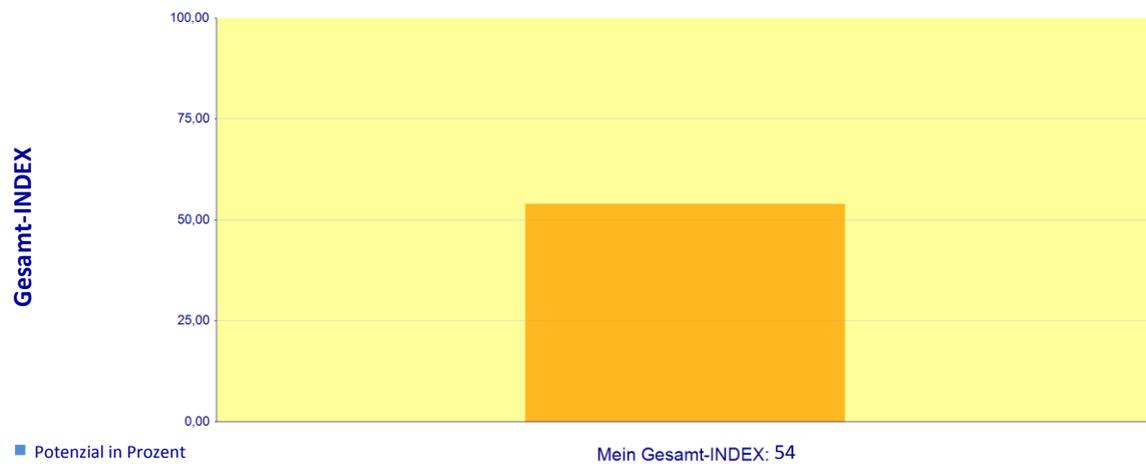
Ergebnis 2

Meine Potenzial-Analyse je Teil



Ergebnis 3

Mein Gesamt-INDEX



Gesamt-INDEX Prozent	Kategorie			
	0 bis 39	40 bis 59	60 bis 79	80 bis 100
Sinnorientierte und stressreduzierende Erholung	unzureichend ausgeprägt	weniger ausgeprägt	ausgeprägt	gut ausgeprägt
Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das psycho-soziale Wohlbefinden	nicht förderlich krisenhaft	weniger förderlich krisenanfällig	förderlich	sehr förderlich

Was Sie durch den Test erfahren.



2

Modul

Sinnorientierte Motivation,
chronische Stressbelastung und
Burnout-Prävention in der Arbeit

Sechs Detailanalysen zeigen, in welchen Bereichen chronischer Stress vorliegt oder Burnout gefährdende Defizite vorhanden sind.

1

Wie stark ist der Sinnhorizont in der Arbeit ausgeprägt?

Hohe Selbstmotivation und sinnvolle Arbeit sind wichtige Grundlagen für psychosoziales Wohlbefinden in der Arbeit. Sie bekommen Rückmeldung darüber, wie stark Ihre Selbstmotivation zum seelischen Wohlbefinden beiträgt. Sie erfahren, wie gut Ihr Bedürfnis nach sinnvoller Arbeit abgedeckt ist, denn: Sinn vermindert nachweislich psychosozialen Stress. Sinn ist die stärkste Burnout-Prophylaxe.

2

Wie stark sind eine Demotivation und eine innere Kündigung durch Sinnentfremdung (Sinndissonanz) bereits eingetreten?

Fast alle Burnout-Betroffenen leiden unter einer starken Sinnentfremdung, einer Facette des Ausgebranntseins. Das unterscheidet sie aber von jenen, die „nur“ unter chronischem Stress leiden.

3

Wie gut sind die allgemeinen Widerstandsreserven (Kohärenzgefühl, Resilienz) ausgeprägt?

Je stärker die allgemeinen Widerstandsreserven ausgeprägt sind, desto flexibler können Menschen selber zur Bewältigung von Problemen beitragen: Sie können diese verstehen, lernen damit umzugehen und können Sinn entdecken. Jeder besitzt gesundheitserhaltende (resiliente, salutogene) Potenziale. Sie bekommen Rückmeldung darüber, wie viel Sie von diesen gesundheitsfördernden Möglichkeiten einsetzen. Sie erfahren auch, wie stark diese Potenziale ausgeprägt sind. Damit können Sie Stress nachhaltig verringern und die allgemeinen Widerstandsreserven erhöhen.

4

Stress Marke „Eigenbau“: Biographisch bedingte, stressfördernde Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster

Je nach Persönlichkeit sind stressfördernde Einstellungen und Verhaltensmuster (Dynamiken) verschieden stark ausgeprägt. Sie bekommen Rückmeldung darüber, wie viel inneren („individuellen“) Stress Sie durch Ihre Einstellungen und Verhaltensmuster selbst verursachen. Somit können Sie den Stress „Marke Eigenbau“ erfolgreich vermindern.

