



DEUTSCHLAND

entspann dich!

Eine Aktion der FÜR SIE



MEHR ENERGIE IM ALLTAG

„Kleine Auszeiten beflügeln!“

Susanne Preiss gehört zu den erfolgreichsten Trainerinnen für Stressmanagement. Die Hamburgerin arbeitet europaweit unter anderem mit Führungskräften und Politikern



„Ich habe keine Zeit“, sagt die Hektik. „Es geht nicht um Zeit, sondern um Energie“, sagt Susanne Preiss. Ihr Coaching hat FÜR SIE-Gesundheitschefin Dagmar Metzger getestet – und viel dabei gelernt

Susanne Preiss weiß, wie sich ihre Klienten fühlen. Der Wecker klingelt, der Kopf ist noch träumerisch-wohlig-wolkig. Wosch! Das erste Ausrufezeichen springt aus dem Nichts auf die Bühne des Gehirns: „Grünes Kleid zur Reinigung!“ Wamm! Das zweite folgt sogleich. „Heinz anrufen – Geburtstag!“ Weiter geht's im Stakkato: Heidi Krimi mitbringen! Sonnenbrille nicht vergessen! Zur Bank! Absagen! Zusagen! Umswitchen! „Bis zu meinem 27. Lebensjahr begann mein Tag auch mit solchen Ausrufezeichen“, sagt die 46-Jährige. „Ich dachte, das sei normal – wer einen interessanten Job hat, der hat eben auch Stress.“

„Qigong hat mir so viel Kraft gegeben“

Susanne Preiss war ein Shooting-Star der Werbebranche, jung, erfolgreich – und dauererschöpft, als sie auf einer Reise in Schanghai einen alten Chinesen sah, der unter Bäumen im Morgenlicht Qigong-Übungen machte. Gelassen, gleichmäßig, geruhsam. „Plötzlich war da der Gedanke: Innehalten, das wünsche ich mir auch“, sagt die ehemalige Managerin. Sie ließ sich von ihm zeigen, wie man mit der fernöstlichen Bewegungstechnik zu sich selbst kommt, sich erdet wie ein Baum, sich spürt und vor allem entschleunigt. „Ich war verblüfft“, erzählt sie. „Es hat mir mehr Kraft gegeben als alles, was ich >>>



Muskelfit in der Mittagspause: Susanne Preiss' Übungen sind kurz, aber effektiv

Spielt Ihr Verdauungssystem auch verrückt?



Hepar-SL® – MEHR als ein gewöhnliches Verdauungsmittel

Hektik – ob im Beruf oder in der Freizeit – kann die Ursache für akute Verdauungsbeschwerden wie Magendruck und Völlegefühl sein. Der Körper bildet stressbedingt nicht ausreichend Gallenflüssigkeit, um Nahrungsfette zu verarbeiten. Das hoch dosierte Hepar-SL® FORTE 600 mg steigert schnell die Gallensaftproduktion und befreit gezielt von akuten Verdauungsbeschwerden.

- Befreit von Verdauungsbeschwerden zusätzlich:
- Stabilisiert die **Darmflora**
- Entlastet die **Leber**
- Unterstützt den Abbau von **Cholesterin**



Hepar-SL® FORTE 600mg, Wirkstoff: Anticholesterin-Trochanterol. Anwendungsgebiete: Verdauungsstörungen (insbesondere bei funktioneller Störung der Abgabe der Gallenflüssigkeit). Bei Beschwerden (wie Magendruck und Völlegefühl) oder chronischer oder regelmäßiger Verdauungsstörungen, wie bei allen anderen Beschwerden, ein Arzt aufgesucht werden. Bei Kindern und Jugendlichen kann Hepar-SL® FORTE 600mg nicht angewendet werden. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Central-Pharm, 50670 Köln. Ein Unternehmen der Klotzbrunn Healthcare Group. Stand: 03/2012. www.hepar-sl.de

mir zwischen meinen Terminen sonst so gönnte.“

Das war das Schlüsselerlebnis für ihren Ausstieg aus der Hektik-Welt, in der selbst Gespräche oft nur noch Kurzmitteilungen sind. Heute ist Susanne Preiss eine der renommiertesten deutschen „Auszeit-Coaches“.

