

Timeout statt Burnout

Einfach mal die Seele baumeln lassen. Tief durchatmen, abschalten und auftanken.

Körper und Geist mit Ruhe und Entspannung verwöhnen. Der Hektik und dem Stress des Alltags entfliehen und sich etwas Besonderes gönnen – und das alles mitten in Deutschland.

Wer auf professionelle medizinische Betreuung Wert legt, auf Naturheilmethoden, fernöstliche Therapien und Schulmedizin, der kann das in Deutschlands Wohlfühloasen oft besser als anderswo.

Viele Menschen sind Tag für Tag starkem Druck und Belastungen ausgesetzt. Leistungsdruck, Erfolgsdruck, Kollision von beruflichen und privaten Anforderungen, persönliche Probleme ... Durch andauernden Stress entsteht das Gefühl, ausgebrannt zu sein. Wenn ein Mensch sich völlig verausgabt, entsteht innere Leere, die Lebensenergie scheint verloren zu sein. Erhöhte Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, depressive Gefühle, Erschöpfung und gesundheitliche Probleme stellen sich ein. Da ist es an der Zeit, Einhalt zu finden. Sich selbst zu besinnen, neue Kraft zu schöpfen, medizinischen Rat zu suchen ... Denn nur wer abschalten und sich entspannen kann, kann auch Spitzenleistungen vollbringen und ein glückliches Leben führen.

Dieses alte Wissen hat heute wieder seinen Platz in unserer modernen Gesellschaft gefunden. Um Abstand zu gewinnen und wieder zu sich selbst zu finden, ist eine Auszeit oft die beste Lösung. Dafür braucht es aber einen Rückzugsort, wo man einfach die



Seele baumeln lassen kann. Weit ab vom Stress und Lärm der Großstadt, weit ab vom Trubel vieler beliebter Urlaubsorte. Das alleine reicht aber oft nicht aus. In den meis-

ten Fällen ist es sinnvoll, etwas für Körper, Geist und Seele zu tun, um die Neuorientierung zu unterstützen und gleichzeitig eine medizinische Betreuung in Anspruch zu nehmen.

In Deutschland findet man da ausgezeichnete Möglichkeiten. Wohlfühloasen mit Spa-Anlagen und medizinischer Betreuung beispielsweise. Spa – das ist eine hochinteressante Kombination von klassisch-antiken Traditionen und moderner Technik. Dabei spielt Wasser die zentrale Rolle: Reinigung, warme und kalte Bäder, Warmluft- oder Dampfbäder, Massagen sowie Ruhephasen. „Diese Welt des Wassers und der Sinne geht auf die berühmten Römischen Thermen zurück. In den letzten Jahren kamen Naturheilverfahren, Traditionelle Chinesische Medizin, Ayurveda sowie fernöstliche Trainingsmethoden wie Qigong dazu“, so Joachim Hunger von Regena in Bad Brückenau, dem der Relax Guide bestätigt, das beste Gesundheitsressort im Freistaat Bayern zu sein. Eine Wellnessoase mit First Class Hotel und ein medizinisches Kompetenzzentrum, das traditionelle chinesische Medizin, Naturheilverfahren und klassische Schulmedizin miteinander verbindet.

Text/Foto: WiM, fotolia

Unternehmergeist in Schulen

Wer in Deutschland eine neue Kultur der Selbstständigkeit und Unternehmertum fördern will, muss die Weichen bereits in den Schulen und Hochschulen stellen und dafür sorgen, dass junge Menschen sich früh mit selbstständigem unternehmerischen Denken und Handeln auseinandersetzen und Unternehmergeist entwickeln können. Es gibt in Deutschland verschiedene Initiativen, die hierzu einen wertvollen Beitrag leisten. Dies verdient Anerkennung und Unterstützung. Deshalb fördert und unterstützt das Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie den Initiativkreis „Unternehmergeist in die Schulen“,

