



# STELLEN

GRÖSSTER STELLENMARKT DER ZENTRALSCHWEIZ

NEUE LUZERNER ZEITUNG NEUE URNER ZEITUNG NEUE SCHWYZER ZEITUNG NEUE OBWALDNER ZEITUNG NEUE NIDWALDNER ZEITUNG NEUE ZUGER ZEITUNG



KADERSTELLEN/KAUFMÄNNISCHE BERUFE **1 / 6**

INFORMATIK/MARKETING/WERBUNG/PR **13 / 14**

TECHNISCHE / GEWERBLICHE BERUFE **14**

SOZIALE / MEDIZINISCHE BERUFE **18**

TOURISMUS/HOTELLERIE/GASTGEWERBE **19**

DIVERSE BERUFE/STELLENGESUCHE **20 / 21**

**DOMMEN NADIG**

Personal Luzern – für Bau und Technik  
[www.dommen-nadig.ch](http://www.dommen-nadig.ch) Tel. 041 220 15 50

## Kleine Rituale können grosse Wirkung erzielen

**Gesundheitsberater Stefan Labas erläutert, welche kleinen Rituale uns zu mehr Energie und Gelassenheit verhelfen.**

**Herr Labas, beginnen Sie den Tag mit einem Ritual?**

**Stefan Labas:** Ja, ich halte mich sehr diszipliniert an mein Morgen- und Abendritual. Ich vergleiche das gerne mit dem Zähneputzen. Sobald es zur Gewohnheit geworden ist, kostet es keine Anstrengung mehr, man stellt sich gar nicht die Frage, ob man Zeit hat dafür. Wenn wir es weglassen, tut es bald einmal weh und kostet viel Geld. Analog zur Zahnhygiene sollten wir uns täglich um die innere Hygiene kümmern, dafür sorgen, dass unser Leben nicht aus dem Gleichgewicht gerät.

**Wie sieht das bei Ihnen aus?**

**Labas:** Am Morgen trinke ich als Erstes ein Glas heisses Wasser, um die nächtliche Dehydration aufzuheben und den Körper in Fluss zu bringen. Danach mache ich ein paar einfache Yoga-Übungen und konzentriere mich auf meine Atmung. Das regt die Durchblutung an, mobilisiert die Gelenke und erlaubt mir, mich zu sammeln, bevor ich mich der Alltagshektik stelle. Wer sehr



Einfache Yoga-Übungen helfen, die Alltagshektik zu meistern. KEY

stark beansprucht ist, läuft Gefahr, dass er den Dingen hinterherrennt und reagiert anstatt zu agieren. Die morgendliche Fokussierung verhilft uns dazu, den Tag voller Energie und Zuversicht in Angriff zu nehmen.

**Und am Abend vor dem Einschlafen nochmals ein Ritual?**

**Labas:** Ja. Viele Manager sagen mir, sie seien nach einem harten Arbeitstag so geschafft, dass gar nichts mehr gehe. Wenn ich nachfrage, erfahre ich, dass sie noch ein Bier oder ein Glas Wein trinken, sich vor den Fernseher setzen, Mails checken usw. Es ist nie die Frage, ob man fünf bis zehn Minuten Zeit hat für ein paar einfache Übungen, es ist immer eine Frage der Prioritäten. Gegenüber Alkohol-

und TV-Konsum haben Qi Gong oder andere Bewegungsübungen den Vorteil, dass sie die Schlafqualität wesentlich verbessern. Fünf Stunden Tiefschlaf sind mehr Wert als sieben Stunden oberflächlicher Schlaf. So führen die Abendrituale dazu, dass wir am nächsten Tag keine Krisen mehr haben. Man spürt allerdings erst nach rund acht Wochen eine Verbesserung.

