



Der Berufsverband
für Trainer, Berater
und Coaches

News & Facts

Anspannung und Entspannung,

liebe Leserin, lieber Leser,

sollten ausgewogen vorhanden sein. Der Alltag treibt uns mehr und mehr. Schneller, höher, weiter, das sind Forderungen, die uns in Zeiten der digitalen Transformation immer wieder einholen. Umso wichtiger sind Phasen der Erholung und des Auftankens.

Als die Eisenbahnstrecke Nürnberg – Fürth eingeweiht wurde, waren Experten der Meinung, der menschliche Körper und Geist seien für Geschwindigkeiten von 30 und mehr km je Stunde nicht geschaffen. Die heutigen Anforderungen im Beruf übertreffen diese Geschwindigkeiten nicht nur in Veränderungsprozessen deutlich.

Wie sehen Ihre Erholungsphasen aus? Wie, wann und wo „tanken Sie auf“? Manchmal sind es die kurzen Pausen, die – voll und ganz genossen – helfen, einen Energieverlust zu vermeiden. An anderer Stelle braucht es mehr. Ich für meinen Teil genieße es, mich ganz und gar auf mich zu konzentrieren. Eine Ayurveda-Kur auf Sri Lanka ist für mich ein Krafttank, wie ich ihn sonst nicht kenne. Da werden meine persönlichen „Akkus“ für mehrere Jahre gefüllt. So geerdet, gelingt es mir gut, die Anspannungsphasen mit ganz kurzen Entspannungsphasen zu füllen. Doch das ist nur mein persönlicher Weg.

Was ich Ihnen zurufen möchte? Bitte achten Sie in dieser schnellen Zeit auf Ihre persönliche Entspannung. Als Profi in Training, Beratung, Coaching und Personalentwicklung sollten wir auch hier mit gutem Beispiel vorangehen.

Ihnen wünsche ich eine anregende Lektüre der aktuellen Ausgabe von News & Facts mit zahlreichen Tipps für Ihren Alltag.

Gute und erholsame Entspannungsphasen in angespannten Zeiten wünscht Ihnen Ihr

Stephan Gingter
Präsident BDVT e.V.