

Training für Seele und Sixpack

Persönliche Krisen kommen und gehen auch wieder – das war schon immer so. Dass man sie mit der richtigen Maßnahme schneller überwindet und gleichzeitig seine körperliche Fitness steigern kann, ist die Philosophie von Patricia Stähler-Plano und ihrem Mentalatelier.

Sesh, im Ausweis steht Sebastian Schäfer, stand vor etwa 15 Jahren erstmals als Model vor der Kamera. Zu diesem Zeitpunkt allerdings nur für die Fotografen-Abschlussprüfung einer Bekannten. „War ein Spaß“, erinnert sich Sesh, der damals Medizintechnik studierte. Sein Zubrot verdiente er als Student mit Jobs in der IT-Branche. Dorthin hat es ihn dann als Diplom-Ingenieur letztlich auch verschlagen: Hauptberuflich arbeitet er projektbezogen in Unternehmen, baut Computersysteme auf und weist die Mitarbeiter entsprechend ein.



Foto: Thomas Wilker

Mit der Karriere als Foto-Model ging es jedoch nebenher auch noch weiter. Im Jahr 2004 klopfte eine Agentur an und Sesh fuhr fortan zweigleisig. Wie passt das aber zusammen? Der Kontrast zwischen dem eher kopfgesteuerten IT-Bereich und kreativen Model-Job erscheint gravierend. Für Sesh macht genau das den Reiz aus.

Im Herbst 2010 war plötzlich Schluss mit der Kreativität. Sebastians Beziehung ging in die Brüche. „Das war schon kein Winterblues mehr. Tiefe Einschnitte wie diese können mich komplett aus den Stiefeln hauen“, sagt Sesh. Seine Arbeit gab ihm Halt, aber mental und körperlich ließ er sich eine Zeit lang hängen. Sein Wunsch, sich persönlich weiter zu entwickeln, keimte während eines Wochenend-Workshops zum Thema auf. „Diese beiden Tagen hatten mir schon gut getan“, beschreibt Sesh. Aber der Effekt war nicht nachhaltig. Daran änderten auch die für zu Hause zur Verfügung gestellten Unterlagen nichts. Eine Freundin erzählte ihm von ihrem Mentaltraining bei Patricia Stähler-Plano in Weckesheim, unweit von Frankfurt/Main – eine ordentliche Strecke für den in Bonn lebenden Sesh. „Aber die Empfehlung war überzeugend“, beschreibt der 36-jährige ITler. Das Konzept von Stähler-Plano beruht auf der Verbindung von Coaching, körperlichem Training, Entspannung und Genuss....

Mit welchen Erwartungen hat sich Sesh auf das Konzept eingelassen? „Wie ich schon sagte: mein Wunsch war eine nachhaltige Maßnahme zur Persönlichkeitsentwicklung. Und wenn auch der Sixpack alleine für das Modeln nicht das Wichtigste ist, er kommt gut an“, grinst Sesh. Die Kombination klang daher viel versprechend.

Damit dieser Sixpack wieder richtig in Form kam, ging das männliche Model mit dem weiblichen Coach unter anderem ins Sportstudio. Es galt, den inneren Schweinehund zu besiegen und die nötige Motivation durch ein paralleles Mentaltraining aufzubauen. „Seshs körperliches Training war verbesserungsfähig, seine mentalen Einbrüche - auch im Alltag - hemmend für die Karriere“, erinnert sich Patricia Stähler-Plano, Diplom Mentalcoach und zertifizierte Rückenschul- und Fitnesstrainerin, an die ersten Wochen.

Mit gezielten Übungen, die einen Muskelaufbau in der Erholungsphase bewirken, mentalen Methoden zur Unterstützung der Eigenmotivation begann im November 2010 das Kombi-Training. Sitzung für Sitzung verbesserte sich Seshs Kondition – wenn auch mit ein, zwei Knicken in der Erfolgskurve. Der Winter ist endgültig überwunden, die Krise auch. Sesh schaut optimistisch nach vorne und ist davon überzeugt, dass er dank dem Mentaltraining Probleme künftig schneller an der Wurzel packen und auflösen kann. Und dass der Sixpack auch in Form ist, zeigen die Einträge in seinem Kalender für Foto-Sessions.



3.468 Zeichen

Friedberg, den 12. April 2011

Foto: Thomas Wilker

Weitere Informationen stehen im Internet unter

www.psp-coaching.de
www.genussscheune.de (mit Beiträgen des Hessischen Rundfunks)

Kontaktadressen:

Patricia Stähler-Plano
Sommerbachstraße 1
61203 Weckesheim
Tel.: 0 60 35 / 7 09 55 81
E-Mail: psp@psp-coaching.de

Sebastian Schäfer
Koblenzer Strasse 19 – 21
53173 Bonn
Tel.: 0211 / 310 54 539
E-Mail: schaefer-s@gmx.net