der sich im Juli 2007 gegründet hat. Hierbei handelt es sich um zehn bedeutende Initiativen, die das Thema „Unternehmensgründung“ nachhaltig an den Schulen etablieren wollen und hierzu für die Schulen, Schülerinnen und Schüler adäquate Materialien und Projekte anbieten. Der Initiativkreis sorgt für neuen „Schwung“, schafft Transparenz, sorgt für Qualität und bietet Hilfe und Unterstützung für die Schulleiter und Lehrer an, das richtige Programm für ihre Schule auszuwählen. Für weitere Informationen hat der Initiativkreis einen Flyer herausgegeben, der unter www.existenzgruender.de/gruendermagazine abrufbar ist.

Aktuelle Innovationen präsentiert in Würzburg

Unter dem Leitthema „Innovationen: Performancetreiber und nachhaltiger Wirtschaftsmotor in Deutschland?“ veranstaltet die studentische Unternehmensberatung Contact & Cooperation e.V. das Wirtschaftssymposium am Donnerstag, den 20. November 2008, an der Universität Würzburg. Bedeutende Vertreter aus Wissenschaft, Wirtschaft und Gesellschaft werden dort ihre Beiträge zur deutschen Innovationswelle vorstellen und bei einer Podiumsdiskussion argumentativ untermauern.

Als Schirmherr der Veranstaltung konnte der Bundesminister für Wirtschaft und Technologie, Michael Glos, gewonnen werden. Prof. Dr. Peter Bofinger (Mitglied des Sachverständigenrats zur Begutachtung der gesamtwirtschaftlichen Entwicklung) sowie Prof. Dr. Rainer Thome (E-Government-Berater der Bayerischen Staatsregierung) werden die Universität Würzburg auf dem Wirtschaftssymposium vertreten.

Daneben haben bereits folgende Persönlichkeiten ihre Teilnahme bestätigt (alphabetische Reihenfolge):

- Dr. Bernhard Blohm (HSH Nordbank AG, Chefvolkswirt und Leiter Konzernkommunikation/HWWI)
- Dr. Stefan Bungart (IBM Deutschland GmbH, On Demand Executive und Innovation Leader Deutschland)
- Siegmund Gottlieb (Chefredakteur Bayerisches Fernsehen/Honorarprofessor an der FH Amberg-Weiden)
- Oliver Greiner (Horváth & Partners, Abteilungsleiter Strategic Management and Innovation)
- Kolja Hebenstreit (Spreadshirt, Business Unit Leader Direct to Customer/Angel-Investor)
- Lars Heitmüller (fischerAppelt Kommunikation, Pressesprecher der Initiative „Partner für Innovation“)
- Prof. Dr. Friedrich Hengsbach (Leiter Oswald-von-Nell-Breuning-Institut für Wirtschafts- und Gesellschaftsethik)
- Erwin Jung (IBM Deutschland GmbH, University Relation Manager)
- Dr. Peter Ohlhausen (Fraunhofer Institut für Arbeitswirtschaft und Organisation, Leiter Innovationsmanagement)

- Prof. Dr. Tom Sommerlatte (Arthur D. Little GmbH, Chairman des Advisory Board)
- Prof. Dr. Ulrich Weinberg (Leiter der School of Design Thinking in Potsdam)

Erklärtes Ziel der Veranstaltung ist es, eine fachkundige und inspirative Plattform zu schaffen, den Innovationsgedanken aufzugreifen und seine Bedeutung für den Standort Deutschland aus unterschiedlichen Perspektiven zu diskutieren.

Der gemeinnützige Verein Contact & Cooperation e.V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, Projekte renommierter Unternehmen an Würzburger Studenten zu vermitteln und damit eine Win-Win-Situation zu schaffen.

Weitere Informationen gibt es unter www.cundc.org sowie unter www.wuerzburger-wirtschaftssymposium.de.