



## Angebot für Kursleiter und Veranstalter

- Werbung schalten im Internet auf stress-kurs.de

[Google-Anzeigen](#)

[Stress Folgen](#)

[Yoga Kurs](#)

[Entspannung Stress](#)

[Google-Anzeigen](#)

[Glück statt Burnout](#)

Einzigartige Stress Seminare Neue Impulse der Gehirnforschung [www.balloo.de](http://www.balloo.de)

[Gestresst in Berlin?](#)

Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und mehr. [www.livet-berlin.de](http://www.livet-berlin.de)

Startseite

## Interview mit der Kursanbieterin Fr. Zwanzger-Mosebach

1. Oktober 2011 - 17:03 | by [admin](#)

Im September 2011 konnten wir mit [Fr. Zwanzger-Mosebach](#) aus Frankfurt am Main ein Interview führen. Sie bietet Kurse zur Stressbewältigung und Entspannung an. Hier das Interview:



*stress-kurs.de: Sie bieten Entspannungskurse an. Was erwartet ihre Teilnehmer in den Kursen?*

Fr. Zwanzger-Mosebach: Ich biete Stressbewältigung, Burnout-Phylaxe in Einzelsitzungen und Kursen an. Ein Baustein meiner Arbeit ist Blitzentspannung / Tropho Training®. Hier erwartet die Teilnehmer ein Ultrakurzprogramm, um zu Entspannung und Erholung zu kommen. Eine Methode, die sich unmittelbar im Alltag, mit zunehmender Übung auch in belastenden Situationen, einsetzen läßt.

*stress-kurs.de: Könnten Sie in diesem Zusammenhang das Verfahren, die Methode, welche Sie in Ihrem Kurs den Menschen beibringen, näher erläutern?*

Fr. Zwanzger-Mosebach: Zuerst einmal möchte ich den Begriff TrophoTraining® erklären, da er ungewöhnlich ist. Tropho wurde aus der Bezeichnung der Physiologie für die trophologischen Phasen des Organismus abgeleitet. Damit sind die Phasen gemeint, in denen sich der Organismus von außen abwendet, nach innen kehrt und sich aus seinem Innern heraus regeneriert. So wie es zum Beispiel bei erholsamen Schlaf, bei Meditation oder bei jeder tiefen Entspannung der Fall ist. Man wendet von außen seine Aufmerksamkeit auf sich, regeneriert sich und kehrt, nach dieser kurzen Auszeit erfrischt wieder in seinen Alltag zurück. Training bezieht sich auf den Aspekt, dass alle Entspannungsverfahren Übung brauchen, um Erfolge zu erzielen.

*stress-kurs.de: Ja, das leuchtet ein.*

Fr. Zwanzger-Mosebach: In jedem Fall ist die Blitzentspannung leicht zu erlernen, da man nur drei Mal am Tag eine Minute trainiert. Es ist eine Konzentrationsübung, bei der man sich auf angenehme Vorstellungen konzentriert. Dies sind Bilder und Sätze, die man in der Vorstellung aneinander hängt. Das dauert dann etwa eine Minute. Und das ist der große Vorteil dieser Methode, die Kürze und die leichte Erlernbarkeit. Man braucht keine Hilfsmittel und keine bestimmte Körperhaltung. Wenn man das erlernt hat, kann man es immer und überall einsetzen.

*stress-kurs.de: Was könnte denn ein Grund sein, einen Stressbewältigungskurs zu belegen?*

Fr. Zwanzger-Mosebach: Der beste Grund wäre ein Verfahren zu erlernen, das man in belastenden Situationen einsetzen kann. Tatsächlich ist es so, dass die meisten Menschen kommen, wenn sie schon sehr belastet sind. Das zeigt sich bspw. durch Überforderungsgefühle, Konzentrationsschwierigkeiten, Unruhe, Gereiztheit, Unausgeglichenheit, Erschöpfung, die Schwierigkeiten abzuschalten, das Gefühl sich im Kreis zu drehen, sich im einem Hamsterrad zu befinden, Schlafstörungen oder körperliche Beeinträchtigungen.

