

ÄrztInnen sind „HochleistungssportlerInnen“



© Bertold Werkmann – Fotolia.de

INTERESSIEREN SIE SICH FÜR FUSSBALL? Dann haben Sie vielleicht die vier Pracht-Tore von Lionel Messi in der Champions League gegen Arsenal gesehen. Oder das Volley-Tor des Bayern-Spielers Arjen Robben gegen Manchester United. Auch wenn Sie sich nicht dafür interessieren, sind das besondere sportliche Höchstleistungen, die nur möglich sind, weil das ganze Umfeld passt und professionell arbeitet. Sportlicher Höchstleistung folgt Entspannung und Regeneration.

FUSSBALLER laufen in 90 Minuten Spielzeit rund 10 Kilometer, das sind weniger als 6 Kilometer pro Stunde. Eine Distanz, die ein flotter Fußgänger schafft. Entscheidend ist nicht die Ausdauer, sondern der volle Einsatz im Augenblick: frei laufen, Ballannahme, Haken links und rechts, stoppen, tricksen, Überblick, Schuss und Tor! Das ist Stress pur! Keiner der Millionen Euro verdienenden Spieler denkt dabei ans Geld. Fußball ist eine Art „Ersatzkrieg“, bei dem nur der Sieg zählt. Mann gegen Mann. 90 Minuten ohne Nachspielzeit. Danach ist die „Schlacht“ geschlagen, das Spiel ist vorbei. Verschwitzte Umarmungen, Ehrenrunden, Diskussionen mit dem Schiedsrichter oder den Fans, Interviews ... Dann geht es in die Kabine.

✦ WICHTIGE REGENERATION

Die Allianz Arena der Bayern hat für die Gästemannschaft einen großen Whirlpool zum Regenerieren. Masseure lockern die verspannten Muskeln, Ärzte kümmern sich um Blessuren, Mentalcoaches ankern das Erfolgserlebnis oder beruhigen frustrierte Gemüter. Am nächsten Tag ist leichtes Training angesagt. Körper und Geist brauchen Zeit zum Regenerieren. Auch bei der Fußball-WM liegen Tage zwischen den einzelnen Spielen. Kein Funktionär käme auf die Idee, zwei Spiele an aufeinander folgenden Tagen durchzuführen.

✦ GROSSE KÖRPERLICHE UND SEELISCHE BEANSPRUCHUNG

Warum dieser Fußball-Exkurs? Weil auch ÄrztInnen HochleistungssportlerInnen sind. Die körperliche und seelische Beanspruchung ist groß.

Gespielt werden nicht 90 Minuten, sondern zwölf Stunden und mehr pro Tag. Erholungsphasen sind oft nur sehr spärlich, professionelle Betreuung wird kaum genutzt. Wer hilft den Helfern? Wer trainiert sie, wer coacht sie?

✦ DAUERBELASTUNG MACHT PHYSISCH UND PSYCHISCH KRANK

Burn-out ist nur eine der möglichen Gefahren. Jede/r fünfte ÄrztIn hat manifeste Burn-out-Symptome, gut 50 Prozent sind gefährdet. Fußballer mit Verletzungen oder Sehnenentzündungen werden nicht aufgestellt, Ärzte schleppen sich tagtäglich an den Arbeitsplatz. Ausgepowerte Spieler werden ausgetauscht, ausgebrannte Ärzte behandeln weiter. Schlechte Spieler werden ausgebuht, überlastete Ärzte können Menschenleben gefährden. Fußballer sind Profis, auch Ärzte sollten professioneller denken und sich von einem professionellen Team betreuen lassen.



© XXX – Fotolia.de

Einzel-Coaching für ÄrztInnen

Gönnen Sie sich Coaching, den Unterschied, der den Unterschied schafft. Das Autorenteam bietet Ihnen in Kooperation mit der *Ärzte Krone* ein Vorteilspaket an: 3 Einzelstunden um pauschal EUR 240,00. Sie sparen EUR 120,00. Angebot gültig bis 30. Juni 2010. Anmeldung: 0664/840 53 40.

Univ.-Prof. Dr. WOLFGANG LALOUSCHEK, MSc
Neurologe und systemischer Coach, Mediziner und Biologe; Geschäftsführer des Beratungsinstituts Medical Coaching und Med. Leiter des Gesundheitszentrums „The Tree“ in Wien. www.medical-coaching.at; www.thetree.at



THOMAS J. NAGY, MSc
Systemischer Coach, Unternehmensberater und Fachbuchautor; Schwerpunkte: Burn-out-Prävention, Trauer-Gesprächsbegleitung und Autogenese. www.trauerweile.at; www.meisterklasse.at



Kontakt zu den Autoren:
www.enneagon.at; info@enneagon.at

© Martina Draper – Photography (2)