5

Bio-psycho-soziale Beanspruchung

Hohe organisatorische Belastungen wirken sich demotivierend und konfliktfördernd aus. Sie bekommen Rückmeldung darüber, wie stark Ihr subjektives Belastungsempfinden tatsächlich ist. Die Beanspruchung wird auf vier Ebenen gemessen: (1) physische Beanspruchung, (2) psycho-soziale Beanspruchung, (3) organisatorische Beanspruchung, (4) individuelle Beanspruchung.

6

Körperliche Beschwerden ohne Organbefund: Somatoforme Störungen

Ich habe körperliche Beschwerden und der Arzt sagt mir, dass er nichts finden könne. Der Test lässt erste Rückschlüsse darauf zu, ob mögliche Beschwerden vorliegen, die keine oder keine hinreichende organische Ursache aufweisen. Diese werden mit dem Überbegriff „Somatoforme Störungen“ bezeichnet.

Sinnerfahrung in der Arbeit.

Sinn motiviert – nachhaltig!

Sie erfahren. Ihr Nutzen.

- Der Screeningwert gibt an, wie gut die fachlichen Anforderungen der Arbeit den Wunschvorstellungen entsprechen und wie die eigenen Fähigkeiten / Talente eingesetzt werden können.
- Die Arbeit wird als eine lohnenswerte, motivierende Herausforderung erlebt, Probleme werden in der Regel mit den Kolleg(inn)en gemeinsam gelöst. Die zwischenmenschlichen Kontakte sind größtenteils in Ordnung. Konflikte können an- und ausgesprochen werden, begleitet vom Gefühl, so akzeptiert zu werden, wie man ist.

Mein Testergebnis
Min. 0,00 – Max. 3,00



Sinnerfahrung im Arbeitsleben

Zuordnung: Mittelwert

Mittelwerte	Ausprägung: Sinndimension / Motivation	Faustregel
2.41 – 3.00	sehr stark / nicht kritisch	Je höher der Mittelwert, desto besser! 
2.08 – 2.40	stark /weniger kritisch	
1.42 – 2.07	weniger stark / kritisch	
0.00 – 1.41	nicht stark / sehr kritisch	

Demotivation durch Sinnentfremdung in der Arbeit (Sinndissonanz)

Sie erfahren. Ihr Nutzen.

- Eine Sinnentfremdung (Sinndissonanz) tritt ein, wenn einerseits ein intensives Bestreben, auf Ziele hinzuarbeiten, Projekte zu verwirklichen, Ideen in Realitäten umzuwandeln, besteht und andererseits erkannt werden muss, dass äußere Umstände (interner ruinöser Wettbewerb, gegenseitiges Auspielen, bewusstes Schubladisieren von gut durchdachten Verbesserungsvorschlägen) die ehrgeizigen Vorhaben zunichtemachen.
- In einem solchen Fall tritt also beides ein: Es ist sowohl eine klare Zielvorstellung als auch die intensive Bereitschaft vorhanden, auf dieses Ziel hinzuarbeiten.
- Nicht beim ersten, aber beim wiederholten Mal kommt es dann zu einer sogenannten Sinndissonanz, zu einer „inneren Kündigung“ oder zur Einstellung „Dienst nach Vorschrift“.



Zuordnung: Mittelwert

Mittelwerte	Ausprägung: Sinndissonanz	Faustregel
1.66 – 3.00	sehr stark / nicht kritisch	Je niedriger der Mittelwert, desto besser! 
0.97 – 1.65	stark /weniger kritisch	
0.63 – 0.96	weniger stark / kritisch	
0.00 – 0.62	nicht stark / sehr kritisch	

Allgemeine Widerstandsressourcen: Das Kohärenzgefühl

Sie erfahren. Ihr Nutzen.

Was brauchen Menschen, um sich bei ihrer Arbeit wohl zu fühlen? Sie brauchen das zuversichtliche Gefühl, dass ihre Arbeit für ihr eigenes Leben sinnvoll und verstehbar ist und die Anforderungen zu bewältigen sind. Das Kohärenzgefühl versetzt sie in die Lage, bei Auftreten von Belastungssituationen die erforderlichen Widerstandsressourcen zu aktivieren. Das Kohärenzgefühl (lat. cohaerere = zusammenhängen) ist eine wichtige Quelle für die Bewältigung von beruflichen Anforderungen und Belastungen im Leben. Es trägt somit zur Erhaltung der Gesundheit, der sog. Salutogenese, bei. Unter Salutogenese (salus = Gesundheit, Wohlbefinden / genese = Entstehung) kann vereinfacht „Gesundheitserzeugung“ oder „Gesundheitsförderung“ verstanden werden.

Das Kohärenzgefühl beruht auf drei Grundgefühlen:

Gefühl der Verstehbarkeit

Verstehbarkeit meint, dass berufliche und private Anforderungen als geordnet, strukturiert, planbar, einschätzbar oder erklärbar wahrgenommen werden.

