

Fit für die Pole Position

"SPEED & BALANCE" – ein außergewöhnliches Anti-Stress-Seminar für karrierebewusste Frauen

Slalomparcours? Schleuderplatte? Plötzlich auftretende Hindernisse? Wie mir ein Fahrsicherheitstraining helfen soll, den Stress abzubauen, dem ich in meinem Beruf täglich ausgesetzt bin – das kann ich mir vor der Teilnahme am "SPEED & BALANCE" - Workshop auf dem Nürburgring wirklich nicht vorstellen. Gut, dass das Anti-Stress-Seminar nicht nur aus "Speed", sondern auch aus "Balance" besteht. Und so mache ich mich an einem sonnigen Samstag frühmorgens auf den Weg in die Eifel, um gemeinsam mit elf anderen Karrierefrauen das Abenteuer Entspannung zu meistern. Im Hotel angekommen, lerne ich erst einmal die anderen Teilnehmerinnen kennen. Sehr interessante Frauen sind dabei: Zum Beispiel eine Ingenieurin, die Rennautos konstruiert, eine Marketing-Managerin, die Geschäftsführerin einer Druckerei, andere Journalistinnen und einige Frauen, die sich über den ACV (Automobil Club Verkehr), dem Seminarveranstalter angemeldet haben.

Organisiert wird das Wochenende von der 44jährigen Bonner Medienfachfrau Sabine Köhne. Sie hat das "SPEED & BALANCE" - Konzept entwickelt. Der Auslöser: Ihre eigenen Erfahrungen. "Mehr als 20 Jahre stand ich selbst unter Dauerstress – so lange, bis mein Körper einfach nicht mehr mitgespielt hat." Jetzt soll das außergewöhnliche Stressbewältigungsprogramm Leidensgenossinnen wie mir helfen, trotz eines anstrengenden Berufs die innere Balance zu halten – oder wiederzufinden. "Ein reines Wellness- Wochenende bringt solchen Frauen nicht viel", sagt Sabine Köhne. "So eine Kurz-Erholung verfliegt viel zu schnell wieder. Sie sollten lieber lernen, sich gerade im stressigen Berufsalltag immer wieder Oasen der Entspannung zu schaffen. Deshalb habe ich diese Kombination aus Be- und Entschleunigung entwickelt."

Um uns allen nach einer anstrengenden Arbeitswoche die Möglichkeit zu geben, erst einmal ein bisschen herunter zu kommen, ist der Samstag der Entspannung gewidmet. Zunächst bekommen wir alle Polar- Uhren und per Herzfrequenzmessung wird unsere Fitness gecheckt. Oje – Kaffee und Zigaretten lassen mich ganz schön alt aussehen! Außerdem stehen für heute Atem- und Konzentrationsübungen, Walking und Wellness auf dem Programm. Mentaltrainerin Silvia Blereau (www.be-in-balance.de) erklärt uns verschiedene Methoden zur Stressbewältigung, die wir natürlich auch gleich ausprobieren. "Diese Techniken sind speziell auf Frauen abgestimmt, die sich wenig Zeit für sich selbst nehmen", so die diplomierte Sportlehrerin. Nebenbei gibt Silvia uns wertvolle Tipps für den Berufsalltag, wie zum Beispiel spezielle Atemübungen, die man auch schnell mal zwischen zwei Meetings machen kann. Klasse, denke ich – und fühle mich schon sehr entspannt!

Besonders gespannt bin ich auch auf die Airnergy+ Atemgeräte, die im Seminarraum stehen. Die natural energy solutions AG hat Sabine Köhne für das Seminar sieben Airnergy+- Atemgeräte zur Verfügung gestellt. Nach einer kurzen Einführung durch Silko Günzel, Geschäftsführer der natural energy solutions AG, legen wir uns alle Inhaliergeräte in die Nase und atmen etwa 20 Minuten. Wir lernen, dass Airnergy+ den Stoffwechsel optimiert, die Energieproduktion steigert und die Immunfunktion

stärkt – ich bin eher kritisch, habe oft Atembeschwerden, doch ich fühle mich danach besser und bekomme einfach mehr Luft.

Und das ist auch im stressigen Berufsalltag nützlich, denn Leistungsfähigkeit und Konzentration werden durch diese innovative Gesundheits-Technologie verbessert. Sabine Köhne selbst wendet Airnergy+ regelmäßig an: "Seitdem fühle mich bedeutend besser."

Nach dem offiziellen Teil des Balance-Programms relaxen einige von uns noch ganz gemütlich in der großzügigen Wellness -Oase des Hotels. Zum Abendessen wird ein 3-Gänge-Menü serviert. Sehr gesund – und sehr lecker! Der Abend klingt mit einer Weinprobe aus. Danach verkrümeln sich alle so langsam in ihre Betten.

Am nächsten Morgen bin ich mir nicht ganz sicher: War es der Wein oder das Wellness- Programm? Ich habe jedenfalls geschlafen wie ein Baby! Jetzt bin ich voller Tatendrang und kann es kaum erwarten, auf den Nürburgring zu kommen. Nach einem ausgiebigen Frühstück geht es endlich los. Bevor wir auf die Piste gelassen werden, wird uns im Fahrsicherheitszentrum jedoch erst einmal in der

Theorie erklärt, was wir in der Praxis alles falsch machen können. Und dann ist es so weit. Plötzlich auftretende Hindernisse, Vollbremsungen auf nasser Fahrbahn, Slalom fahren – eine Extremsituation nach der anderen treibt meinen Adrenalinpiegel in die Höhe! Nur einmal zu heftig gegengelenkt – und schon gerät der 265 PS starke Subaru ins Schleudern. Auch das ist für mich eine völlig neue Erfahrung. Und zwar eine, auf die ich im Alltag gut verzichten könnte! Trotzdem: Die Techniken, die ich heute gelernt habe, nützen nicht nur meinen Fahrkünsten, sondern lassen sich auch ausgezeichnet auf meinen Berufsalltag übertragen. Schließlich führt auch im Job übertriebener Aktionismus oft zu unerwünschten Reaktionen. Natürlich kommt man mit Vollgas am schnellsten voran – nur nicht entspannt. Ich begreife: Lieber mal einen Gang runterschalten und das Lenkrad mit viel Fingerspitzengefühl anfassen!

Um uns zum Abschluss des Seminars noch einmal zu demonstrieren, was man mit einem Auto alles so machen kann, wenn man es wirklich beherrscht, gibt es als besonderen Leckerbissen eine Taxifahrt über die legendäre Nordschleife. Ex-DTM-Fahrer Jörg van Ommen chauffiert uns über die Rennstrecke – mit 220 Stundenkilometern. Mit leicht wackligen Knien, aber glänzenden Augen steige ich als frischgebackene Rennfahrerin wieder aus. Jetzt weiß ich, was Speed ist! Trotzdem: Nach diesem Wochenende fühle ich mich so relaxt wie schon lange nicht!

Autorin: Andrea Friedrich, Journalistin