

Weinsberg

Erschöpfung vermeiden

„Die Anti-Erschöpfungsstrategie“ war Thema des Kompaktseminars mit dem Psychologischen Psychotherapeuten und Autor Jörg Berger. Über 70 Interessierte hatten sich in die Räume der Firma IDS aufgemacht, die dem Weinsberger Verein **In Kontakt** ihren Saal zur Verfügung stellte. In dieser einladenden Atmosphäre erläuterte der Referent vier Schritte einer Anti-Erschöpfungsstrategie. Die Erschöpfung feiern ist der erste Schritt, denn sie weist darauf hin, dass man etwas geleistet hat. Der Körper funktioniert als Signalsystem, das wichtige Hinweise geben kann. Ein zweiter Schritt war, nur den richtigen Men-



Jörg Berger gab auf Einladung des Vereins **In Kontakt** Tipps, wie man einer Erschöpfung vorbeugen kann. Foto: privat

schen Macht über sich zu geben. Dabei stellte der Referent unterschiedliche Persönlichkeitstypen vor, die versuchen, zu beeinflussen, und zeigte, wie man sich dagegen wehren kann. Beim dritten Schritt ging es darum, seine Kraft und Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Abschließend ging es darum, den Ego-Ballast abzuwerfen. Unterbrochen waren die kurzweiligen Inputs von Übungen, welche die Teilnehmenden durchführen konnten. Ein Tiger wird spätestens nach zwei Minuten aufhören, seiner Beute nachzujagen, und sich die Energie für was anderes sparen. Dieses ressourcenschonende Verhalten können die Menschen vom Tiger lernen. *IK*