

TEXT_KATHARINA DAHL

Nadine geht es eigentlich gut, wenn da nur ihr Bauch nicht wäre:

Denn der quält sie mit Schmerzen und Sodbrennen, sobald etwas Unangenehmeres passiert oder einfach alles zu viel wird. Das soll sich endlich ändern:

»ICH MÖCHTE NICHT MEHR SO STRESSANFÄLLIG SEIN«



Foto: Corbis, Max Missal (2), Privat (3)



Nadine Rissiek,
33, Single, Event-Managerin
für Hundetouren in Hamburg

DIE AUSGANGSSITUATION

Vor drei Jahren hatte Nadine schon mal so eine Phase, da hat sie bei der Arbeit Magenschmerzen gehabt. **Von ihren Kollegen bekam sie viel Gegenwind, wurde regelrecht gemobbt. Damals hat sie Job und auch Wohnort gewechselt**, sich als Event-Managerin in ihrer Traumstadt Hamburg selbstständig gemacht und sich mit Beagle-Hündin Petty einen weiteren langjährigen Wunsch erfüllt. Im neuen Job hat sie Erfolg und »eigentlich läuft alles gut«. Als sie dann vor ein paar Monaten plötzlich Sodbrennen und Übelkeit bekam, glaubte sie zuerst, bloß etwas Falsches gegessen zu haben. »Aber dann wurde mir klar, dass es nur durch das unangenehme Gespräch mit einem Kunden gekommen sein konnte.« **Nadine versucht immer wieder, die Anspannung mit bewussten Pausen und Entspannungsphasen zu lösen – auch Yoga hat sie mal ausprobiert –, aber bisher hat das noch nicht wirklich geklappt.** Auch dass sie ihre Ernährung verbessern sollte, hat Nadine natürlich bereits erkannt, aber von sich aus noch nicht ändern können: »Ich koche einfach ungern und esse oft nebenbei.« Doch nun soll endlich Schluss sein damit: »Mein Bauch muss doch nicht immer sofort rebellieren, wenn mal ein Kunde nicht rechtzeitig zahlt oder ein anderer Stolperstein auftaucht.« »

DAS 4-WOCHEN-COACHING FÜR NADINE – MIT DIESEN EXPERTINNEN



Heike
Niemeier

**DIE ERNÄHRUNGS-
BERATERIN**
Diplom-Ökothrophologin,
Hamburg*

Meistens weiß Nadine ziemlich genau, was ihr und ihrem Bauch guttut. Aber im hektischen und stressigen Alltag geht das viel zu häufig unter. Das Frühstück fällt oft aus, meist isst sie zwischendurch oder nebenbei. Durch das Ernährungsprotokoll, das Nadine führen sollte, wurde klar: **Sie muss auf mehr Obst und Gemüse achten und weniger Kohlenhydrate essen. Das reduziert die Säurebildung und schont den Magen.** Außerdem soll sie regelmäßig – also drei Mal täglich – eine Hauptmahlzeit zu sich nehmen. Falls das Frühstück ausfällt, sollte Nadine unbedingt etwas für ein späteres Frühstück dabeihaben – etwa Honigmelone und Hüttenkäse. Auch intensives Kauen ist gut für die Verdauung. Zudem sättigt es besser und kann Stress abbauen. **Wenn doch akut Bauchschmerzen auftreten, kann Nadine das nach der ayurvedischen Lehre mit einem Glas heißen Wasser gut beheben.**

*www.heikeniemeier.de



Christiane
Schorpp

**DIE PILATES-
TRAINERIN**
Tanzpädagogin und Pilates-
Trainerin, Hamburg*

Pilates ist zwar kein Klassiker gegen stressbedingte Bauchschmerzen, aber für Nadine genau richtig. Bei den Übungen im Liegen werden die Bauchorgane unmittelbar entlastet. Beim Pilates ist zudem das Ausatmen wichtig, und das fällt Nadine nicht so leicht. **Eine tiefe, ruhige Atmung hilft dabei, Stresshormone abzubauen.** Beim Training auf der Maschine – sie ähnelt einer Rudermaschine – lernt Nadine, der Verspannung in Schultern und Nacken entgegenzuwirken. So kann sie in unangenehmen Situationen »Haltung bewahren«. In den Einzelstunden schaffen wir Grundlagen, die sie dann allein oder in der Gruppe üben und vertiefen kann. **Für zu Hause eignet sich die »Swan«-Variante: Auf dem Bauch liegend die Hände neben dem Oberkörper aufstützen und sich mit stolzer Brust nach vorn hochschieben, dabei die Schulterblätter nach unten ziehen.** Das öffnet den Brustraum und tut der Haltung gut.

*www.pilateshamburg.de



Sabine
Sluyter

**DIE STRESS-
MANAGERIN**
Burnout-Beraterin und
Job-Coach, Hamburg*

Nadine ist sehr streng mit sich. Im Gespräch habe ich sie aufgefordert, die Perspektive zu wechseln: Wenn ihr jemand diese Situation erzählen würde, was würde sie ihm raten? Dabei kamen Verständnis und liebevoller Umgang zutage, das sollte sie genauso für sich selbst aufbringen. Dann ist sie viel zufriedener mit sich. Außerdem habe ich ihr folgende Aufgabe gegeben: **Wann immer in ihrem Kopf »ich muss« auftaucht, soll sie innehalten und den Satz in »ich darf« oder »ich kann« ändern.** Die Summe solcher kleiner Änderungen macht den Alltag weniger anstrengend. In guten Situationen soll sie sich fragen: »Was macht mir Spaß?« Wenn sie das präzisiert, kann sie es leichter auf andere Gelegenheiten übertragen. Ich habe Nadine noch aufgetragen, **den Gedanken an Positives mit einer Bewegung zu verknüpfen, zum Beispiel einem Wippen.** So lässt sich die gute Laune bei Bedarf gezielt herbeiführen.

*www.sluyter-coaching-impulse.de