

Wir eröffnen eine neue Rubrik - Zu einer neuen Rubrik kommt auch ein neues Gesicht. Die Kommunikationstrainerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie Claudia Graser wird uns ab sofort, sowohl im gesundheitlichen als auch im psychischen Bereich mit zahlreichen, wissenswerten Informationen beliefern. Ihr Ziel ist es nicht, mit heiklen Tipps für Verwirrung zu sorgen, sondern objektive Infos und Denkanstöße zu den Themen Gesundheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden zu geben. Also alles was sie benötigen, um ihr Leben zu „managen“

CLAUDIA GRASER

G-MAG LIFEGUIDE

Text / Foto: tm / Claudia Graser

G-MAG: Wo sehen Sie die Hauptaufgaben ihres Berufs:

C.Graser: Ich habe zwei Bereiche, für die ich tätig bin: Privatpersonen und Firmen. Meine Zielgruppe im Geschäftsbereich sind kleine und mittelständische Unternehmen. Hier geht es in erster Linie um zielgerichtete und stressfreie Kommunikation innerhalb des Unternehmens. Hauptaugenmerk liegt dabei auf dem wichtigsten Kapital jedes Unternehmens – den Mitarbeitern. Außerdem arbeite ich als staatl. geprüfte Heilpraktikerin für Psychotherapie und habe eine Praxis für Einzel- und Paarberatung, Stressprävention und Psychotherapie. Hier liegt mir die schnelle Unterstützung und Hilfe des Einzelnen am Herzen.

G-MAG: Wie sind Sie zu Ihrem Beruf gekommen?

C.Graser: Ich bin seit über 25 Jahren selbstständig und war bis zum Verkauf meiner Firma vor 4 Jahren Inhaberin des Hapag-Lloyd Reisebüros in Schweinfurt. Parallel habe ich bereits sehr früh Zusatzausbildungen im Bereich Kommunikation und Stressmanagement und Psychologie gemacht und innerhalb der Branche deutschlandweit Seminare und Workshops zu diesen Themen gegeben.

G-MAG: Welche Weiterbildungen und Referenzen haben Sie?

C.Graser: Neben einer kaufmännischen Ausbildung in der Touristik und dem Fremdsprachenkaufmann für Englisch habe ich viele Weiterbildungen zu den bereits obengenannten Themen Kommunikation, Stressprävention und Psychologie gemacht:

- ☑ Kommunikationstrainerin bei Jim Berquist in Seattle, USA
- ☑ IBS-Antistress-Trainerin (Teilnahme am bundesweiten Antistress-Projekt mit Dr. Josef Meier)
- ☑ Ausbildung/Abschluss staatl. geprüfte Heilpraktikerin für Psychotherapie
- ☑ Seminarleiterin für autogenes Training an der Akademie für klassische Homöopathie
- ☑ Psychologische Homöopathie
- ☑ gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg
- ☑ Psychologische Kinesiologie
- ☑ NLP Ausbildung bei ibw

Als Referenzen kann ich neben vielen Firmen, für die ich tätig war und bin noch folgendes anführen:

Ich wurde von der BAFA(Bund) als Beraterin zertifiziert und anerkannt, meine Beratungen für Firmen werden daher bis zu 75% bezuschusst. Außerdem bin ich zeitweise als Dozentin für die Handwerkskammer und die AVIBA Würzburg tätig. Für die Akademie für klassische Homöopathie in Prichsenstadt gebe ich Workshops und leite Lerngruppen.

G-MAG: Lesen Sie hin und wieder selbst Gesundheitsratgeber? Wenn ja, was denken Sie dann?

C.Graser: Ich lese in erster Linie Fachliteratur zu diesen Themen. Gesundheitsratgeber aus der Regenbogenpresse lese ich dann eher mal beim Friseur. Die Themen und Tipps dort sind meist sehr pauschal gehalten.

G-MAG: Sind Sie der Meinung, dass bezüglich Gesundheit und Persönlichkeit viele Irrtümer durch Medien und Verlage verbreitet werden?

