

SICHTZEIT

TERMINDRUCK, STRESS, HEKTIK. WER KENNT DAS NICHT?
DER ALLTAG ALS WETTLAUF GEGEN DIE ZEIT. WER DEN VIELFÄLTIGEN
ANFORDERUNGEN GEWACHSEN BLEIBEN WILL, MUSS AUF SICH ACHTEN.
DABEI HELFEN GANZHEITLICH AUSGELEGTE WELLNESSANGEBOTE

TEXT CONSTANZE KLEIS





ENGLISH
VERSION
PAGE 25

—> Eigentlich sollte man seinen Terminkalender längst wegen Überfüllung geschlossen haben. Lange Arbeitstage, Familie und Freunde, die nicht zu kurz kommen sollen, Freizeit, die oft nichts weiter ist als die Verlängerung der Arbeit mit dem üblichen Terminstress. Noch nie war das Leben so hektisch wie heute. Darunter leidet nicht bloß der Körper. Auch die Psyche wird strapaziert. Man könnte natürlich warten, bis es einen ordentlichen Grund gibt, eine Pause einzulegen, umzudenken. Einen Kreislaufkollaps beispielsweise, einen Burnout oder einen Infarkt. Man könnte aber auch die beiden wichtigsten Lebensgüter – Gesundheit und Verstand – zusammenbringen. Das wäre ziemlich schlau und nennt sich „Wellness“.

Wer jetzt Gurkenmasken, Sauna und Hot-Stone-Massagen assoziiert, der liegt zwar nicht ganz falsch, würde aber einen Kardinalfehler begehen: die Wellness unterschätzen. Sie ist nicht bloß „wie früher Fitness. Nur dass diesmal die Seele mitmachen muss“, wie der Satiriker Max Goldt ulkte. Sie ist Energietankstelle, Boxenstopp und dazu erdacht, unsere Potenziale zur Entfaltung zu bringen. Auch dafür: möglichst lange und ziemlich erfüllt zu leben. Gehört ja alles irgendwie zusammen: Körper und Geist, Gesundheit und Seele, Erfolg und innere Ausgeglichenheit. Das vergisst man manchmal. Auch, dass paradoxerweise zwar für Krankheit bezahlt wird, für Gesundheit aber nicht. Man muss selbst aktiv werden, will man seine Lebenslaufzeit verlängern und seine Lebensqualität verbessern. Sich zum Beispiel für drei, vier Tage einen Wellness-Urlaub gönnen.

Zugegeben: Keine wirklich neue Idee. Schon in den 1970er Jahren entwickelten die Wellness-Pioniere Donald B. Ardell und John Travis im Auftrag der US-Regierung neue ganzheitliche Gesundheitsmodelle, die auf Vorsorge und Eigenverantwortung des Einzelnen für seine Gesundheit aufbauten. Mit „Wellness“ meint Ardell demnach einen Zustand von Wohlbefinden und Zufriedenheit, der aus Faktoren wie Selbstverantwortung, Ernährungsbewusstsein, körperlicher Fitness und Stressmanagement besteht.