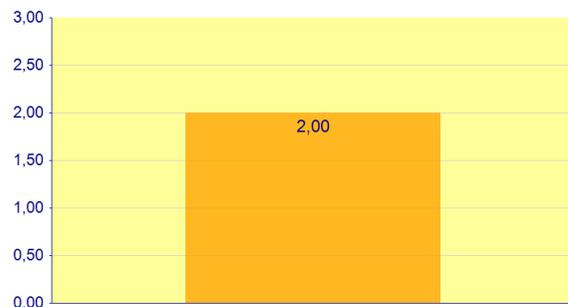
Gefühl der Handhabbarkeit

Handhabbarkeit meint, dass geeignete Mittel im Arbeits- und Privatleben zur Verfügung stehen, um den Anforderungen begegnen und Schwierigkeiten lösen zu können.

Gefühl der Sinnhaftigkeit

Das Gefühl der Sinnhaftigkeit beschreibt das Ausmaß, in dem man das Leben als emotional sinnvoll empfindet und Probleme und Anforderungen für wert befunden werden, dass man Energie in sie investiert. Sinnhaftigkeit ist somit ein starkes Motivationselement. Schwierige Lebensbereiche werden als Herausforderung und nicht als Überforderung sowie als sinnstiftend erlebt.

Mein Testergebnis
Min. 0,00 – Max. 3,00



Allgemeine Widerstandsressourcen
Kohärenzgefühl.

Zuordnung: Mittelwert

Mittelwerte	Ausprägung: Kohärenzgefühl	Faustregel
2.40 – 3.00	sehr stark / nicht kritisch	Je höher der Mittelwert, desto besser! 
2.09 – 2.39	stark /weniger kritisch	
1.46 – 2.08	weniger stark / kritisch	
0.00 – 1.45	nicht stark / sehr kritisch	

Stress Marke „Eigenbau“ bei der Arbeit, im Alltag

Stressfördernde Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster

Sie erfahren. Ihr Nutzen.

Viele Menschen fühlen sich in Belastungs- oder Stresssituationen nicht im Gleichgewicht, nicht angenommen oder liebenswert, weil sie verinnerlichte Normen und Wertvorstellungen nicht erfüllen können oder erfüllt bekommen. Es entstehen Gefühle des Versagens und des Zu-kurz-Kommens, wenn eine Arbeit nicht perfekt erledigt werden kann, wenn nicht alles rasch und sofort durchgeführt wird oder wenn man unangenehmen emotionalen Situationen dadurch zu begegnen glaubt, keine Gefühle zulassen zu dürfen, weil man sonst als Versager angesehen wird.

Diese Gefühle wirken wie „Antreiber“ (Stress Marke „Eigenbau“), die deswegen stressvermehrend sind, weil sie immer dann ausgelebt werden „müssen“, wenn das Selbstwertgefühl bewusst oder unbewusst angegriffen wird. Bereits in der Kindheit werden solche Gefühlsmuster verinnerlicht. Unbewusst versucht später der Erwachsene, diese Forderungen zu erfüllen, als ob er unter einem Zwang (Antreiber) stünde.

Innere Antreiber sind also elterliche Aufforderungen (Anweisungen), die einem Kind bestimmte Verhaltensweisen vorschreiben. Die „automatischen“ Muster werden zwar eingesetzt, um die jeweils anstehende Lebens- und Arbeitssituation zu meistern, führen aber zum Scheitern, da sie in ihrer Absolutheit nicht erfüllbar sind und dadurch chronischen Stress (Marke „Eigenbau“) verursachen.

Mein Testergebnis
Min. 0,00 – Max. 3,00



Stressfördernde Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster

Zuordnung: Mittelwert

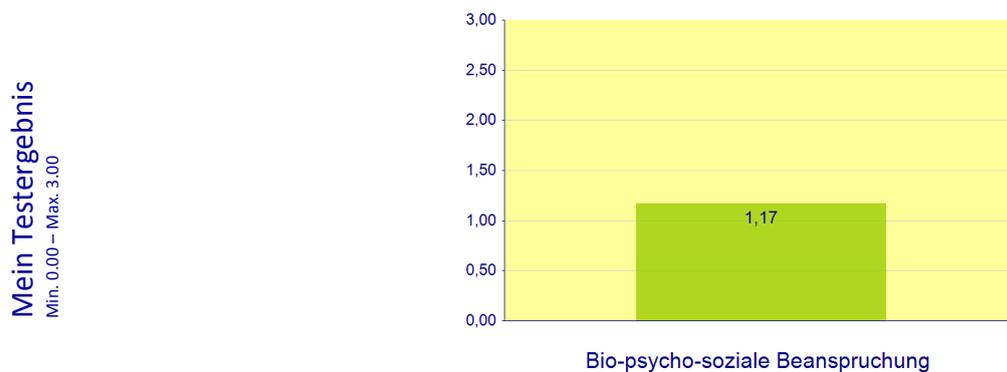
Mittelwerte	Ausprägung: Stressfördernde Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster	Faustregel
1.82 – 3.00	sehr stark / sehr kritisch	Je niedriger der Mittelwert, desto besser! 
1.16 – 1.81	stark / kritisch	
0.83 – 1.15	weniger stark / weniger kritisch	
0.00 – 0.82	nicht stark / nicht kritisch	

Bio-psycho-soziale Beanspruchung

Sie erfahren. Ihr Nutzen.

