



Hilfen für Gestresste



Erschienen in

03 | 2012
health@work
MAGAZIN FÜR BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Arbeitsüberlastung, Jetlag, Zeitmangel, Termindruck, Konflikte mit Kunden oder Mitarbeitern, Konkurrenzgerangel mit Kollegen, persönliche Zweifel, Ergebniseinbruch und immer mehr Leistung, Leistung, Leistung. Mit einem Wort: Stress. Ob Manager, Unternehmer, Führungskraft oder Freiberufler – immer mehr Deutsche leiden unter Stress und seinen negativen Folgen. Sie stoßen an ihre körperlichen und geistigen Grenzen, treiben Raubbau mit ihrer Gesundheit.

Den Stress wegtrainieren

Stress kann sich sehr unterschiedlich ausprägen und unterschiedliche Konsequenzen haben – bis hin zum Burn-out oder zu gravierenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen. „Stresssituationen zu bewältigen ist in der heutigen Leistungsgesellschaft lebensnotwendig“, sagt die Stresskompetenztrainerin Chantal Fleurant. „Doch die Ursache für

eine Stressbelastung sind lediglich zum Teil die äußeren Gegebenheiten. Viel wichtiger ist, wie man mit dem Stress umgeht.“ Das ist lernbar. Vor allem, wenn man einmal verstanden hat, wie Stress entsteht, und wo im Alltag die größten Stressfallen lauern.

Das Problem: Menschen, die unter Stressbelastungen leiden, merken oft die ersten Anzeichen nicht rechtzeitig oder verdrängen sie. Und plötzlich ist der Druck so groß, dass der Überblick verloren zu gehen scheint. „Ein erster Schritt zur besseren Stressbewältigung ist daher, Stresssymptome zu erkennen und rechtzeitig innezuhalten“, rät Fleurant. Und meint damit zunächst einmal bewusstes Atmen und kleine, energieaufladende tägliche Rituale. Gerade Führungskräfte werden im Alltag häufig fremdbestimmt und leben nicht nach ihrem inneren Rhythmus. „Atemübungen und Zentrierung helfen, zum eigenen Selbst zu finden und neue Kraft zu tanken.“

Denn so widersinnig es klingen mag: der Gestresste ist sein bester Stress-Coach. Entsprechend vielfältig ist daher auch das Angebot an Büchern, CDs und DVDs sowie Apps, die von unterschiedlichen theoretischen Ansätzen (Yoga, Qigong, Neurolinguistisches Programmieren – NLP) ausgehend Selbstlernprogramme für alle Opfer von Hektik, Furcht, Hilflosigkeit, Kummer sowie Stress offerieren.

Anti-Stress-Trainer im Einsatz

Wer sein Anti-Stress-Programm lieber in professionelle Hände legen will: Auch ihm kann geholfen werden. So beispielsweise von dem Antistress-Coach Dr. Rainer Herbig. Der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie ist seit fast 25 Jahren als Arzt und Experte für seelische Gesundheit und Naturmedizin tätig.

Am Anfang eines Anti-Stress-Coachings analysiert er zunächst, welche Probleme der Klient hat – und welches Ziel er erreichen will. Und setzt dann verschiedene Methoden ein: Entspannungstechniken, eine Anleitung zum besseren Zeitmanagement, Elemente aus der Kognitiven Verhaltenstherapie oder dem NLP.

Auch Genusstraining setzt Rainer Herbig ein – um wieder die Freude daran zu wecken, sich etwas zu gönnen, sich Freiräume zu genehmigen. „Viele stressgeplagte Führungskräfte können sich nicht abgrenzen oder Nein sagen“, erläutert Herbig. „Oftmals setzten sie sich auch zu hohe Leistungsstandards oder falsche Ziele.“

Seminare, Seminare, Seminare

Alles was im Einzelcoaching geboten wird, kann auch als Seminar gebucht werden. Führungskräfte sind zahlungskräftige Kunden mit wenig Zeit – und so hat sich rund um das Thema Stress eine bunte Seminar- und Workshopsszene entwickelt.

”

Atemübungen und Zentrierung helfen, zum eigenen Selbst zu finden und neue Kraft zu tanken.

Chantal Fleurant,
Atem- und Stresskompetenz-
trainerin, Düsseldorf



Ob in 45 Minuten oder an einem Tag, ob in Marbella oder in Mannheim, ob Indoor oder Outdoor, ob mit Partner oder ohne, ob esoterisch oder medizinisch: Geboten wird, was dauerhafte Gesundheit und Wohlbefinden verspricht. Das reicht von „Anti-Stress-Training für Manager nach der Valeo®-Philosophie mit vorgeschaltetem brain off®-Gesundheitscheck“ über „Anti-Stress-Trainings für Lebensunternehmer mit ganzheitlichem NLP und Hypnose Tools für ein effektives Stressmanagement“ bis zu „Antistress-Training mit Yoga“.

Ernsthafte und fragwürdige Angebote von Einzeltrainern, Instituten, Akademien und Kliniken stehen im Internet direkt nebeneinander. Anti-Stress-Training ist nicht DIN-genormt und Stressmanagement-Trainer keine geschützte Berufsbezeichnung. „Da sollten Manager und Unternehmen schon genau hinsehen, die methodische Grundlage prüfen und sich Referenzen geben lassen“, fordert Stressexperte Dr. Oetting. Oder den Gesundheitsexperten im eigenen Unternehmen fragen. *ig*