

Wege aus der Stressfalle

Paula Krenzien ist Stressmanagement-Trainerin und hilft überlasteten Großstädtern dabei, körperlichen Ausgleich zu finden und ihre Zeit richtig einzuteilen

Das Geschäft mit dem Stress läuft gut. Bis zu 90 Termine hat Paula Krenzien in einer Woche, Tendenz steigend. „Ich funktioniere nur noch“ ist ein Satz, den sie bei ihrer Arbeit oft zu hören bekommt. Ein Satz, den Leute sagen, die im Alltag überfordert sind oder im Beruf resigniert haben. Ein Satz, der Krenzien wiederum eben jenen vollen Terminkalender beschert – denn sie ist Stressmanagement-Trainerin.

Versagensängste, Geldmangel, Beziehungsprobleme, Krankheiten – die Gründe für Stress sind zahlreich. Zu viel Arbeit und zu wenig Zeit: Das ist die Konstellation, die Krenzien bei ihren Kunden – Managern, Sportlern, Studenten, aber auch

Hausfrauen – am häufigsten feststellt. „Alles ist so schnelllebig heutzutage“, sagt die 30-Jährige. „Es ist ein unheimliches Tempo, dem man natürlich standhalten will.“

Besonders in Großstädten wie München ist Stress oft der Normalzustand, das sogenannte Burnout-Syndrom, das „Ausgebranntsein“, keine Seltenheit. Burnout ist zu einem Massenphänomen geworden. Jeder Neunte leidet in Deutschland darunter, schätzen die Betriebskrankenkassen.

„Burnout ist ein schrecklicher Begriff“, findet Krenzien. „Stress macht sich letztendlich ja jeder selbst.“ Und solange dieser nur phasenweise auftritt, könne er durchaus auch leistungsstei-



Im Gespräch mit dem Kunden findet die Sportwissenschaftlerin Paula Krenzien die richtige Strategie gegen den Stress. RR

gernd sein. Bei einer anhaltenden Belastung jedoch sei das Wichtigste, nicht vor den

dann Krenzien ins Spiel.

2007 gründete die studierte Sportwissenschaftlerin ihr Unternehmen „Paula bewegt“, den ersten Personal Training Club in München. Mittlerweile beschäftigt sie zehn Angestellte. Das Stressmanagement-Training von „Paula bewegt“ basiert auf individuellen Bewegungskonzepten, denn Sport reduziert Stresshormone. Besonders beliebt bei beiden Geschlechtern: Laufen und Bergwandern. Manager suchen den Ausgleich zum Beruf zudem oft in spielerischem Boxtraining, Hausfrauen bevorzugten eher Pilates oder Gymnastik.

„Sport und soziale Kontakte sind generell sehr wichtig“, betont Krenzien, die auch in ihrer Freizeit viel

Sport treibt, etwa Skifahren und Schwimmen. Aber auch auf Kommunikation legt die gebürtige Potsdamerin wert. Hier baut sie bei ihren Kunden vor allem auf Ehrlichkeit, denn nur so könne man eine persönliche Bindung aufbauen. „Ich hole die Leute oft wieder auf den Boden der Tatsachen zurück, indem ich wie ein Spiegel für sie bin.“ Durch gezielte Fragen, ermittelt der Coach dann einen Weg aus der Stressfalle.

Gestressten fehle es oft nur an einer richtigen Zeitplanung. „Viele vergessen, in sich selbst hineinzuhören“, hat die Stressmanagement-Trainerin festgestellt. „Es ist wichtig, auch in einen vollen Terminkalender grüne Zeiten einzubauen, sich auch mal Zeit für sich selbst

und Zeit fürs Nichtstun zu nehmen.“ Wenn man Paula Krenzien fragt, ob ihre eigene Arbeit nicht auch stressig sei, schüttelt sie vehement den Kopf. „Ich arbeite zwar viel, aber vor allem auch gerne.“

Die intensive Betreuung, die oft auch eine Ernährungsberatung beinhaltet, hat ihren Preis: 109 Euro zahlt man für die Einzelstunde mit dem Personal Trainer. Dafür kommt dieser dann auch zu einem nach Hause, ins Büro oder man geht gemeinsam zum Joggen in den Park. Aber vielleicht ist auch das ein Erfolgsfaktor: Dass den Leuten, die eigentlich keine Zeit haben zu kommen, bereits der Stress der Anreise erspart wird.

JANINA VENTKER