

# ZTN Bewegermagazin

Ausgabe Nr.1 / 2008



ZTN - Ihr Bewegernetzwerk

Prozesse | Trainings | Consulting | Vorträge | Bücher

## EDITORIAL

### Sonnenschein und Regen Lernen von den Besten: von der Natur



Immer mehr stoße ich auf Menschen im beruflichen Alltag, die ihr Leben sehr einseitig gestalten. Sie arbeiten und arbeiten und arbeiten. Das ist ok. Aber das ist nur eine Seite und diese Seite ohne die andere ist sehr gefährlich. Das Gegenstück dazu ist Erholung, Entspannung, usw. „Reinhard, mir macht die Arbeit so viel Spaß, das ist für mich über-

haupt kein Stress. Es geht mir gut und ich bin erholt!“ Trotzdem fiel dieser Mensch kurze Zeit später in ein tiefes Loch – Burnout.

So geht es vielen Menschen, die meinen, davor gefeit zu sein. Orientieren Sie sich in Ihrem Leben an der Natur. Diese kennt die Polaritäten – Tag und Nacht, Sonnenschein und Regen, Ebbe und Flut. Auf uns übertragen müsste das heißen:

#### „Arbeiten und Regeneration“

Wir von ZTN haben diesem Thema schon vor einiger Zeit breiten Raum gegeben, z.B. im Jahr 2001 mit dem Seminar „Die neue Langsamkeit“. In unserer täglichen Arbeit mit Menschen sehen wir, dass dieses Thema immer mehr um sich greift und leider noch von den meisten Menschen (Mitarbeiter und Führungskräfte) ganz stark unterschätzt wird. Agieren Sie bevor Sie reagieren müssen. Machen Sie bei sich selbst „vorbeugende Instandhaltung“ und gehen Sie das Thema aktiv an. Wir haben neue Lehrgänge für Führungskräfte entwickelt, welche mit dem Zertifikat nach ISO 17024 abschließen, wobei sich einige dieser Module mit den vorhin erwähnten Themen beschäftigen. Nähere Informationen finden Sie in diesem Bewegermagazin. Zudem bieten wir noch heuer eine Seminarreihe, bei der es ausschließlich um diese Thematik geht. Unter dem Motto „Mittig werden und sein“ werden wir Sie in der zweiten Jahreshälfte darüber informieren.

Ihnen liebe Leserinnen und Leser wünsche ich viel Spaß beim Lesen, viel Erfolg und vor allem dass Sie sich selbst für wichtig nehmen und agieren, wenn es um Ihre Gesundheit geht.

*Reinhard Zehetner  
ZTN Gründer & Vorsitzender*



**POLARITÄTEN GEHÖREN  
ZUM LEBEN**