

Faszination Stress

Vortrag von Jürgen Seckler traf bei Charity-Veranstaltung erneut den richtigen Ton



Jürgen Seckler spricht von der Life-Balance als ersten Schritt zur Stressbewältigung.

Zum wiederholten Mal war die Charity-Veranstaltung des Kiwanis Clubs Worms ein voller Erfolg.

„Immer weniger Menschen sollen in immer kürzerer Zeit immer mehr Arbeit erledigen.“ Mit diesem Satz, der die aktuelle Arbeitswelt beschreibt, begann der Vortrag von Jürgen Seckler.

Für ihn ist der Begriff Work-Life-Balance ein großer Irrtum. Seine provokative These hierzu lautet: Wenn es auf der einen Seite die Arbeit und auf der anderen das Le-

ben gibt, dann ist dort wo die Arbeit stattfindet nicht das Leben. Arbeit und Leben werden hier getrennt. Arbeit und Leben werden zu Konkurrenten und das verursacht zusätzlichen Stress. Deshalb spricht er von der Life-Balance als ersten Schritt zur Stressbewältigung.

Das Thema Stress ist mittlerweile in aller Munde. Der eine hält es im Kopf nicht mehr aus, dem anderen schlägt es auf dem Magen, dem nächsten raubt es den Schlaf. Seckler betonte, dass sich diese Si-

tuation nicht ändern wird, sondern, dass es wirkungsvolle Bewältigungsstrategien braucht, um die Herausforderungen sowohl im Privat- als auch im Berufsleben meistern zu können.

Stress, so Seckler, fängt immer mit der Bewertung des Stressors (= Herausforderung, Aufgabe) an. Damit beginnt das Gefühl gestresst zu sein immer im Kopf und somit ist die Änderung der Bewertung der erste Schritt zur Stressbewältigung. Immer wieder brachte er sein Publikum mit humorvollen Anekdoten zum Lachen. Gleichzeitig konnte er Betroffenheit erzeugen, wenn er über Dankbarkeit, Sichtweise und Einstellung sprach. Einen besonderen Schwerpunkt legte er auf die Selbstwertschätzung und die Pflege der sozialen Kontakte. Der langanhaltende Applaus bestätigte, dass er den richtigen Ton getroffen hatte.

Er bedankte sich im Namen des Kiwanis Clubs bei seinem Publikum, denn es konnte genug Geld gesammelt werden, um 50 Kinder einer Kindertagesstätte in Worms zum dritten Mal ein Jahr mit einem gesunden Frühstück zu versorgen.