

PRESSEMITTEILUNG

Die gute Seite des Erfolgsdrucks

Sind Höchstleistung und Achtsamkeit ein Widerspruch? Experten aus Wirtschaft und Medizin diskutieren mit dem ehemaligen Skispringer Sven Hannawald beim Jubiläum des Beruflichen Trainingszentrums München.

München, 13. Juni 2016

Ein gelungener Vortrag trotz Lampenfieber oder absolute Konzentration in einer Prüfung: Stress kann ungeahnte Energien freisetzen. Nirgends wird das so deutlich wie im Leistungssport: „Um zu gewinnen, muss ich wissen, wann ich Vollgas geben muss“, sagt Sven Hannawald, einer der erfolgreichsten Skispringer.

Doch der 41-Jährige kennt auch die andere Seite. „Ständig Leistung bringen zu müssen, kann schnell dazu führen, dass man den Erfolg kaum würdigen kann. Selbst nach den besten Sprüngen konnte ich mich dann nicht freuen, weil irgendetwas nicht perfekt war.“ So ähnlich geht es immer mehr Menschen. Belastungen nehmen zu und begünstigen psychische Erkrankungen. 16,2 Prozent der Fehltage lassen sich letztes Jahr darauf zurückführen, zeigt der Gesundheitsreport der DAK – ein ständiger Anstieg seit 2006.

Wie es gelingt, mit Leistung und Stress gesund umzugehen, berichtet Sven Hannawald am Freitag (17. Juni) im Vorhoelzer Forum Café in München. Mit ihm diskutieren Dr. Gabriele Schleuning, Chefärztin für Psychiatrie und Psychotherapie am KBO Isar-Amper-Klinikum, Harald Neubauer, Chef der Münchner Arbeitsagentur, und Mechthild Heppe vom Bundesverband mittelständischer Wirtschaft. Eingeladen hat das Berufliche Trainingszentrum (BTZ) München.

Im BTZ lernen Menschen nach psychischen Erkrankungen, mit Belastungen gesund umzugehen, um beruflich wieder einzusteigen. „Betroffene sind häufig hochqualifiziert, die Wirtschaft kann es sich nicht leisten, auf dieses Know-how zu verzichten. Gleichzeitig hilft nach einer solchen Krise eine neue Aufgabe dabei, den Alltag wieder zu meistern“, sagt Jörg Lonitz, Leiter des Zentrums.

Mehr als die Hälfte der BTZ-Absolventen startet erfolgreich in einen Job. Entwickelt wurde das Konzept vom Bildungs- und Gesundheitsunternehmen SRH. Die Stiftung mit Sitz in Heidelberg betreibt elf dieser Trainingszentren in Deutschland.

Mehr Informationen bei der Diskussion

**„Schneller, höher, weiter... zum Erfolg“
Leistungsdenken und berufliche Reha bei psychischen Erkrankungen:
ein Widerspruch?**

**10 Jahre BTZ München
Freitag, 17. Juni 2016, 10 Uhr
Vorhoelzer Forum Café, Arcisstraße 21, 80333 München**

Sie sind herzlich zur Berichterstattung eingeladen.

SRH Berufliches Trainingszentrum

Neue berufliche Perspektiven erhalten Menschen mit psychischen Problemen im SRH Beruflichen Trainingszentrum (BTZ) in München. Individuelle Trainingsprogramme bereiten die Teilnehmer auf die Rückkehr ins Arbeitsleben vor. Psychosoziale Beratung hilft dabei, im Arbeitsalltag mit der Krankheit umzugehen. Über die Hälfte der Absolventen gehen danach erfolgreich in den Beruf.