Die bio-psycho-soziale Beanspruchung wird auf vier Ebenen gemessen:

- (1) **Physische Beanspruchung:** Körperliche Belastungen, verursacht durch großen Arbeitsumfang, durch oftmaliges Arbeiten am Wochenende, durch Überstunden oder durch Arbeiten ohne Pausen.
- (2) **Psycho-soziale Beanspruchung:** Wenig Unterstützung bei starken Belastungen, geringe Selbstbestimmungsmöglichkeiten, konfliktbeladendes Arbeitsklima, Arbeiten bis an die Belastbarkeitsgrenze.
- (3) **Organisatorische Beanspruchung:** Unnötige Bürokratie, mangelnde Führungskompetenz der Vorgesetzten, unnötige Unterbrechungen der Arbeitsabläufe, komplizierte Entscheidungskultur.
- (4) **Individuelle Beanspruchung:** Wenig Zeit für Familie (Privatleben), mangelnde Entscheidungsmöglichkeiten, mangelnde Rücksichtnahme auf die eigenen Ressourcen, extreme Konflikte (Mobbing, sexuelle Belästigung).



Zuordnung: Mittelwert

Mittelwerte	Ausprägung: Bio-psycho-soziale Beanspruchung	Faustregel
2.06 – 3.00	sehr stark / sehr kritisch	Je niedriger der Mittelwert, desto besser! 
1.41 – 2.05	stark / kritisch	
1.09 – 1.40	weniger stark / weniger kritisch	
0.00 – 1.08	nicht stark / nicht kritisch	

Körperliche Beschwerden. Der Arzt sagt aber: Die Organe sind gesund. Somatoforme Störungen.

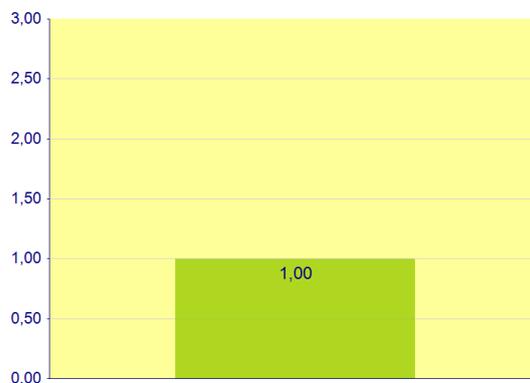
Sie erfahren. Ihr Nutzen.

Somatoforme Störungen sind durch einen unerklärlichen Gegensatz zwischen dem objektiven ärztlichen Befund und dem subjektiven Empfinden gekennzeichnet.

Einem intensiven Beschwerde- oder Schmerzerleben mit starker Beeinträchtigung und Gesundheitsangst aufseiten des Patienten stehen unauffällige organmedizinische Ergebnisse des Arztes gegenüber.

Somatoforme Störungen sind häufig psychisch oder psychosozial mitbedingte körperliche Beeinträchtigungen. Die Bezeichnung „somatoform“ besagt, dass diese Störungen wie körperlich verursachte aussehen, es nach genauer Untersuchung jedoch nicht sind. Die Betroffenen selbst sind allerdings überzeugt, an einer körperlichen Erkrankung zu leiden. Es besteht also ein Unterschied zwischen objektivem Befund und subjektivem Befinden.

Mein Testergebnis
Min. 0,00 – Max. 3,00

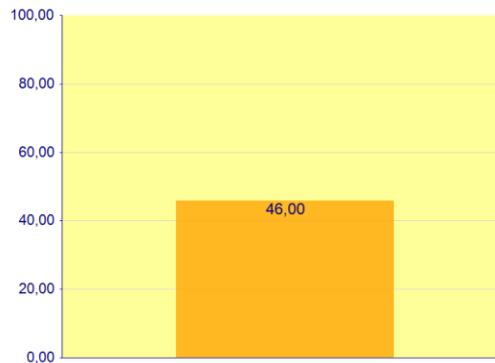


Somatoforme Störung

Zuordnung: Mittelwert

Mittelwerte	Ausprägung der somatoformen Störungen	Faustregel
1.79 – 3.00	sehr stark / sehr kritisch	Je niedriger der Mittelwert, desto besser! 
1.22 – 1.78	stark / kritisch	
0.94 – 1.21	weniger stark / weniger kritisch	
0.00 – 0.93	nicht stark / nicht kritisch	

Stress- und Burnout-Risiko-INDEX gesamt:



Bei welchen Beanspruchungen wäre eine Reduzierung notwendig?

Index		Veränderung			
		nicht notwendig	eher nicht notwendig	notwendig	sehr notwendig
1	Sinnerleben in der Arbeit	[Red bar indicating high need for change]			
2	Demotivation durch Sinnentfremdung in der Arbeit (Sinndissonanz)	[Red bar indicating high need for change]			
3	Allgemeine Widerstandsressourcen (Kohärenzgefühl)	[Yellow bar indicating moderate need for change]			
4	Stress Marke „Eigenbau“ bei der Arbeit, im Leben	[Yellow bar indicating moderate need for change]			
5	Bio-psycho-soziale Beanspruchung	[Green bar indicating low need for change]			
6	Körperliche Beschwerden (somatoforme Störungen)	[Green bar indicating low need for change]			

Was ist zu tun, wenn der Stress- und Burnout-Risiko-INDEX mehr als 55 Punkte beträgt?

