

← ZURÜCK ZUR NEWSÜBERSICHT

Stress Lass Nach ...



von LAURA KRETZSCHMAR



25. JANUAR 2017



BERLIN KU'DAMM



BOOKMARK

Die Gedanken kommen nicht zur Ruhe, das Abschalten fällt immer schwerer und Sie haben das Gefühl, Sie hetzen durch Ihr Leben? Das klingt nach Stress und dagegen hat Personal Trainer und Mentalcoach Frank Ritter genau das richtige Programm für Sie.



Stress kennt jeder und fast ist er heute sogar ein Statussymbol geworden. Was evolutionsbiologisch dafür sorgt, dass wir in Notfallsituationen zu Höchstleistungen fähig sind, kann aber auch krank machen. So zeigt die [Stressstudie 2016](#) » der Techniker Krankenkasse, dass etwa 60 % der Befragten sich gestresst fühlt, 23 % davon sogar häufig.

Die Auslöser für Stress können vielfältig sein und nicht immer lässt sich Stress vermeiden. Daher ist wichtig, herauszufinden, was einen stresst und wie man damit umgehen kann. Hier kann Frank Ritter helfen. Der 41-Jährige ist Personal Trainer und Experte für Mentalcoaching und Stressmanagement. Als Stresshelfer bietet der ehemalige Leistungssportler auch [Online-Seminare](#) » an, in denen er zeigt, wie Sie entspannt mit stressigen Situationen umgehen können. Wir haben ihm dazu auf den Zahn gefühlt:

Herr Ritter, vielen Mitgliedern sind Sie als Personal Trainer im Aspria Hamburg Alstertal bekannt, aber noch nicht als Mentaltrainer. Warum haben Sie sich entschieden, auch in diesem Bereich tätig zu werden?

Das Mentale wird häufig noch unterschätzt. Ob beim Thema Bewegung im Hochleistungs- aber auch Breitensport, bei der Ernährung und vor allen Dingen beim Thema Stressmanagement. Das Mentale spielt mit, ob wir das nun wollen oder auch nicht.

Als ehemaliger Personal Trainer habe ich mich lange und ausführlich mit den Themen Bewegung, Ernährung und Stressmanagement auseinandergesetzt. Das Mentale ist dabei immer mehr in den Fokus gerückt, nicht zuletzt durch die immer weiter voranschreitenden Disziplinen der Gehirnforschung und die daraus resultierenden Ergebnisse. Gleichzeitig hat es mich immer mehr gereizt und interessiert, noch mehr darüber zu erfahren. Der nächste konsequente Schritt war, sich ganz diesem Thema zu widmen. Das habe ich vor etwas über einem Jahr gemacht und bin sehr zufrieden damit.

Sie sprechen oft von mentaler Fitness, was ist das und wie kann ich diese trainieren?

Mentale Fitness kann natürlich zum einen sein, dass ich schneller und effizienter lerne, Dinge besser zu behalten, usw. Auch hierzu gibt es durch die Erkenntnisse der Neurowissenschaften spannende Ansätze, Techniken und sogar Gedächtnis-Weltmeisterschaften.

Mein Interesse ist eher im Kontext Stress zu finden. Wir haben permanent Gedanken, unser Gehirn kann nicht nicht denken. Wenn die elektrischen Impulse die die Nervenzellen permanent austauschen, nicht mehr da wären - denn nichts anderes sind Gedanken - dann sind wir hirntot. Und jeder, der einmal versucht hat zu meditieren, wird das kennen: Keinen Gedanken zu denken, sich nur auf eine einzige Sache zu konzentrieren, ist für den Meditationsanfänger extrem schwer. Die Krux ist, dass uns im schnelllebigen Alltag viele unserer Gedanken gar nicht bewusst werden, sie uns also unbewusst steuern. Genau darum geht es bei mentaler Fitness. Als Erstes bewusst wahrzunehmen, wann welche Gedanken da sind. Dann können Sie diese Gedanken im Kontext Stress bewerten und schauen, welche davon stressen mich oder hemmen mein Potential. Und dann kann ich bewusst neue Gedankenschleifen, die günstiger für mein Ziel sind, trainieren und etablieren. Man legt bildlich gesprochen eine neue Synapsenverbindung im Gehirn an. Hört sich recht einfach an, ist jedoch ein langer Weg, der sich aber sehr lohnt.