Fr. Zwanzger-Mosebach: Wo wir gerade bei der Frage nach den Motivationen von Teilnehmern sind: Ich frage nach und bekomme Antworten wie: „Es ist eine Möglichkeit, sich auf mich zu besinnen, sich eine kurze Auszeit zu nehmen, Abstand zu Stresssituationen zu gewinnen, zu Entspannung zu kommen und eben auch die Erfahrung zu machen, dass es funktioniert ...“

*stress-kurs.de: Damit haben Sie meine nächste Frage schon beantwortet, das wäre die nach der Motivation gewesen. Dann kommen wir zur nächsten Frage: Wenn man sich grundsätzlich für einen Entspannungskurs entschieden hat, wie kann man aus der großen Auswahl das passende Stressbewältigungsverfahren für sich persönlich am besten herausfinden?*

Fr. Zwanzger-Mosebach: Man sollte darauf achten, wie man tickt. Jeder Mensch ist einzigartig und jedes Entspannungsverfahren ist nicht für alle Menschen in gleicher Weise geeignet. Das kann die Frage an sich selber sein: Wie ist das bei mir, habe ich Hummel im Hintern? Brauche ich Bewegung oder ganz konkrete Aufgaben, um zur Ruhe zu kommen? Habe ich das Bedürfnis, mich hinzulegen, angeleitet zu werden und Entspannung zu spüren? Progressive Muskelentspannung bietet die Erfahrung, Muskeln anzuspannen und dann zu entspannen, Körperwahrnehmung steht im Mittelpunkt. Beim autogenen Training wird mehr mit Vorstellungen gearbeitet. Wesentlich für die Auswahl ist die eigene Situation und die Zeit, die man zur Verfügung hat. Die Progressive Muskelentspannung, die ich auch in meinen Kursen immer wieder angeboten habe, wird sehr genossen, aber der Transfer in den Alltag ist schwierig, weil man oft nicht genug Zeit dafür hat. Aus diesem Grund war ich noch weiter auf der Suche nach kurzen, wirkungsvollen Methoden.

*stress-kurs.de: Man könnte das Ganze ja vielleicht etwas verkürzen.*

Fr. Zwanzger-Mosebach: Ja, man kann mit zunehmender Erfahrung und Training auch verkürzen und trotzdem habe ich immer wieder die Rückmeldung bekommen, dass man es so schnell wieder liegen lässt, wenn man nicht mehr den Impuls durch den Kurs hat. Meine Erfahrung ist, dass bei Progressiver Muskelentspannung vor allem die Menschen dran bleiben, die das Berufsleben schon hinter sich haben und die Reduzierung körperlicher Beeinträchtigungen spüren. Es stellt sich eben die Frage, was braucht man im Alltag. Braucht man etwas kurzes, was man immer wieder am Tag einsetzen kann; dann bietet sich Blitzentspannung / TrophoTraining® an.

*stress-kurs.de: Warum ist es aus ihrer Sicht sinnvoller, an einem Kurs teilzunehmen, als das Verfahren im Alleingang zu erlernen?*

Fr. Zwanzger-Mosebach: Der große Vorteil eines Kursbesuchs, wie grade auch beim Tropho Training®, ist, dass die Inhalte im Austausch erarbeitet werden, dass man seine Fragen klären kann, der Erfahrungsaustausch mit den anderen Kursteilnehmern und es ist leichter, dabei zu bleiben. Blockaden, Stolpersteine, können eingebracht, individuelle Lösungsmöglichkeiten können gefunden werden.

*stress-kurs.de: Wer nimmt an den Seminaren hauptsächlich Teil, vorwiegend ältere oder jüngere Menschen oder eher Frauen oder Männer?*

Fr. Zwanzger-Mosebach: Der Schwerpunkt der Teilnehmer liegt zwischen 30 und 50 Jahren. Wie bei den meisten Kursen ist der Frauenanteil höher. Männer werden häufig erst nach ernsthaften Erkrankungen aktiv und kommen nach Reha-Maßnahmen in die Kurse. Für das TrophoTraining® erwarte ich – und die ersten Zahlen bei den Kursbelegungen zeigen es schon – dass sich mehr Männer dafür anmelden. Es ist ein Konzentrationstraining, wenig emotional, es arbeitet mit geistiger Vorstellung, es ist sehr kurz und bezieht sich auf Tatsachen. Wenn man so will, eine „männliche“ Methode.

