

06.02.08, 19:59

# Stress, Burnout, Depression - Nein Danke!

Stress, Burnout, Depression – Nein Danke!

Der „Antistress Trainer“ wird in Deutschland immer gefragter. Und er ist längst nicht nur dafür da, seiner Kundschaft ein paar entspannende Stunden zu schenken. Ein erfahrener Trainer berichtet:

Eine Frau, ein Mann in den besten Jahren. Seit langem erfolgreich. Und dann der Absturz ...Das tückische an einem Burnout: wenn er da ist, ist es zu spät. In kürzester Zeit zerstört er Lebensentwürfe, ruiniert Karrieren. Das einzige, was dagegen hilft, ist zu lernen, wie man mit Stress vernünftig umgeht. Mit Stressmanagement. In den Spitzen-Etagen der Wirtschaft gibt es wohl niemanden, der nicht entsprechend gecoacht wird. Es redet nur keiner darüber... Wer etwas gegen seinen Stress und das drohende Burnout-Syndrom tun möchte, hat heute viele Möglichkeiten. Die Idee, dabei die Hilfe eines Entspannungstrainers in Anspruch zu nehmen, ist - wie könnte es anders sein - in den USA schon seit langem etabliert und entwickelt sich auch in Deutschland mehr und mehr zum Trend. Was früher nur den Topmanagern vorbehalten war, leisten sich jetzt auch der Durchschnittsbürger - sei es der gestresste Bankmitarbeiter, der nach den vielen Kursstürzen nachts nicht mehr schlafen kann, die Karrierefrau die in Job und Familie perfekt sein will, oder der Angestellte, der versucht seinen immer stressiger werdenden Job, seine Familie und das Recht auf etwas Freizeit unter einen Hut zu bringen. In unserer schnelllebigen Zeit wird immer mehr von jedem einzelnen verlangt, jeder leistet mehr als früher, keiner hat Zeit ruhig durchzuschlafen! Aber wie der einzelne Stress richtig verarbeiten kann, sagt ihm niemand.

Joachim Renz ist so ein Entspannungstrainer. Die richtige Bezeichnung ist eigentlich Naturentspannungstrainer. Der 45-Jährige arbeitete über 20 Jahre in der Finanzdienstleistung, bis er sich durch seine jahrelangen Erfahrungen aus eigener Stressbewältigung einen Erfahrungsschatz gesammelt hat und sich selbstständig machte. "Seitdem lerne ich den Menschen sich in kürzester Zeit richtig zu entspannen", erzählt Renz, der durch zahlreiche Lehrgänge und Seminare Zusatzqualifikationen erworben hat.

Gelassen und entspannt wie früher

Doch was genau ist unter einem Naturentspannungs-Trainer zu verstehen? Renz definiert seine Tätigkeit als Personal Coach, der mit seinen Klienten in der Natur arbeitet. Eintauchen in die Natur und Entspannungstechniken erlernen, die wirklich funktionieren. Schnell, effizient und nachhaltig! Das ist der Schlüssel seines Erfolges. Es ist immer eine Eins-zu-eins-Betreuung", erklärt Renz das Prinzip. Das Training selbst läuft nach erprobten Verfahrenstechniken ab. Von der morgendlichen Yogatechnik über etwas Trekking in der Natur und gezielt geführte Übungen um den Kopf frei zu bekommen. Dann werden Entspannungstechniken erlernt, deren Erfolge messbar sind. Im Normalfall haben die Gehirnströme eines Menschen eine Frequenz von 14 bis 21 Hertz in der Sekunde. Bei Stress erhöhen sich diese bis zu 40 Hertz. Durch die Anwendung der erlernten Entspannungstechniken, verändert sich die Frequenz auf 7 bis 13 Hertz (innerhalb von wenigen Minuten und über das EEG messbar). Den gleichen Effekt kann fast jeder durch 20 Minuten Meditation erreichen. Aber seinen wir mal ehrlich, sagt Renz: „Wer hat in unser hektischen Zeit noch die Muße jeden Tag eine halbe, oder gar eine Stunde zu meditieren“. Wer die Techniken von Renz einmal erlernt hat, kann Sie jederzeit, an jedem Ort und auch mehrmals am Tag anwenden. Je nach Bedarf, immer schnell und effizient.