Multitasking ist nur eine schöne Illusion

Sie bringt Familienmüttern, Politikern, Managern bei, Tempo aus ihrem Überholspur-Leben zu nehmen und durch kurze Boxenstopps Stress abzubauen. Das macht sie sehr überzeugend. Denn zu ihrem Repertoire gehören nicht nur fernöstliches Qigong, sondern auch aktuelle Erkenntnisse aus Hirnforschung, Ernährung und Psychologie, die wissenschaftlich solide untermauert sind.

Wo ich Kraft verschwende und wie ich meine Ressourcen immer wieder auffüllen kann, zeigt sie mir an dem Ort, der mich am häufigsten stresst – in meinem Büro. „Wir wissen aus Studien, dass wir zu Multitasking gar nicht fähig sind“, erklärt sie mir zum Beispiel. „Sie haben vielleicht den Eindruck, dass Sie gleichzeitig drei Themen bearbeiten und dabei noch

Radio hören können. Doch das ist nur eine schöne Illusion. Tatsächlich springt ihre Aufmerksamkeit blitzschnell hin und her.“ Alles, was parallel läuft, raubt uns deshalb Kraft und erhöht den Stress.

„Mehr Energie“ steht im Zentrum von Susanne Preiss' Konzept. Auf eine Tafel malt sie die vier Bereiche, die unsere Power beeinflussen: Körper, Emotion, Sinn, Verstand. Am Anfang steht die körperliche Fitness – hat der Organismus genug Wasser? Gutes Essen? Bekommen die Muskeln Bewegung? Aber auch unsere Gefühle können Energie fressen. Zum Beispiel, wenn ich mich ärgere, dass es pünktlich zur Mittagspause anfängt zu regnen. „Dabei könnten Sie die Situation auch anders sehen. Dann verwandeln Sie Ärger, der Energie kostet, in positive Gedanken, die Energie bringen. Zum Beispiel: Wenn Regentropfen an die Scheibe klopfen, ist es hier im Café viel gemütlicher.“ Der dritte Bereich ist der Sinn in dem, was ich tue. Bei mir kein Thema, finde ich: Mein Job macht mir Spaß. „Wirklich?“, fragt Susanne Preiss. „Schreiben Sie doch bitte in 30 Sekunden Menschen, Orte und Dinge auf, die Ihnen am wichtigsten sind.“ Tatsächlich tauchen in meiner Liste



Qigong auf dem Bürostuhl: Susanne Preiss zeigt mir asiatische Relax-Techniken für den Arbeitsalltag

nicht nur die Arbeit, sondern auch meine Lieblingskollegen auf. „Das ist nicht bei allen so“, weiß die Anti-Stress-Expertin. „Oft sehe ich nur Familie, Kinder, Hobbys und Urlaubsorte auf

Realismus-Check für meine Träume

den Zetteln. Viele haben dann das Problem, dass sie ausgepowert heimkommen und für das, was ihnen am meisten am Herzen liegt, zu erschöpft sind.“ Wie lässt sich das ändern? „Indem man sich fragt, was an dem, was man macht, erfüllend ist“, antwortet Susanne Preiss. Und wenn jemand zu dem Schluss kommt, er würde lieber eine Strandbar in der Karibik eröffnen, als Buchhalter zu sein? Susanne Preiss schmunzelt. „Dann sollte man realistisch überdenken, was das bedeutet. Will ich meine Freunde zurücklassen? Finanzielle Risiken eingehen? Die wenigsten solcher Träume lassen sich umsetzen. Man arbeitet besser daran, in seinem Leben hier zufriedener zu werden.“

