



<https://biz.li/3fjl>

# 50 PATTENSER LAUSCHEN VORTRAG ÜBER STRESSBEWÄLTIGUNG

Veröffentlicht am 15.05.2014 um 10:30 von Redaktion LeineBlitz

Der Arbeitsdruck steigt stetig an, immer weniger Leute nehmen sich eine Auszeit: Mehr und mehr Menschen fühlen sich beruflich und privat gestresst. Die immer weiter steigenden Zahlen von psychisch Erkrankten zeigt, dass das Problem längst in der Breite der Gesellschaft angekommen ist. "Früher waren es Rückenschmerzen, heute sind die psychischen Krankheiten auf bestem Wege die 'Volkskrankheit Nummer 1' zu werden", berichtete Dr. Helmut Nowak. Der Coach und Lehrer zum Thema Achtsamkeit und Stressbewältigung referierte am Dienstagabend auf Einladung der Frauen Union Pattensen zu dem Thema. Der interessante Vortrag und die anschließenden Gespräche lockten knapp 50 Teilnehmer in den Ratskellersaal. "Rund 80 Prozent aller Krankheiten gelten als stressbedingt", so Nowak. "Wenn wir wissen, wie wir unseren Stress bekämpfen können, dann steht einem glücklichen Leben nichts mehr im Wege." Auch Lösungsansätze präsentierte der erfahrene Experte. Dr. Helmut Nowak: "Achtsamkeit ist der Schlüssel zum Erfolg. Dazu gehört auch Mitgefühl und die eigene Lernfähigkeit. Sind wir selbst in der Lage Menschen so zu akzeptieren wie sie sind, dann ersparen wir uns viel Ärger. Wollen wir Menschen nach unseren Wunschvorstellungen formen, dann verursacht das Ärger und nachhaltigen Stress." Margret Zieseniß, Stadtverbandsvorsitzende der Frauen Union Pattensen, freute sich über die sehr gute Annahme der Veranstaltung. "Die Lebensnähe sowie praktische Relevanz ist sehr beeindruckend. Es erstaunt mich, in wie vielen Bereichen ich mich selber wiederfinden konnte. Wir planen solche Vorträge mit einem Bezug zur alltäglichen Gesundheit als Frauen Union regelmäßig stattfinden zu lassen", so Zieseniß. Besonders freute sich die Stadtverbandsvorsitzende auch über die Anwesenheit des Bürgermeisterkandidaten Axel Müller, der gemeinsam mit seiner Katrin die Veranstaltung besuchte.



**Dr. Helmut Nowak erklärt den Zuhörern, wie sie Stresssituationen besser bewältigen können.**