*stress-kurs.de: Wie kommt es eigentlich zu einer Entspannungsreaktion und was erlernt man dabei für Fähigkeiten und hat das Verfahren noch andere positive Auswirkungen außer der Stressreduktion?*

Fr. Zwanzger-Mosebach: Es kommt zur Entspannungsreaktion, indem man geistig Abstand zu der stressenden Situation bekommt und so körperlich umschalten kann. Vice versa. Wenn man körperlich entspannt, führt das auch zur gefühlsmäßigen Beruhigung in der Situation. Diese Fähigkeit hat darüber hinaus viele positive Auswirkungen, sie fördert vor allem Gelassenheit. Gerade beim TrophoTraining® schafft das Bewusstsein, ein Handwerkszeug zu haben, das unmittelbar eingesetzt werden kann, es erhöht das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Man ist Situationen nicht einfach ausgeliefert. Man kann seinen Spannungsaufbau bei Anforderungen im Laufe eines Tages immer wieder unterbrechen. Man betreibt Prävention vor belastendem Stress. Dieses aktive Herangehen weckt Handlungslust und Fitness. Man ist eher bereit, nach diesem kurzen „bei-sich-sein“ wieder zu gestalten. Ein weiterer wichtiger Punkt ist: Indem man sich immer wieder auf die positiven Gegebenheiten seines Körpers bezieht, wird damit auch Selbstannahme und ein positives Körpergefühl gefördert.

*stress-kurs.de: Wann sollte man dieses Verfahren wählen, muss man besondere Fähigkeiten mitbringen? Ist das Verfahren leicht zu erlernen? Also zunächst: Wann sollte man dieses Verfahren wählen?*

Fr. Zwanzger-Mosebach: Blitzentspannung / TrophoTraining® sollte man wählen, wenn man eine schnelle Methode sucht, die man unmittelbar in seinem Alltag einsetzen möchte.

*stress-kurs.de: Das hatten Sie ja auch schon geschildert.*

Fr. Zwanzger-Mosebach: Ja genau. TrophoTraining® ist etwas aktives, was man auch mit zunehmender Übung in belastende Situationen einbauen kann.

*stress-kurs.de: Sie hatten ja auch schon gesagt, dass es im Prinzip jeder erlernen kann. Haben Sie noch Ergänzungen?*

Fr. Zwanzger-Mosebach: Es gibt nur ganz wenige Einschränkungen. Man muss unsere Sprache verstehen.

*stress-kurs.de: Ja gut, das setzt es voraus.*

Fr. Zwanzger-Mosebach: Ja, aber es ist ein wichtiger Punkt. Wir haben hier in Deutschland ja eine bunte Mischung an Nationalitäten. Da muss man abklären, ob die Erklärungen verstanden werden oder ob es sinnvoll ist, die Methode in der Muttersprache vermittelt zu bekommen. Das andere Ausschlusskriterium, das für ganz viele Bereiche gilt, ist, wenn man total außer sich ist, wie z.B. im Zustand von Psychosen. Denn man muss ein Bewusstsein von sich haben.

*stress-kurs.de: Ist es möglich, die bei Ihnen erlangten Techniken auch nach beenden des Kurses selbstständig zu Hause weiterzuführen?*

Fr. Zwanzger-Mosebach: Ja, genau das ist ja das Ziel, deswegen bin ich von der Methode so angetan.

*stress-kurs.de: So hatten Sie es ja auch schon geschildert. Leicht in den Alltag zu integrieren ist die Methode auch und kostet ja auch nicht viel Zeit.*

Fr. Zwanzger-Mosebach: Genau. Das größte Problem ist die Routine zu entwickeln, das kennen wir ja aus vielen Bereichen. Um die Routine zu erleichtern, ist es sinnvoll, die Übungen mit täglichen Ritualen zu verbinden, wie z.B. dem Zähneputzen. Dass man überhaupt nicht mehr darüber nachdenken muss, sondern es einfach macht.

*stress-kurs.de: Das dauert ja oft ein bisschen.*

Fr. Zwanzger-Mosebach: Genau.

*stress-kurs.de: Weil der Mensch ist ja ein Gewöhnungstier.*

Fr. Zwanzger-Mosebach: Richtig. Und er braucht einen Mindestzeitraum bis sich neu Erlerntes automatisiert.

*stress-kurs.de: Wie lange sollte man denn so einen Kurs besucht haben, damit man es integrieren kann?*

Fr. Zwanzger-Mosebach: Da kommt es natürlich immer auf die Rahmenbedingungen an. Bei großen Kurswegen lohnt sich, die kürzeste Kurs-Form mit drei Terminen. Wenn man mehr den Begleitungscharakter sucht, empfiehlt sich, fünf Termine zu wählen. In einem multimodalen Stressbewältigungskurs hat man die Möglichkeit, an 10 Abenden die Methode in noch kleineren Häppchen zu erlernen und zu trainieren. So kann man schon am Schluss des Kurses die Routine spüren, was sonst in Eigenleistung zu Hause erarbeitet werden muss.

