

Ent(spa)nnt im Spa

Auszeit-Coach Susanne Preiss gehört der Jury des Gala Spa Awards an

Von Irene Schröder

Das die Begriffe „Spa“ und „Entspannung“ etwas miteinander zu tun haben, zeigt eigentlich schon die Ähnlichkeit der Buchstaben, und es gibt wohl kaum ein „Spa“-Konzept, das nicht dem Thema Entspannung oder Entschleunigung Rechnung trägt. Aber: Warum fällt es so vielen Spa-Nutzern so schwer, trotz Düften, sanften Farben, sanfter Musik und eigentlich entspannender Massage genau das zu tun – zu entspannen?

„Der Weg zur Ruhe führt über die Bewegung“, erklärt Susanne Preiss, Auszeit-Coach aus Hamburg. Die Berufung einer der anerkanntesten deutschen Trainerinnen für Ressourcen und Stressmanagement in die Jury des kürzlich in Baden-Baden vergebenen Gala Spa Awards spricht für den hohen Stellenwert, den dieses Thema in der Welt der Schönheit, Wellness und Gesundheit einnimmt.

„Nicht unsere Zeit ist die wichtigste Ressource, sondern die uns zur Verfügung stehende Energie“, lautet einer ihrer Kernsätze beim Einzelcoaching von Führungskräften ebenso wie bei der Arbeit mit Gruppen. „Unplugged – Das Auszeittraining“ ist beispielsweise eine zweitägige „Minikur zur Entschleunigung“ überschrieben. Kostbare Energie geht im Alltag zu leicht verloren – im Straßenverkehr, am Arbeitsplatz, in anstrengenden Meetings, aber auch in Situationen, die eigentlich „entspannend“ wirken sollten, im Famili-



Spezialistin in Sachen Auszeit: Susanne Preiss.

Foto: pr

enkreis oder mit Freunden. Speziell für das Ressourcenmanagement im Arbeitsalltag hat Susanne Preiss ein „Handbuch“ der etwas anderen Art entwickelt: Zehn handliche Karten zeigen typische Situationen auf und geben Tipps, wie sich trotzdem Energie bewahren und aufbauen lässt. „Mehr Energie für den Job“ (29,90 Euro) ist als täglicher Helfer auf dem Schreibtisch konzipiert.

„Lass dich doch mal im Spa

massieren“ – ein gut gemeinter Tipp, der nur zu oft nicht funktioniert, weil der Mensch auf der Liege einfach zu „aufgeladen“ ist. Zuwendung ist die erste Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung: „Sich bei einer Tasse Tee Zeit für den Kunden nehmen, seine speziellen Bedürfnisse erkennen und ihm erklären, was ihm jetzt aus welchen Gründen wohl tut“, empfiehlt Preiss. Gerade sehr rational eingestellte Menschen reagieren positiv,

wenn ihnen zum Beispiel erklärt wird, was die spezielle Mischung in ihrer Teetasse bewirken könnte. Im Idealfall geht der Massage Bewegung voraus – das können entspannende Gymnastikübungen sein, aber auch ein paar Runden im Pool oder einfach ein Spaziergang vom Büro zum Spa.

„Wer regelmäßig einen Spa-Besuch einschleift, schafft sich kleine Auszeiten, in denen er nichts tun muss – außer loslassen“, meint die Expertin. Die physische und psychische Erneuerung funktioniert über alle Sinne – Farben, Düfte, Klänge, Geschmack und Behandlungen der Haut. „Sie ist schließlich unser größtes Organ, das durch Irritationen auch nach außen anzeigt, wenn es uns nicht gutgeht“, betont Preiss. Ein entspanntes Hautbild signalisiert dagegen Ausgeglichenheit und Souveränität.

Die positiven Auswirkungen der kleinen „Spa-Auszeiten“ lassen sich in den Alltag übertragen. „Sauerstoff ist Powerstoff“, betont Preiss. Wer durch kleine Bewegungseinheiten zwischen durch dafür sorgt, dass die Durchblutung der Muskulatur angeregt wird, ermüdet weniger schnell. Genügend Flüssigkeit in Form von Mineralwasser kurbelt den Stoffwechsel an, und ein kleiner – gesunder – Snack zwischendurch liefert neue Energie, um anstehende Aufgaben möglichst stressfrei zu organisieren und damit kleine erholsame Auszeiten – ob beim Sport, in der Natur, mit netten Menschen oder im Spa zu ermöglichen.