

SERVICE-TEXT

Stress lass nach

Sie kommen kaum zur Ruhe, können immer schwerer abschalten und Sie haben das Gefühl, Sie hetzen nur noch durch ihr Leben? Das klingt nach Stress. Mentalcoach und Stress-Experte Frank Ritter erklärt, welche Wege es aus der Stressfalle gibt.



Stress kennt jeder und für viele ist er geradezu ein Statussymbol geworden – denn wer Stress hat, hat viel um die Ohren und ist damit wichtig und unentbehrlich. Evolutionsbiologisch ist Stress sehr sinnvoll: Er sorgt dafür, dass wir in Notfallsituationen zu Höchstleistungen fähig sind. Kämpfen, flüchten, verstecken, totstellen. „Stress ist sozusagen der Extra-Antrieb für den Ausnahmefall. Oder anders: die Feuerwehr, die jeden Brand löscht“, erklärt Frank Ritter, Experte für Mentalcoaching und Stressmanagement. In Seminaren und mit einem deutschlandweit einzigartigen videobasierten Online-Anti-Stress-Trainingsprogramm hilft er Stressgeplagten heraus aus der Falle – und das aus gutem Grund: „Wenn Stress zum Dauerzustand wird, verlieren die positiven Effekte der Wirkung von Stress. Wir werden weniger kreativ, treffen schlechtere Entscheidungen und letztlich macht Stress auch krank – nicht nur die Seele sondern auch den Körper.“ Die Weltgesundheitsorganisation WHO sieht Stress daher auch als eines der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts.

Für rund die Hälfte aller Deutschen ist Stress Alltag – so das Ergebnis einer aktuellen Studie einer großen deutschen Krankenkasse*. Ganz oben auf der Liste der Stressfaktoren steht bei den meisten die Arbeit. Jeder Zweite sieht sie als hauptsächliche Stressursache. Auf Platz zwei landen die eigenen hohen Ansprüche, gefolgt von zu vielen Terminen und Verpflichtungen in der Freizeit. „Die unglaubliche Verdichtung von Arbeit und Zeit, der „Tsunami der Informationen“ durch die Digitalisierung und die Devise des „Hypertaskings, ständig erreichbar und noch effektiver zu sein, bringt viele meiner Kunden an ihre Grenzen“, erklärt der ehemalige Leistungsschwimmer Ritter. Mit mentalen Ansätzen aus dem Leistungssport, wie sie zum Beispiel auch im Nationalteam von Jogi Löw eingesetzt werden, vermittelt er Ansätze und Wege aus dem Stress.

„Nicht immer lässt sich Stress vermeiden. Daher ist es wichtig herauszufinden, was einen stresst und wie man damit umgehen kann. Häufig herrscht in meinen Seminaren auf die Frage ‚Was genau stresst dich eigentlich?‘ Stille. Und dann kommen pauschale Antworten wie ‚die Arbeit, meine Kollegen, mein Nachbar, das Wetter,...‘ Das ist mir viel zu ungenau.“ Doch diese Erfahrung belegt zugleich das eigentliche Problem: „In unserem schnelllebigen Alltag werden uns viele Gedanken gar nicht bewusst, sie steuern uns also unterbewusst“, erläutert Ritter. Neben rationalen und körperlichen Ansätzen helfe bei der Stressbewältigung vor allem die mentale Fitness: „Als erstes geht es darum wahrzunehmen, welche Gedanken da sind. Dann können Sie diese Gedanken im Kontext Stress bewerten und schauen, welche davon stressen mich oder hemmen mein Potential“, so der Experte. Auf dieser Grundlage könne jeder aus seinem bisherigen Hamsterrad ausbrechen. „Es geht darum, alte Verhaltensmuster abzulegen und neue Gedankenschleifen, die günstiger für mein Ziel sind, zu trainieren und zu etablieren. Hört sich einfach an, ist jedoch ein langer Weg, der sich aber lohnt.“

Nehmen Sie sich Zeit – Zeit für sich.

Auf dem Weg Raus aus dem Dauerstress hat Frank Ritter bereits Tausenden Menschen geholfen. Speziell seine videobasierten Online-Anti-Stress-Seminare treffen dabei den Nerv der Zeit: „Viele Kunden schätzen, dass sie zentrale Inhalte mehrfach anschauen oder kurz nochmal zurückspulen können. Man kann somit seine Zeit komplett frei einteilen, die einzelnen Module in seiner Geschwindigkeit durchlaufen und mich quasi in sein Wohnzimmer holen“, so Ritter. Erste Unternehmen bieten seine innovativen Online-Seminare bereits für ihre Führungskräfte an. „Das Thema Stress betrifft aber nicht nur Führungskräfte, sondern alle Schichten.“

Das Ziel von Ritters Seminaren und Onlinecoachings ist, das persönliche Stresslevel besser zu kontrollieren. „Ein wichtiger Ansatz dabei ist, bewusst und regelmäßig Phasen der Entspannung in den Alltag einzubauen. Eine kurze Entspannung kann dabei schon sein, den Frühling zum Fenster hereinzulassen und ein paar Minuten tief durchzuatmen.“ Ein Frühling, auf den wir alle zwar noch warten, doch funktioniert die Methode auch im noch im Winter. Probieren Sie es mal aus.

* Quelle:TK-Stressstudie 2016 "Entspann dich, Deutschland"

Über Frank Ritter / Infobox

Der 41-jährige Familienvater ist seit über 20 Jahren im Trainingsbereich tätig. Der ehemalige Leistungssportler ist auch heute noch Sportler durch und durch und als Personal Trainer aktiv. Neben Seminaren und Schulungen bietet er unter www.frank-ritter-stresshelfer.de zudem ein videobasiertes Anti-Stress-Online-Training an. Er verfolgt dabei stets einen ganzheitlichen Ansatz und nutzt speziell mentale Techniken aus dem Leistungssport. Das Online-Coaching besteht aus 20 einzelnen Video-Modulen und vereinen Theorie und Praxis für 13 Wochen bei einem einmaligen Preis von 89 €.

Sie interessieren sich für das Thema und benötigen weitere Informationen oder möchten ein Interview anfragen? Gern stehe ich Ihnen zur Verfügung – auch bei Anfragen zu einer Verlosungsaktion von Online-Anti-Stress-Seminaren? Melden Sie sich bitte unter 040 – 18 13 503 22 oder schicken Sie eine Mail an info@bigwavepr.de.

Pressekontakt:

Boris Duschau
Big Wave PR
Möllner Landstr. 55
22113 Oststeinbek bei Hamburg
Tel.: +49 40 – 18 13 503 22
E-Mail: info@bigwavepr.de