INTERVIEW

Der körperliche Ausgleich ist wichtig

Die Psychologin Lisa Lyssenko über „Lebe Balance“ / Telefonaktion am kommenden Montag

Lisa Lyssenko ist klinische Psychologin mit dem wissenschaftlichen Schwerpunkt Resilienz, also psychische Widerstandsfähigkeit, und Schutzfaktoren für psychische Gesundheit. Sie ist Co-Autorin des „Lebe Balance“-Begleitbuches für die AOK-Gesundheitsaktion

Kann man sich psychische Stärke antrainieren?
Lisa Lyssenko: Die Schutzfaktoren für psychische Stärke können ganz gezielt gestärkt werden. Ähnlich wie bei der körperlichen Fitness ist das regelmäßige Training ganz wichtig – sei es Achtsamkeit, Selbstachtung, die Pflege sozialer Beziehungen oder das Verwirklichen der eigenen Werte im Alltag. Nur das Tun stärkt die psychische Gesundheit nachhaltig.

Sie empfehlen, sich selbst und die Welt um sich herum achtsam wahrzunehmen. Warum?
Lisa Lyssenko: Achtsamkeit hat sich in vielen wissenschaftlichen Studien als zentraler Schutzfaktor für die psychische Gesundheit erwiesen. In Achtsamkeitsübungen übt man, die Wahrnehmung ganz bewusst auf eine einzige Sache zu lenken. Man lernt, sich selbst beim Denken zuzuschauen und Dinge wahrzunehmen, wie sie sind – ohne zu bewerten.

Oft wird man nicht selbstverschuldet aus der Bahn geworfen – zum Beispiel bei Schwierigkeiten im Beruf. Was tun?
Lisa Lyssenko: Gerade wenn wir das Gefühl haben, unrechtmäßig in Schwierigkeiten geraten zu sein, kann das Hadern uns zusätzlich aus der Balance bringen. Ein erster Schritt ist, etwas Abstand von den eigenen Gefühlen zu bekommen und die Situation als Realität anzunehmen – ob sie uns nun gefällt oder nicht.

Welches ist der beste Schutz gegen stressbedingte Erkrankungen?

Lisa Lyssenko: Gut geschützt sind Menschen, die sich mit Selbstachtung und Selbstfürsorge begegnen, ihre Werte im täglichen Leben umsetzen, ihr soziales Netz pflegen und sich zutrauen, den Herausforderungen des Lebens gewachsen zu sein.

Was machen Sie selbst, um Ihre Balance zu halten?
Lisa Lyssenko: Ich achte besonders darauf, ganz bei dem zu sein, was ich gerade tue – etwa die Zeit mit meinem Mann und unseren Kindern bewusst zu genießen. Auch der körperliche Ausgleich ist sehr wichtig für mich. Wenn wie so oft keine Zeit fürs Joggen oder Radfahren bleibt, spiele ich mit den Kindern Fußball oder Fangen. Zehn Minuten am Tag sind jedoch nur für mich reserviert – um meine eigene Achtsamkeit zu schulen.

Anmeldungen zur „Lebe Balance“-Auftaktveranstaltung am 9. Oktober in der Neuen Tonhalle in Villingen: 0 77 21/805-275, im Internet unter www.lebebalance.de oder in jedem AOK-KundenCenter. Die Veranstaltung ist kostenfrei und auch für Nicht-AOK-Versicherte offen. Hallenöffnung ist um 18 Uhr, das Hauptprogramm beginnt um 19 Uhr.

Telefonaktion

Lisa Lyssenko steht am kommenden Montag von 13 bis 16 Uhr für die Leser der NECKARQUELLE für Fragen zur Verfügung. Die Telefonnummer lautet: 0 77 21/805-562.

Mein Morgen, mein Tag.
Täglich wissen was geht

Alles NQ.