Stressmanagement und Achtsamkeit werden in der heutigen Gesellschaft immer wichtiger und immer mehr Menschen suchen Unterstützung, um damit umzugehen. Warum ist es wichtig, solche Techniken zu lernen und anzuwenden?

Wenn ich mich nicht mit diesen Themen und den oben beschriebenen mentalen Ansätzen nicht auseinandersetze, dann „denkt es mich automatisch“. Aus meinen Gedanken werden Gefühle und diese Gefühle werden zu automatischem Verhalten, sogenannten Verhaltensmustern. Wenn die für mein Stresslevel ungünstig sind, dann werde ich mich dennoch zukünftig immer so verhalten, da ich mich ja nicht bewusst damit auseinandergesetzt habe und es so erlernt habe. Das ist jetzt vereinfacht dargestellt, denn die Verbindung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten ist deutlich komplexer. Wir sind gefangen im sogenannten „Rat Race“, dem Hamsterrad. Und das ist sehr schade, denn wir alle besitzen ein neuroplastisches Gehirn, können uns also jederzeit verändern - wenn wir das denn wollen. Das sollten wir unbedingt ausnutzen. Aktives Stressmanagement und die Übung von Achtsamkeit können helfen aus dem Hamsterrad auszubrechen.

Sie haben die EMR-Methode entwickelt – was ist das und wie wendet man diese an?

EMR steht für Stress E = erkennen, M = messen und R = reduzieren. Häufig herrscht in meinen Seminaren auf die Frage: „Was genau stresst Dich eigentlich?“ Stille. Und dann kommen pauschale Antworten wie „die Arbeit, meine Kollegen, mein Nachbar, das Wetter,...“ Das ist mir viel zu ungenau.

Was genau stresst Dich in welcher Situation? Ist das immer gleich oder abhängig von Deiner Tagesform. Liegt es an der Situation oder an den Beteiligten der Situation. Wann genau kommt es zum Stress? Usw. usw. Da gehen wir ganz genau und tief rein, denn wenn jemand angibt und fühlt, dass er Stress hat, aber gar nicht weiß, wo der eigentlich genau herkommt, sprich was der Auslöser ist, dann kann er es auch nicht ändern. Und da hapert es bei gut 90 % meiner Seminarteilnehmer dran.

Als erstes also Stress erkennen und messen. Und wenn ich ganz genau weiß, was die Auslöser sind, dann kann ich mit den unterschiedlichsten Ansätzen herangehen und den Stressauslösern „auf die Pelle rücken“. Und das mache ich sowohl in meinen Live-Trainings, wie auch im Online-Seminar. Rationale Ansätze, körperliche Ansätze und mentale Ansätze sind hierbei die drei großen Bereiche über die ich sehr effektiv am eigenen Stresslevel arbeiten kann.



Neben Seminaren und Schulungen bieten Sie auch online Seminare an. Wie kam es dazu? Was ist das Besondere daran?

Aus dem „Tun“ heraus ist das entstanden. Seit ich Seminare und Trainings in und für Unternehmen zum Thema Stress- und Ressourcenmanagement gebe, ist das Thema Stress eher größer geworden, so zumindest die aktuellen Studien der großen Krankenkassen (TK, DAK, Barmer). Viele Unternehmen bieten solche Seminare leider immer noch nicht für ihre Mitarbeiter an, bzw. nur für wenige Mitarbeiter, z.B. die Führungskräfte. Das Thema Stress betrifft aber nicht nur Führungskräfte, sondern alle Schichten. Ich möchte es schaffen, dass alle Menschen, die Hilfe beim Thema Stress suchen und sich auf den Weg machen wollen, einfach und bezahlbar eine Hilfestellung bekommen. Und so habe ich in 2015 das erste videobasierte Online-Anti-Stress-Seminar im deutschsprachigen Raum entwickelt und seit März 2016 steht die [Online-Plattform](#) » im Netz.

