

Effektive Hilfe bei Stress, Mobbing und Burn Out

Schwelm. Aktuelle Studien belegen es: Stress ist auf dem besten Wege zur Volkskrankheit. Was man dagegen tun kann, wissen die Diplom-Stresstrainer Olaf Nottke und Ina Castellano.

Sie sind Repräsentanten der MSP-Trainerakademie (Institut für Stressforschung und ganzheitliche Weiterbildung) sowie des MSP Praxis Forums. Das Institut ist nach § 84/85 SGB III AZWZ zertifiziert (Certqua) und wurde bereits 1983 von Dr. h.c. Marlis Margarete Speis gegründet. Die Psychologin und Kinesiologin arbeitet seit Jahrzehnten erfolgreich mit dem Herz in der Gesundheitsprävention. Der Schwelmer Olaf Nottke, der auch als ehrenamtlicher

Berater der Techniker Krankenkasse aktiv ist, bringt das Angebot der MSP-Trainerakademie gemeinsam mit Ina Castellano nun auch in den EN-Südkreis.

Stress, Mobbing und Burn Out - das sind die drei großen Themen. Die Arbeit teilt sich in zwei Bereiche auf: Zum einen werden MSP-Trainer ausgebildet, zum anderen bekommen Betroffene direkte Hilfe. Ein neuer Lehrgang für angehende Trainer, für den es Bildungsgutscheine von der Agentur für Arbeit bzw. der ArGe gibt, beginnt am 2. August und dauert zehn Wochen. Für Interessenten, die sich nebenberuflich zum MSP-Trainer ausbilden lassen möchten, gibt es neunmonatige Kurse mit je

drei Unterrichtstagen pro Monat. Am Ende stehen jeweils die Diplomarbeit und eine praktische Prüfung.

Wenn es um Hilfe bei akutem Stress, Mobbing und Burn Out geht, gilt: „Wir sind Trainer, aber keine Therapeuten“, wie Nottke und Castellano hervorheben. Während man bei Psychologen und Psychotherapeuten oft monatelang auf einen Termin warten muss, helfen die MPS-Experten sofort. Sie verfolgen dabei einen ganzheitlichen, systemischen Ansatz: „Wir arbeiten gemeinsam mit unseren Klienten die Lösung der Probleme heraus und unterstützen diesen Prozess durch Körperarbeit“. So zählen zum Beispiel Entspannungs-

massagen im angezogenen Zustand, Progressive Muskelentspannung nach Jakobson und Autogenes Training zum Angebot. Auch eine Lebensberatung mit der Erstellung einer Lebenslandkarte kann wertvolle Impulse liefern.

Die Stresstrainer bieten Hilfe zur Selbsthilfe: Es geht darum, Stressfaktoren zu erkennen und Strategien zum Umgang damit zu erarbeiten. Anders als Pillen und sonstiges „Gehirndoping“ kommt körperorientierte Stressbewältigung ohne Risiken und Nebenwirkungen aus. Und da Vorsorge immer noch die beste Behandlungsmethode ist, sind Olaf Nottke und Ina Castellano auch in der Stress-Prävention stark engagiert.



Die Diplom-Stresstrainer Olaf Nottke und Ina Castellano geben Hilfe zur Selbsthilfe bei Stress, Mobbing und Burn Out.

Kontakt:

MPS Trainer 2000, Repräsentanz Schwelm. Telefon: 02336 / 8079722, Mobil: 0160 / 4630452, Mail: olaf-nottke@gmx.de