

„Bye bye“ Mittagstief: Mit guter Laune gegen Stress

Marion Woelk-Heder coacht Firmen und Mitarbeiter

Von unserer Mitarbeiterin
Elke Lutzebäck

HUCHTING. Viele kennen das Gefühl, wenn am Arbeitsplatz die Buchstaben auf dem Computerbildschirm plötzlich verschwimmen, die Lieder immer schwerer werden und man am liebsten seinen Kopf für ein Mittagsschläfchen auf den Schreibtisch betten würde. Abhilfe will Marion Woelk-Heder schaffen. Sie ist seit rund vier Monaten unter der Devise „bye bye Mittagstief“ als Gute-Laune-Mittagscoach unterwegs.

Woelk-Heder besucht Firmen, um den Mitarbeitern behilflich zu sein, das Problem zu überwinden und ihren Akku wieder aufzuladen. Die Gruppen sind auf maximal 20 Personen beschränkt. Wenn die ausgebildete medizinisch-technische Assistentin ein Unternehmen aufsucht, steht ein Gesundheitstraining aus Stretching, Meditation und Mentaltraining auf dem Programm.

Die 48-Jährige verschafft sich zunächst einmal einen Eindruck von der Mannschaft und deren Arbeitsplatz. Dabei lässt sie sich von den Fragen leiten: Welche Entspannungsmethoden kann man auch während der Arbeitszeit machen, macht jemand Sport, hat jemand Gebrechen? Gedächtnisspiele werden mit Bewegung verbunden. Marion Woelk-Heder möchte Sinne schärfen und die Gruppendynamik ankurbeln.

Die ärztlich geprüfte Anti-Aging-Traineein verfährt nach einem ganzheitlichen Ansatz. Woelk-Heder: „Schönheit und Gesund-

heit kommt von innen.“ Gebucht würde sie in erster Linie von Firmen, „die mit dem Zeitgeist gehen und wo viele junge Leute arbeiten“. Nach ihren Angaben setzen sich die Truppen aus ganz unterschiedlichen Kreisen zusammen. „Mal sind es Abteilungen, mal Chefs oder Mitarbeiter – das ist das Spannende daran.“

Ihr Training sei so gestaltet, dass jeder mitmachen könne – ob steif oder füllig. Der Effekt der „Hilfe zur Selbsthilfe“ seien gute Laune sowie positive Gruppenstimmung und -dynamik. Außerdem vermittele sie Stressbewältigungsstrategien. Die Fachfrau: „Ich bin gnadenlos gut gelaunt, das überträgt sich auf die Leute. Ich versuche sie mitzureißen, auch diejenigen, die gar nicht so viel Lust haben.“

Ernährungsberatung spielt bei Marion Woelk-Heders Tätigkeit ebenfalls eine bedeutende Rolle. „Leistung kann man essen“, sagt sie. Ihre Philosophie des Anti-Aging soll ein neues Bewusstsein für Gesundheit schaffen und einen Lebensstil vermitteln, der das Risiko für Alters- und Zivilisationskrankheiten verringert. Als Ziele strebt die Huchtingerin unter anderem Stressresistenz, erhöhte Belastbarkeit, die Steigerung der Konzentrationsfähigkeit sowie die Reduzierung krankheitsbedingter Ausfallzeiten an.

Über den Gute-Laune-Mittagscoach hinaus bietet Woelk-Heder auch individuelle Einzelberatungen, Kurse und Vorträge an. Mehr Infos unter Telefon 4 60 04 90.



Auch Stretching- und Meditationsübungen gehören zum Programm, mit dem Marion Woelk-Heder (Mitte) dem Mittagstief als Gute-Laune-Mittagscoach zu Leibe rückt. FOTO: ROLAND SCHEITZ