Was erwartet Ihre Kunden bei Ihren Seminaren und was lernen Sie?

Da ich aus der Praxis komme, erwartet den Kunden ein bunter Mix aus Theorie für ein besseres Verständnis der Funktionszusammenhänge und praxisnahe Ansätze, d.h. Techniken, die im Alltag einfach und problemlos umgesetzt werden können. Ich begleite den Kunden 1:1 durch die gesamten Trainingsmodule. Der Kunde schaut dabei immer mit dem Fokus auf das Thema: Was kann mir helfen, meinen Stresslevel zu reduzieren. Nur darum geht es und nur daran will ich mich messen lassen.

Die wesentlichen Vorteile der Online-Lösung sind dabei, dass die für den Kunden zentralen Inhalte mehrfach angeschaut werden können, bzw. kurz nochmal zurück gespult werden kann. Zum Zweiten ist das Online-Seminar auf allen mobilen Geräten abrufbar. Der Kunde kann somit seine Zeit komplett frei einteilen, die einzelnen Module in seiner Geschwindigkeit durchlaufen und mich quasi jederzeit in sein Wohnzimmer holen. Das spart Zeit, Aufwand und Geld und speziell Zeit ist ja häufig knapp.

Wie gehen Sie persönlich mit Stress um? Verraten Sie uns eine Übung, die jeder leicht selbst anwenden kann?

Ich persönlich kann als ehemaliger Schwimmsportler immer noch im Wasser gut abschalten. Zu den richtigen (leeren) Zeiten kann ich im Aspria meine Bahnen ziehen und vergesse Raum, Zeit und Sorgen um mich herum. Wer Bewegung für sich entdeckt, die ihm wirklich Spaß bringt, der arbeitet schon automatisch am persönlichen Stresslevel.

Was ich auch in meinen persönlichen Tagesablauf integriert habe und was ich nicht mehr missen möchte, ist die Meditation. Nein, ich meditiere nicht jeden Tag, denn auch in meinen Tagesablauf passt es nicht immer herein. Im Schnitt meditiere ich vier- bis fünfmal die Woche, teilweise auch nur kurz (10 – 15 Min.). Auch diese Erfahrung kann ich nur jedem ans Herz legen. Finden Sie eine Entspannungstechnik, die Sie regelmäßig in Ihren Alltag integrieren. Das ist sehr gut investierte Zeit.

Ein dritter Punkt, der mir sehr geholfen hat, ist sich selbst und aktuelle Situationen um einen herum nicht so wichtig und ernst zu nehmen. Die Welt dreht sich so oder so weiter und sie hat so viele schöne Seiten, man muss sie nur betrachten und sich die Zeit zum Betrachten nehmen. Hierbei lerne ich täglich von meiner kleinen Tochter (sechs Jahre alt) dazu.

Sie möchten in einem Seminar von Frank Ritter lernen, mit Stress besser umzugehen? Als Aspria Mitglied erhalten Sie bei der Buchung eines Online-Seminars einen Rabatt von 30 %. Geben Sie dazu einfach den Rabattcode "STRESSFREI" in das dafür vorgesehene Feld auf www.frank-ritter-stresshelfer.de » ein. Unter myBenefits erfahren Sie mehr.



Frank Ritter ist ehemaliger Leistungssportler und auch heute noch Sportler durch und durch. Seit über 20 Jahren ist Frank Ritter im Trainingsbereich tätig. Praxis steht bei ihm ganz oben auf der Agenda. Egal ob Impulsvortrag, Seminar oder Coaching – Praxisübungen zum Erleben, zur besseren Körperwahrnehmung sowie zum besseren Verständnis sind bei ihm immer ein wesentlicher Bestandteil. Komplexe Sachverhalte vermittelt er einfach, souverän und mit Humor auf seine ganz eigene, ruhige Art.