SÜDWEST PRESSE
DIE NECKARQUELLE
Die besten Seiten des Tages
www.nq-online.de | www.nq-flirt.de | www.nq-event.de | www.nq-ticketline.de

Per E-Mail

Wenn Sie uns Ihre Leserbriefe per E-Mail schicken wollen:
redaktion@kuhnverlag.de

SONDERVERÖFFENTLICHUNG der SÜDWEST PRESSE/DIE NECKARQUELLE vom 28. September 2013

101 Jahre DACHTECHNIK SCHLOZ-HENNEMANN

Heute ist große Hausmesse

Jubiläum wird von 10 bis 17 Uhr zünftig gefeiert

101 Jahre sind eine Verpflichtung, die die Firma Schloz-Hennemann am heutigen Samstag mit einer Hausmesse und einem Tag der offenen Tür einlösen will. Dazu ist die Bevölkerung von 10 bis 17 Uhr herzlich eingeladen.

Schwenningen. Am heutigen Samstag haben alle Interessierte die Möglichkeit, hinter die Kulissen des Unternehmens zu schauen. Dabei wird es eine Hausmesse mit Produkten, Beratungen und Vorführungen rund um die Dachsanierung geben. Des Weiteren wird der Dachdecker-Truck vom Landesinnungsverband des Dachdeckerhandwerks Baden-Württemberg vor Ort sein. Dessen Ziel es ist, über den Beruf des Dachdeckers und das Dachdeckerhandwerk zu informieren und für die Jugend dafür zu werben.

Für die kleinen Besucher wird eine Hüpfburg aufgebaut sein. Die großen Besucher können sich an einem Dachmodell mit echten Ziegeln am Dachdecken versuchen. Zudem können die Besucher zünftige handgemachte Musik genießen. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt. Alle Einnahmen dieses Tages werden an einen guten Zweck gespendet, der nach den Feierlichkeiten auf der Firmen-Homepage bekanntgegeben wird. nq

Das kompetente Team des Schwenninger Dachdeckungbetriebes Schloz- Hennemann: Dachdeckermeister Erkan Pietrzyk, Klempner Jörg Schlenker, Dachdecker Bojan Stergar, Andrea Bauer (Büro), die Dachdecker Mike Neubert und Gerhard Leicht, Dachdeckermeister und Inhaber Ewald Paul, Dachdecker Sascha Feder, Klempner Maik Michel, Cornelia Paul (Büro), Dachdecker-Helfer Oszkar Szekeres, die Dachdecker Shefki Imeri, Ralf August, Karl-Heinz Lorenz und Hartmut Wirth sowie Dachdecker-Helfer Rene Nuglisch (v. l. hintere Reihe). Die Dachdecker Andreas Plattner, Stjepan Kljucaricek, Daniel Lemke, Mike Hetzer und Jens Bergbauer sowie Lagerist und Kraftfahrer Robert Hilser (v. l. vorne kniend).

Das Reich der Schloz-Hennemannschen Bürokräfte.
Fotos: Katja Wickert

101
vernetzt denken
NTU NETZWERKTECHNIK
vernetzt denken
N-T-U NETZWERKTECHNIK GMBH
IT DIENSTLEISTUNGEN
RÖMERWEG 21/5
78052 VILLINGEN-SCHWENNINGEN
INFO@N-T-U.DE · WWW.N-T-U.DE
BJÖRN UNGER
GESCHÄFTSFÜHRER
T +49 7721 2061999
F +49 7721 2061090

Glückwunsch zum 101-jährigen Bestehen und vielen Dank für die gute Zusammenarbeit.
FRANZL ABFLUSSTECHNIK
• Rohrdienste
• WC-Vermietung
• Hilfe rund um die Uhr
Franzl Abflusstechnik GbR
Inhaber: Walter Franzl
Zürcher Weg 6
78589 Dürbheim
Tel. (0 74 24) 93 30-0
oder (08 00) 2 400 400
Fax (0 74 24) 93 30-30
www.abflusstechnik-franzl.de · E-Mail: info@abflusstechnik-franzl.de

• Elektroinstallationen
• Steuerungstechnik
• Datennetzwerk
• Industriebetreuung
Herzlichen Glückwunsch zum Firmenjubiläum und vielen Dank für die gute Zusammenarbeit!
dietz
Installation Network
Kornbindstr. 127
78056 VS-Schwenningen
Fon: 07720 / 63434
Fax: 07720 / 63466
Mail: info@elektro-dietz.de