

Im Porträt: Andrea Auinger

Bei INOVATO in vielfältigen Funktionen von Anfang an dabei, u.a. als Prokuristin der INOVATO GmbH und Miteigentümerin der MOTIV, hat sich Andrea Auinger in den letzten Jahren als Psychotherapeutin und Coach etabliert. Mit ihr sprach Klaus Theuretzbacher.

Du arbeitest als Psychotherapeutin und Coach. Was ist dir dabei besonders wichtig?

Aktuell fokussiere ich ganz stark das Thema „Achtsamkeit“. Sowohl in meiner therapeutischen Tätigkeit als auch dort, wo ich mit Unternehmen zu tun habe. In Organisationen heißt das etwa: mit den Mitarbeiter/innen achtsam umzugehen, die Mitarbeiter/innen dabei zu unterstützen, gerade in sehr herausfordernden Phasen gut auf sich zu schauen, Pausen einzuhalten sowie Gestaltungsräume zu schaffen. Wichtig ist, auch im Privaten gut für sich zu sorgen. Das alles wirkt sich auch äußerst positiv auf den Arbeitsprozess aus.

Du empfiehlst den Menschen demnach ...?

... sich nicht bis zum Abwinken auszupeinern, sondern rechtzeitig auf die Signale des Körpers zu achten. Das ist gelebte Burnout-Prophylaxe: Je achtsamer ich auf mich, auf mein Körperempfinden horche und etwas für mich Gutes tue, also etwa für Bewegung, gute Ernährung, gute Gespräche, Auszeiten, Urlaub usw. Sorge, umso gesünder bleibe ich, umso weniger bin ich der Gefahr des Burnouts ausgesetzt.

Resilienz bedeutet ja auch, aus einer kritischen Erfahrung gestärkt hervorzugehen. Wie siehst du das?

Für mich ist Therapie immer Persönlichkeitsentwicklung und damit Veränderung der Persönlichkeit. Etwas passt nicht, etwas läuft nicht mehr rund in meinem Leben, daher gilt es etwas zu verändern, bevor mein Körper mir klare Signale geben muss. Wenn ich verstehe, weshalb gewisse Dinge passieren, kann ich anders, besser damit umgehen. Resilienz bedeutet ja „Gedeihen trotz widriger Umstände“. Ich arbeite mit meinen Klient/innen auch gerne an ihren Ressourcen, also daran, was es alles an stärkenden und positiven Elementen und Erfahrungen in ihrem Leben gibt oder gab. Das können wichtige Menschen, Hobbies, aber auch Ereignisse sein. Diese Ressourcen von früher gilt es im Jetzt zu aktivieren. Das ist nachhaltig stärkend und resilienzfördernd.

Welchen Aspekt von Stärkung würde man nicht vermuten, was wird da unterschätzt?

Atmung ist ein wichtiger Faktor und wird wohl in ihren Auswirkungen auf Blutdruck, Herz-Kreislaufsystem und die Spannung im Körper, bis in die Organe, unterschätzt.



Atmen ist lebenswichtig, und dann atmen wir in Stresssituationen flach, gepresst, unterdrückt. Am besten einfach mal kräftig durchatmen, hörbar durch den Mund ausatmen, auch einmal den Raum verlassen und drei- bis viermal durchschnaufen, das kann schon eine kurze Erleichterung bringen.

Noch ein persönlicher Buchtipps ...

Manuela Macedonia „Beweg dich! Und dein Gehirn sagt Danke“, sehr erfrischend, wohltuend und hilfreich!

Worum geht's im Leben?

Ums Glückseligkeit, letztlich darum, den Sinn im eigenen Leben zu finden: das kann in der Arbeit sein, ist besonders wichtig in der Beziehung. Für mich bedeutet das, anderen Menschen dabei zu helfen, für sich einen guten Weg zu entdecken, auf dem man gesund wieder weitergehen kann.

Dipl.Päd. Andrea Auinger, MSc

Verheiratet, lebt in Ansfelden

Psychotherapeutin, Coach