Ina Peters/Siberkom/istockphoto

E

in weites Feld, auf dem sich zunächst vor allem Frauen tummeln. Sie achten – wie etliche Studien belegen – mehr auf sich als Männer. Wenn die Herrenbeteiligung laut Wohlfühl-Branche mittlerweile immerhin bei 40 Prozent liegt, dann auch, weil gerade für Wellness gilt: Hier findet sich, was Männer schätzen. Allem voran: „Fakten, Fakten, Fakten!“ Immerhin hat die auf fünf Kontinenten in 52 Staaten durchgeführte Interheart-Studie nachgewiesen, dass Herzinfarkte nahezu vollständig verhindert werden könnten, würde man beherzigen, was die Wellness predigt: Bewegung, gesunde Ernährung, innere Ruhe und Gelassenheit, Work-Life-Balance. Mit 30 Prozent Anteil der Wellness-User sind die „gestressten Performer“ die „relativ stärkste Gruppe“, so das Ergebnis der Grundlagenstudie Wellness Sensor. Sie wird jährlich vom Deutschen Wellnessverband und GfK Travelscope ermittelt und basiert auf Befragungen in 20000 Haushalten. Ein Zuspruch, der sich auch den maßgeschneiderten Angeboten verdankt. Wellness ist ja das Gegenteil von Massenware. Sie sollte perfekt auf die jeweiligen Bedürfnisse, das individuelle Anforderungsprofil abgestimmt sein. So wie das Angebot „SichtZeit – Wandel im Leben“, gemeinsam konzipiert von Professional Coach Klaus Häck und den Physiotherapeuten Carsten Boss und Rüdiger Wörnle. Da wird schon mal das Angenehme – ein Aufenthalt im Gesundheitsresort Freiburg, inmitten des Landschaftsschutzgebietes Mooswald – mit dem Nützlichen – „Physiotherapeutischer Check“, „Individueller Gesundheitsplan“ und vor allem „Management-Coaching“ – verbunden. Die Idee: Wellness als Mix von gesundheitsorientierten und berufsspezifischen, geistigen und emotionalen Anregungen zur Standortbestimmung und zum Perspektivwechsel. So wird Wellness als ganzheitliches Konzept zur Verbesserung von Lebens- und Arbeitsqualität verstanden. Womit wir bei einer weiteren wichtigen Wellness-Wohltat wären: der Nachhaltigkeit. So ein Wochenende besitzt ja Strahlkraft bis weit über den Termin hinaus. Am Ende fährt man wieder nach Hause und weiß es ganz bestimmt: Das Leben kann eigentlich ganz schön sein. ■



NATÜRLICH. GESUND. LEBEN. WELLNESS IM DORINT AN DEN THERMEN FREIBURG

Seit 2010 hat es das Freiburger Vier-Sterne-Haus schriftlich: Zusammen mit der Mooswald-Klinik tritt das Hotel unter der Dachmarke „Gesundheitsresort Freiburg“ auf und erfüllt höchste Ansprüche in den Bereichen „Medical Wellness“ und „Medical Fitness“. Fünf Sterne – den Medical-Wellness-Oscar – hat ihm der Heilbäderverband Baden-Württemberg bereits verliehen. Die Zertifizierung durch den deutschen Wellnessverband wird derzeit angestrebt. Damit ist es offiziell: Dem Gast werden hier einerseits beste medizinisch-therapeutische Leistungen geboten, andererseits lässt die Ausstattung keine Wünsche offen. Das Gesundheitsresort mitten im Landschaftsschutzgebiet Mooswald ist dem von heißen Quellen gespeisten Keidel Mineral-Thermalbad angeschlossen. Es gibt vier verschiedene Innen- sowie Außensaunen, einen Naturbadesee, ein üppiges Angebot an Medical Wellness und Medical Fitness sowie das persönliche Check-up-Programm „PerGu-Check“. Regelmäßiger Sport und spezielle Gesundheitsprogramme runden mit vitalen kulinarischen Angeboten den Gesundheitsurlaub in Freiburg ab.

The four-star "Dorint An den Thermen Freiburg" has had it in writing since 2010: the hotel can now operate under the umbrella brand name of "Health Resort Freiburg" in collaboration with the Mooswald Klinik. Together, they meet the highest standards in medical wellness and medical fitness. The Spa Association of Baden-Württemberg has already awarded the facility five stars – the Oscar in the field of medical wellness. Certification by the German Wellness Association has been applied for. So it's now official: on the one hand the guests here are offered the best medical and therapeutic services, and on the other the facilities leave nothing to be desired. The health resort in the Mooswald Nature Reserve is connected with the Keidel Mineral Thermal Spa, which is fed by natural hot springs. There are four different indoor and outdoor saunas, a natural lake for swimming, an opulent range of medical-wellness and medical-fitness services and a personal check-up programme called "PerGu Check". A health holiday in Freiburg featuring regular exercise and specific health programmes is rounded off by a mouth-watering range of culinary offerings.



