



Pressemitteilung, 2.3.2016

## Ein neuer Weg, besser mit Stress umzugehen: Förderung eines neuartigen Online Mentalcoachings durch die Krankenkassen



Zertifizierung des Online Mentaltrainings „Mentales Stressmanagement“ durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) seit 22.2.2016.

Die bisher vor allem **aus dem Profisport bekannte** und bewährte Methode des Mentaltrainings zum **erfolgreichen Selbstmanagement** ist nun in einem neuartigen Konzept auch als Selbstcoaching zum besseren Umgang mit Stress verfügbar und **durch die Krankenkassen gefördert**. Auf diesem Wege können modernste mentale Techniken selbständig und jederzeit angewandt und zur **Stressreduktion** eingesetzt werden. Hierbei werden in einem modular aufgebauten, leicht verständlichen Trainingsportal mittels verschiedener Trainingsbausteine die gezielte und nachhaltige **Auflösung innerer Konflikte** sowie der Aufbau stärkender Gedankenmuster aktiviert und der Entstehung von Stress entgegengewirkt. Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen oder **erstaten** die Kosten für ihre Versicherten in einer Höhe von 75-100% (Zertifizierung nach § 20, SGB V, 22.2.2016).

### Die Besonderheit dieses Ansatzes

Der Grund für **die besondere Wirkweise von Mentaltraining** ist dessen besonderer Ansatz: Während viele Techniken für Entspannung, Leistungssteigerung und Motivation vor allem auf der Verhaltensebene und im Rahmen äußerer Maßnahmen ansetzen, setzt Mentaltraining dort an, wo Stressreaktionen entstehen: Im Kopf (bis zu 95% unseres Verhaltens werden unterbewusst gesteuert!).

Werden dort die richtigen inneren Einstellungen und Denkweisen trainiert und gestärkt, kann **nachhaltig und effektiv die persönliche Stressresilienz gestärkt** werden. Dieses von Stresstherapeuten, Medizinern, Wissenschaftlern und Mentaltrainern über Jahre entwickelte online Mentaltraining bietet nun die Möglichkeit, mittels gezielt aufeinander abgestimmter Trainingskomponenten, von diesen besonderen Techniken zu profitieren – zuhause, am PC, zu jeder Zeit.

### Warum mentales Stressmanagement?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO beschreibt **Stress als die größte Bedrohung der Gesundheit** des 21. Jahrhunderts. Entspannungsübungen und Versuche der Veränderung auf der reinen Verhaltensebene haben aber leider **keine langfristige Wirkung**. Denn: Es sind weniger die äußeren Umstände, die Stress und Anspannung auslösen, als vielmehr die innere Haltung und Einstellung. Deshalb ist es wichtig, den Stress dort zu stoppen, wo er beginnt: Im Kopf!



## Ganzheitliches Trainingsverfahren gegen Stress

Die Besonderheit mentalen Trainings liegt darin, dass **eigene Ressourcen entdeckt und gestärkt** werden, individuelle unterbewusste **Stressgedanken abgebaut** und Potentiale und **Kraftressourcen** ausgebaut werden.

Mit diesem Training gelingt es,

- gezielt und nachhaltig die inneren Grundlagen für innere Ruhe, Klarheit und Gelassenheit zu schaffen sowie
- Ressourcen zielgerichteter einzusetzen,
- Stressgedanken mit einem neuen, individuellen Gegenprogramm die Stirn zu bieten,
- Druck ab- und Motivation aufzubauen sowie
- das Gesundheitsbewusstsein zu stärken.

## So funktioniert das Online Training „Mentales Stressmanagement“

Die Teilnehmer durchlaufen einen **12-wöchigen Coaching- und Trainingsprozess**, indem sie die verschiedenen Komponenten des Trainingsportals nutzen. Diese sind u.a.

1. Regelmäßiges Mentaltraining zur Stärkung konstruktiver innerer Einstellungen
2. Geleiteter Coachingsprozess durch 10 inhaltlich aufeinander aufbauende Blöcke zur Erhöhung der individuellen Stressresilienz
3. Fokussierung auf positive Alltagsereignisse und Erfahrungen durch Führen des Erfolgstagebuchs und Erlangen von Lösungsorientierung
4. Motivation zum Erreichen des Ziels und neuer, gesunder Gewohnheiten durch einen individuellen Wochenplan
5. Angeleitete Praxisübungen, Tipps und Methoden für Stressbewältigung im Alltag
6. Hörbuch „NeuStart – Alles beginnt im Kopf“ von Matthias Vette und Arnd Hebestreit, gesprochen von Martin Umbach
7. Videos

2

Bei Absolvierung von mindestens 80% des Online Trainings erstatten die gesetzlichen Krankenkassen bis zu 100% der Kosten – diese belaufen sich auf insgesamt 59,70€ (das entspricht 19,90€ pro Monat).



ONLINE TRAINING „MENTALES STRESSMANAGEMENT“ DER JUST ME GMBH, KURSLEITERIN: FRANZISKA THIELE,  
ZERTIFIZIERT VON DER ZPP AM 22.2.2016 NACH § 20 SGB V

Mehr Informationen erhalten Sie auf [www.justme-coach.de](http://www.justme-coach.de)

---

### Kontaktperson für Presseanfragen:

Franziska Thiele, Dipl. Soz.wiss. und Mentaltrainerin, Tel.: 0441-1811921 und  
[f.thiele@justme-coach.de](mailto:f.thiele@justme-coach.de)

---



Anhänge:

