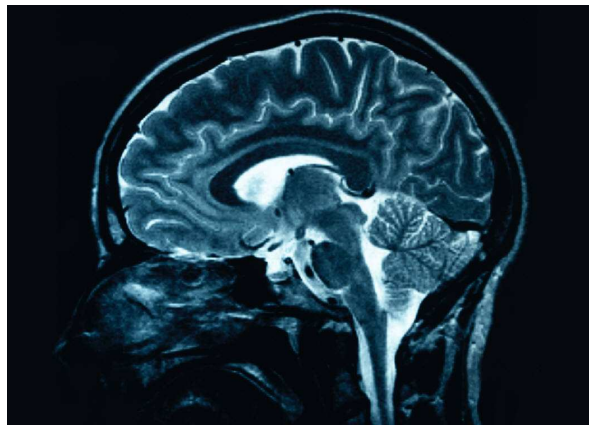
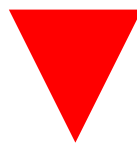




# Stress- Management



*Körper und Gehirn verstehen*



*und mit  
körperorientierten nlp-Techniken  
den Hormonen zuzukommen*



## Informationen zum Thema Stress

### Eustress und Distress

Stress ist eine angeborene Reaktion, die uns in die Lage versetzen soll, mit gefährlichen oder bedrohlichen Situationen fertig zu werden. Der Körper wird in Alarmbereitschaft versetzt, er ist bereit zu Flucht oder Angriff. Stress kann sogar anregend sein und sich positiv auf unser Leistungsvermögen auswirken. Diese Form des Stresses nennt man **Eustress**. Die negative Form des Stresses, die gesundheitsschädigend wirken kann, nennt man **Distress**.

Stress ist ein Zustand, in dem man sich befindet. Dieser Zustand wird von sogenannten **Stressoren** (Stressauslösern) ausgelöst.

**Distress:** tritt auf, wenn an einen Menschen

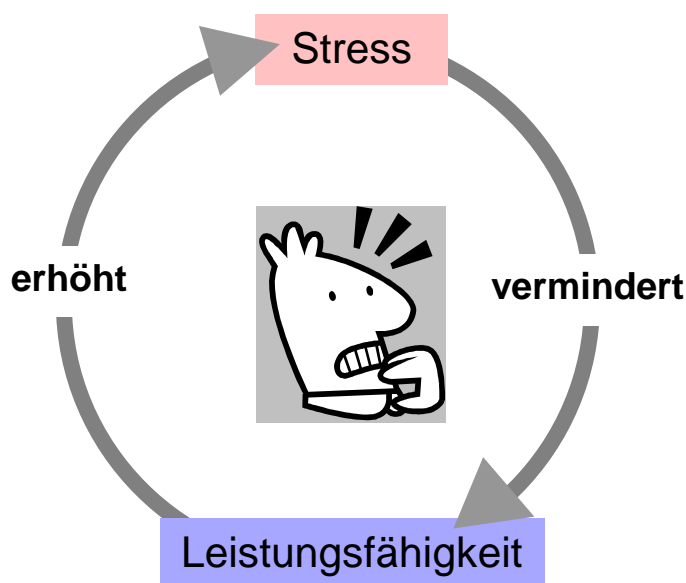
- eine hohe Anforderung gestellt wird
- **und** er das Gefühl hat, der Anforderung nicht oder nur mit großem Aufwand gewachsen zu sein.

Endet die Anforderung, so endet gewöhnlich auch die Stressreaktion.

Anders ist es, wenn die überfordernde Situation nicht endet oder der Person Strategien zur Stressbewältigung fehlen.

Stress wird dann zu Dauerstress mit entsprechenden psychischen und physischen Symptomen.

### Der Teufelskreis des Dauerstress



Stress vermindert die Leistungsfähigkeit, was zu verstärktem Stress führt.

Dieser verstärkte Stress reduziert die Leistungsfähigkeit weiter, was wiederum zu verstärktem Stress führt.



## Stress in unserer heutigen Welt

Diese angeborene Stressreaktion stammt aus Zeiten, in denen der Mensch anderen Gefahren ausgesetzt war, als in unserer heutigen hoch technisierten Welt.

Der Körper wird durch Hormonausschüttung vorbereitet auf körperliche Gefahren, die durch Flucht oder Angriff zu bewältigen sind. Die Stresshormone wiederum werden durch Bewegung abgebaut. Verspricht weder Angriff noch Flucht eine Lösung so kommt es zu Hilflosigkeit und als letzte Möglichkeit bleibt dem Organismus tot stellen – dann bleibt der Hormonspiegel jedoch mangels Bewegung erhöht.

