

Wenn der Kopf voll ist

Entspannen per Knopfdruck

Die Zeiten werden immer schneller, das Leben wird hektischer, ein Termin jagt den anderen. Wer Erfolg haben will, muss schnell und gewandt sein, sich den Bedingungen der Zeit anpassen.

Doch der Preis dafür ist hoch, viele bezahlen den beruflichen Erfolg mit privater Unzufriedenheit oder schweren gesundheitlichen Schäden. Auf dem Höhepunkt ihrer Karriere werden sie durch Krankheit oder Ausgebranntsein gezwungen, ein-

zuhalten und wieder zu sich zu finden. Dann gibt es zwei Möglichkeiten: Die Batterie, die leer ist, wird weggeworfen oder die Zwangspause wird dazu genutzt, sie wieder aufzuladen. Ulrike Ammon-Rupprecht allerdings kennt noch eine andere, eine glücklichere Version für den

Erfolg und hat deshalb vor drei Jahren in Dittelbrunn im Landkreis Schweinfurt ihr Entspannungsstudio „Sonnenwirbel“ eingerichtet. „Menschen, die immer nur funktionieren müssen, werden irgendwann krank“, berichtet sie. „Daher ist es wichtig vorzubeugen, sich täglich ein wenig Zeit zu nehmen, um einfach nur zu sein, statt funktionieren zu müssen.“ Wie schwierig das oft ist, ist der Trainerin für mentale Fitness

Die Brainlight-Ausrüstung von Peter Gluckert.

durchaus bewusst. Entspannen, wenn der Kopf voll ist mit tausend wichtigen Terminen, scheint den meisten Menschen ein Ding der Unmöglichkeit. Und bei den traditionellen Entspannungsmethoden gehört wirklich einiges an Training dazu.

Von Beta zu Alpha

Nicht so bei der „Entspannung auf Knopfdruck“ - wie Ammon-Rupprecht die brainLight-Tiefenentspannung nennt. Was es damit auf sich hat? „Nun, das ist ein audio-visuelles System von höchster technischer Entwicklung“, erläutert die Jungunternehmerin ihre Arbeitsweise. „Es ermöglicht auch Ungeübten, schnell, tief und effektiv zu entspannen. Mittels Lichtzeichen an das Gehirn wird dieses vom Beta-Zustand, dem allgemeinen Wachzustand, in den Alpha-Zustand versetzt, in dem sich beispielsweise Kinder meistens befinden. Ein Zustand höchster Kreativität, in dem man auch Sprachen leicht und mühelos erlernen kann.“ In diesem Zustand kann der Mensch gehirngerecht denken, lernen, handeln, er ist bei sich selbst, das Motto lautet: Ich tue, was ich tue. Hier liegt auch der Schlüssel für den Zugang zu den eigenen Emotionen. Daneben gibt es aber auch noch die Möglichkeit, in den Theta- oder den Delta-Zustand zu gelangen. Während das Denken im Theta-Zustand die gewohnten Bahnen verlässt, entspricht der Delta-Zustand den erholsamen Tiefschlafphasen, in denen vor allem auch die Selbstheilungskräfte aktiviert werden.



FOTOS: DE LA FUENTE

Erfolg mit emotionaler Kompetenz

Bleibt die Frage, was das alles mit dem beruflichen Erfolg zu tun haben soll. „Führende Leute in der Wirtschaft wissen, dass nicht Fachwissen den Erfolg ausmacht, sondern emotionale Kompetenz“, sagt die „Sonnenwirbel“-Chefin. „Untersuchungen haben gezeigt, dass erst die emotionale Intelligenz (EQ) die kognitive Intelligenz (IQ) zum Wirken bringt. Für den Erfolg bedeutet das: Das Fachwissen macht zirka 15 Prozent aus, Eigenkompetenz und Sozialkompetenz hingegen sind für die anderen 85 Prozent verantwortlich. In der emotionalen Kompetenz liegt also ein ungeheuer großes Potenzial, das in letzter Konsequenz auch wieder Kapital bringt. Erst mit den Gefühlen gestalten wir unser Leben. Und ich arbeite mit der tiefen Überzeugung, dass jeder Mensch alle Fähigkeiten in sich trägt, den Sinn des eigenen Lebens zu erkennen und selbstverantwortlich seinen eigenen Lebensweg glücklich, ausgeglichen und erfolgreich

zu gehen. Dazu biete ich mit der brainLight-Tiefenentspannung und dem Mentaltraining den Menschen die nötigen Werkzeuge.“

Dabei gibt es allerdings keine starren Abläufe, denn die Dienstleisterin aus dem Mentalbereich kann ihr Angebot genau auf die Bedürfnisse ihrer Kunden abstimmen. Manche Leute kommen einfach zu ihr ins Entspannungsstudio nach Dittelbrunn, um einmal wöchentlich zu sich selbst zu finden. Andere lassen sich von ihr ein brainLight-System am Arbeitsplatz einrichten, wie zum Beispiel Peter Gluckert vom Schweinfurter Mazda-Autohaus. Begeistert spricht er von den tollen Möglichkeiten: „Ich muss nicht auf eine Woche Urlaub warten, sondern kann meine Seele jederzeit baumeln lassen. Und dabei bin ich im Betrieb völlig ungestört.“ Zur Wirkung fällt ihm spontan Folgendes ein: „brainLight gibt mir Kraft und Ruhe, in Stress-Situationen reagiere ich heute gelassener, ich fühle mich der Situation gewachsener. Zwar

haben die Mitarbeiter anfangs über mich gelächelt, heute wissen sie jedoch, dass auch sie etwas von meiner guten Stimmung haben. Und: Ich hatte auch in diesem Fall den richtigen Riecher.“

Susanne de la Fuente •

Ulrike Ammon-Rupprecht trifft die Vorbereitungen zur Tiefenentspannung in ihrem Studio. Im Massagesessel sitzt Stammkundin Dagmar Forster, Friseurmeisterin aus Grettsadt, die sich mit Mentaltraining fit fürs Geschäft hält.



WIRTSCHAFT IN
MAINFRANKEN 4/2000