

[bfw-muenchen.de](http://www.bfw-muenchen.de)

BFW München: 10. Unternehmerabend: Von Säbelzahntigern und Stehaufmännchen

27.04.2015

Kategorie: Aktuelles

Ein "Stehaufmännchen": Dr.-Ing. Karl-Heinz Hellmann

„Resilienz“, das bedeutet Widerstandskraft gegen Stress und andere widrige Umwelteinflüsse. Über diese Fähigkeit haben sich am 23. April knapp 100 Unternehmer, Politiker und Fachleute aus der Region auf dem 10. Unternehmerabend im Berufsförderungswerk (BFW) München in Kirchseon informiert. Eingeladen hatten das BFW und die AOK Bayern. Referenten waren die AOK-Expertin für betriebliches Gesundheitsmanagement, Sandra Böhm, und der Strategietrainer Karl-Heinz Hellmann.

„Stellen Sie sich einen Steinzeitmenschen vor, der plötzlich auf einen Säbelzahntiger trifft.“ Mit diesem Beispiel erklärte Sandra Böhm anschaulich, dass Stress kein Thema der Neuzeit ist, denn: „Der Kampf gegen den Säbelzahntiger war ein sehr konkret lebensbedrohlicher Stress.“ Der einzige Unterschied zu heute sei, dass der Steinzeitmensch anschließend ausreichend Zeit gehabt hätte, sich zu erholen und seinen Sieg zu feiern. Böhms Rat an stressgeplagte Zeitgenossen ist daher: „Feiern Sie sich! Nehmen Sie sich Zeit, sich zu erholen.“ Dass dies in der heutigen Arbeitswelt kaum mehr möglich sei, sieht sie als einen der vielen Gründe für die Zunahme stressbedingter Erkrankungen an. „Wir stapeln Aufgabe auf Aufgabe, Stress auf Stress, das geht auf Dauer nicht gut.“ Widerstandsfähige Menschen erkenne man neben ihrer Fähigkeit zum „Abschalten“ auch an der Grundhaltung,

Veränderungen nicht als bedrohlich sondern vielmehr als Chance zu empfinden. In der Physik bezeichne der Begriff „resilient“ Materialien, die nach Belastung wieder in den vorherigen Zustand „zurückploppen“. Resiliente Menschen könne man deshalb auch als „Stehaufmännchen“ bezeichnen.

Karl-Heinz Hellmann ist ein solches „Stehaufmännchen“. „Ich war acht Stunden klinisch tot.“ Mit diesen Worten begrüßte er seine Zuhörer. Nach einer Operation am offenen Herzen musste Hellmann seine körperliche Fitness von Grund auf neu aufbauen. Als „wahres Wunder“ bezeichnet er es, dass er inzwischen medikamentenfrei leben kann. Seine Tipps fürs „wieder Aufstehen“: „Legen Sie sich auf ein Ziel fest und teilen Sie große Ziele in hunderte kleine auf.“ Außerdem sei es wichtig, sofort das nächste Ziel anzugehen, sobald man das erste erreicht hat. Hellmann empfiehlt darüber hinaus, täglich über seine Erfolge Buch zu führen. „Erzählen Sie von Ihren Zielen, halten Sie sie fest und loben Sie sich.“ Er habe „einen Vertrag mit sich selbst“ gemacht. Auf diese Weise sei es ihm gelungen, aus der Intensivstation wieder in ein beschwerdefreies Leben zurückzukehren.

Der nächste Unternehmerabend im Berufsförderungswerk München ist für den Herbst geplant. Termin und Thema stehen noch nicht fest.
