

SEMINAR: KONZENTRATIONSSTEIGERUNG / ENTSPANNUNG

von Mag. Herbert SLAVIK / HPD

ENTSPANNUNG - welch ein Zauberwort: Wer freut sich nicht, wenn er sich sogar dienstlich entspannen kann und soll! Da nimmt man gern in Kauf, daß es auch um KONZENTRATIONSSTEIGERUNG gehen soll. Doch was verbirgt sich hinter diesen beiden Zauberworten, wenn sie als Überbegriff für ein BAF-Seminar gelten?

Den meisten von uns, die wir uns an zwei regenverhangenen Tagen fern der heimatlichen Dienststelle in einem Welser Hotel versammelten, war klar, daß aus bewußt und gezielt eingesetzten Entspannungstechniken die eigene Belastbarkeit mit dem offenbar unvermeidlichen Streß in Beruf und Alltag gesteigert werden soll. Auf den Wechsel von Konzentration und Entspannung kommt es an.



Blieb immer noch die Frage, was etwa ein "Nilpferd" oder eine Streckung aus dem "Ming Meng" mit dem Thema zu tun haben. Und: wie kann man ganz ohne Zauberei die Gehirnhälften ausgleichen, die eigenen Energien und damit mehr oder weniger die Leistungsfähigkeit von Körper und Geist praktisch ein- und ausschalten?

So saßen wir erwartungsvoll in unseren bequemen Jogginganzügen im Kreis

und aus so manchem Auge leuchtete auch ein etwas mißtrauisches Flackern, wenn Kinesiologie- und Hata-Yoga-Lehrer Ing. Helmut Gradl uns zu überzeugen versuchte, daß man nur ein paar mehr oder weniger seltsam anmutende Berührungen bzw. Bewegungen am eigenen Körper zu machen brauchte und schon käme man gar nicht mehr auf die Idee eines Schläfchens am Schreibtisch.

Genauso einfach ließe sich auch vermeiden, daß man sich - geplagt von quälenden Gedanken und Selbstvorwürfen an die aus Zeitmangel schon wieder nicht vollständig erledigten Akten - nächtens schlaflos im Bett wälzt.

Eifrig rieben wir also an unseren Nabeln, Schlüsselbeinen, Schläfen, Ohren etc. Ließen uns - stets lächelnd (für den Erfolg unseres Strebens besonders wichtig) - zu diversen auch an fast jedem Arbeitsplatz durchführbaren Turnübungen animieren und versanken mehrmals in entspannende und Lebensenergie aufbauende Meditation.

Anschließende Taoistische Selbstmassagen und belebende Übungen (dabei lösten sich auch die Rätsel von "Nilpferd" und "Ming Meng" als Übungsbezeichnungen) pumpften uns schließlich dermaßen mit Energie voll, daß man meinte, wir könnten ohne weiteres der Welt den berühmten Haxen ausreißen. Zumindest bis uns der Alltag wieder hatte.

PS.: Die eigene Erfahrung zeigt, daß die Anwendung einiger Techniken auch fern der Trainingssituation problemlos und vor allem **erfolgreich** auch im beruflichen Alltag möglich ist.