Anderthalb Stunden lang habe ich Susanne Preiss zugehört. Sie steht auf. „Wussten Sie, dass wir alle 90 Minuten Bewegung brauchen?“, fragt sie. „Unser Gehirn hat so viel Glukose und Sauerstoff verbraucht, dass es Nachschub braucht. Unser Blut wird zu einem stehenden Teich. Bewegung macht daraus wieder einen fließenden Bach.“ >>>



Die „Denkmütze“ stimuliert Akupressurpunkte, die unsere Konzentration verbessern. Ich ziehe dabei meine Ohren sanft nach hinten – und bin verblüfft, wie frei der Kopf dabei wird

Anzeige 1/1

Gesunde Energie, die uns alle drei Stunden guttut: Apfelfringe und Nuss-Mix



Wir steigen zusammen die Treppen zur Dachterrasse. Das genügt, um die Muskeln aus ihrem Schlaf zu wecken. „Sie könnten auch die Toilette in einem anderen Stockwerk benutzen“, rät die Auszeit-Trainerin. „Oder Sie werfen einen Medizinball ein paar mal hoch.“

Dann checkt Susanne Preiss meine Schreibtischschublade. Sie entdeckt Gummibärchen, Schokoriegel und Karamellbonbons. „Nicht verboten, geht aber besser“, sagt sie. „Tatsächlich empfehle ich, alle drei Stunden etwas

Apfelfringe statt Karamellbonbons

zu essen, um die Glukosespeicher aufzufüllen. Was Sie in Ihrer Schublade haben, ist nicht optimal, um die Energiereserven aufzufüllen.“ Es handelt sich um Lustbarkeiten. Susanne Preiss nennt sie „Want-Food“. Für die Laune sind sie wichtig. Allerdings sollte ihr Anteil nur 20 Prozent der Ernährung ausmachen. Zu 80 Prozent braucht der Körper „Need-Food“. Das sind Nahrungsmittel, die den Körper mit Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen versorgen. „Trockenobst und Nüsse können sogar beides sein“, so Susanne Preiss. „Sie befriedigen das Süß- und Knabber-Bedürfnis, liefern zugleich Nährstoffe.“

Aber Moment. War da nicht noch ein vierter Punkt auf der Liste: „Verstand“? Richtig! Susanne Preiss geht meinen Arbeitstag durch. Der startet mit dem Abrufen meiner E-Mails. Ich beantworte ein paar, bereite mich aufs erste Meeting vor und recherchiere neue Themen. „Stopp“, sagt Susanne Preiss. „Je häufiger Sie zwischen Ihren Aufgaben hin und her springen, desto weniger können Sie leisten.“ Das wurde übrigens auch in einer großen Studie festgestellt. Angestellte, die am Tag rund 500-mal zwischen verschiedenen Tätigkeiten wechselten, kamen auf eine produktive Arbeitszeit von nur 33 Prozent. Blieben sie doppelt so lange bei einer Aufgabe, erhöhte sich die Produktivität auf 85 Prozent. Susanne Preiss' Vorschlag: erst die wichtigsten Aufgaben erledigen – etwa die Vorbereitung auf die Konferenz. Erst danach kommen die E-Mails, dann die „neuen Themen“. Und alle 60 Minuten eine Minipause mit einer Energieübung machen. Dafür zeigt sie mir zum Beispiel den Akupressurtrick namens



Wie man den Puls alle 90 Minuten auf Touren bringt? Fünf Minuten Treppen steigen genügen!

„Denkmütze“: einfach mit Daumen und Zeigefinger die Ohren sanft nach hinten ziehen. Auch Qigong lässt sich in wenigen Minuten am Schreibtisch machen. Wir üben's, indem wir die Arme hochstrecken und uns auf den Atem konzentrieren.

Und wie werde ich die Ausrufezeichen los, die mich morgens überfallen? „Stellen Sie sich vor, Ihr Gehirn ist eine Bühne, und die Tagesaufgaben sind Schauspieler“, rät Susanne Preiss.

