

Peter Buchenau und der Bleistift im Mund zur Stressbekämpfung

Der zweite Vortrag der SZ-Reihe „Futaris... Einfach besser leben“ von Peter Buchenau hatte mit Erst Feuer und Flamme – dann ausgebrannt einen ernstes Thema, wurde aber von dem Rezensten kurzweilig und humorvoll umgesetzt – und enthielt dennoch wertvolle Informationen und Anregungen.

„Wer von Ihnen ist heute Morgen aufgestanden und wollte sich bewusst stressen lassen?“ Schweigen im Publikum. Keiner hebt die Hand auf die Frage hin. Und doch ist sich Buchenau sicher: „Jeder von Ihnen hat schon stressige Ar-

beitstage erlebt, jeder hat schon mal gebrannt.“ Denn gerade bei einem neuen Job, so Buchenau, folgt auf die Begeisterung zuerst die Leidenschaft – und dann das Burnout. Dann fügt er hinzu: zuletzt haben Manager in Mün-

chen diesen Vortrag gehört. Die meinten, Begeisterung, Leidenschaft und Burnout sei dasselbe wie verliebt, verlobt verheiratet.

Humorvoll und informativ

Derlei Humor war typisch für den Vortrag von Peter Buchenau, trotz oder gerade wegen der Ernsthaftigkeit des Themas. 120 Zuschauer waren in den großen Saal des Kongresszentrums der Völklinger SHG-Kliniken gekommen und erlebten ebenso kurzweilige wie informative 90 Minuten (siehe auch Extrakasten Stimmen zu Vortrag).

Zu Beginn verdeutlichte Buchenau die Burnout-Problematik mit erschreckenden Umfrage-Ergebnissen: 57 Prozent der Befragten bekommen selten oder nie Anerkennung für Ihre Arbeit. 59 Prozent plagt immer das Gefühl der Unsicherheit. 39 Prozent können sich noch nicht einmal mehr in der Freizeit richtig erholen. Die Folge: Die Kosten stressbezogener Gesundheitsprobleme explodieren in ganz Europa. Die WHO hat Stress zur größten Gesundheitsgefahr dieses

Jahrhunderts erklärt, sagt Buchenau.

Größte Gefahr: Stress

Um zu zeigen, wie sich ausgebrannte Mitarbeiter fühlen, bezieht Buchenau das Publikum mit ein. Ein Mann kommt auf die Bühne und schießt einen Ball drei Mal unter einen Stuhl – jedes Mal ist weniger Luft im Ball, beim dritten Ball ist die Luft ganz raus. Buchenau: Genau so wie mit dem Ball ist das auch mit Mitarbeitern. Je platter, um so schwieriger ist es zu steuern, desto schwerer erreicht er sein Ziel. Anschließend steht das gesamte Publikum auf, beugt die Oberkörper nach vorne, lässt die Köpfe hängen. Und jetzt sagen Sie mal: Mir geht es heute total gut! Ein Ding der Unmöglichkeit.

Schon die richtige Körperhaltung hilft im Kampf gegen den Stress. Genau so wie ganz einfache Fingerübungen: Wer die Spitzen von Daumen und Mittelfinger aufeinander legt, spürt den Pulsschlag im Mittelfinger. Das beruhigt.

Genau so wie Buchenau zehn Ersthelfer gegen den



Wer drei Minuten lang einen Bleistift mit den Zähnen festhält, ohne ihn dabei mit den Lippen zu berühren, dessen Gehirn wird vorgegault: „Hey, der (oder die) lacht ja die ganze Zeit!“ – und schüttet Glückshormone aus.

Fotos: Iris Maurer

Stimmen zum Vortrag



Monika Sion.

Monika Sion (58) aus Saarbrücken: Mich hat der Vortrag interessiert, weil ich selbst als Coach für mittlere und große Unternehmen arbeite. Peter Buchenau hat die Burnout-Problematik sehr ansprechend und unterhaltsam aufbereitet. Vor allem, ein so ernstes Thema so geschickt mit Humor anzureichern ist eine große Kunst.



Silke Türk.

Silke Türk (37) aus Schmelz: Der Vortrag war sehr kurzweilig, die Zeit verging verblüffend schnell. Peter Buchenau hat mit seinen Stresstipps ins Bewusstsein gerufen, was man zwar weiß, aber im Arbeitsalltag oft vergisst oder verdrängt, etwa Pausen machen, durchatmen, sich gesund ernähren oder ein Lächeln verschenken.



Andreas Müller.

Andreas Müller (48) aus Wadgassen: Ein sehr guter Vortrag, lebendig, klar verständlich. Ich bin selbst Führungskraft mit Verantwortung



Klaus Torsten Müller.

Klaus Torsten Müller (37) aus St. Wendel: Ich fand den Vortrag kurzweilig, und Peter Buchenau hat mir sehr gute Anregungen mit-

gegeben für 120 Mitarbeiter. Viele Anregungen von Peter Buchenau werde ich sofort in meinem Unternehmen einführen, Personalgespräche außerhalb der Firma zum Beispiel.

den Arbeitsalltag: Frische Luft und Mitarbeitergespräche im neutralen Bereich sind einfache Maßnahmen, die aber die Produktivität der Mitarbeiter deutlich steigern können.



