

# Mehr leisten durch Stress?

**MEIRINGEN** Jugendliche in der KV-Lehre des Bildungszentrums Interlaken erarbeiteten an einem Workshop in der Privatklinik Strategien gegen negativen Stress und Burn-out.

«Das heutige Tagesziel ist, sich von Profis informieren zu lassen und Schwellenängste vor der Institution Psychiatrische Klinik abzubauen», erklärte am Montag Anita Hafner, Geschäftsführerin Weiterbildung am Bildungszentrum Interlaken (BZI). 45 Jugendliche aus drei Klassen im ersten Kaufmännischen Lehrjahr und mehrere Lehrkräfte warteten in der Privatklinik Meiringen auf den Beginn des Workshops «Work-Life-Balance». Der Kurs handelt von Strategien gegen negativen Stress und Burnout. «Seit August 2012 lernen die KV-Auszubildenden im neu geschaffenen Fach überfachliche Kompetenzen Lerntechniken, Zeitmanagement und Knigge am Arbeitsplatz», informierte Hafner.

## Work-Life-Balance

Die Jugendlichen und ihre Lehrer wurden von der Cheförztn und Leiterin der Burn-out-Station, Barbara Hochstrasser, und Psychotherapeutin Jeannine Born willkommen geheissen. Born ermutigte die Teilnehmer dazu, sich mit einem Moment der bewussten Ruhe auf die Thematik einzustimmen. Barbara Hochstrasser sprach über die



**Cheförztn Barbara Hochstrasser** (l.) und Psychotherapeutin Jeannine Born leiteten den Workshop in der Klinik Meiringen.

Monika Hartig

menschlichen Bedürfnisse wie etwa Sicherheit, Zuwendung oder Weiterentwicklung, deren weitgehende Erfüllung die Seele im Gleichgewicht hält. Um beruflichen und privaten Anforderungen zu genügen, seien Ressourcen wie Selbstvertrauen, Kenntnisse oder soziale Unterstützung wichtig. «In der Lehrzeit müsst ihr grosse Herausforderungen bewältigen und eine neue Identität aufbauen», sagte Hochstrasser. In Zehnergruppen machten sich die Jugendlichen bewusst, welche Stresssituationen sie in

ihrer jetzigen Lebenssituation bewältigen müssen und wie sich das körperlich auswirkt. Die Jungen und Mädchen nannten beispielsweise Beziehungsprobleme oder Prüfungssituationen als Stressoren, die ihnen den Schlaf rauben, sie erschöpfen oder ihnen die Motivation nehmen.

## Stress als Herausforderung

«Stress ist eine Herausforderung, die wir mit den entsprechenden Ressourcen bewältigen können. Durch Stress können wir sehr viel mehr leisten», erklärte

Hochstrasser und nannte als Beispiel den Sturm Lothar, während dessen sich viele Bäume gegen den Wind gestemmt und diesem standgehalten hatten. Insgesamt etwa vierstündigen Workshop wurden den Jugendlichen die Vorteile einer gesunden Lebensweise und einer positiven inneren Einstellung nahegebracht. Es wurde ihnen auch gezeigt, wie sie sich mental auf Stresssituationen vorbereiten und wo sie sich im Problemfall Hilfe holen können, so etwa bei der SOS-Hotline des BZI. *Monika Hartig*