



# Konzentration und Aufmerksamkeit sichern den Trainingserfolg

## Gereon und Petra Stolle

**Wer kennt das nicht oder hat es persönlich schon erlebt. Die Konzentration lässt nach, die Aufmerksamkeit schwindet und Fehler schleichen sich ein. Dazu kommt die gesamtwirtschaftliche Lage der Auftraggeber die den Trend zu „Lernhäppchen“ verstärkt. Verbunden mit dem Kundenwunsch nach kürzeren, kompakten Seminaren und Workshops werden die Lerninhalte verdichtet und die Beanspruchung für Trainer und Teilnehmer größer. Umso wichtiger werden Regenerationsphasen, die den Erfolg des Trainings sichern helfen.**

### Wie äußert sich Ermüdung?

Schon vor Beginn des 20. Jh. erkannten Mediziner, dass im Unterricht Ermüdungserscheinungen zu beobachten sind. Sie erklärten diese durch eine Herabsetzung der Leistungsfähigkeit. Unter Ermüdung wird eine tätigkeitsbedingte, reversible Minderung der Leistungsfähigkeit verstanden, welche an Ermüdungssymptomen zu erkennen ist und eine Schutzfunktion darstellt.

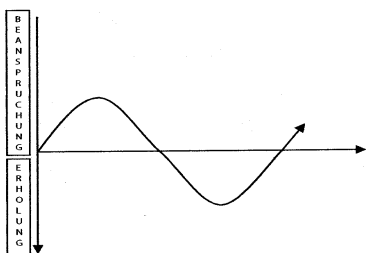
Wichtige Merkmale sind:

- Wahrnehmungsstörungen
- Störungen der Auge-Hand-Koordination
- Aufmerksamkeitsstörungen
- Konzentrationsabbau
- Denkstörungen
- Antriebsstörungen

Für eine optimale, gleich bleibende Leistungsfähigkeit sind neben ausreichend Tageslicht, guter Raumluft, genügend Wasser sowie die Kurzregeneration wichtige Erfolgsfaktoren.

### Was ist Regeneration?

Regeneration heißt Wiederherstellung oder Erneuerung. Hier ist mit Regeneration die Wiedererlangung der Leistungs-/ Lernbereitschaft und des Leistungsvermögens gemeint, die durch die Beanspruchung der Weiterbildungsteilnehmer verausgabt wurde. Ziel ist es, dass durch die Regeneration die vorausgegangene Verausgabung ausgeglichen wird.



Grafik: Beanspruchungs-Erholungs-Kontinuum RKT® Dr. Johann Böltz

### Was ist Qi Gong?

Qi Gong ist eine Teildisziplin der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Medizinisches Qi Gong auf der Basis der Wissenschaftlichkeit der traditionellen chinesischen Medizin ist eine Kombination von bewusster Atmung, sanften Körperübungen und Schulung des Geistes. Mit Qi Gong werden drei wesentliche Aspekte der Regeneration abgedeckt.

- die Regulierung der Haltung und Bewegung
- die Regulierung der Atmung
- die Regulierung der mentalen Aktivität

Zur praxisherechten Umsetzung wurden medizinische Qi Gong Übungsfolgen mit bestimmter Atemweise - die Atemenergiedusche®, die 7 Minutenregeneration® und die Körperregeneration® - zur Kurzregeneration als Baustein von Bildungsprodukten entwickelt.



### Mit Qi Gong Kurzregeneration mal kurz unterbrechen (5 - 10 Min.)

Ziele:

1. In den Phasen der Beanspruchung sollen die Belastungsspitzen (mögliche Merkmale wurden eingangs geschildert) gemindert werden. Mit der Qi Gong Kurzregeneration Atemenergiedusche® wird übermäßiger Verschleiß von Leistungsvermögen vermieden.

2. In höchster Konzentration sind die Teilnehmer häufig stark angespannt. Sich dann zwischendurch mit der 7 Minuten Regeneration® körperlich und gedanklich ablösen zu können hilft über Ermüdungsphasen hinweg, Spannungsabbau vermindert den Kräfteverzehr und setzt Leistungsressourcen frei.

Mit etwas mehr Zeit (10 - 20 Min. Mittagspause, Seminarende) können der Trainer und die Trainingsteilnehmer mit der Körperregeneration® die verausgabte Kraft wieder erlangen und ihre Verausgabungs- und Erholungsbilanz ausgleichen.

Welche der vorgestellten Qi Gong Kurzregenerationen der geeignete Baustein ist und wie dieser zielführend in das Training eingebaut werden kann hängt von der Zeitvorgabe des jeweiligen Kurses und der Teilnehmerstruktur ab.

### Fazit

Für Trainer und Teilnehmer werden Regenerationsphasen immer mehr zu einem wichtigen Erfolgsfaktor. Gesund leben und lernen ein Beitrag zur Gesundheitsförderung im betrieblichen und privaten Bereich, insbesondere vor dem Hintergrund, dass die Grenzen der Lebenssphären mehr und mehr verschwimmen.

Die Teilnehmer erlernen und erfahren eine Regenerationsmaßnahme die sie z. B. bei Stresssituationen in den Arbeits- und Lebensalltag, aber auch als Maßnahme zur täglichen Gesundheitspflege, integrieren können.

Der Trainer verfügt mit dem Kursbaustein der Qi Gong Kurzregeneration nicht nur über ein Merkmal was ihn vom Wettbewerb deutlich abhebt, sondern er trägt auch aktiv zur Gesundheitsförderung für sich und seine Kursteilnehmer/innen bei.

**Petra Stolle**, Jg. 1961 ist ausgebildete Heilpraktikerin für traditionelle chinesische Medizin (TCM), London, Amsterdam und München. Qi Gong Lehrerin (medizinisches Qi Gong Prof. Wie Ling Yi, Hamburg und PTCH Universität Oldenburg), Reiki Lehrerin, Fachübungsleiterin / Trainerin „Sport in der Prävention“, Regenerations-Kompetenz-Trainerin RKT® und seit Januar 1999 mit ihrer TCM Praxis erfolgreich in Viersen tätig. Seit 2007 in Verbindung mit F.I.T. Gesundheitskonzepte und dem Qi Gong Lehrinstitut für ganzheitliche Körperbewegung. Die staatl. geprüfte Heilpraktikerin, Autorin und Inhaberin der zertifizierten F.I.T. Gesundheitskonzepte Petra Stolle entwickelt zusammen mit ihrem Mann persönliche und branchenspezifische Gesundheitskonzepte für kleine und mittelständische Unternehmen sowie für freie Berufe. Die von ihr entwickelten Kurzregenerationen basieren auf die in ihrem Buch „Selbstheilung durch Qi Gong“ (130 Seiten, 9,80 €, Verlag R. G. Fischer) beschriebenen Qi Gong Übungsfolgen, der 12 jährigen TCM-Praxiserfahrung sowie mehrjähriger Trainererfahrung (GWU, Bonn).

**TCM- Praxis / F.I.T. Gesundheitskonzepte Petra Stolle**

**Große Bruchstraße 40a, 41747 Viersen**

**Tel.: 02162 - 354 217-218**

**Fax: 02162 - 354 219**

**Mobil: 0171 - 36 33 770**

**tcm@petra-stolle.de**

**gereon.stolle@fit-gesundheitskonzepte.de**

**www.petra-stolle.de**

**www.fit-gesundheitskonzepte.de**