

## Gesundheit lässt sich trainieren

Weil „Xund“ und Natur immer schon miteinander zu tun haben, bietet sich die freie Wildbahn als Startbahn für nachhaltige Verbesserungen/Veränderungen der Lebensführung an. Keine Angst, der Trainer kommt mit!



Outdoor-Training wird erst seit kurzem als Bestandteil von betrieblicher Gesundheitsförderung eingesetzt. Eigentlich ein ideales Tool. Mitarbeiter werden motiviert Bewegung zu machen, sich besser zu ernähren, sich zu entspannen. Der Erfolg, im Besonderen die Nachhaltigkeit, ist allerdings oft nur mäßig, wenn ein wesentlicher Schritt vernachlässigt wird: Sinn- und Wertklärung einer Lebensstil-Veränderung müssen vor dem Anwenderseminar stattfinden, ebenso muss der Ziel- und Ressourcen-Check auf allen Ebenen unter Dach sein, bevor es ins Freie geht. „Erst wenn diese Vorarbeit geleistet ist besteht die Chance, dass Veränderungen des Lebensstils dort ansetzen, wo sie für den Einzelnen Sinn machen“, so Sandra Csillag von der Locomotion Unternehmensberatung GmbH.

Und wie könnte so ein Gesundheitstraining aufgebaut sein? „Informieren und Ausprobieren!“, lautet Csillags Faustregel. Das sei die beste Voraussetzung für erlebnis- und handlungsorientiertes Lernen. So könnte sich ein Seminarabschnitt mit den Organleistungen des menschlichen Körpers befassen. Das gibt dem Teilnehmer die Möglichkeit, seinem eigenen Körper wieder einmal oder auch erstmals Wertschätzung und Dankbarkeit entgegenzubringen. Dann „Entschleunigung“, Ruhe und Einkehr statt Ablenkung und Erlebnisfülle. Das lenkt die Aufmerksamkeit nach innen und hilft, die eigenen Emotionen und Gedanken wertschätzend wahrzunehmen. Wie man dahin kommt? Die Trainer haben schon so ihre Tricks, wie etwa physische Langsamkeit auch einmal zu verordnen, damit der Motor um einen oder zwei Gänge heruntergeschaltet wird.

Wie sieht die Welt aus, wenn ich sie nicht sehe? Mit verbundenen Augen werden Geruchs- und Gehörsinn auf einmal zu den wichtigsten Informationsträgern. So hört sich der Wind im Gras an, so riecht ein Birkenblatt. Ist es eins? Tasten, spüren, aber ja, auch kosten. Kleine subtile Erfahrungen, geht alles langsamer, als „mit einem Blick“, aber dafür auch tiefer. Mit geschlossenen Augen ist man hellwach, viel mehr in seinem Körper. Ja, der wird oft vernachlässigt! Fängt schon beim Essen an. Nicht alles, was mir schmeckt (oder von dem ich glaube, dass es mir schmeckt), ist auch gut für mich. Informieren und diskutieren. Naturnahe Küche ist angesagt, die Zutaten sind saisonal ausgewählt und stammen aus der Region. Bioanbau natürlich! Auch eine gute Gelegenheit, ein paar Rezepte abzustauben.

Bei einem Leistungstest können sich die Teilnehmer über ihren konditionellen Status informieren und sich Trainingsempfehlungen geben lassen. Ein persönlicher Entwicklungsprozess mit konkreten Gesundheitszielen entsteht, der in einem herausfordernden High-Event mündet – kraftvolles Signal für den Schritt in die beabsichtigte Verhaltensänderung. Wieder unter Dach, wird der Transfer des Erlebten in die persönliche und berufliche Zukunft vorbereitet – und durch Partnercoachings, Hausaufgaben und Online-Nachbetreuung auch sichergestellt.

[www.erlebnisseminare.at](http://www.erlebnisseminare.at)