

# Regelmäßig Phasen der Entspannung einlegen

Jury aus Personal-Trainern und erfolgreichen Sportlern zeichnet Anti-Stress-Trainer Frank Ritter aus

**TANGSTEDT** Es ist die begehrteste Auszeichnung im Bereich Personal Training, und Frank Ritter aus Tangstedt hat ganz oben mitgespielt. Der ehemalige Leistungssportler überzeugte die Jury mit seinem videobasierten Anti-Stress-Training und wurde dafür mit einer Top 3-Platzierung in der Kategorie „Produkt des Jahres“ belohnt.

Der 41-jährige Familienvater ist seit mehr als 20 Jahren im Trainingsbereich tätig. Neben Seminaren, Workshops und Vorträgen bietet er auch ein Anti-Stress-Online-Training aus 20 Video-Modulen an, das auf mentalen Techniken aus dem Leistungssport basiert. „Das Konzept von Frank Ritter punktet durch den digitalen und ganzheitlichen Ansatz“, so Arndt Ziegler, Fitness Director von Men's Health.

Der Award wird seit 2013 vom Premium Personal Trainer Club vergeben, der 1999 von Experten aus Deutschland, Luxemburg, Österreich und der Schweiz gegründet wurde, um ein Qualitätssiegel zu etablieren. Weil es für professionelle Personal Trainer keine allgemein verbindliche Berufsausbildung gibt, müssen alle, die Mitglied werden wollen, eine Prüfung ablegen und sich verpflichten, die vorgegebene Qualitätsrichtlinien einzuhalten. Der Preis wird alle zwei Jahren von einer Jury aus Personal Trainern und Sportlern wie Olympiasiegerin und Weltmeisterin Andrea (Henkel) Burke oder Edgar Itt, Medaillengewinner in Seoul.

Nach einer Studie der Techniker Krankenkasse aus dem vergangenen Jahr ist Stress für rund die Hälfte der



**Der Tangstedter** Frank Ritter zeigt Menschen Wege der Stressbewältigung auf.

ST

Deutschen Alltag. Ganz oben auf der Liste steht die Arbeit. Jeder Zweite sieht sie als hauptsächliche Stressursache. Auf Platz zwei landen die eigenen hohen Ansprüche, gefolgt von zu vielen Terminen und Verpflichtungen in der Freizeit. „Die unglaubliche Verdichtung von Arbeit und Zeit, der Informationstsunami durch Digitalisierung und die Devise, ständig erreichbar und noch effektiver zu sein, bringt viele meiner Kunden an ihre Grenzen“, sagt Frank Ritter.

Dabei ist Stress evolutionsbiologisch erst mal sinnvoll. Er sorgt dafür, dass man in

Notsituationen zu Höchstleistungen fähig ist. Aber „wenn Stress zum Dauerzustand wird, verlieren die positiven Effekte. Wir werden

.....  
„Es geht darum, alte Verhaltensmuster abzulegen und neue Gedankenschleifen zu trainieren.“

Frank Ritter  
Tangstedt

.....  
weniger kreativ, treffen schlechtere Entscheidungen, und letztlich macht Stress auch krank – nicht nur die Seele sondern auch den Kör-

per“, so der ehemalige Leistungsschwimmer.

In seinen Trainings „geht es darum, alte Verhaltensmuster abzulegen und neue Gedankenschleifen zu trainieren, die günstiger für mein Ziel sind.“ Ein wichtiger Ansatz sei es, bewusst und regelmäßig Phasen der Entspannung in den Alltag einzubauen. „Eine kurze Entspannung kann dabei schon sein, den Frühling zum Fenster hereinzulassen und ein paar Minuten tief durchzuatmen. Das hört sich einfach an, ist jedoch ein langer Weg, der sich aber lohnt“, so der Tangstedter. rob