Das Testverfahren (Modul 2) ist ein Screening und gibt einen ersten Überblick darüber, wie stark jemand psychisch und körperlich beansprucht ist. Das Ergebnis kann nur als grober Überblick bewertet werden und bedarf einer weiteren Diagnostik, besonders dann, wenn der INDEX mehr als 55 Punkte beträgt. Dann ist eine weitere ärztliche, klinisch-psychologische bzw. psychotherapeutische Untersuchung / Diagnostik dringend geraten bzw. notwendig.

Punkteanzahl	Kommentar / Hinweis / Aufklärung / Information
56 bis 100	<p>Bei einem Screening-Ergebnis zwischen 56 und 100 Punkten sind aus fachlicher Sicht weitere Schritte unbedingt notwendig:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) Eine genaue medizinische, klinisch-psychologische Diagnostik ist von einer Fachperson rasch durchzuführen. (2) Eine zeitweilige Arbeitsunterbrechung ist in Absprache mit einer Fachperson zu prüfen. (3) Eine Behandlung (Begleitung) durch eine Fachperson (Medizin, Psychologie, Psychotherapie) ist erforderlich. (4) Mentaltraining, Kommunikationstraining, verbessertes Zeitmanagement oder Persönlichkeits-Coaching sind hilfreich, doch kein Ersatz für eine medizinische, klinisch-psychologische Diagnostik seitens einer Fachperson. <p>Was ist weiters kein Ersatz für eine fachliche Untersuchung bzw. für eine medizinische, klinisch-psychologische Diagnostik?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Besuche von Seminaren mit nur allgemeinen Themen zur Stress- oder Burnout-Prävention. ▪ Beratung und Hilfestellung der Humanenergetik, d. h. Hilfestellung zur Erreichung einer körperlichen bzw. energetischen Ausgewogenheit, u.a. mittels der Methoden von Dr. Bach, Biofeedback und Bioresonanz, Auswahl von Farben, Auswahl von Düften, Auswahl von Lichtquellen, Auswahl von Aromastoffen, Auswahl von Edelsteinen, Auswahl von Musik, Anwendung kinesiologicaler Methoden, Interpretation der Aura, Magnetfeldanwendung, sanfter Berührung des Körpers bzw. gezielten Auflegens der Hände an bestimmten Körperstellen, cranio-sacraler Energiearbeit. ▪ Allgemeine Angebote, die dem Bereich der Esoterik zugeordnet werden können, wie z. B.: Astrologie, Reinkarnation, Rebirthing oder Aufstellungs-Arbeiten, die nicht von Psychotherapeut(innen) durchgeführt werden.
41 bis 55	<p>Bei einem Screening-Ergebnis zwischen 41 und 55 Punkten ist eine genauere Diagnostik (medizinisch / klinisch-psychologisch / psychotherapeutisch) sehr ratsam. Diese Diagnostik kann nur von einer ausgebildeten Person der Fachbereiche Medizin, Psychologie oder Psychotherapie durchgeführt werden. Die Teilnahme an einem Training oder Seminar ist dafür nicht mehr allein ausreichend.</p>
26 bis 40	<p>Bei einem Screening-Ergebnis zwischen 26 und 40 Punkten gibt es Hinweise darauf, dass manche stressfördernden Persönlichkeitseigenschaften kritisch bzw. stark ausgebildet sind. Ein psychologisch fundiertes Training (Seminar) bzw. Persönlichkeits-Coaching mit anschließender Reflexion der stressfördernden Einstellungen ist daher notwendig. Der Wille zur Selbstreflexion der (stressfördernden) Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster ist Voraussetzung dafür, dass längerfristig eine Stressreduktion erreicht wird.</p>
0 bis 25	<p>Bei einem Screening-Ergebnis von bis zu 25 Punkten kann davon ausgegangen werden, dass die gesunderhaltenden (salutogenen) Persönlichkeitseigenschaften gut ausgebildet sind, sodass gewöhnliche Alltags- und Lebensbelastungen in der Regel recht gut bewältigt werden können. Achten Sie auf Ihre psycho-soziale Gesundheit, indem Sie einfache Lebensweisheiten pro-aktiv ausleben!</p>

Was tun, wenn meine Werte kritisch sind?



3

Modul

Mentale Stärke und
situationsfokussierte Einstellung

Für die Psyche.

- Wozu, nicht warum betreibe ich Sport?
- Wenn es nur nach mir ginge: Welche sportlichen Aktivitäten würde ich am liebsten machen?
- Was kann ich im Lebensalltag tun, damit sich die Rahmenbedingungen so verändern, dass ich beim Sport ganz bei mir sein kann?
- Wenn ich Sport so betreibe, wie es für mich innerlich stimmig ist, was würde sich dann für mich als hilfreich erweisen?

