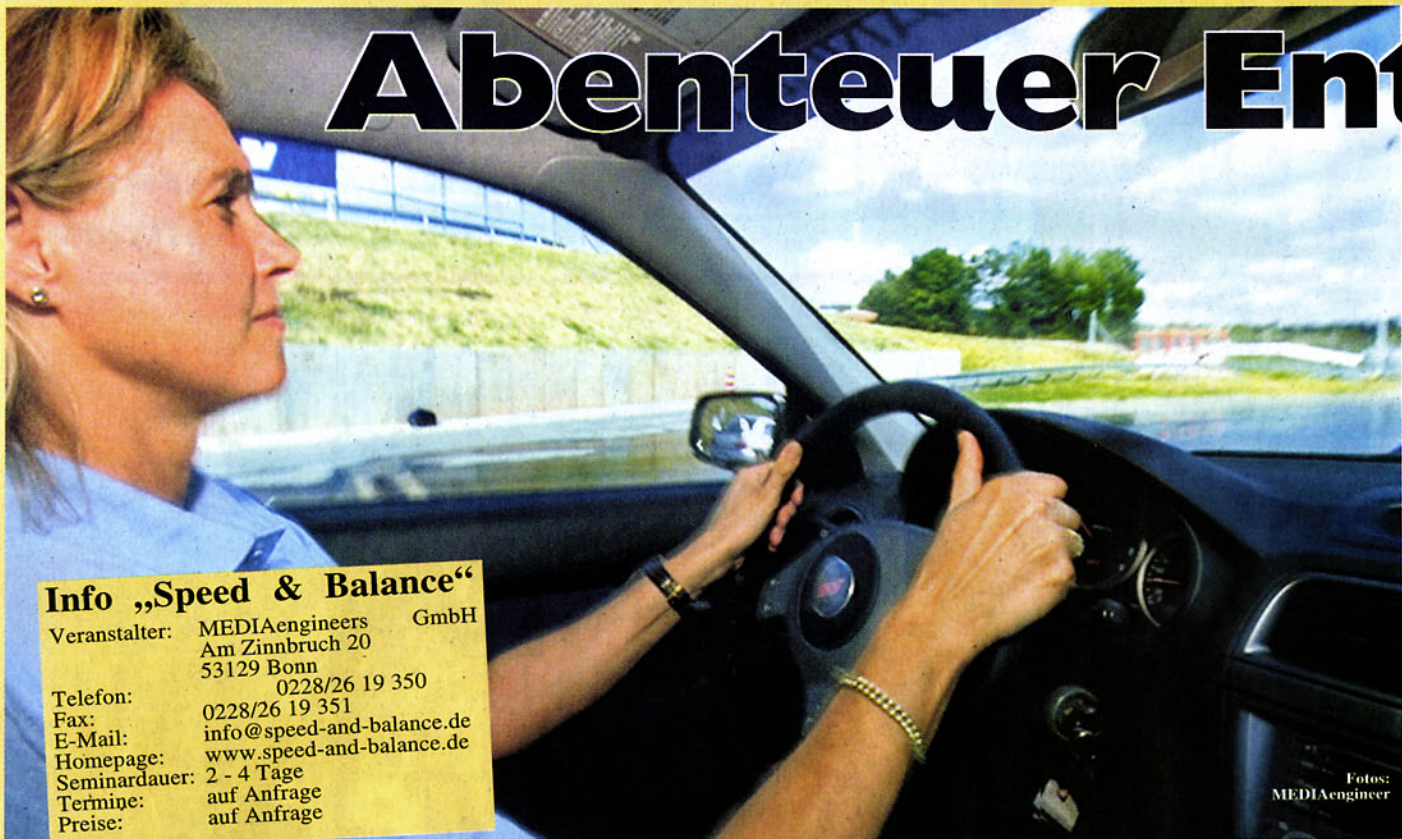


Abenteuer Entspannung



Info „Speed & Balance“
 Veranstalter: MEDIAengineers GmbH
 Am Zinnbruch 20
 53129 Bonn
 0228/26 19 350
 Telefon: 0228/26 19 351
 Fax: info@speed-and-balance.de
 E-Mail: www.speed-and-balance.de
 Homepage:
 Seminardauer: 2 - 4 Tage
 Termine: auf Anfrage
 Preise: auf Anfrage

Von **ANDREA FRIEDRICH**
 „Links, links, links!“ Die Stimme im Funkgerät schnappt beinahe über. Chefinstruktor Dirk Wasberg verdreht die Augen. Dabei habe ich nur ein einziges Mal zu heftig gegengelenkt – und schon ist der 265 PS starke Subaru ins Schleudern geraten.

Autofahren, um Stress abzubauen. Eine merkwürdige Vorstellung! Um herauszufinden, wie das funktionieren soll, bin ich in die Eifel gefahren. „Speed & Balance“ nennt sich das Seminar für stressgeplagte Karrierefrauen, an dem ich an diesem Wochenende teilnehmen werde.

Entwickelt hat die Kombination aus Entspannungs-Workshop und Fahr sicherheitstraining die 44jährige Medienfachfrau Sabine Köhne. Als TV-Journalistin und Motorsportexpertin gibt sie selbst seit mehr als 20 Jahren Vollgas. Jetzt will sie mir und meinen

im Job immer wieder zu entspannen.“

Damit wir alle nach einer anstrengenden Arbeitswoche erst einmal runterkommen, ist der Samstag der Balance gewidmet. Wir probieren verschiedene Methoden zur Stressbewältigung aus – Atemtechnik, Konzentrations- und Entspannungsübungen. Auch Walking und Wellness stehen auf dem Programm. Nebenbei gibt uns Mentaltrainerin Silvia Blereau Tipps für den Berufsalltag – Übungen, die man auch schnell mal zwischen zwei Meetings machen kann. Klasse, denke ich – und fühle mich sehr entspannt!

Am nächsten Morgen geht es

heitszentrum jedoch erst Theorie pauken. Und dann ist es so weit: Plötzlich auftretende Hindernisse, Vollbremsungen auf nasser Fahrbahn, Slalomparcours – eine Extremsituation nach der anderen treibt meinen Adrenalinpiegel in die Höhe!

Die Techniken, die ich heute lernen, nützen nicht nur meinen Fahrkünsten, sondern lassen sich auch auf meinen Berufsalltag übertragen. Schließlich führt auch im Job übertriebener Aktionismus meistens zu unerwünschten Reaktionen. Ich begreife: Lieber mal einen Gang runterschalten und das Lenkrad mit viel Fingerspitzengefühl anfassen!

Übrigens: Was man mit einem schnellen Auto alles machen kann, wenn man es wirklich beherrscht, erfahre ich zum Abschluss des Seminars. Sabine Köhne hat als besonderen Leckerbissen eine Taxifahrt über die legendäre Nord-schleife organisiert. Rennfahrer Jörg van Ommen chauffiert uns über die Strecke – mit 220 Stundenkilometern. Mit leicht wackligen Knien, aber glänzenden Augen steige ich wieder aus. Jetzt weiß ich, was Speed ist. Trotzdem: Nach diesem Wochenende fühle ich mich so relaxt wie lange nicht!



Gut geknetet ist halb entspannt!

Fotos: MEDIAengineer

Volle Konzentration



Sportiv ins Nasse...

... den Wagen driften lassen...

... und cool abfangen...

... dann entspannt aufs Gruppenfoto!

auf Euch nicht viel. Ihr müsst einfach lernen, Euch auch

den Nürburgring. Bevor wir auf die Piste dürfen, müssen wir im Fahr sicher-