

B

Wir haben verlernt, uns in stressigen Zeiten zu entspannen. Und Pausen sinnvoll zu nutzen. Susanne Preiss ist Auszeitcoach und lehrt in ihren Seminaren, wie man mit weniger Arbeit mehr Leistung bringen kann

Dass dauerhafter Stress krank machen kann, ist bekannt. Ebenso, dass Menschen, die beruflich sehr engagiert sind, gern vergessen, wie wichtig es ist, regelmäßig Pausen einzulegen, um den Akku wieder aufzuladen. Die Folgen: noch mehr Stress, Unzufriedenheit, nachlassende Leistungsfähigkeit und am Ende Burn-out. Wie man dem persönlichen Hamsterrad entkommt, darum geht es Susanne Preiss aus Hamburg, die als „Auszeitcoach“ in Seminaren den Teilnehmern Instrumente für ein Leben mit mehr Energie in anspruchsvollen Zeiten an die Hand gibt.

Nichtstun kann doch jeder. Wozu dann ein Auszeitcoach?

Zum Nichtstun brauchen Sie in der Tat keinen Coach. Für das Ziel, zu einem Gefühl von Gelassenheit, Optimismus, Ruhe und Entspannung zu finden, reicht Nichtstun aber nicht aus.

Und da setzen Sie als Auszeitcoach an?

Im Prinzip ist es so, dass ich mit diversen Mitteln und Methoden versuche, den Menschen beizubringen, wie sehr Auszeiten die Leistung beflügeln. Aber auch: Wie können Auszeiten und Pausen so gestaltet werden, dass sie zu Regeneration und mehr Energie führen.

Auszeit ist ein dehnbare Begriff. Wie definieren Sie ihn?

Eine Auszeit ist nicht das beruhigte Abhängen. Es kann durchaus eine aktiv gestaltete Phase sein, zum Beispiel mit Sport. Grundsätzlich sollte es eine Zeit sein, in der die Konzentration bewusst auf etwas anderes als die Arbeit gelenkt wird. Das gelingt vielen Menschen heute nicht mehr. Auszeiten oder Ruhephasen werden häufig als Zwangspause empfunden, die uns nur noch nervöser macht. Wir müssen wieder lernen, uns in Ruhe wohlzufühlen.

Woran liegt es, dass wir nicht mehr abschalten können?



Wir müssen heute bei hohem Tempo häufig mehrere Arbeiten gleichzeitig erledigen. Verstärkt wird das noch durch die neuen Medien: Tablets, Smartphones & Co. Wir können sie bedienen, aber niemand hat uns erklärt, wie wir damit umgehen müssen, ohne unsere Kräfte zu verschleißen.

Und wie kann uns das gelingen?

Ich empfehle ein stark ritualisiertes Arbeitsverhalten, denn dadurch kann wieder Luft im Arbeitsalltag entstehen. Wenn wir ständig zwischen Aufgaben hin und her springen, werden wir langsam, unkonzentriert, und die Fehlerquote steigt.

Durch ritualisiertes Arbeiten lässt sich also Stress minimieren. Reicht diese Technik aus?

Natürlich nicht. In meinen Workshops geht es um das Thema Lebensführung. Das beinhaltet die richtige Ernährung, die persönliche innere Haltung, die Bedeutung von Bewegung und richtiger Atmung, es geht um Singletasking statt Multitasking und die alles entscheidende Frage: Macht das, was ich tue, mich wirklich glücklich?

Wie sehen Ihre Workshops konkret aus?

Meistens biete ich Zwei-Tage-Kurse an. Gleich zu Beginn bringe ich die Teilnehmer in Bewegung, denn das ist das A und O. Dann wird der große Zusammenhang aufgearbeitet: Woher kommt die Stresssituation, wie leben wir eigentlich? Darauf folgt wieder ein Praxisteil. Die Teilnehmer müssen die Übungen, die ich ihnen zeige, regelmäßig wiederholen, um sie später selbstständig ausführen zu können. Nach einem gemeinsamen basischen Mittagessen geht es um die richtige Atmung, und am Ende des ersten Tages fangen wir mit der Meditation in der Bewegung an. Der zweite Tag ist meist eine Vertiefung und Verinnerlichung des Vortages.

Sie bieten auch Fortgeschrittenkurse an. Kann man sich in Sachen Entspannung tatsächlich steigern?

In diesen Kursen geht es eher darum, den inneren Schweinehund zu besiegen. Manche Menschen können die Erfahrungen aus dem ersten Kurs stringent umsetzen. Bei anderen schleicht sich nach ein paar Wochen wieder der Schlendrian ein, und sie brauchen eine Auffrischung. Wieder andere sehen meine Seminare als eine Art jährliche Kur. In der Regel haben aber alle nach dem ersten Kurs das notwendige Handwerkszeug an der Hand und schaffen es auch, die Tipps und Tricks in ihren Alltag zu integrieren.

Ihre Message in vier Worten?

Weniger arbeiten, mehr leisten.

KATRIN WINKLMAIER

FIT IM JOB Ob am Steinhuder Meer, im Kloster oder auf 1500 Meter Höhe in den Südtiroler Bergen – bereits die Locations der Seminare versprechen Erholung. Das nächste Seminar von Susanne Preiss „3 Tage Unplugged“ findet vom 23. bis 26. Januar im „Vigilius Mountain Resort“ in Südtirol statt. Kosten: 1300 Euro. Weitere Termine und Infos finden Sie unter: susanne-preiss.de

Kritisch & kompetent



Kritisch, übersichtlich, kurzweilig: Die Gault&Millau-Tester bewerten Deutschlands Restaurants. Mit Hotelerempfehlungen.

736 Seiten · ca. 650 Abb. · 13,5 x 21,0 cm
€ [A] 30,90 · sFr. 39,90
ISBN 978-3-86244-487-8 **€ 29,99**



Der kompetente Guide durch die deutsche Weinlandschaft, herausgegeben von Chefredakteur Joel B. Payne.

1008 Seiten, ca. 800 Abb., 13,5 x 21,0 cm
€ [A] 30,90 · sFr. 39,90
ISBN 978-3-86244-488-5 **€ 29,99**

Die Gault&Millau Wein-App für iPhone, iPad und Android!



Jetzt online stöbern unter
www.christian-verlag.de
oder gleich bestellen unter
Tel. 0180-532 16 17 (0,14 €/Min.)

Willkommen zu Hause

 **CHRISTIAN**