Für den Körper.

- Ich betreibe nur jene Sportarten, bei denen ich mich wohl fühle.
- Im sportlichen Wettkampf achte ich auf meinen Körper. Ich spüre meinen Körper. Ich bin bei mir.
- Eine Zeitlang betreibe ich nur aerobes Training, Training im Sauerstoffüberschuss:
 - gleichmäßig, non-stop
 - bei angenehmer Geschwindigkeit
 - etwa 15 bis 20 Minuten lang
 - über die Muskulatur der unteren Extremitäten

Für die Psyche.

- Wann gelingt es mir, bei sportlichen Aktivitäten besser auf meine Grenzen zu achten?
- Was kann ich vor Beginn meiner sportlichen Tätigkeit anders machen, damit ich mich mit negativen Gedanken nicht selber blockiere?
- Welchen Satz werde ich mir sagen, wenn Gedanken wie „Mir gelingt nichts“, „Das werde ich nicht schaffen“ oder „Die anderen sind eindeutig besser“ kommen?

Für den Körper.

- Ich setze mir realistische sportliche Ziele. Ich werde mich weder unterfordern noch überfordern.
- Ich konzentriere mich bei meinen sportlichen Aktivitäten auf die Handlung. Meinen Bewegungsablauf sehe ich ganzheitlich. Aus meiner Eigenperspektive gehe ich die Bewegungsrhythmen durch.
- Ich konzentriere mich auf das Geschehen, denn Konzentration führt zur Vertiefung.
- Ich will lernen, mich an der unmittelbaren sportlichen Erfahrung zu erfreuen.

Das Drei-Phasen-Modell⁽⁸⁾ zum Abbau der psycho-sozialen Beanspruchung. So kommen Sie zu einer besseren psycho-sozialen Erholung.

Für die Psyche.

(1) Distanzierungsphase: Die Ablösung von einer anspruchsvollen Aktivität.

- Woran würde ich merken und vor allem spüren, dass ich gedanklich besser abschalten kann?
Was müsste ich dafür tun?
- Wenn ich mich dabei ertappe, konstant zu grübeln: Was könnte ich stattdessen tun?
Welches Ritual könnte ich für mich einführen, um bei emotional belastenden Situationen besser abschalten zu können?
- Reflexion: Wem muss ich sportlich etwas beweisen? Selbst wenn ich allen zeigen kann, zu welchen Leistungen ich fähig bin, was ändert sich dann in meinem Leben?

Für den Körper.

- Ich gönne meinem Körper bewusst eine Erholungsphase. Sport ist wichtig, eine Pause ist jetzt wichtiger. Dabei achte ich auf mein Bauchgefühl.
- Die Pause ist dann zu Ende, wenn ich innerlich spüre, dass ich körperlich erholt bin, ohne dass ich meinen inneren Zwängen nach noch mehr Leistung nachgeben muss.

Für die Psyche.

Für den Körper.

(2) Regenerationsphase: Auswahl und Durchführung einer geeigneten Erholungsaktivität.

- Was wäre jetzt hilfreich, um ganz zur inneren Ruhe zu kommen?
- Was würde ich gerne tun, von dem ich überzeugt bin, etwas Sinnvolles getan zu haben?
- Ich konzentriere mich jetzt auf das Wesentliche: Mit wem werde ich ein klärendes Gespräch führen? Wo darf ich mir Grenzen setzen?
- Die entleerten Energiespeicher müssen jetzt wieder aufgefüllt werden: Wie kann ich es schaffen? Was muss ich tun, damit dies ohne Überforderung gelingt?

Für die Psyche.

Für den Körper.

(3) Orientierungsphase: Inneres Bewusstwerden und Nachfühlen der Erholungsaktivität

- Welche neuen Einstellungen und Erkenntnisse möchte ich jetzt einsetzen, die mir helfen, früher die Phase der Erholung zu erkennen?
- Was kann ich tun, um die Vorfreude auf die Wiederaufnahme der sportlichen Aktivitäten zu erhöhen, ohne dass ich mich dabei überfordere?
- Wie muss mein mentaler Beschluss formuliert sein, damit ich früher und regelmäßiger Pausen bei meinen sportlichen Aktivitäten auch tatsächlich durchführe?
- Voraktivierung / „Aufwärmphase“
Mit leichtem, kontrolliertem Training kann wieder begonnen werden.
- Welche „körperlichen“ Maßnahmen werde ich ergreifen, damit ich früher und regelmäßiger Pausen bei meinen sportlichen Aktivitäten tatsächlich durchführe?

Erholungsfähigkeit verbessern

Teil 3-2

Für die Psyche.

