

Mit diesem brandaktuellen Thema haben Alexandra Preuß von der FU Straßlach-Dingharting und Annabella Wünsche von der JU Grünwald Straßlach den Nerv der Zeit getroffen. Über 70 Interessierte fanden sich am Donnerstag, den 15. November 2018, auf Einladung der beiden lokalen CSU- Arbeitsgemeinschaften abends im Alten Wirt ein, um Antje Heimsoeth zu diesem Thema referieren zu hören. Neben der unverkennbaren Relevanz des Themas „Stress“ – „jeder kennt ihn, jeder fürchtet ihn“ – kann die Attraktivität der Veranstaltung nicht zuletzt der Hochkarätigkeit der Rednerin zugeschrieben werden. Frau Heimsoeth wurde 2014 als „Vortragsrednerin des Jahres“ ausgezeichnet und gilt bei Managern und Medien als „renommierteste Motivationstrainerin Deutschlands“ (Focus).

Neben einer optimistischen Grundeinstellung, sind auch ausreichend Bewegung, genug Schlaf, Zeiten der Erholung und eine ausgewogene Ernährung essentiell, um Spaß und Freude zu empfinden. Spaß und Freude, welche letztlich in unserer eigenen Verantwortung liegen, nannte Frau Heimsoeth hierauf als einen der drei Grundpfeiler für unsere psychische und physische Gesundheit. Freunde und Beziehungen zählte Frau Heimsoeth als die zweite wichtige Säule auf. Laut Heimsoeth liegt auch diese zwischenmenschliche Komponente in unserer eigenen Hand. Wir sollten andere so behandeln, wie wir selbst behandelt werden möchten. Zu einem respektvollen Miteinander reicht oft schon ein Lächeln oder ein freundlicher Gruß aus. Daraufhin forderte Frau Heimsoeth das Publikum auf, die für jeden einzelnen jeweils zehn wichtigsten Menschen auf eine Postkarte zu schreiben. Auf die Frage, wer sich selbst aufgeschrieben hätte, meldete sich niemand, was Frau Heimsoeth als Anlass nahm, die dritte und letzte Säule für unsere psychische und physische Gesundheit zu nennen: das Selbstvertrauen. Wir müssen uns um uns selbst kümmern und an uns glauben. Wem das schwer fiel gab Frau Heimsoeth mehrere Übungen an die Hand: wir sollten uns in Dankbarkeit üben und nichts für selbstverständlich nehmen; Komplimente machen und annehmen; uns Wegbegleiter, Herausforderer und Förderer suchen; und nicht zuletzt unsere Glücks- und Erfolgsmomente aufschreiben. Als Quintessenz ihres Vortrags wies Frau Heimsoeth so immer wieder daraufhin, dass unser Glück in unserer eigenen Verantwortung liegt: „Das Leben ist wie ein Bumerang. Was Du gibst, kehrt zu Dir zurück“. Das laut applaudierende Publikum entließ Heimsoeth mit ihrer Abschlussbemerkung, Jammern und Nörgeln sei letztlich „verschenkte Lebenszeit“, denn jeder kann seine Gedanken selbst beeinflussen, und wie und mit wem er seine Zeit verbringt.

Der positiven Resonanz des Publikums jedenfalls zufolge schien niemand bei diesem Vortrag seine Lebenszeit vergeudet zu haben. Mehr von Frau Heimsoeth findet man in ihren zahlreichen Büchern und anderen Publikationen.

*Dr. Gloria Westermeyer*



V.l.: A. Wünsche A. Heimsoeth A. Preuß.

Zunächst räumte Frau Heimsoeth mit etwaigen Wunschvorstellungen auf: „Es gibt kein Leben ohne Stress. Jeder Mensch braucht Spannung und Entspannung im Wechsel.“ Anhand von lebensnahen Beispielen und ihrem eigenen reichen Erfahrungsschatz mit erfolgreichen Sportlern und Managern ging Frau Heimsoeth der Ursache unseres heutigen Stresses auf den Grund und zeigte darauf basierend Strategien zu einer erfolgreichen Stressbewältigung auf. Dass wir Stress häufig als negativ empfinden liegt weniger an äußeren Umständen als an unserer eigenen Einstellung, unserer Lebensweise und unserer Bequemlichkeit. So verbringen wir zu viel Zeit auf sozialen Netzwerken und vor dem Fernseher, wo wir ständig mit geschönten Bildern, unerreichbaren Vergleichen und hohen Anforderungen unserer Leistungsgesellschaft konfrontiert werden, welche wiederum zu einer großen Unzufriedenheit führen. Statt auf den medieninduzierten „Schein“, sollten wir uns wieder auf das „Sein“ konzentrieren. „Zur Zufriedenheit braucht man Sinnhaftigkeit“ – so Heimsoeth. Wir sollten fokussiert unserer Arbeit nachgehen und das Gute darin sehen, dann werden wir auch Freude an unserer Tätigkeit haben, erfolgreich sein und unsere Arbeit nicht als Stress empfinden. Sollten wir nichts Gutes in unserer Arbeit sehen können, müssen wir unsere eigene Bequemlichkeit überwinden und uns einen neuen Arbeitsplatz suchen, bevor wir andere mit unserer schlechten Laune anstecken.



*Antje Heimsoeth.*