



► Eine schöne Umgebung, eine angenehme Atmosphäre und die Natur sollen als Kraftquelle dienen.

Anforderungen erfolgreich bewältigen, das Leben pflegen

Ziele des Pilotprojekts „Balance Plus“

Anforderungen erfolgreich bewältigen, das Leben pflegen – unter dieser Prämisse stand das Pilotprojekt „Balance Plus“, welches die Rehaklinik Überruh mit der Firma Bosch durchführte.

Die moderne Gesellschaft mit ihren differenzierten Anforderungen im Beruf und die vielfältigen Möglichkeiten der persönlichen Lebensgestaltung führen beim Menschen teilweise zu erheblichen Belastungen. Vielfältige Stressoren – körperliche, psychomentele, psychosoziale – wirken auf den Körper ein und lösen krankmachende Reaktionen im Organismus aus.

„Stressoren“ ausbalancieren

Die Folge: Die Erwerbstätigkeit ist nachhaltig gefährdet, das Leben wird zunehmend als wenig zufriedenstellend erlebt. Nur wenn es dem Menschen aktiv gelingt, die ständig mit unterschiedlicher Intensität und Zahl auf ihn einwirkenden „Stressoren“ auszubalancieren, erlebt er sich als gesund und zufrieden. Die Firma Bosch hat diese Zusammenhänge erkannt und mit der Rehaklinik Überruh gemeinsam ein Konzept für „Balance Plus“ Seminar auf der Basis der bekannten Betsi-Seminare entwickelt. Die Firma möchte darüber den hochqualifizierten aber auch hochbelasteten Mitarbeitern eine Maßnahme anbieten, mit Hilfe derer diese Einsichten und Strategien gewinnen, um langfristig ihre Gesundheit zu sichern.

Grundlage des Seminares bildet das Züricher Ressourcenmodell in Kombination mit themenzentrierter bewegungstherapeutischer

Gruppenarbeit. Darüber hinaus kamen unterschiedliche Entspannungsverfahren zum Einsatz, aber auch kleine Gymnastikprogramme. Die wundervolle Umgebung der Rehaklinik Überruh wurde genutzt, um die Bedeutung der Natur als Kraftquelle des Menschen zu verdeutlichen. Sich kreativ zu betätigen oder sich mit Genuss zu ernähren, das erweiterte den Horizont der ressourcenfördernden Strategien bei den Teilnehmern. Dass das Programm nachhaltige Effekte bewirkt, konnte bereits nach einer Woche nachgewiesen werden. Die Stimmung der Gruppe veränderte sich von leicht depressiv zu leicht euphorisch. Vereinzelt wurden auch Verhaltensmaßnahmen noch vor Ort beschlossen, die dann direkt nach dem Aufenthalt umgesetzt wurden. In der anschließenden ambulanten Phase wurden die Teilnehmer weiter begleitet und über entsprechende Selbsterfahrungs- und Entspannungsübungen der Entwicklungsprozess stabilisiert.

Ziele

- Lernen, mit alltäglichen Belastungen umzugehen.
- Zugang zu den eigenen Bedürfnissen herstellen.
- Eigene Kraftquellen aktivieren, Widerstandskraft und Gelassenheit entwickeln.
- Lernen, Konflikte zu bewältigen.
- Eigene kreative Potenziale entdecken.
- Das Leben wertschätzen.

Ansprechpartner:

Dieter Beh,
Leiter Gesamttherapie



► Teil des Pilotprojekts „Balance Plus“ ist die bewegungstherapeutische Gruppenarbeit.



► Unterschiedliche Entspannungsverfahren wie zum Beispiel die künstlerische Betätigung kommen zum Einsatz.