

# Masterplan<sup>©</sup>

## Die wirkungsvolle Methode zur Stressbewältigung

Millionen Menschen fühlen sich täglich gestresst. Sie sind angespannt, erschöpft, niedergeschlagen, frustriert und kraftlos. Sie vermissen Wohlbefinden, Leichtigkeit und Gelassenheit – ganz einfach Lebensfreude. Die Erkenntnisse der modernen Stressforschung zeigen, dass Belastungen und negative Emotionen auf Dauer krank machen. Konflikte, Existenzsorgen, Leistungsdruck und Ängste schädigen den Körper genauso wie Ehrgeiz, Perfektionismus und permanent hohe Leistungsbereitschaft.

Stressbedingte Symptome wie Schlafstörungen, Übergewicht, Antriebsschwäche, Leistungsabfall und Stimmungsschwankungen reduzieren deutlich die Lebensqualität und sind häufig erste Anzeichen für eine Überforderung des Körpers.

Im Präventionsworkshop „Kein Stress!“ erlernen Sie neue und hoch wirkungsvolle Methoden, mit denen Sie im Alltag die negativen Auswirkungen von Stressbelastungen auf Ihre körperliche und geistige Fitness spürbar reduzieren und damit auf Dauer an Lebensfreude und Leistungsfähigkeit gewinnen.



**Dr. med. Dipl.-Psych. Rita R. Trettin**

Fachärztin für Neurologie  
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie  
Diplom-Psychologin  
Fachpsychologin Diabetes DDG  
Stress- und Businesscoach  
Coach BVDN  
Lizenzierte Trainerin für Walking und Nordic Walking

**MCC MEDICAL COMPETENCE CENTER WINTERHUDE**  
Prävention - Stresscoaching - Beratung



**Ärztehaus Winterhude**

Hudtwalckerstr. 2-8  
22299 Hamburg

Fon: 040 - 46 48 18  
Fax: 040 - 46 12 22

E-Mail: [praxis@neurologiewinterhude.de](mailto:praxis@neurologiewinterhude.de)

[www.neurologiewinterhude.de](http://www.neurologiewinterhude.de)  
[www.stresszentrum-hamburg-winterhude.de](http://www.stresszentrum-hamburg-winterhude.de)

*Kein*

*Stress!*



**effektiv  
praxistauglich**

## Ihr Anliegen

Wenn Sie den Wunsch haben,

- die Ursachen Ihrer individuellen Stressbelastungen zu erkennen,
- Belastungen gezielt zu reduzieren und anhand neuer, medizinisch fundierter Methoden schnell und dauerhaft zu bewältigen,
- mit den Belastungen des Alltags besser umzugehen,
- auch in komplexen Situationen mehr zu leisten, länger durchzuhalten und dabei ausgeglichen, motiviert, optimistisch und gesund zu leben,

dann ist dieser Workshop das Richtige für Sie.



## Inhalte

Der Kurs vermittelt anhand praxisnaher Beispiele und Übungseinheiten die neuen Erkenntnisse der modernen Stressforschung. Sie werden nach diesem Kurs wissen,

- wie Stressbelastungen Ihren Körper schädigen und zu chronischen Erkrankungen führen können,
- welche persönlichen Stressoren und Reaktionsmuster Sie haben,
- wie Sie in kurzer Zeit - schon während eines negativen Ereignisses - schnell abschalten, negative Gefühle und Gedanken sofort stoppen und das tägliche Erregungsniveau senken können.

## Effekte

- Die während des Kurses trainierten Methoden **Masterplan®** und **Blue Wave®** setzen die neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung und der Neurowissenschaften alltagstauglich und praxisrelevant um.
- Diese Methoden ermöglichen Ihnen, schwierige Situationen im Alltag sofort anders zu bewerten, neue Einstellungen und Lösungen zu finden und bereits in der stressbedingten Situation Ihre Belastungen spürbar zu reduzieren.



## Individuelles Stressniveau

Immer wenn wir uns ärgern und unter Druck stehen, reagiert unser Körper. Der Blutdruck und die Schweißsekretion steigt, das Herz schlägt schneller. Diese körperlichen Reaktionen lassen sich in verschiedenen Messvarianten erfassen. Die Messung ist sehr einfach und schnell wie eine Blutdruckmessung und erfolgt ganz bequem im Sitzen. Während des Kurses werden diese Verfahren vorgestellt.

## Termine

Der Workshop umfasst 8 Zeitstunden, die an 2 aufeinander folgenden Tagen absolviert werden. Die aktuellen Termine sowie das Anmeldeformular erhalten Sie in unserer Praxis oder auf unserer Internetpräsenz

[www.neurologiewinterhude.de](http://www.neurologiewinterhude.de)

## Gruppengröße

Der Kurs ist auf eine Gruppengröße von 10 - 12 Teilnehmern ausgerichtet.

## Kosten

Die Investition für das Training beträgt € 260,00 (inkl. MwSt., Teilnehmermanual, Arbeitsblätter, Getränke). Eine Übernahme dieser Kosten durch Ihre Krankenkasse ist z.T. möglich. Wir kümmern uns um die Formalitäten.

## Workshopleitung

Der Kurs wird von Frau Dr. med. Dipl.-Psych. Rita R. Trettin und ihrem Team durchgeführt.

## Anmeldung

- per FAX unter der Nummer 040 – 46 12 22
- per E-mail an die Adresse [praxis@neurologiewinterhude.de](mailto:praxis@neurologiewinterhude.de)
- direkt in der Praxis