

**2010\_05\_15 Pressemitteilung Unternehmerinnen Stammtisch**

## **Gelassen mit Stress umgehen**

**Der Unternehmerinnen Stammtisch der pro Wirtschaft GT am 27. Mai**

**Kreis Gütersloh.** Jede Unternehmerin kennt es: Termindruck, schwierige Kundengespräche oder Angst, Herausforderungen nicht gewachsen zu sein. Das sind nur einige Faktoren, die Stress verursachen. Damit man trotz stressiger Situationen einen klaren Kopf behält und leistungsfähig bleibt, muss man mit dem Stress angemessen umgehen können. Der dritte Unternehmerinnen Stammtisch 2010, organisiert von der pro Wirtschaft GT, beschäftigt sich deshalb mit dem Thema „Souverän und gelassen bleiben“. Er findet am Donnerstag, 27. Mai, ab 20 Uhr im Parkbad Gütersloh statt.

Häufig stellt aber nicht der Stress selbst das Problem dar, sondern die individuelle Bewertung. Wie kann man die eigenen Stressfaktoren erkennen und bewältigen? Wie bleibt man trotz Stress souverän und gelassen? Susan Reinhold, Diplom-Sportwissenschaftlerin aus Gütersloh, gibt an diesem Abend Tipps zur Stressbewältigung und Prävention. Für sie steht fest: „Jeder kann den angemessenen Umgang mit Stress erlernen.“

Neben dem fachlichen Impulsreferat steht auch der Erfahrungsaustausch der Unternehmerinnen aus dem Kreis Gütersloh im Mittelpunkt der Veranstaltung. Eingeladen sind alle Unternehmerinnen sowie Frauen, die eine Existenzgründung im Kreis Gütersloh planen. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldungen auf [www.pro-wirtschaft-gt.de](http://www.pro-wirtschaft-gt.de) oder bei Nikola Weber, Tel: 05241/851089.

### Bildzeile:

Gibt Tipps zur Stressbewältigung: Diplom-Sportwissenschaftlerin Susan Reinhold aus Gütersloh.