Mehr unter | *Find out more*
WWW.DORINT.COM/FREIBURG



EINE PERFEKTE BEZIEHUNG IM DORINT SANSSOUCI BERLIN / POTSDAM

Von einem Aufenthalt im Dorint Sanssouci Berlin/Potsdam kann man seit Kurzem gleich doppelt profitieren. Dank der Partnerschaft mit dem Ernst von Bergmann-Klinikum lässt sich das Nützliche – ein breites Spektrum an Check-up-Programmen – nun auch mit dem Angenehmen – einem Besuch der „Wohlfühloase“ des Dorints – verbinden. Die Untersuchungen werden von einem interdisziplinären Expertenteam aus Chef- und Oberärzten mit modernster medizinischer Hochleistungsdiagnostik vorgenommen. Das Angenehme findet man in einem ausgedehnten Spa-Bereich mit mehreren Saunen, bei einer anschließenden entspannenden Massage, einigen Runden im Pool, mit Spa- und Kosmetik-Anwendungen oder einem kleinen Sportprogramm im Fitness-Raum. Flankiert von kulinarischen Genüssen. „Gesund sein und sich wohl fühlen, das ist Glück“, so die Devise dieser perfekten Partnerschaft.

A stay at the Dorint Sanssouci Berlin-Potsdam now offers twice as much benefit. A partnership arrangement with the Ernst von Bergmann Clinic now also enables you to combine the useful – a broad range of check-up programmes – with the pleasurable: a luxurious visit to the Dorint Feelgood Oasis. The examinations are conducted by an interdisciplinary team of experts made up of senior specialists and physicians using state-of-the-art, high-performance medical diagnostic equipment. You'll find the pleasurable aspect in an extensive spa area with several saunas, which you can follow up with a relaxing massage, a few lengths in the pool, spa and beauty treatments, or a personalized sports programme in the gym. All accompanied by real culinary delights. The motto of this perfect partnership? "Happiness is being healthy and feeling good".

Einfach mal entschleunigen und Zeit
für sich selbst entdecken

*So why not slow down and have some
quality time for yourself?*



Mehr unter | *Find out more*

WWW.DORINT.COM/POTSDAM

ES GEHT NICHT UMS ABSCHALTEN, SONDERN UMS ANSCHALTEN



Im Interview:
PROFESSIONAL COACH
KLAUS HÄCK
VON „HOMMEQUADRAT“

Wellness – das gilt noch immer als typisches Frauenzeitschriften-Thema – oder hat sich im Bewusstsein von Männern da etwas geändert?

Sehr viel. Ich bin eher der Ansicht, dass diese Gedanken heute doch schon etwas antiquiert sind. Männer nehmen Wellness heute sehr wohl, im Sinne der körperlichen Entspannung und des persönlichen Wohlbefindens, regelmäßig in Anspruch.

Ist es nach Ihrer Erfahrung schwierig, bei notorisch zeitknappen Führungskräften das Bewusstsein für „SichtZeit“-Wellness zu wecken?

Für das klassische Thema Wellness eher nicht. Sprechen wir vom Thema Bewusstsein im Sinne des ganzheitlichen Ansatzes, den wir verfolgen, das bedeutet, sich nicht nur um die körperlichen Belange, sondern auch um Geist und Seele bewusst zu kümmern, dann beantworte ich Ihre Frage eindeutig mit Ja. Dann geht es auch um mehr, nämlich wirklich um mich in der Gesamtheit meiner Persönlichkeit.

Das neue Dorint-Programm in Kooperation mit Ihnen trägt den Titel „SichtZeit – Wandel im Leben“. Welche Ziele haben Sie dabei?

Die Anforderungen an Führungskräfte und Unternehmer verändern sich fast täglich. Arbeitsverdichtung, Globalisierung, steigende Komplexität und zunehmender Leistungsdruck verlangen immer mehr physische und psychische Belastbarkeit, positive Energie sowie Flexibilität. Dies beeinflusst die Lebens- und Arbeitsqualität, weil karriereorientierte Menschen unbewusst Grenzen überschreiten und Gefahr laufen, die Balance zu verlieren. Unser Ziel ist es, Führungskräfte zu unterstützen, den Gleichklang von Körper, Geist und Seele zu erhalten bzw. wiederherzustellen.

Welche Anforderungen stellen Manager an ein solches Angebot? Wie unterscheidet es sich von den üblichen Wellness-Angeboten?

