



# Training für mentale Fitness hält leistungsfähig und gesund

Gelassenheit, Überblick, Konfliktvermeidung in 6x2 Stunden erlernen

Das Schlagwort heißt Stress. Gemeint sind Druck und Belastungen im Alltag, die unsere Kräfte blockieren und uns auf Dauer krank machen. Was ist das große Geheimnis von Menschen, die souverän Probleme lösen, hohe Anforderungen erfüllen, konstruktiv mit Kritik umgehen und sich nicht ärgern lassen?

„Sie verfügen einfach über ein intelligentes Stress-Management. Denn es sind nicht die Dinge an sich, die uns belasten, es ist unsere Sicht der Dinge, die den Stress macht. Also unsere Denkmuster. Und die können wir durch gezieltes Training positiv verändern“, versichern der Stress-Mediziner **Dr. Johannes Koepchen** und **Dipl.-Psychologin Silvia Mrohs-Mühl** (Fotos).



Sie gehören zum Spezialisten-Team für Stress-Management im Präventionszentrum Preveo. Neben der sehr persönlichen und individuellen Einzel-Beratung trainieren sie nun erstmals auch in Seminaren „Mentales Stress-Management im Alltag“.



Wie trainiert man Stress-Bewältigung?



**Im Alltag ist es wie im Sport: Wer seine Kräfte auf das Wesentliche fokussiert und sich nicht ärgern lässt, ist erfolgreicher und bleibt gesund.**

**Dr. Koepchen:** Das sehen wir am deutlichsten bei Sportlern: Wenn Tennis- oder Golfspieler sich über einen verschlagenen Ball ärgern, können sie die nächsten Bälle auch gleich vergessen. Leistungssportler lernen, mit Stress so umzugehen, dass er ihr Handeln und Befinden möglichst wenig beeinträchtigt. Das gleiche System übersetzen wir in den Berufs- und Familienalltag.

Was sind die wichtigsten Lern-Ziele?

**Dr. Koepchen:** Negative Emotionen rasch zu stoppen und zu vermeiden. Probleme in sehr kurzer Zeit durch einfache Mentaltechniken in Lösungen und Aktivitäten umzuwandeln. Die Kräfte auf das Wesentliche zu fokussieren und unnötige Konflikte zu vermeiden.

Für wen ist das Training hilfreich?

**Silvia Mrohs-Mühl:** Keineswegs nur für die viel zitierten Manager. Lehrer, Menschen in helfenden Berufen, Frauen um die Lebensmitte sind wachsenden Belastungen in Beruf und Privatleben ausgesetzt. Die meisten von ihnen kennen Überarbeitung und das Gefühl, ausgebrannt zu sein.

Wann ist der richtige Zeitpunkt für ein Training?

**Silvia Mrohs-Mühl:** Natürlich ist vorbeugen immer besser als heilen. Aber spätestens, wenn unser eigenes Frühwarnsystem anschlägt, sollte man etwas tun. Typische Signale sind Schlafstörungen und zunehmende Verspannungen.

Wenn man nichts unternimmt, kann Stress zur totalen geistigen und körperlichen Erschöpfung führen und krank machen.

## Sprechstunde zur Beratung

Wer sich für eine individuelle und persönliche Beratung zur Stressbewältigung interessiert und für eine andere Gesundheits- und Vorsorgeleistung aus dem großen medizinischen Spektrum von Preveo ([www.preveo.de](http://www.preveo.de)) ist zur ärztlichen Beratungssprechstunde eingeladen. Diese Eingangsberatung ist kostenlos und kann telefonisch individuell vereinbart werden:

**Preveo**  
**Westfalendamm 9,**  
**44141 Dortmund**  
**Telefon 0231 222 443 30**  
**e-mail: [office@preveo.de](mailto:office@preveo.de)**  
**[www.preveo.de](http://www.preveo.de)**

## Stress-Management-Seminar

22. Januar bis 26. Februar  
dienstags 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr  
**Trainer: Dr. Johannes Koepchen**

6. Februar bis 12. März  
mittwochs 18 bis 20 Uhr  
**Trainer: Dipl.-Psychologin Silvia Mrohs-Mühl**

Die Teilnahmekosten von 180 Euro sind zuschussfähig durch die gesetzliche Krankenversicherung

Veranstaltungsort:  
Preveo (Adresse siehe oben)  
**Anmeldungen:** Tel. 0231 222 443 50  
Fax 0231 222 443 59  
E-mail: [office@prevent-on.com](mailto:office@prevent-on.com)

## Das Preveo-Spezialisten-Team für Stress-Management

**Dr. Johannes Koepchen**  
Stress-Mediziner

**Silvia Mrohs-Mühl**  
Dipl.-Psychologin, Mediatorin

**Dr. Katharina Martin**  
Psychosomatische Medizin