



Kompetente Hilfe bei Patentverletzung: Papst Licensing

Papst Licensing setzt
Patente erfolgreich durch

Sie haben geforscht und entwickelt, Zeit
und Geld investiert, Erfindungen
gemacht und darauf Patente erhalten?

Papst Licensing schließt
Lizenzverträge ab

Ihre Technologie hat sich am Markt
erfolgreich durchgesetzt, doch Sie vermuten,
dass Ihre Patente verletzt werden?

Papst Licensing schafft
Werte aus verletzten Patenten

Warum sollten Sie diesen Zustand
ohne faire Kompensation akzeptieren?

PAPST
LICENSING

PAPST LICENSING
GmbH & Co. KG
Bahnhofstraße 33
78112 St. Georgen

Telefon: + 49 - (0) 77 24 - 91 71 - 0
Telefax: + 49 - (0) 77 24 - 91 71 - 99
E-Mail: info@papstlicensing.com
www.papstlicensing.com

iB close-up 12.08

> **Kompakt-Themenservice zum Sammeln**

Ausgebrannt? Adieu Karriere!

> **Wie die Erkenntnisse der modernen Stress-Forschung helfen können**



Foto: Lutz Wesel

Lutz Wesel ist Facharzt für Allgemeinmedizin und Psychotherapeut. Er unterhält in Sinzheim eine Privatpraxis für ganzheitliche Medizin.

Es beginnt schleichend, fast unmerklich: Zuerst etwas Nervosität, Konzentrationsstörungen, Energieverlust, nachlassende Leistungskraft und Motivation, später dann Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, nachlassende Lust. Im Weiteren treten körperliche Symptome auf wie Muskelschmerzen, Magen- und Darmstörungen, ein Wirbelsäulensyndrom, Herzbeschwerden und schließlich psychische Symptome wie depressive Verstimmungen, Unruhe, Ängste, Phobien, Panikattacken.

Das Endstadium der stressbedingten Erschöpfung ist dann schließlich das völlige Ausgebranntsein: früher Managerkrankheit, heute neudeutsch „Burnout-Syndrom“ genannt. Wenn es so weit gekommen ist, sind Sie erst mal weg vom Fenster. Und das für längere Zeit – schlimmstenfalls auf Dauer.

Das Vollbild des Burnout-Syndroms erfordert in aller Regel einen mehrwöchigen stationären Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik und viele der Betroffenen finden nie mehr zu alter Leistungskraft zurück. Adieu Karriere!

Mit den modernen Diagnosemethoden der Stressmedizin lassen sich Zeichen der Überlastung schon lange erkennen, bevor der Betroffene sie subjektiv spürt. Untersuchungsmethoden wie Bestimmung von Stresshormonen, Abflachung der Herzfrequenz-Variabilität, des vegetativen Aktivie-

rungszustands und der Regenerationsfähigkeit des Organismus geben schnell und eindeutig Rückschluss über das Ausmaß der drohenden Erschöpfung und über Belastbarkeits-Reserven.

Aber weil der „echte“ Mann ja keine Schwäche zeigt, ist es leider immer noch die Regel, dass viele Leistungsträger sich so lange mit aller Willenskraft zusammenreißen, bis wirklich nichts mehr geht. Und so braucht es wohl noch einiges an Überzeugungsarbeit, bis sich herumgesprachen hat, dass Mann kein Weichei ist, wenn er seinen Gesundheitscoach in Anspruch nimmt. Und was tut der dann? Zunächst einmal ermittelt er den Status quo. Mit Hilfe der geschilderten wissenschaftlichen Methoden findet er präzise heraus, an welchem Punkt der Leistungskurve sein Klient derzeit steht. Daraus werden Zielvereinbarungen erarbeitet, wo die gesundheitliche Reise hingehen soll. Dann entwickelt er ein individuell auf den Klienten abgestimmtes Programm, um dessen Leistungskraft für möglichst lange Zeit auf einem Top-Niveau zu erhalten. Das Programm setzt sich aus verschiedenen Modulen zusammen wie: Strategien für Ausgleich und Regeneration, Stress-Coping, Sicherstellung einer Work-Life-Balance, Entspannungstechniken, Biofeedback, Sport, Ernährung bis hin zu medizinischen Maßnahmen zur Behandlung der betroffenen Organsysteme und Wiederherstellung des

hormonellen Gleichgewichts. Im weiteren Verlauf begleitet und coacht er den Klienten dann auf dessen Weg zu voller Leistungskraft und hilft zu gewährleisten, dass die Ziele konsequent umgesetzt werden. Aus alledem folgt, dass Gesundheits-Coaches speziell ausgebildete Ärzte sein müssen, die das gesamte Spektrum von Schulmedizin, Psychologie, Sportmedizin und vielem anderen abdecken können. Sehr wichtig ist, dass sie einen Paradigmenwechsel vollzogen haben, um statt des in Schulmedizin und Psychotherapie üblichen Defizit-Fokus die im Coaching vorherrschende Ressourcen- und Lösungsorientierung anbieten zu können. Und dann macht der zunächst etwas provokant klingende Satz Sinn, der da lautet: Die Dummen gehen zum Arzt, wenn sie krank sind. Die Schlaun gehen, um gesund zu bleiben.