



Joel Weser ist erfahrener Personaltrainer, seine Entspannungstechniken überzeugen vor allem durch Alltagsstauglichkeit.

Energie-Bringer

Joel Weser zeigt impulse-Lesern, wie man Belastungen und Stress im Alltag standhält - mit ganz einfachen Übungen.

Anti-Stress-Seminare können mitunter ganz schön anstrengend sein. Nicht so bei Trainer Joel Weser: Sein Übungsprogramm »hat Energie gebracht, nicht gekostet«, schreibt die Kölner Unternehmerin Jutta Häuser in einer Mail an die impulse-Redaktion. Sie ist eine von insgesamt 120 Teilnehmern zweier Tagesseminare mit dem Titel »Souverän bleiben durch die Kraft der Präsenz«, die der private Stromanbieter Watt und impulse im vergangenen Jahr gemeinsam veranstalteten. Wegen der großen Nachfrage bieten die Organisatoren das Seminar in diesem Jahr erneut an (siehe Kasten).

»Jeder Menschen verfügt über die Kompetenz, mit schwierigsten Situationen fertig zu werden«, so lautet die Grundthese von Personaltrainer und Seminarleiter Weser. In Stresssituationen aber sei der Zugang zum Spektrum der eigenen Handlungsmöglichkeiten plötzlich verschlossen. Weser: »Wir reagieren, statt zu agieren, und verlieren so Kontrolle, Sou-

veränität und Energie. Kurz gesagt: Wir sind ›außer uns.«

Wesers Ziel: Die Seminarteilnehmer sollen lernen, wie sie in solchen belastenden Situationen mit ganz einfachen Übungen wieder zu sich selbst finden. »Körperliche Entspannung,

Änderung der Wahrnehmung, Veränderung der inneren Haltung durch Zustimmung – dies alles sind Möglichkeiten des direkten Zugangs zur eigenen Präsenz«, lehrt der Trainer.

Der Zugang ist nicht für jeden gleich. Während der eine durch körperliche Entspannung an sein Potenzial gelangt, schafft es der andere durch Änderung der inneren Haltung. So reicht es manchmal, einfach nur den Blick zu heben und diesen durch den gesamten Raum schweifen zu lassen. Das sorgt im wahrsten Sinne des Wortes für mehr Überblick und verändert das Geschehen direkt.

Während junge Menschen, so Weser, Stresssituationen oft durch körperlichen Einsatz bewältigen, sollte mit den Jahren Technik und Bewusstheit zu mehr Souveränität führen. »Sonst ist die Gefahr auszubrengen groß.« Trainer Weser vermittelt entsprechende Fertigkeiten, mit denen sich herausfinden lässt, was stärkt und was schwächt.

Was Markus Dannhauer, Managementberater aus Mönchengladbach, besonders überzeugte: »Die Entspannungstechniken sind in jeder Alltagssituation umsetzbar.«

Frauke Kleist ressort.privat@impulse.de

Eine gemeinsame Seminarreihe von **watt** und **impulse**

Kraft durch Präsenz

Durch die Seminare führt Joel Weser, erfahrener Personalcoach, Meister asiatischer Kampfkunst sowie Gestalt- und Körpertherapeut.

Inhalte und Ablauf

Das Training gibt den Teilnehmern Gelegenheit herauszufinden, was ihre Persönlichkeit »in der Mitte hält«. Mit Hilfe konkreter, alltagsstauglicher Übungen erhält jeder die Möglichkeit, Körperhaltungen zu spüren, Ausstrahlung und Persönlichkeit zu stärken. »Die Teilnehmer sollen erfahren, was sie in schwierigen Situationen schwächt - und was sie stärkt«, sagt Weser. Körperliche Fitness ist nicht erforderlich.

Termine und Preis

Die Seminare finden statt am 14. April auf Burg Hemmersbach bei Köln und am 21. April in Schloss Reinbek bei Hamburg. Preis: 80 Euro pro Person.

Infos und Anmeldung

Weitere Informationen zu den Seminaren finden Sie unter www.watt.de/praesenz. Dort können sich Interessenten auch anmelden. Oder unter der Telefonnummer 0221-279 26 49.