

Neuartiges Trance-Programm zur nachhaltigen Stressreduzierung

23.03.2011, 16:13 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Marcus Hein - Mental- und Organisationsberatung*



Chronische Stressreaktionen des Körpers, wie zum Beispiel erhöhter Blutdruck, erhöhter Blutzuckerspiegel oder Verdauungs- sowie Schlafstörungen, entstehen aus zwei Faktoren: Einer häufig auftretenden Stress-Ursache und einer unterbewussten Prägung, die bestimmte Stress-Ursachen negativ bewerten lässt, den sogenannten Stress-Verstärkern. Diese Prägung und somit die damit verbundene Stress-Reaktion ist ganz individuell. Mit einem neuartigen Trance- (oder Entspannungs-) Programm lässt sich die unterbewusste Programmierung verändern. Die Veränderung führt dazu, dass Stress-Ursachen nicht mehr so negativ bewertet werden. Der Hörer des etwa 30 Minuten dauernden Programms wird in einen Entspannungszustand geführt, der an sich bereits Stress reduzierend ist. Durch positive Suggestionen werden alte Bewertungsprogramme im Unterbewusstsein gelöscht und durch neue ersetzt, die Stress-Ursachen positiv bewerten lassen. Sie schaffen mehr Gelassenheit und Souveränität im Umgang mit den alltäglichen Situationen. Das Trance-Programm gibt es für fünf verschiedene Gruppen von Stressverstärkern, wie zum Beispiel Perfektionismus ("Sei perfekt") oder "Sei beliebt". Es ist von Marcus Hein entwickelt worden, der Trainer und Coach ist und sehr erfolgreich mit Führungskräften arbeitet. "Gerade bei Führungskräften ist das Thema Stress in seiner chronischen Form stark vertreten. Und das hat mich dazu gebracht, dieses neuartige Programm zu entwickeln. Es ist bereits mit großem Erfolg getestet worden.", sagt Marcus Hein. Informationen zu diesem Programm finden sich unter www.stress-reduction.de. Dort findet sich auch das Testverfahren, mit dem festgestellt werden kann, welcher Stress-Verstärker individuell am stärksten ausgeprägt ist.

Portrait

Marcus Hein, 44 Jahre alt, wohnhaft in Krefeld, verheiratet
30 Jahre Erfahrung in Personalentwicklung und Personalleitungsfunktionen in der Industrie
Trainer- und Coaching-Ausbildung
Ausbildung in Hypnose und Neuro-Linguistischer Programmierung
freiberuflich tätig als Berater, Trainer und Coach

News-ID: 522405 • Views: 1653 (Stand: 05.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/522405/Neuartiges-Trance-Programm-zur-nachhaltigen-Stressreduzierung.html>