

... Paula Krenzien

„Wir lassen keinen allein“

Stress? Heute der Normalzustand, selbst Senioren haben Zeitnot! „Völliger Quatsch, was manche Leute als Stress bezeichnen.“ Paula Krenzien muss es wissen. Sie ist Stressmanagement-Trainerin und kennt die richtig harten Fälle.

Der typische Manager möchte natürlich die Kontrolle behalten und uns sagen, was wir zu tun haben. Wir lassen ihn aber nicht. Er merkt dann schnell, wie gut es tut, sich mal fallen zu lassen.“ Paula Krenzien betreut Kunden, die eigentlich gar keine Zeit haben, zu ihr zu kommen. Weil sie nonstop arbeiten und darüber hinaus kaum mehr etwas anderes tun. In der Wirtschafts- und Technologiemetropole München gibt es viele Betroffene. „Es sind aber bei Weitem nicht nur die Alphiere in Business-Kluft, die zu mir kommen. Es sind auch berufstätige Mütter, die sich selbst enorm unter Druck setzen, um in Beruf und Familie gleichermaßen zu brillieren.“ Ruhig liegen Paula Krenziens blaue Augen auf ihrem Gegenüber; sie hört konzentriert zu und erzählt dann besonnen von ihrer Arbeit: „Wer von früh bis spät an der Büro-Front kämpft und dann noch Arbeit mit nach Hause nimmt, wer sich zwischen Meetings, Kinderhort und Familienfeier aufreibt und alles stets perfekt machen

will, vergisst bisweilen, was er selbst eigentlich braucht“, erklärt sie. Genuss-Training sei daher ein wichtiges Mittel gegen Stress, findet Paula Krenzien und bestellt trotzdem ganz spartanisch Tomate-Mozzarella – den Milchkaffee danach dafür aber mit viel Schaum. Ihr Stressmanagement-Training basiert auf individuellen Bewegungskonzepten; Sport reduziert die Stresshormone. „Wir beleuchten außerdem den Alltag des Kunden; ob er schlafen kann, was er isst, wie viel er trinkt. Rasch ahnt man, woher sein Stress kommt.“ Ebenso wichtig wie das Training ist Kommunikation. „Man steht sich sehr nah“, erklärt die Agenturchefin, „der Coach wird zum Freund, bei dem man sein Herz ausschütten und sich selbst reflektieren kann.“ Durch gezielte Fragen ermittelt dieser dann Auswege aus der Stressfalle. Oft fehle es Stressgeplagten am richtigen Zeitmanagement. Und viele müssten auch erst lernen, Prioritäten zu setzen und Aufgaben zu delegieren. „Als Coaches finden wir oft relativ simple Lösungen,

die die Kunden selbst nicht mehr sehen, weil sie zu komplex denken.“ Neben körperlichem Training und seelischer Entspannung suchen gestresste Münchner bei „Paula bewegt“ auch Ernährungsberatung oder Schmerztherapie. Die Rundum-Betreuung hat ihren Preis: Knapp 90 Euro kostet eine Stunde mit dem Personal Trainer. „Dafür steht der Kunde im Zentrum der Aufmerksamkeit: wir holen ihn ab, tragen ihm Handtuch und Getränke hinterher, bis er wieder geht – wir lassen keinen allein!“ Das Geschäft mit dem Stress läuft gut: Mit 50 Terminen pro Woche muss Paula Krenzien fast schon ihren eigenen Stress managen. „Sport, gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und gute Organisation sind essenziell – aber auch ich muss die Balance immer wieder finden!“ Nina Setzler

PRINZ-Redakteurin Nina Setzler betreut das Gastroresort. In stressigen Phasen schwört sie auf gutes Essen.

► **Zoozie'z**, Wittelsbacher Str. 15, Isarvorstadt, Tel. 201 00 59, So-Mi 9-1, Do-Sa 9-3 Uhr, zooziez.de



ZUR PERSON

Schon als Sportstudentin an der Ostsee arbeitete Paula Krenzien (29) als Personal Trainer. Heute lebt sie in Bayern und leitet „Paula bewegt“, eine Personal-Coaching-Agentur, die gestresste Münchner ins körperliche und seelische Gleichgewicht bringt. paula-bewegt.de



Ganz entspannt und ohne Stress: Paula Krenzien im Gespräch



WAS WIR GEGESSEN HABEN

- 1x Flasche Wasser 4,90 Euro
- 1x Milchkaffee 3,10 Euro
- 1x Nudeln mit Pesto und Mozzarella 6,70 Euro
- 2x Tomate-Mozzarella 16,80 Euro

Summe 31,50 Euro