*stress-kurs.de: Vielleicht können Sie den Lesern auch noch ein paar Informationen über sich geben, einfach mal ihren Werdegang so ein bisschen beschreiben, wann Sie Kursleiterin geworden sind, wie Sie dazu gekommen sind, solche Kurse anzubieten?*

Fr. Zwanzger-Mosebach: Ich bin 55 Jahre alt, lebe und arbeite als Diplom-Psychologin in Frankfurt. Ich habe nach meiner Erzieherausbildung mit Begeisterung Psychologie studiert und beschäftige mich seit 1995 mit dem Arbeitsfeld Stressbewältigung und Burnout-Phylaxe.

Der erste Baustein war die Kursleiterschulung „Gelassen und sicher im Stress“ bei Gert Kaluza in Marburg. Seitdem habe ich in meinen verschiedenen Arbeitsbereichen immer Bausteine aus diesem Training genutzt.

Später kamen noch „Bleib locker“, ein Kinderstressbewältigungsprogramm, „Das Marburger Scherzbewältigungsprogramm“, „Stressfrei ins Familienglück“, Progressive Muskelentspannung, Blitzentspannung und TrophoTraining® dazu.

Seit dem Aufbau meiner freiberuflichen Praxis im Jahr 2000 biete ich regelmäßig Stressbewältigungskurse an. Stressbewältigung und Burnout-Phylaxe sind ein Schwerpunkt in meiner Praxis geworden, sowohl in Gruppen als auch in Einzelsitzungen. Ich arbeite gerne mit Gruppen und halte dieses niederschwellige Angebot für eine gute Unterstützung bei der Lebensbewältigung. Jede Gruppe ist einzigartig. Bei mir persönlich bleibt dieses Thema durch die Gruppenarbeit immer aktuell und ich bin immer auf der Suche nach Anregungen und Ideen für diesen Bereich.

*stress-kurs.de: Letzte Frage: Was ist das besondere an ihren Kursen, dass hatten Sie ja gerade auch schon ein bisschen erläutert: man kann beispielsweise viele neue Leute kennen lernen.*

Fr. Zwanzger-Mosebach: Es ist weniger das Kennenlernen, sondern vielmehr der Austausch mit anderen. Die Erfahrung: „Ich bin nicht alleine“, „es geht nicht nur mir so“, wird immer als ganz besonders entlastend erlebt. Der Horizont wird erweitert und die Sensibilität für sich und andere Menschen: Was für einen selbst eine Belastung ist, muss es für den Nachbarn nicht sein und umgekehrt. Es geht nicht um ‚Rat-Schläge‘, sondern darum, den eigenen Weg zu finden. Es gibt nicht das eine richtige Rezept.

*stress-kurs.de: Ja, weil jeder individuell ist.*

Fr. Zwanzger-Mosebach: Genau, und sich das zuzugestehen ist ganz wichtig. Man sollte immer wieder schauen, was spricht einen an, was will man ausprobieren. Es geht nicht darum die Liste von „Ich müsste, ich sollte“ zu verlängern, sondern sich zu fragen, was man gerne will und was der erste oder nächste Schritt sein könnte.

*stress-kurs.de: Es ist ja oft so, dass man sich viel mit anderen vergleicht und man will auch nicht aus der Reihe fallen, der Norm entsprechen. Man muss aber im Grunde das Individuelle sehen, das ist ja das Wichtige daran.*

Fr. Zwanzger-Mosebach: Richtig, man sollte sich fragen, was ist für einen selbst in dieser Situation hilfreich. Und noch mal zu dem Besonderen an meinen Kursen: Ich finde gute Rahmenbedingungen wichtig. Aus diesem Grund arbeite ich mit überschaubaren Gruppen in denen Austausch möglich ist und das in einladender Umgebung.

*stress-kurs.de: Ja, da haben Sie recht. Damit sind wir nun auch am Ende unseres Interviews angelangt. Ich bedanke mich ganz herzlich.*

Fr. Zwanzger-Mosebach: Gerne.

Zum [stress-kurs.de](#) Profil von: [zwanzger-mosebach](#)