- Ich erkenne und gestehe mir ein, dass ich Erholung benötige, unabhängig davon, was mir meine Sportfreunde und Möchtegern-Weltmeister sagen.
- Ich habe den Mut, offen über meine Grenzen zu sprechen.
- Ich habe den Mut, darüber nachzudenken, dass ich in letzter Zeit die Bedeutung der Erholungsphasen unterschätzt oder heruntergespielt habe.
 - Mit wem möchte ich ein Gespräch führen?
 - Kann es sein, dass es meinen engsten Freunden ähnlich ergeht?
- Ich verdränge die Befürchtung, dass ich nach einer Erholungsphase außer Form komme und nicht an meine Leistungen anschließen kann.
 - Ich nehme mir vor, gerade dann Erholungspausen einzuschieben, wenn es gut läuft.
- Ich höre auf, mich mit dem Gedanken zu beschäftigen, dass ich nach Erholungsprozessen mehr beansprucht sein könnte als vorher.
 - Ich besinne mich wieder auf jene Zeit, in der es mir gelungen ist, Erholungsphasen als Erholung zu sehen.
 - Ich habe den Mut und nehme mir die Zeit, über mich nachzudenken, denn leise Nachdenklichkeit hat noch nie geschadet.

- Ich denke nicht nur über meine überzogenen Leistungsansprüche im Leben oder im Sport nach, sondern „empfinde“ sie nach:
 - Ich mache eine Erholungspause, auch wenn ich mein Trainingsziel noch nicht erreicht habe.
 - Ich mache eine Erholungspause, auch wenn ich mein Training noch nicht perfekt durchgezogen habe und andere tatsächlich besser sind.
 - Ich denke über meine Trainingspläne nach. Ich ändere sie, sollte ich erkennen, dass diese eine totale Überforderung für mich sind.
- Ich stelle mir zum Abschluss noch eine Frage:
 - Kann es sein, dass ich schon so unsensibel und eingeschränkt bin, dass ich trotz Erholungsbedürftigkeit nicht einmal mehr an Pausen denke, geschweige denn sie einplane?

Stress Marke „Eigenbau“ reduzieren

Teil 4

Für die Psyche.

- Zur Reflexion:
 - Was ist psychische, mentale Stärke?
Könnte es sein, dass gerade das Erkennen und Eingestehen von Grenzen eigentlich Stärke ist?
 - Laufe ich Gefahr, durch Sport vor Fragen und Problemen wegzulaufen und mir oder anderen etwas beweisen zu wollen, was mir andernorts nicht gelingt?
- Das Selbstwertgefühl steigernde Einstellungen:
 - Ich darf Grenzen haben.
 - So wie ich bin, bin ich in Ordnung.
 - Meine Bedürfnisse sind mir wichtig.
 - Ich darf mir Zeit nehmen.

Für den Körper.

- Ich lasse mich von Fachleuten beraten, welche körperlichen Aktivitäten für mich geeignet sind und wie ich das Training, auf meine Konstitution bezogen, richtig durchführe.
- Ich achte auf meinen Körper: Wenn ich Schmerzen verspüre, beende ich mein Training oder reduziere es so, dass ich mich körperlich wohl fühle.
- Ich setze mir realistische sportliche Ziele. Ich werde mich nicht überfordern.

Sport in der richtigen Dosierung

Teil 5

Abkehr von der negativen Ausdauersucht beim Sport.

- Abklärung durch eine erweiterte (sport-)psychologische Diagnostik, inwieweit eine Sportabhängigkeit (Sportsucht, Ausdauersucht) vorhanden ist.
- Psychotherapeutische Behandlung bzw. Begleitung wird empfohlen.
- (Sport-)medizinische Behandlung bzw. Begleitung wird empfohlen.



Bewegung – die beste Medizin!

Dr. med. Karl Schnabl, Olympiasieger 1976 (Großschanze),
Leiter des Instituts für Sportmedizin, Land Kärnten und
Leitung der Sportmedizin und Leistungsdiagnostik am
Olympiazentrum Kärnten.

Dem Stress und dem Herzinfarkt davon laufen.

In unserer Zeit haben sich zwar die Stressoren verändert, aber die Hormonausschüttung funktioniert immer noch gleich. Der einzige Unterschied ist, dass wir Stresshormone nicht mehr durch Bewegung verbrauchen.

Fazit: Die Plasmahalbwertszeit des Adrenalins ist stark verlängert. Dadurch kommt es zu einem Aufquellen der Intima, der Gefäßinnenhaut. Die Poren werden größer. Es entstehen Angriffspunkte für die gefährlichen Blutfette. Es bilden sich Plaques mit Kalkeinlagerungen. Die Gefäße verkalken. Bekannte Folgen: Arteriosklerose mit all ihren Folgeerscheinungen (Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt, Schlaganfall).

Als Konsequenz daraus müsste man sich nach jedem Ärgernis oder Erschrecken körperlich abreagieren, was natürlich nicht in allen Lebenslagen bzw. im Alltag möglich ist. Wenigstens einmal täglich aber sollten wir die zirkulierenden Hormone verbrennen.

Durch Training im Sauerstoffüberschuss beginnt ein neues Leben.