In unserer zivilisierten Welt begegnen uns jedoch selten freilaufende wilde Tiere und die Konflikte zwischen Menschen werden meist verbal ausgetragen. Auch tot stellen ist keine wirkliche Lösung, wenn die Arbeit am PC zu lange die volle Konzentration erfordert und die Anforderungen immer größer werden. Wohin also mit den sinnlos ausgeschütteten Hormonen? Sport treiben Holz hacken, etc

Auch hier sieht es wieder schlecht aus, da sich die meisten Menschen zu wenig bewegen. Was bleibt ist ein erhöhter Spiegel an Stresshormonen, der zu vielfältigen körperlichen Problemen führt, wie Herz-Kreislaufkrankungen Magen-Darm-Problemen oder einer Sucht als eine Form der Selbstmedikation endet. Lang andauernder Stress führt dann am Ende zu Burnout, einer Erschöpfungsreaktion.

So wird die von der Natur gut gemeinte automatische Reaktion auf Gefahren heute selbst zur Gefahr für Leib und Leben.



**Die Lösung kann also nur darin liegen, schneller zu reagieren, als die Stresshormone.**

## Stresssymptome

### Die Hormonelle Ebene:

Der Körper schüttet aktivierende Stresshormone wie Adrenalin und Noradrenalin aus.

Bei länger andauerndem Stress wird auch Cortisol (erzeugt u.a. Denkblockaden) und Testosteron (macht aggressiv) ausgeschüttet.



### Die Muskuläre Ebene:

Die Muskelspannung erhöht sich.

### Die emotionale Ebene:

Angst, Schreck, Panik, Gereiztheit, Nervosität, Verunsicherung und Aggression machen sich breit.

### Kognitive Ebene:

Konzentrationsmangel, Denkblockaden, Blackout, Kreisgedanken treten auf



## Der Stressfalle entrinnen

**Erlernen eines anderen Umgangs mit belastenden Situationen**

Veränderung von Einstellungen

Entspannungstechniken

**Verminderung der belastenden Anforderungen**

**Erhöhung der Kompetenz**

**Aber was davon ist gerade angemessen?**

Wie dieses Gebet zeigt, haben sich diese Frage schon mehr Menschen gestellt.



Gott gebe mir  
die Gelassenheit,  
die Dinge hinzunehmen,  
die ich nicht ändern kann,

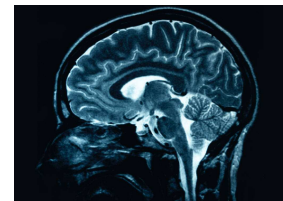
den Mut,  
die Dinge zu ändern,  
die ich ändern kann,

und die Weisheit,  
das eine vom anderen  
zu unterscheiden.



## Erkenntnisse der neueren Hirnforschung

- Das Gehirn ist ein Leben lang plastisch und passt sich den Denkvorgängen seines Benutzers an.
- Das Gehirn kann nicht gut unterscheiden, ob sich ein Mensch
  - an ein reales Erlebnis erinnert oder
  - etwas vorstellt, das er noch nicht erlebt hat
- Gleichzeitig feuernde Neuronen bilden Verbindungen aus – werden diese Neuronenverbindungen häufig genutzt, bilden sich „Datenautobahnen“, die anschließend schneller und zuverlässiger angesteuert werden
- In Stresssituationen fällt das Gehirn in alte Muster zurück und nutzt gewohnte „Datenautobahnen“
- Anhaltende Veränderungen erfolgen nur mit emotionaler Beteiligung (mit Körpergefühlen).



**Folge von diesen Erkenntnissen ist:**

**Sie können mit Hilfe mentalen Trainings zukünftige Ereignisse schon heute verändern, indem Sie Ihrem Körper lernen, eine andere Reaktion auf bisher Stress auslösende Ereignisse zu zeigen und diese Bahnen durch mehrfache Benutzung stärken.**

