

„Das Herz braucht Zuneigung, Sinn und Entspannung“, sagt Kirsten S. Andrä, Coach in Bonn, zum Weltherztag 2013

Datum: 26.09.2013 11:02

Kategorie: Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: Andrä Coaching

Häufig ist die Lebensqualität nach einem Herzinfarkt oder aufgrund einer anderen Herzerkrankung stark eingeschränkt. Zugleich kann jeder sein persönliches Risiko, am Herzen zu erkranken, aus ärztlicher Sicht aktiv senken. Grund genug für Stressmanagement-Trainerin Kirsten Susanne Andrä, durch ihre Arbeit einen Beitrag für mehr Herzgesundheit zu leisten.

„Viele Menschen sind sich der wichtigen Rolle bewusst, die Bewegung, Ernährung und ein rauchfreies Leben für ein gesundes Herz spielen. Weniger klar ist vielen der starke Einfluss ihrer Gefühle auf ihr Herz. Das ist schade, denn das Herz ist tatsächlich viel mehr als eine Pumpe,“ erklärt Kirsten Susanne Andrä, Inhaberin der Firma Andrä Coaching. Das menschliche Herz pumpt in Ruheposition jede Minute in etwa das gesamte Blutvolumen durch den Organismus. „Das sind rund 5 Liter - eine beachtliche Leistung. Doch noch viel faszinierender finde ich, wie das Herz an Gefühlen wie Freude, Liebe, Mitgefühl oder Dankbarkeit beteiligt ist, oder eben auch an Angst, Trauer, Schmerz und Wut. Es ist eine sehr stille, hintergründige Arbeit, die das Herz leistet, wenn es darum geht, diese Gefühle zu fühlen und zu verarbeiten. Aber mit etwas Übung und wacher Aufmerksamkeit kann jeder sein Herz dabei beobachten und sich dadurch insgesamt besser kennen lernen. Die positiven Effekte dieser Achtsamkeitspraxis sind neben dem Erkenntnisgewinn oft wachsende Selbstachtung und damit einhergehend wachsender Respekt für andere Menschen. Außerdem weisen Studien darauf hin, dass Achtsamkeitspraxis die Stressanfälligkeit von Gesunden merklich senkt und damit das Herz schützen kann. Allein einige Augenblicke freundlicher Aufmerksamkeit für das eigene Herz pro Tag, nicht zu verwechseln mit ängstlichem Suchen nach irgendwelchen Symptomen, kann so vermutlich die Herzgesundheit fördern, ermuntert Kirsten Susanne Andrä zum Ausprobieren.

Viktor E. Frankl hat gezeigt, dass der Mensch als Sinn-orientiertes Wesen an der Frage (er-)krankt oder gesundet, ob er seinem Leben und seinem Tun einen Sinn zuordnen kann. Die positive Rolle von Zuneigung, Zärtlichkeit und Zugehörigkeit für die Gesundheit des Herzens wurde unter anderem von Forschern der Universität von North-Carolina festgestellt. Auch die Deutsche Herzstiftung rät, soziale Kontakte herzustellen und zu pflegen, da diese einen wichtigen Stresspuffer darstellen. Ebenso empfiehlt die Stiftung neben regelmäßiger Bewegung auch bewusste Entspannung: „Planen Sie regelmäßige Pausen ein, gönnen Sie sich Auszeiten und Erlebnisse, die Freude bereiten.“

Was jedoch, wenn dies nicht mehr gelingt, weil die Treitmühle aus Zeitdruck und Hektik einen scheinbar fest im Griff hat? „Die Erwartungen von Vorgesetzten, Kollegium, Familie und Gesellschaft bilden oft einen starken Sog. Durch genaue Beobachtung der Situation und der eigenen Reaktionen, fällige Gespräche oder Entscheidungen, die durch Coaching wirkungsvoll unterstützt werden können, ist es jedoch meist möglich, die Arbeits- und Lebensbedingungen günstig zu beeinflussen. Was nicht zu ändern ist, kann durch eine veränderte Einstellung oft spürbar abgemildert werden. Dann bekomme ich von meinen Klienten manchmal Rückmeldungen wie: „Mir fällt ein Stein vom Herzen!“ Freut sich

Kirsten Susanne Andrä.

Der Weltherztag findet jährlich am 29. September statt und ist eine Initiative der World Heart Federation (WHF), in der sich die Herzstiftungen und kardiologischen Fachgesellschaften von mehr als 100 Ländern zusammengeschlossen haben, darunter die Deutsche Herzstiftung e. V..

Kirsten Susanne Andrä hat ihr Herzensanliegen zum Beruf gemacht: Sie unterstützt als Stressmanagement-Trainerin, Coach und Organisationsentwicklerin Menschen, Firmen und Organisationen darin, gesünder zu leben.

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

Kirsten Susanne Andrä
Plittersdorfer Str. 25
53173 Bonn
Tel.: 0228 / 90 28 92 5
E-Mail: andrae@andrae-coaching.de
www.andrae-coaching.de

Andrä Coaching berät und begleitet Firmen und Einzelpersonen in Fragen der Arbeits- und Lebensbalance, des Stressmanagements, der Gesundheitsprophylaxe, des Konfliktmanagements, der Führungskultur und des werteorientierten Veränderungsmanagements.62