Für uns war relativ schnell klar, dass Manager innerhalb einer gewissen Zeit ein Ergebnis erreichen wollen. Darum bieten wir ein Programm, das gerade vier Tage Auszeit verlangt. Auf der anderen Seite verlangt ein erfolgreicher Mensch, dass individuell auf ihn eingegangen wird. Keine Wartezeiten, klare Struktur

im Ablauf, ein individuelles Programm und auch Freiraum, um Zeit zu genießen. Wirtschaftlich würde ich das mit Effektivität und Effizienz für Körper, Geist und Seele ausdrücken. Das unterscheidet unser Angebot wesentlich von den klassischen Wellnessangeboten.

Wie sinnvoll ist ein Mix aus Coaching und Wellness – ist das kein Widerspruch? Sollte man nicht komplett abschalten können an so einem Wochenende?

Ein Mix aus Coaching und Wellness ist sehr sinnvoll, denn der Mensch lebt gut, wenn er im Gleichklang von Körper, Geist und Seele lebt. Was nützt es, wenn jemand körperlich total fit ist, ihn aber berufliche oder persönliche Gedanken beschäftigen, die ihn nicht wirklich zur Ruhe kommen lassen? Gerade für erfolgreiche und geforderte Führungskräfte ist es daher wichtig, sich der eigenen Lebenssituation bewusst zu werden und zu erkennen, was unterstützt oder hindert mich auf meinem Weg zu noch mehr Zufriedenheit. Und genau darauf zielt unser Coaching-Angebot, dies zu reflektieren und Möglichkeiten zu finden, Veränderung, also Wandel im Leben, voranzutreiben. Ich würde das mal so beschreiben: Es geht nicht ums Abschalten, sondern ums Anschalten!

Gibt es Unterschiede zwischen Frauen und Männern, was die Anforderungen an ein Coaching angeht?

Diese Frage kann ich mit einem klaren Ja beantworten. Ich erlebe immer wieder Managerinnen, die gleichzeitig Mütter sind, zum Teil alleinerziehend und fast perfekt organisiert. Sie haben mit dem Rollenkonflikt Familie und Erfolg zu kämpfen. Sie haben eine ganz andere Empfindung als der erfolgreiche Vater. Darüber hinaus habe ich festgestellt, dass gerade diese erfolgreichen Managerinnen, im Vergleich zu ihrem männlichen Gegenpart, einen sehr hohen Anspruch an sich selbst definieren und häufig sehr selbstkritisch sind. Auch haben weibliche Führungskräfte aus meiner Erfahrung eher einen Zugang zu ihren Gefühlen. Während der klassische Manager und Macher vorzugsweise digital tickt, also sehr zahlen- und datenorientiert denkt und entscheidet, finden bei den Frauen immer auch Emotionen Berücksichtigung. Sie sehen, es gibt hier schon ansehnliche Unterschiede. Diese Erfahrung nutze ich in meinen Coachings.

ENGLISH
VERSION

SICHTZEIT – CHANGING YOUR LIFE

—→ *Actually, most people should have closed their appointments diary a long time ago because of overcrowding. Long working days, time for family and friends, leisure stress: life has never been as hectic as it is today. The solution? How about uniting the two most important things of life – physical and mental health. This is a pretty smart idea and is also known as “wellness”. If you associate this word with cucumber masks, saunas and hot stone massages, you won’t be entirely wrong, but you would also be underestimating what wellness is all about. It’s a way of recharging your batteries, of enabling you to reach your full potential. If you want to prolong your life and improve your quality of life, you need to be active yourself. One way is to treat yourself to a three- or four-day wellness vacation.*

A recent study by Wellness Sensor found that the “relatively largest group” (30 percent) of spa users are the “stressed performers”. The popularity of wellness among these people is partly due to customized offers. Take “SichtZeit – Changing your Life,” for example, which was conceived jointly by professional coach Klaus Häck and physiotherapists Carsten Boss and Rüdiger Wörmlé. One aim is to combine good times – a stay in the Freiburg health resort, which nestles in the Mooswald Nature Reserve – with good ideas – a physiotherapeutic check, an individual health plan or, above all, some “management coaching”. The idea is to turn wellness into a source of health-oriented and career-specific, mental and emotional ideas for self-evaluation and a change of perspective. ■



DORINT SANSSOUCI BERLIN / POTSDAM

Potsdam: die Stadt der Preußenkönige, der Schlösser und Gärten, der Wissenschaft und des Films, Weltkulturerbe und Residenzstadt. Und mittendrin: das Dorint

Sanssouci Berlin/Potsdam. Mit viel Raum zum Wohlfühlen und Entspannen, zum Feiern und Arbeiten. Und das nur wenige Schritte entfernt von den Schlössern Sanssouci und Cecilienhof, dem Stadtkern, der Kolonie Alexandrowka, dem Neuen Garten und dem Marmorpalais.