**Ein Problem gestresster Menschen ist, dass die rotierenden Gedanken nie ganz zur Ruhe kommen. Verschaffen fünf Minuten Qi Gong vor dem Einschlafen da wirklich Abhilfe?**

**Labas:** Man darf danach natürlich nicht wieder das Mobiltelefon zur Hand nehmen oder sich an den Computer setzen. Erfolg-

reiche Berufsleute können offline gehen, sich ausklinken, dafür sorgen, dass sie nicht immer unter Strom stehen. Körperarbeit kann bei diesem Unterfangen sehr hilfreich sein. Es gibt auch einfache Mentaltechniken, die man ergänzend anwenden kann. Weil man die Gedanken bekanntlich nicht ausschalten kann, muss man sie steuern.

**Wie macht man das?**

**Labas:** Die meisten Menschen erhöhen den Stress dadurch, dass sie Probleme wälzen. Es ist wichtig, den Fokus auf Lösungen, auf einen angenehmen Zielzustand zu richten. Da hat jeder von uns die Wahl. Die Fokussierung aufs Positive oder Negative wird zu einer Gewohnheit, das heisst, sie rutscht mit der Zeit ins Unterbewusstsein und bestimmt unsere Weltsicht und unser Verhalten.

**Welche Folgen hat es, wenn jemand die innere Hygiene über längere Zeit vernachlässigt?**

**Labas:** Die Hauptrisiken sind Herzinfarkt, Gehirnschlag oder Diabetes Typ 2, dazu kommt Burn-out als eine Verflechtung verschiedener Symptome. Oft endet der jahrelange Raubbau tödlich. Weil viele Organe erst Alarm schlagen, wenn sie nur noch zu 30 Prozent funktionsfähig sind, ist es wichtig, rechtzeitig Warnsignale zu registrieren.

**Welche Signale sind das?**

**Labas:** Indikatoren sind Schlafqualität (Einschlafen, Durchschlafen), Dauerverspannungen im Nacken und Rücken, Gereiztheit, Energielosigkeit und der Umgang mit Genussmitteln, also Süssigkeiten, Alkohol, Koffein und auch Sport. Wer diese Genussmittel täglich braucht, um seinen Körper rauf- und/oder runterzufahren, missbraucht sie als Suchtmittel.

**Es gibt viele Menschen, die sich mit Kaffee dopen, ohne davon krank zu werden.**

**Labas:** Wenn jemand ein solches Verhalten mit einem stressigen Job kombiniert, ist es meist eine Frage der Zeit, bis ernsthafte physische Probleme auftauchen. Man kennt das von den Managern, die in den Ferien oder nach der Pensionierung einen Herzinfarkt erleiden.

**Mehr Bewegung würde dieses Risiko auch reduzieren.**

**Labas:** Ja. Unsere Urgrosseltern waren während sechs bis acht Stunden pro Tag in Bewegung, wir bewegen uns heute im Schnitt 80 Prozent weniger, ernähren uns aber viel energiereicher. Bei Managern ist das Hauptproblem, dass sie entweder gar nichts oder viel zu viel machen, sich noch in der raren Freizeit unter ungesunden Leistungsdruck setzen.

### Zur Person



Stefan Labas hat Erfahrung als Karate-Leistungssportler/-Lehrer

und Fitness-Instruktor mit eidgenössischem Fachausweis sowie diversen Fachausbildungen in den Bereichen Traditionelle Chinesische Medizin, Qi Gong, Yoga, Pilates, Laktat, Metabolismus, Kraft und Ausdauertraining und garantiert seiner nationalen und internationalen Kundschaft optimale Resultate.

[www.labas.ch](http://www.labas.ch)

INTERVIEW  
MATHIAS MORGENTHALER

In dieser Rubrik informieren wir über Themen und Neuigkeiten aus dem Arbeitsmarkt.

Adresse:  
Neue Luzerner Zeitung AG  
Rubrik Stellen, Postfach, 6002 Luzern  
Telefon 041 429 52 52  
E-Mail: [verlagsredaktion@lzmedien.ch](mailto:verlagsredaktion@lzmedien.ch)  
Redaktion: Andy Waldis