C.Graser: Ja, ich glaube schon, dass die Medien auch oft für Verwirrung beim Leser sorgen. Oder wie Mark Twain schon sagte: „Seien Sie vorsichtig beim Lesen von Gesundheitsbüchern: Ein Druckfehler kann Ihr Tod sein“.

G-MAG: Was bedeutet Persönlichkeit für Sie / allgemein?

C.Graser: Schwierige Frage. Ich habe neulich erst eine Studie aus den USA gelesen, die ich einleuchtend finde. Überschrift: Persönlichkeit- eine Illusion? Demnach verändern wir unsere Identität im Schnitt alle 20 Jahre. Ich denke, die Veränderungen der Persönlichkeit sollten gleichzeitig eine Weiterentwicklung und keine Rückschritte sein. Herzensbildung und Sozialkompetenz sind mir persönlich sehr wichtig.

G-MAG: Was möchten Sie den G-MAG Leserinnen und Lesern vermitteln?

C.Graser: Ich möchte objektive Infos und Denkanstöße zu den Themen Gesundheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden geben. Alles was so zum „leben managen“ gehört, ist Thema.

G-MAG: Wenn Sie nicht gerade arbeiten, was machen Sie in ihrer Freizeit?

C.Graser: Chillen, würde ich sagen. Keine Termine, den Tag einfach so genießen. Aber mein Mann und ich lieben es auch, zu reisen. Außerdem lese ich viel, koche leidenschaftliche gerne und versuche, regelmäßig zum Karate Training zu gehen. Unsere Kinder sind erwachsen, wenn wir es schaffen, gemeinsam etwas zu unternehmen, ist das besonders schön.

G-MAG: Haben Sie ein persönliches „Lebens-Motto“?

C.Graser: Ich halte mich da an Voltaire: Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen glücklich zu sein.

*Vielen Dank für das nette Gespräch,
wir freuen uns auf interessante Themen!*



Zugegeben - die Zeiten von Büffeljagd und Brautwerbung mit der Keule sind vorbei. Doch die gesellschaftliche Wandlung überzeugt noch lange nicht den „Jäger- und Sammler-Stoffwechsel“ in unserem Körper.



WENN DER SÄBELZAHNTIGER NICHT MEHR KOMMT...

Ein Kampf auf Leben und Tod oder einfach wegrennen, wie es unsere Vorfahren in der Jungsteinzeit angesichts eines Säbelzähntigers gewohnt waren, ist heute zum Glück nicht mehr nötig. Und den nervigen Kunden oder Kollegen mal eben zu verprügeln, gilt auch nicht mehr als angebracht. Wir sind vom Muskel- zum Nervenarbeiter „mutiert“. Geblieben sind die archaischen Reflexe bei Anspannung und Stress. Den angestauten Stress wieder abzubauen, macht oft Probleme.

WAS IST STRESS ÜBERHAUPT?

Stress ist eine natürliche Reaktion des Organismus auf äußere Belastungen. Ob eine Situation als „stressend“ erlebt wird, hängt von der persönlichen Bewertung ab. Häufig ist es der Leistungsdruck in Schule und im Beruf, hohe Erwartungen und Anforderungen, auch im Privatleben. Viel zu viele Informationen und Reize strömen täglich auf uns ein, wir sind Tag und Nacht erreichbar, immer verfügbar.

WAS WAR FRÜHER ANDERS?

Ein großer Unterschied zu früheren Zeiten besteht darin, dass viele Stress-Auslöser heutzutage andauernd vorhanden sind. Es fehlen die Entspannungsphasen.

Früher war das „einfacher“:

Der Säbelzähntiger greift an, der Körper bereitet sich auf das Überleben vor. Die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin, Testosteron und Kortisol werden ausgeschüttet.

Ich habe jetzt drei Möglichkeiten:

1. Ich kämpfe
2. Ich laufe weg
3. Ich werde gefressen

Für welche Lösung ich mich auch entscheide, die bereitgestellten Energien werden sofort verbraucht, die Entspannungsphase eingeleitet. In der heutigen Zeit sind wir vielen Stressfaktoren ununterbrochen ausgesetzt, wie soll unser Körper da „herunterfahren“ und sich erholen?