Das Publikum bei einer der Übungen. Hier wird klar: Stressempfinden drückt sich auch in der Körperhaltung aus.

Stress: Atme ruhig und tief. Denke an etwas Schönes. Gönn Dir Pausen. Achte auf die Worte. Mache klare Aussagen. Ernähre Dich gesund. Trainiere Körper und Geist. Delegiere. Schlafe Dich aus. Verschenke ein Lächeln.

Buchenau, der in Unternehmen schon Etat-Verantwortung in Millionenhöhe hatte, ist zum Beispiel mal mit Mitarbeitern durch den Wald gelaufen, um dort mit ihnen Personalgespräche zu führen. Der Vorstand war trotzdem ausdrücklich dagegen.

Wir sind ein amerikanisches Unternehmen, da gibt es so was nicht, hieß es. Da schloss Buchenau mit dem Vorstand einen Deal: Wenn sich mit meinen Methoden nach sechs

Monaten die Produktivität der Mitarbeiter nicht deutlich erhöht hat, können Sie mich fristlos feuern. Darauf ließ sich der Vorstand ein. Und was geschah? Buchenau: „Nach

sechs Monaten lief der Vorstand geschlossen selbst durch den Wald.“

Im Internet: www.peterbuchenau.de

ZUR PERSON

Peter Buchenau ist Experte für Leistungssteigerung, ausgebildeter Trainer und zertifizierter Coach. Der Berater und Lehrbeauftragte ist Spezialist für die Früherkennung von Stress-Symptomen und dem Burnout-Syndrom. Seit über 15 Jahren konzentriert sich Peter Buchenau auf die Leistungssteigerung von Management, Führungskräften und Mitarbeitern in Unternehmen. Mit begeisterten Vorträgen versteht es Peter Buchenau dabei, Mitarbeiter unterhaltsam, ja fast spielerisch, zu sensibilisieren und zu motivieren. Im Jahr 2009 erschien im Gabler-Verlag sein Buch „Der Anti-Stress-Trainer. 10 humorvolle Soforttipps für mehr Gelassenheit“ zum Preis von 14,90 Euro. An der FH Karlsruhe geht Peter Buchenau dem Lehrauftrag „Stressprävention für Studenten“ nach. Ein in Deutschland einzigartiges Projekt. *Quelle: www.peterbuchenau.de*

MARIENHAUSKLINIK OTTWEILER



Die medizinische und pflegerische Patientenversorgung hat in der Marienhausklinik Ottweiler eine lange Tradition. Die Klinik hat sich im Laufe der Jahre zu einem kompetenten Partner in Gesundheitsfragen entwickelt.

Neben den Fachbereichen Innere Medizin, Orthopädie und Unfallchirurgie, Allgemein- und Gefäßchirurgie, Anästhesie und Gynäkologie als Belegabteilung werden in Ottweiler auch radiologische und computertomografische Untersuchungen durchgeführt.

Hierfür steht ein hochmodernes Angiographielabor zur Verfügung, in dem diagnostische und interventionelle Eingriffe sowohl an den Herzkranzgefäßen wie auch an allen anderen Blutgefäßen durchgeführt werden können.

Dieser Grundgedanke ist bestimmend für die Entwicklung der Marienhausklinik Ottweiler und Motivation für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Hauses.

Innere Medizin:

Kardiologie und Angiologie (Herz- und Kreislaufkrankheiten), Gastroenterologie (Krankheiten der Verdauungsorgane), Intensivmedizin (lebensbedrohliche Notfallkrankheiten), Pulmologie (Krankheiten der Atemwege und der Lunge), Stoffwechselstörungen, Infektionskrankheiten

Orthopädie und Unfallchirurgie:

Endoprothetik (Hüfte, Knie, Sprunggelenk, Schulter), Unfallchirurgie, Wirbelsäulenchirurgie (Bandscheiben, LWS/HWS, mikrochirurgische Operationen), Kreuzbandersatz, Sportmedizin, Fuß-, Hand- und Schulterchirurgie, gelenkerhaltende Korrekturoperationen, Kinderorthopädie

Chirurgie / Gefäßchirurgie:

Behandlung von Krampfaderleiden sowie Verengungen und Ausstülpungen von Schlagadern (Halsschlagader, Bauchschlagader, Becken- und

Beinschlagader), Shuntchirurgie (Sicherstellung des lebensnotwendigen Gefäßzuganges für Patienten, die mit der künstlichen Niere behandelt werden müssen)

Anästhesie und Intensivmedizin:

Neben modernsten Narkoseverfahren und Überwachungsmethoden werden folgende Schwerpunkte gesetzt: Periphere Regionalanästhesien, Therapie akuter und chronischer Schmerzen, fremdblutsparende Methoden (Eigenblutspende), Notfall- und Intensivmedizin

Belegabteilung Gynäkologie:

In der gynäkologischen Praxis wird ein breites Spektrum an gynäkologischen Erkrankungen behandelt. Ist eine Operation erforderlich, kann diese in der Marienhausklinik ambulant oder stationär durchgeführt werden.