- Laufen oder Walken ist die Wunderpille, für die man ein Vermögen zahlen würde, wenn es sie in der Apotheke zu kaufen gäbe. Grund: Je größer die Muskelgruppe, die beansprucht wird, umso größer ist der Trainings- bzw. Gesundheitseffekt. Optimal in dieser Hinsicht (je nach Alter und Körpergewicht) ist daher die Aktivierung der Beinmuskulatur.
- Laufen oder Walken öffnet das rechte, das kreative Hirn: Problemlösungen kommen spontan, als Aha-Erlebnis. Der Grund: Die erhöhte Durchblutung regt die Denkleistung an und setzt das „Kreativitätshormon“ ACTH frei.
- Laufen oder Walken ist eine „Diät“, die immer funktioniert bzw. ihre Wirkung sogar verstärkt, je regelmäßiger und länger man sie praktiziert. Grund: Es ändert sich die Körperchemie. Sie werden zum Fett-Verbrenner und vom 2- zum 6-Zylinder. Wer erfolgreich abnehmen will, verbrennt

Fett und meidet es nicht nur.

- Läufer und Walker beginnen automatisch gesünder zu essen: mehr langkettige Kohlenhydrate und Eiweiß, weniger Fett. Mehr Obst und Gemüse, weniger Fleisch. Es ist klüger, zu laufen oder zu walken, als Ernährungsbücher zu lesen.
- Laufen oder Walken kräftigt das Herz und erspart den Gefäßchirurgen. Es gibt kein Medikament und keine Diät auf der Welt, die den Cholesterinspiegel so dramatisch senkt und die Blutfette so verbessert wie das Laufen. Triglyzeride sinken, das „gute“ Cholesterin steigt an. Das Blut fließt besser, gerinnt nicht so leicht. Das Laufen senkt den Ruhepuls durch Ökonomisierung der Herzarbeit. Ganz nebenbei bildet der Körper neue Blutgefäße. Wenn Sie sich ausreichend bewegen, können Sie sich viermal mehr Blutgefäße in Ihrem Muskel züchten. Sind Gefäße bereits verkalkt, sprießen neue hinzu. So basteln Sie sich in Ihrem Herzen einen Bypass und laufen am Operationstisch vorbei.
- Laufen oder Walken beugt Diabetes, Osteoporose und Gicht vor. Es senkt den Insulinspiegel im Blut, bremst so den Appetit. Man hat nach dem Joggen nicht mehr, sondern weniger Hunger. Die Insulin-Senkung und der erhöhte Grund- und Leistungsumsatz beugen Diabetes vor. Mit jedem Schritt wird der Knochen gestärkt. Calcium lagert sich ein. Das mindert das Osteoporose-Risiko (Knochenentkalkung). Und auch Gicht muss nicht sein: Laufen senkt den Harnsäurespiegel.

- Laufen oder Walken weckt den Killerinstinkt des Immunsystems. Schon nach dreißig Minuten finden Sie im Blut rund 30 % mehr Killerzellen mit gesteigerter Aktivität. Sie können dadurch Bakterien und Viren wirkungsvoller bekämpfen - auch Krebszellen.

Nur dem Glück können Sie nicht davonlaufen.

Menschen warten immer, dass sich die Rahmenbedingungen ändern, damit sie glücklich werden. Auf's Glück wartet man nicht, Glück ist machbar. Laufen oder Walken im Sauerstoffüberschuss setzt Endorphine frei, körpereigenes „Kokain“.

Auch den Glücksbotenstoff Serotonin, den Neurotransmitter, der im Gehirn für gute Laune sorgt, kann man jeden Tag stimulieren. Alle modernen Antidepressiva wirken über die Anhebung des Serotonins. Man muss keine Pillen schlucken. Den gleichen Effekt kann man durch Laufen oder Walken erzeugen.

Serotonin bewirkt ein gutes Gefühl, schafft Distanz zu den Problemen des Alltags.

Wer morgens joggt oder walkt, „läuft“ den ganzen Tag lang den Problemen innerlich drei Schritte voraus.

Dr. med. Karl Schnabl
Leiter des Instituts für Sportmedizin, Land Kärnten



Olympische Winterspiele
Innsbruck - 1976
Gold: Großschanze
Bronze: Normalschanze

Beratung, die Sinn macht.

Der Name unseres Unternehmens leitet sich vom griechischen Wort „logos“ ab. Logos bedeutet Sinn.

Dementsprechend hat unsere Beratertätigkeit das Ziel, Menschen und Organisationen auf der Suche nach Sinn zu begleiten.

Wir entdecken mit Ihnen Werte - Werte, die zum Erfolg führen. In der Arbeit. Im Sport.

Sinn fördert Ihre Gesundheit.

- ▶ Sinn motiviert.
- ▶ Sinn fördert das seelische Wohlbefinden.
- ▶ Sinn macht erfolgreich.
- ▶ Sinn gibt ein Wozu.

logo consult GmbH

Gesellschaft für Gesundheits-, Arbeits- und Organisationspsychologie, Wirtschafts- und Arbeitspsychotherapie, Human Resource Management und Wirtschaftsmediation.

9232 Rosegg – Rosenweg 8 – Österreich
T +43 (0)42 74 - 51 487
office@logoconsult.at
www.logoconsult.at

Testautoren:
Dr. Helmut Graf
Dr. Vincent Grote

Urheberrechte: logo consult GmbH