Die drohende Gefahr des Burnouts

Rund 3 Millionen Menschen gelten in Deutschland als Burnout gefährdet. Fast keiner weiß wie er sich davor schützen kann. Nach 3 Tagen Training bei natur gegen stress®, so heißt die Firma von Renz, sind Sie wieder die Person, die Sie vor vielen Jahren waren! Sie werden den alltäglichen Herausforderungen im Beruf mit Leichtigkeit entgegen gehen und Ihrer Familie und Ihren Freunden wieder gerecht werden können, verspricht Renz. Klar kann fast jeder die Kunst der Meditation, oder eine andere Form der Entspannung erlernen, aber mal ganz ehrlich, wer macht's?

Ungesunder Stress verursacht Streit, Angst, Burnout und Depression. Das Rezept von Renz heißt: schnell und effizient. Dies scheint sein Erfolgsrezept zu sein. Nicht nur Manager in Spitzenetagen nutzen seine Dienste und verbringen mit ihm einige Tage in der Natur um seine Techniken zur erlernen. Zurück in der Wirklichkeit kann jeder das Erlernte innerhalb weniger Minuten abrufen. Vor dem nächsten Meeting, nach einer anstrengenden Konferenz, oder nach einem harten Arbeitstag, damit der berufliche Stress nicht mit in die Familie gebracht wird.

Tendenz steigend

Nur eine Handvoll Trainer arbeiten zurzeit in Deutschland, Tendenz steigend. Eine geschützte Berufsbezeichnung ist der Naturentspannungstrainer bislang nicht, theoretisch kann jeder als Trainer arbeiten, auch ohne Qualifikation. Der Kunde sollte sich deshalb vorab durch Referenzen und Empfehlungen informieren mit wem er den besten Erfolg erzielen kann. Natürlich ist so ein persönliches Training nicht umsonst, die Preise schwanken zwischen 450 € und 1.200 € für 3 bis 6 Tage. Dafür erhält der Kunde aber auch einen Rund-um-die-Uhr-Service und kann bereits nach kurzer Zeit Ergebnisse sehen. "Jede Stunde wird vor- und nachgearbeitet", erklärt Renz, der seinen Fulltime-Job sehr ernst nimmt. "Ich sehe mich nicht als Relax Guru, sondern als Motivator und Kraftgeber für meine Kunden."

Vertrauensvoll in die Zukunft

Mehrere Firmen, fast alle in der beratenden Wirtschaft tätig, aber auch Einzelpersonen werden von Renz betreut. "Gerade solche Menschen sind froh, wenn jemand sie bei der Hand nimmt", erzählt der Trainer. Außerdem würden sie es schätzen, wenn sie mal für 3 Tage nicht per Handy zu erreichen sind und mitten im größten zusammenhängenden Naturschutzgebiet Bayerns erfahren, wie absolute Erholung möglich ist, als unabdingbare Vorbeugung gegen den Burnout. Dass dann auch öfter die Seele massiert werden muss liegt auf der Hand. Und so ist Verschwiegenheit eine Qualifikation, die einem Personal Trainer sicher nicht schadet.

### **Pressekontakt**

natur gegen stress

Unterammergau

Ansprechpartner: Joachim Renz

Telefon: 08822-935193

Telefax: 08822-935194

Email: [renz@natur-stress.de](mailto:renz@natur-stress.de)

Homepage: <http://www.natur-stress.de>

---

URL der Pressemitteilung: [http://www.offenes-presseportal.de/print/stress\\_burnout\\_depression\\_-\\_nein\\_danke\\_39951.htm](http://www.offenes-presseportal.de/print/stress_burnout_depression_-_nein_danke_39951.htm)

Hinweis: Offenes-Presseportal.de distanziert sich ausdrücklich vom Inhalt dieser Pressemitteilung. Die Meldung gibt nicht die Meinung von Offenes-Presseportal.de wieder und somit ist Offenes-Presseportal.de nicht für die Richtigkeit des Inhalts haftbar, sondern der Urheber der Pressemitteilung.  
[www.offenes-presseportal.de](http://www.offenes-presseportal.de)