
Wenn der Körper Hilfe schreit

23.09.2008, 12:17 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Institut Huemer GmbH*



Lebensfreude

LAAKIRCHEN. Das Institut Huemer bietet Menschen, die von Überlastungssymptomen geplagt sind, hervorragende Möglichkeiten an, wie man wieder besser auf sich selbst achten und auf diese Weise Besserung verschaffen kann.

Beinahe zwei von drei Menschen unserer Gesellschaft sind mindestens einmal über längere Zeit extrem überlastet und klagen über seelische Niedergeschlagenheit oder Unruhe. Oft helfen Medikamente. Über längere Zeit eingenommen hat das aber oft den Effekt, dass man damit – wie bei einem Brand – den Wasserstrahl auf den Feuermelder richtet. Und so horcht man nicht mehr auf die "Sprache des Körpers".

Was früher als "Managerkrankheit" bezeichnet wurde, betrifft heute alle Altersgruppen und Sozialschichten. Zunehmender Leistungsdruck führt zu Dauerstress und der Körper reagiert auf die täglichen Überforderungen. Oft beginnt dann der Teufelskreis, indem man sich noch mehr in die Arbeit vertieft. Familie und Freizeit werden vernachlässigt, man zieht sich aus seinem Freundeskreis zurück – zum Schluss kann sogar der völlige gesundheitliche Zusammenbruch stehen.

Grundsätzlich sorgt der Körper selbst dafür, dass er sich gesund hält. Wenn er aber längere Zeit nicht das bekommt, was ihm gut tut, dann zeigt er das mit verschiedenen Symptomen an. Ärzte finden bei derlei Beschwerden keine organische Ursache. Die Aussicht, dass man mit den Beschwerden leben wird müssen, wird klarerweise als sehr belastend erlebt und führt viele in eine aussichtslose Lage. Beinahe niemand kommt darauf, dass die angezeigten Symptome oft nur ein Hilfeschrei des Körpers sind, um vehement eine Lebensveränderung einzufordern.

KEINE AUFWÄNDIGE THERAPIE NOTWENDIG

Das Institut bietet einen neuen Lösungsweg an: Gemeinsam mit dem Klienten werden die Symptome besprochen und ihnen Werkzeuge gegeben, die "Sprache des Körpers" verstehen zu lernen. Wer auf seine "innere Verkehrsampel" achtet, wird bei "rot" stehen bleiben, innehalten und sich mit den wirklich wichtigen Dingen in seinem Leben befassen. Nur so werden der Körper und die Psyche die innere Verkehrsampel wieder auf "grün" umstellen. Viele lernen, die Symptome als "Wächter" zu nutzen, der im Hintergrund friedlich darauf aufpasst, dass man nicht wieder in alte, belastende

Verhaltensmuster zurückfällt.

Gemeinsam mit mehreren Ärzten wurde ein entsprechendes Programm erarbeitet, das österreichweit erstmalig die Konzepte professioneller Lebensberatung mit den Erkenntnissen der psychosomatischen Medizin koppelt. Die Begleitung erstreckt sich über mindestens acht Wochen und kann im Einzel- oder Gruppensetting in Anspruch genommen werden. Die Termine sind so gewählt, dass die Betroffenen ihrem Beruf weiter nachgehen können.

Niemand soll von der Begleitung ausgeschlossen werden.

Im November beginnt eine 8 wöchige Begleitung. Die Kosten betragen ca. € 500,-. Um niemanden auszuzugrenzen, kann in bestimmten Fällen auch eine Kostenreduktion oder kostenfreie Teilnahme ermöglicht werden.

Kostenloser Informationsabend am: Montag, 13. Oktober 2008 um 19.30 Uhr

Ort: Seminarhaus Villa Rosental/ Laakirchen

Anmeldung: bis 5. Oktober 2008, da nur eine begrenzte Teilnehmerzahl möglich ist.

Portrait

Hektik und Stress bestimmen oft den Alltag! Viele Menschen haben keine Zeit innezuhalten und den Erfolg zu genießen. Dies ist der Nährboden für Unwohlsein, Ärger, Konflikte, körperliche oder seelische Überlastungssymptome. Das Wiedererlernen der Achtsamkeit auf sich selber ist dabei der Grundstein für neue Energie und Ausgeglichenheit. Die im Jahr 1993 gegründete Institut Huemer GmbH versteht sich als Impulsgeber für Menschen mit hohen täglichen Herausforderungen, die bewusst Maßnahmen setzen wollen, ihre persönliche Lebensqualität am Arbeitsplatz und in der Familie zu erhöhen. Der Aufbau einer wertschätzenden Beziehung steht dabei im Vordergrund. Neben den Beratungen werden im betriebseigenen Seminarhaus „Villa Rosental“ Workshops, Impulsvorträge und Kleingruppenseminare zu solchen Themen angeboten. Das Angebot wird durch Begleitungen beim Fastenwandern, Wandern und Entspannen und Jakobspilgern auf österreichischen Wegen ergänzt.

Leistungen:

- Seminare und Workshops zum Thema Selbstmanagement und Gesundheit im Institut Huemer
- Impulsvorträge in Kooperation mit namhaften Organisationen und Unternehmen
- Wirtschaftstraining und Führungskräftecoaching
- Prozessbegleitung von Teams und Führungskräften bei der konstruktiven Bewältigung von Konflikten
- Coaching von Führungskräften bei der Suche nach mehr Zeit und Lebensqualität am Arbeitsplatz und in der Familie
- Systemische Struktur- und Organisationsaufstellungen für Unternehmen und Organisationen
- Selbstmanagementtraining für Führungskräfte bei Veränderungsprozessen
- Achtsame Begleitung beim Fastenwandern, Jakobspilgern und Teamerlebnissen im Spiegel der Natur

News-ID: 244738 • Views: 177 (Stand: 08.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/244738/Wenn-der-Koerper-Hilfe-schreit.html>