

Selbstständig ohne Stress?

Vortrag beim Gewerbeverband Donaumoos



Dr. Frank Ling nau hielt einen Vortrag beim Gewerbeverein Donaumoos. Vorsitzende Cornelia Euringer-Klose bedankte sich dafür.

Karls huld/Kleinhohenried (e) Jeder, der heute die Selbstständigkeit einschlägt, steht vor den unterschiedlichsten Herausforderungen. Eine davon ist „Stress“ – und der sollte nicht unterschätzt werden. Ein „ganz normaler“ Arbeitstag ist eine Traumvorstellung, der 16-Stunden-Tag schon eher die Regel. Doch es kommt ganz darauf an, wie man damit umgeht. Dabei ist

Stress ein Phänomen: Viele klagen darüber, einige geben vor, ihn zu brauchen und manch einer behauptet sogar, ihn regelrecht zu genießen. Folgen können psychische und somatische Störungen wie Schlaflosigkeit, Angstzustände, Burnout bis hin zur Depression sein.

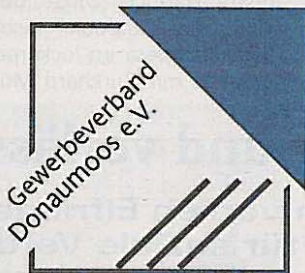
„Selbstständig sein bedeutet, alles selbst zu tun – und das ständig.“ Dr. Frank Ling nau erinnert sich noch recht gut

an den Beginn seiner Selbstständigkeit als Arzt, als er im-

mer wieder diesen Satz hörte. Der Neuburger Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychotherapeutische Medizin konnte im Laufe seiner Arbeit als Mediziner am eigenen Leib spüren, was es mit dieser Weisheit auf sich hat.

Vor gut gefüllten Zuhörerreihen führte Ling nau beim Gewerbeverein Donaumoos aus medizinischer Sicht an das Thema „Stress in der Selbstständigkeit“ heran und unterstrich die Erkenntnisse durch Beispiele aus seiner täglichen Arbeit. Von besonderem Interesse waren „Schlafstörungen“, die relativ früh auf Überbelastung hinweisen. In schlimmen Fällen zeigt sich die Grenze der eigenen Belastbarkeit als Burnout, von dem einige im Publikum aus eigener Erfahrung oder dem Bekanntenkreis zu berichten wussten.

Hier gab Ling nau praktische Tipps, wie jeder Einzelne erkennen kann, wann die Not-



tip Wochenende
VORANKÜNDIG

The Seer am 4.12.10

im Cantona Liveclub in Lothars Alter Nähfabrik, Schrobenhausen, Einlass: 19.30 Uhr, Beginn: 20.30 Uhr, Vorverkauf: 15,- € zzgl. VVK-Geb., Abendkasse: 18,- €

Die Altmeister des Folk Rock sind wieder da. Nach einer Pause sind The Seer mit neuem Album und neuer Energie zurück auf den Bühnen Deutschlands. Seit über 18 Jahren in Originalbesetzung erfolgreich, stellen THE SEER mit ihrem unverkennbaren und zeitlosen Sound eine der größten Größen in der deutschen Rock-Szene dar.

Am 4. Dezember kommt die in Augsburg beheimatete Combo für ein Konzert im Liveclub nach Schrobenhausen, wo sie auch ihr neues Werk „Heading for the Sun“ präsentieren werden. Zwanzig Jahre gibt es jetzt bereits The Seer aus Augsburg. Das auch in seinem Jubiläumsjahr die absolute Nummer 1-Band aus der Fuggers eindeutig mit dem neuen Album „Heading for the sun“ unterstrichen. The Seer würde gerne mit den Hooters, Runrig oder Big Country verglichen. Wegen dem Folk ihrem Sound war das auch vollkommen richtig. Aber anno 2010 klingen The Seer nur noch nach The Seer. Und mit „Heading for the sun“ wirkt die Band auch so kraftvoll wie noch nie. Wo die Band früher vielleicht leicht bieder klang, tönt sie auf CD durchgehend mitreißend. Irgendwie kommt „Heading for the sun“ eine (Pop-)Rockalbum sogar ziemlich nahe. Zeitloses und perfekt auf den Punkt gebracht: writing, einprägsame Melodielinien, toller Gesang, nette spielerische Details und Hits. All das findet man hier. Damit sollte man endlich die Anerkennung bekommen verdient. Fans von The Hooters, über U2 und Travis bis zu Fury in the Slaughterhouse ihre Ohren weit aufsperrten! Auch am 4. Dezember in Schrobenhausen, wo die ihre alten Klassiker zum Besten geben wird.

Tickets für das Konzert sind bei Ihrem tip am Wochenende, Mauthstr. 4, Ing 0841/935-1111, sowie Lothars Alter Nähfabrik, und unter www.naehfabrik.com

bremse zu ziehen sei. Auf die Frage, woran man diesen Zeitpunkt erkennen könne, meinte Ling nau kurz und knapp: „Wenn die Arbeit keinen Spaß mehr macht.“ So wünschte Cornelia Euringer-Klose, Vorsitzende des Gewerbeverbandes Donaumoos, abschließend die Anwesenden zukünftig Freude an ihrer Arbeit zu gewinnen und Stress vorfeld zu vermeiden.