Immer nur einen auf die Bühne lassen

„Im Rampenlicht kann aber immer nur einer stehen. Konzentrieren Sie sich auf den Hauptakteur und lassen Sie die anderen hinter den Kulissen warten. Das klappt, wenn Sie es ein paar mal üben.“ Vergessen werde ich trotzdem keinen, versichert sie mir. Das Hirn wird mit dieser Strategie stressfreier und effektiver arbeiten.

Meinen Tag neu strukturieren, die Ernährung umstellen, anders mit Pausen umgehen – so viele Anregungen! Ob ich wirklich jede Technik im Alltag umsetzen werde? Schwer zu sagen. Aber stets zu Fuß auf die Dachterrasse – das ist immerhin ein Anfang. <



Eine Aktion der **FÜR SIE**

Mit der Aktion „Deutschland, entspann dich!“ sind wir offizieller Partner des „carpediemcamps“. Bei dieser interaktiven Konferenz am 25./26. April in Hamburg gibt es keine Zuschauer, nur Akteure. Das Ziel: Wege zu mehr Balance, Gesundheit und mentaler Fitness im Alltag zu erarbeiten. Neugierig? Mehr Infos unter www.carpediemcamp.de

www.facebook.com/DeutschlandEntspannDich

FOTOS: DENNIS WILLIAMSON; GETTY IMAGES; HAIRSTYLING & MAKE-UP: HEIKE AX; OUTFITS: ALLUDE, COLORADO DENIM; MARC CAIN, MIZUNO, MOUNTAIN HARDWEAR, SMINFINITY, SABINE MOSCHÜRIG; KLEINES FOTO RECHTS: EPD-BILD

FÜR SIE Auszeit-Coaching

Abschalten und Energie tanken!

Drei Tage Exklusiv-Seminar im Kloster mit Susanne Preiss

Wäre das nicht schön? Mal für ein paar Tage rauskommen, ausruhen, sich bewegen und mit etwas Zeit und Abstand über wichtige Dinge nachdenken? In unserem Exklusiv-Coaching haben Sie die Gelegenheit dazu: In der besonderen Atmosphäre des Klosters Frenswegen im niedersächsischen Nordhorn nimmt Sie Susanne Preiss, eine der renommiertesten deutschen „Auszeit-Coaches“, mit auf eine Reise zu innerer Ruhe – und zu mehr Energie. Ihre Kernbotschaft: „Abschalten



Die richtige Ernährung beflügelt Gehirn, Körper und Geist



Ein Coaching mit Langzeiteffekt

kann man trainieren.“ Ihre Übungen betreffen Körper, Verstand und Emotionen – und sind verblüffend leicht übertragbar in den Alltag zu Hause und im Job. Ein Coaching mit Langzeiteffekt – das ganz nebenbei auch den Umgang mit Pausen, E-Mails, Smartphone und sozialen Netzwerken verändert.

Das Kloster Frenswegen liegt in der Grafschaft Bentheim/Niedersachsen



UNSER COACHING-TERMIN IM JULI

Susanne Preiss bietet ihr Seminar exklusiv für FÜR SIE-Leserinnen an: vom 7. bis 9. Juli im Kloster Frenswegen bei Nordhorn. Das Seminar kostet 690 Euro inklusive Übernachtung im EZ, Vollpension und Handout. Anmeldung über redaktion@fuer-sie.de

Alle Exklusiv-Coachings auf FuerSie.de/coachings



DR. SCHELLER
NATURAL & EFFECTIVE



ENTFALTEN SIE IHRE NATÜRLICHE SCHÖNHEIT

DR. SCHELLER NATURAL & EFFECTIVE. Zertifizierte Naturkosmetik mit innovativer Wirkung.



BIO-GRANATAPFEL

Intensive Pflege für anspruchsvolle Haut minimiert Falten, strafft Konturen und schützt vor freien Radikalen.

Besuchen Sie uns auf www.dr-scheller.com