

DIENSTAG, 11. OKTOBER 2011

## DER MENSCH DES TAGES



Barbara Luigs aus München. FOTO: FKN

### Die Mental-Trainerin

Barbara Luigs, 50, war 25 Jahre lang eine Vorzeige-Geschäftsfrau: Sie jettete um die Welt, sammelte mehr Überstunden als Flugmeilen – und sagte stets: „Ich liebe meinen Job.“ Doch dann klappte die Münchnerin zusammen. Der Zusammenbruch war die Kehrtwende in ihrem Leben.

Es passierte im April, am Tag eins nach einem vierwöchigen Urlaub. Barbara Luigs saß wieder in ihrem Büro. Sie beugte sich über den Schreibtisch, zog einige Bögen Papier aus dem Drucker – da durchfuhr sie ein solcher Schmerz, dass sie kurz ohnmächtig wurde. Bandscheibenvorfall, diagnostizierten die Ärzte später. „Mein Körper brüllte: Stopp! Bis hierhin und nicht weiter“, so erklärt es sich Luigs heute.

Mehr als zehn Jahre sind seither vergangen. Luigs, einst Beraterin in einem deutschen Großkonzern, leitet keine Projekte mehr in Indien, Thailand, Brasilien, Argentinien oder Finnland. Sie ist nicht mehr die Frau, die in all diesen Ländern die Produktivität der Mitarbeiter steigern soll – und dabei die Warnsignale ihres eigenen Körpers ignoriert. Die ständigen Kopfschmerzen, die Müdigkeit, die Unfähigkeit, sich für den Job, den sie angeblich so liebt, zu motivieren: alles Vorboten eines Burnouts. Luigs hätte es merken müssen. Aber sie wollte nicht wahrhaben, dass sie ausgebrannt ist.

**„Ich lebe, was  
sich gut anfühlt.“**

Nach dem Zusammenbruch im Büro bleibt Luigs ein Jahr lang daheim. Eine Zwangspause, vom Arzt verordnet. Sie

denkt viel nach in dieser Zeit. Zwölf Monate später kehrt sie in ihren alten Job zurück – in Halbzeit und halbherzig. „In meinem Hinterkopf hat das Feuer gebrannt, etwas anders zu machen“, sagt sie. Sie will raus aus dem Hamsterrad, endgültig. Also macht sie – parallel zum Beruf – eine Ausbildung als Gesundheitscoach. Und: wird Wellness-, Nordic-Walking- und Rückenschultrainerin. Nach zwei Jahren legt sie ihrem Chef die Kündigung auf den Tisch.

„Du bist verrückt“, sagen Freunde. Sie verstehen nicht, wie Luigs eine Festanstellung mit gutem Gehalt gegen eine Selbständigkeit mit ungewisser Zukunft aufgeben kann. Luigs erklärt es ihnen: „Jetzt lebe ich das, was sich für mich gut anfühlt. Vorher habe ich das gelebt, was sich für andere gut anfühlte – 25 Jahre lang.“

Heute heißt ihr Projekt „Luigs Gesundheits- und Mentalcoaching“ ([www.sinnundwerte.de](http://www.sinnundwerte.de)). Es ist das einzige. Sie macht es für sich – und für Führungskräfte, die ausgebrannt aus ihren Jobs kommen. Sie bietet Stress-Management an, Burnout-Prävention, Urlaubseminare in Ägypten sowie auf Mallorca – und Lebensweisheiten, die von einer Frau kommen, die genau weiß, worüber sie spricht. Luigs arbeitet heute oft noch mehr als damals. Aber: Sie hört jetzt auf ihren Körper. „Stopp“ bedeutet „Stopp“ – nicht einfach weitermachen. „Ich gönne mir bewusst Pausen“, sagt Luigs. Weil sie sonst nicht produktiv sein kann. **DAVID LIBOSSEK**

Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Münchner Merkur

### Luigs Gesundheits- und Mentalcoaching

Schönstraße 61 A, 81543 München, Tel.: +49 (89) 651 64 56, Mobil: +49 (173) 775 99 52  
Internet: [www.mein-gesundheitscoach.de](http://www.mein-gesundheitscoach.de), <mailto:kontakt@mein-gesundheitscoach.de>