

Haben  
Sie mal  
1 Minute?

Verhaltenstrainer  
Elmar Egold



## Mein Körper - Freund oder Feind?

Wie halten Sie es mit Ihrem Körper? Mögen Sie ihn? Tauschen Sie sich mit ihm aus oder liegen Sie im Clinch mit ihm? Die Burnout-Forschung hat erwiesen: Eine gute Beziehung zum eigenen Körper und Achtsamkeit sind die beste Prophylaxe gegen Ausbrennen.

In meinen Kursen lese ich gerne ein Gedicht von Robert Gernhardt (1937 - 2006) vor, das zum Schmunzeln und zum Nachdenken zugleich anregt:

### **Noch einmal: Mein Körper**

Mein Körper rät mir: Ruh dich aus!  
Ich sage: Mach ich, altes Haus!  
Denk aber: Ach, der sieht's ja nicht!  
Und schreibe heimlich dies Gedicht.  
Da sagt mein Körper: Na, na, na!  
Mein guter Freund, was tun wir da?  
Ach gar nichts! sag ich aufgeschreckt,  
und denk: Wie hat er das entdeckt?  
Die Frage scheint recht schlicht zu sein,  
doch ihre Schlichtheit ist nur Schein.  
Sie lässt mir seither keine Ruh:  
Wie weiß mein Körper was ich tu?