

Zen-meditation vinder frem i erhvervslivet

Zenmeditation til bekæmpelse af stress og udbrændte medarbejdere er på kort tid blevet et værktøj for danske virksomheder.

Terapi

Af Jann Kalf Larsen

Danske virksomhedsledere og medarbejdere er stressede som aldrig før. Især vidensmedarbejdere som journalister, IT-folk og undervisere lider under stresssymptomer som hovedpine, træthed og manglende koncentrationsevne.

Derfor søger erhvervslivet alternativer, der kan hjælpe medarbejderne med at håndtere de mange opgaver og opnå et større mentalt overskud til at klare arbejdspresset.

En af de nyeste metoder til stressbekæmpelse er zenmeditation, der blandt andet i Holland og USA har været anvendt med stor succes gennem mange år. I flere af de helt store amerikanske virksomheder er det endda et krav, at medarbej-

derne har daglig meditativ praksis for at blive ansat.

Appellerer til erhvervslivet

Den moderne form for zen er gået et skridt væk fra buddhismen. Dermed appellerer den nu til erhvervslivet med udsigten til indre fordybelse, øget koncentration og større kreativitet. Zenmeditation gør det nemmere at tackle deadlines, pres, forventninger og konstante omstillinger, som meget ofte er det, der gør os stressede og angst. Det handler om at drosle sindet ned, så der bliver bedre plads i hovedet og lærer, at gøre mere med mindre energi.

Zenmind, der er Danmarks eneste udbyder af zenmeditation til erhvervslivet, bygger på principperne bag den anerkendte hollandske zenlærer Rient Ritskes, der gennem 15 år har opbygget den internationale kursus- og zentræningsvirksomhed Zentrums. Rient Ritskes er uddannet zenlærer i Japan og fungerer i dag som formand for det hollandske zensamfund.

Lidt stress er godt

Zenmind i Danmark er en søsteror-

ganisation til Rient Ritskes Zentrums, og en af filosofierne er, at stress er godt, men kun i ganske små mængder. Mennesket har en tendens til at vænne sig til stress, mens kroppen reagerer ved at blive mindre og mindre effektiv, jo mere der arbejdes i et stresset miljø.

For ikke at "gå ned", er det derfor afgørende, at virksomheder erkender, at høje krav bør modsvares af værktøjer, der kan nedbringe stressens skadelige adrenalin. Det er præcis, hvad zenmeditation gør, fordi kroppen i højere grad udskiller endorfiner, som er stressens modgift.

Herhjemme har virksomheder som blandt andet Novo Nordisk, KMD, Danfoss, TV2, KPMG, Curia Management og Nokia gennemført kurser i zentræning. Seneste har Nokia igangsat et intensivt zendagskursus for alle interesserede medarbejdere, efter gode erfaringer med et testforløb med en række ledere.

• jkl@idag.dk

Zenmeditation kan være med til at modvirke stress i arbejdsdagen.



FIND VEJ MED NAVIGATION FRA ACER...



Navigation - Acer N35 med CoPilot inkl. kort over Skandinavien. Den nye Acer N35 er et komplet navigationssystem med holder og lader til bilen, Pocket PC, der bruger Microsoft® Windows® Mobile™ 2003. Navigationssoftware ligger på 256 MB hukommelseskort.

PAKKEPRIS

Acer N35 Navigation m/CoPilot inkl.
Nokia 6230i med SONOFON Kvantum 199*
kr. 2.999,-

Nokia 6230i med SONOFON Kvantum 199*
kr. 879,-

* Kvantum 199	Ingen minimumsbetaling efter 6 måneder		
Abonnement.....0,- 6 mdr. a 199.....1194,- Oprettelsesgebyr.....99,- Mobiltelefon (priseneksempl).....299,-	0 abonnement m. PBS	80 øre / minut	20 øre / SMS
Minimumspris i bindingsperiode.....1592,-	248 minutter / md, i 6 mdr.	25 øre / opkaldsafgift	2,50 kr. / MMS

Abonnementet er 0 kr. ved tilmelding til PBS eller 29 kr. pr. md. ved tilsendelse af faktura. Kvantum 199 er uopsigeligt i 6 mdr. Telefonen er låst og kan de første 6 mdr. kun anvendes på SONOFONs net, hvorefter låsen kan ophæves gratis. Ophævelse før 6 mdr. koster 500 kr. Forbehold for trykfejl, prisændringer og udsolgte varer.



Sonofon Kvantum priser ar angivet inkl. moms

Telekæden
www.tkmobil.dk