ADRESSE: Jägerallee 20, 14469 Potsdam

Tel.: +49 331 274-0, Fax: +49 331 274-1000,

E-Mail: info.berlin-potsdam@dorint.com

AUSSTATTUNG: 292 Zimmer und Suiten, ein „Le Bistro“,

in der Bierstube „Fritze“ eine Bar mit großer Terrasse, eine Lobby Bar

BUSINESS: 13 Tagungsräume für bis zu 800 Personen

SPA & BEAUTY: Fitnessraum, klassische Finnische Sauna, Dampfbad, Schwimmbad, Whirlpool, Massagen und Kosmetikbehandlungen

ARRANGEMENT „ENTDECKERTOUR“: Zwei Übernachtungen inklusive Frühstück, 1 x 60 Min. Dr. Babor-Crash-Behandlung für die Frau und den Mann (Hautdiagnose, Reinigung, Augenbrauenkorrektur, Peeling, Massage und Maske); 1 x 3-Gänge-Verwöhnmenü, 1 x Fahrradentdeckungstour durch Potsdam, 1 x Picknickrucksack mit vielen Leckereien, kostenfreier Eintritt in unsere Wohlfühlloase „Aqua Spa“

Preis 1-2 Personen ab 189,- Euro/Person, (01.01.–31.12.2010)

Preis inklusive aller Mehrwertsteuern, exklusive Ortstaxe. Buchbar auf Anfrage und nach Verfügbarkeit ganzjährig. Bei Nichtinanspruchnahme einzelner Leistungen können diese nicht vergütet oder erstattet werden.

MEHR INFOS UNTER WWW.DORINT.COM/POTSDAM



DORINT AN DEN THERMEN FREIBURG

In der Schwarzwald-Hauptstadt mit ihren Gässle und Bächle lohnt ein Urlaub zu jeder Jahreszeit – in diesem Hotel, das sich als Ausgangspunkt für Entdeckungstouren, Wanderungen und Ausflüge zu Natur und Kultur im Dreiländereck empfiehlt. Die badische Küche und die Haute Cuisine im benachbarten Elsass sind Garantien für bestes Essen und Trinken. Ein paar Kalorien zu viel lassen sich in der Radler-Metropole locker wegstrampeln.

ADRESSE: An den Heilquellen 8, 79111 Freiburg

Tel.: +49 761 4908-0, Fax: +49 761 4908-100,

E-Mail: info.freiburg@dorint.com

AUSSTATTUNG: 86 Zimmer, ein Restaurant, eine Lobby-Bar, große Terrasse

BUSINESS: Sechs Tagungsräume für fünf bis 120 Personen

SPA & BEAUTY: Mineral-Thermalbad mit Saunalandschaft am Hotel, Medical Beauty-Abteilung

SPORT & GESUNDHEIT: Zusammen mit der Mooswald-Klinik tritt das Dorint-Hotel unter der Dachmarke „Gesundheitsresort Freiburg“ auf. Großzügige Medical Wellness und Medical Fitness-Ebene, persönliche Gesundheits-Checks, Gesundheitsprogramme wie Nordic Walking, Wandern, Radfahren. Golfplatz

ARRANGEMENT „SICHTZEIT“: Drei Übernachtungen im Einzelzimmer inkl. Vital-Frühstücksbuffet, à la carte Mittag- und Abendessen inkl. aller Getränke, Getränke in der Bar und auf dem Zimmer, Gesundheits- und physiotherapeutischer Check, individueller Gesundheitsplan, Personal Medical Fitness Training, Medical Wellness Anwendungen, Management-Coaching, Nutzung des Medical Spa-Bereichs u.v.m.,

Gesamtpreis: 1920,- Euro (individuelle Termine auf Anfrage)
MEHR INFOS UNTER WWW.DORINT.COM/FREIBURG