WAS SIND DIE FOLGEN DES DAUER-STRESS?

Psychisch:

Konzentrationsmangel, Leere im Kopf (Black-out) und Gedankenkreisel sind mögliche Folgen. Sie fühlen sich überfordert, spüren innere Unruhe bis hin zu Ärger, Angst, Panikattacken und Depressionen.

Physisch:

Die Atemfrequenz erhöht sich, Herz und Kreislauf werden belastet. Die Blutgefäße verengen sich. Die Folge: Herzrasen, Kurzatmigkeit. Die gesamte Skelettmuskulatur ist angespannt. Es kommt zu Verspannungen, zum Beispiel im Schulter- und Nackenbereich.

Fazit: Stress macht krank!

Text / Foto: Claudia Graser / Fotolia

"STRESS MACHT KRANK!"



ZURÜCK IN DIE STEINZEIT?

Wie sieht die Lösung aus? Sollen wir eine Zeitmaschine bauen und zurück in die Steinzeit reisen? Das wäre sicher ein spannendes Abenteuer, aber schließlich leben wir im 21. Jh gar nicht so schlecht.

WIE KANN EINE „ANTI-STRESS STRATEGIE“ AUSSEHEN?

Druck in Beruf oder Schule lässt sich nicht immer vermeiden. Also beginnen wir dort, wo wir selbst bestimmen können: Im Privatleben. Gemeinsam mit dem Partner oder der Familie zu besprechen, wo Stressfallen im Alltag auftreten und wie man diese vermeiden kann, ist ein guter Start.

DIE ADLER-PERSPEKTIVE

Wenn gar nichts mehr geht und die (Stress)Wogen über unserem Kopf zusammen schlagen, stellen Sie sich vor, Sie wären eine Adler. Betrachten Sie die Situation wie dieser Vogel von oben, ganz weit weg. Dann wird nämlich vieles ganz klein und unwichtig.

GELASSENHEIT

Nehmen wir an, Sie stehen im Stau. Ändern können Sie jetzt sowie so nichts mehr an der Situation. Natürlich können Sie sich ärgern und aufregen. Wie wäre es stattdessen, die Lieblings-CD einzulegen, ein paar Mal tief durchatmen, an etwas Schönes denken... Die Situation einfach akzeptieren und das Beste draus machen!

HAMSTERRAD-STOPPER:

Es gibt noch viele Entspannungstricks und Übungen, die ich auch bei Workshops und Beratungen für Einzelpersonen und Gruppen zu diesem Thema aufzeige und trainiere.

- die Mini-Meditation für Faule
- Atemübungen
- autogenes Training
- Sekundenurlaub

Ich gebe Werkzeuge an die Hand, die sich ohne großen Aufwand im Alltag integrieren lassen. Individuelle Stressfallen frühzeitig erkennen und entschärfen sind ein Schritt. Entspannungs-Inseln im Alltag zu schaffen, ein weiterer.

Für Infos und Tipps stehe ich gerne zur Verfügung.

Anzeige

**PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE
CLAUDIA GRASER
HEILPRAKTIKERIN FÜR
PSYCHOTHERAPIE**



Ich biete Ihnen...

- Einzel-Beratung
- Paar-Beratung
- Burn out Therapie
- Firmen/Mitarbeiter-Beratung
- Stress-Management
- Mentale Vorbereitung auf Prüfungen
- Impulsberatung bei wichtigen Entscheidungen/Veränderungen

Meine Werkzeuge...

- Problemorientierte Kurzzeittherapie
- IBS Anti-Stress-Training
- Autogenes Training
- Psychologische Kinesiologie
- Psychologische Homöopathie
- Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

CLAUDIA GRASER

Rückertstraße 24-26
97421 Schweinfurt
Telefon: 09721-533 555 0
E-mail: cmg@claudia-graser.de



www.claudia-graser.de