## Körperorientiertes Arbeiten mit NLP

*Zurück zum Gebet von oben:*

- Entscheidungen werden zu 80% emotional getroffen
- Emotionen werden stark in Körpergefühlen repräsentiert
- Es ist also wichtig, die eigenen Körpergefühle möglichst präsent zu haben und in nlp-Begriffen gesprochen assoziiert zu sein (aus eigenen Augen sehen / im Körper sein), um die richtige Entscheidung zu treffen.
- Stress bringt unangenehme Körpergefühle mit sich
- Menschen versuchen, unangenehme Körpergefühle zu vermeiden
  - durch Flucht vor der Situation
  - durch Dissoziation (sich von außen wie in einem Film sehen)
  - ausblenden der kompletten Wahrnehmung (tot stellen)
    - das ist schlecht, um die richtige Entscheidung zu treffen

*Deshalb ist mein bevorzugter Ansatz hier:*

- Ich suche die **Schnittstelle zwischen Außenwahrnehmung und Innenwahrnehmung** – den Moment, in dem ich als Selbstschutz in meine innere Welt / Erinnerungen / Verleugnung der Realität / Befürchtungen / etc. flüchte.
  - Ich nehme meinen Körper bewusst wahr – auch wenn es für einen Moment unangenehm ist z.B. indem ich nach rechts unten sehe (Augenbewegungsmuster)
  - Ich finde die **erste** körperliche Reaktion auf den Stressor heraus und verknüpfe damit eine neue entgegen gesetzte ebenfalls körperliche Reaktion, die ich mehrmals mental trainiere und im Geiste ebenfalls mehrmals an zukünftigen Situationen erprobe.

***Diese Methode funktioniert schnell und dauerhaft!***



## Anleitung zur Stressmanagementübung

- **Denken Sie an eine stressreiche Situation**
- **Was ist das erste Zeichen in Ihrem Körper, an dem Sie erkennen, dass es sich um Stress handelt? Wo genau in Ihrem Körper nehmen Sie es wahr und wie genau fühlt es sich an? Fragen Sie sich so lange nach früheren Zeichen, bis Sie definitiv Ihre erste Reaktion erforscht haben.**
  - Mit Körpergefühlen sind Begriffe wie schwer, leicht, kalt, warm, eng, weit, drücken, ziehen, stechen, kribbeln, strömen, stockender Atem, etc. gemeint.
  - **Dass Körpergefühle, die mit Stress zusammen hängen unangenehm sind, versteht sich von selbst – wichtig ist es, sie für einen kurzen Moment zu ertragen,, um sie dann bewusst verändern zu können.**
  - Hier hilft es 95% der Menschen nach rechts unten zu blicken, da sie dann ihren Körper besser spüren können. 5% der Menschen sollten nach links unten blicken.
    - Begriffe wie ängstlich, wütend, verstört, freudig, etc. bezeichnen Emotionen – diese sind hier nicht gefragt
    - Begriffe wie gut, schlecht, angenehm, unangenehm, etc. sind Bewertungen und hier auch nicht gefragt.
- **Wenn Sie das erste körperliche Anzeichen für Stress geortet haben** (z.B. stockender Atem, Enge in der Brust, Druck im Magen, Druck auf den Schultern, etc.),
- **erleichtern Sie Ihren Körper mit einer entgegengesetzten Reaktion – das können Sie absichtlich über die Regulation der Muskelspannung und ihre Körperhaltung erreichen.** (z.B. tief durchatmen, die Brust weiten, den Magen weich und weit werden lassen, die Schultern lockern)
- **Geben Sie sich nun einen Moment Zeit und achten Sie auf die Veränderungen im Körper und die daraus resultierende Veränderung in ihrer Sicht der Dinge.**
- **Entscheiden Sie nun, ob Sie Ihre Sichtweise verändern, Grenzen setzen oder etwas dazu lernen möchten, damit Sie derartige Situationen in Zukunft erfolgreich und nervenschonend bewältigen können.** (Siehe Gebet)
- Je nachdem, wie Ihre Entscheidung ausgefallen ist, planen Sie nun Ihre Zukunft, indem Sie sich mit dem entlastenden Körpergefühl vorstellen, dass Sie Ihre individuelle Lösung auf mehrere ähnliche Stresssituationen anwenden.
  - Z.B. ich rege mich ab und gehe geordnet vor oder ...
  - ich setze Grenzen und kündige an, dass ich zu viel Arbeit auf meinem Schreibtisch habe und mein Chef entscheiden soll, welche davon notfalls für immer warten kann oder...
  - ich beschließe, mich endlich mal ausführlicher mit einem bisher vernachlässigten Thema zu beschäftigen, um in Zukunft meine Arbeit kompetent und schnell erledigen zu können.



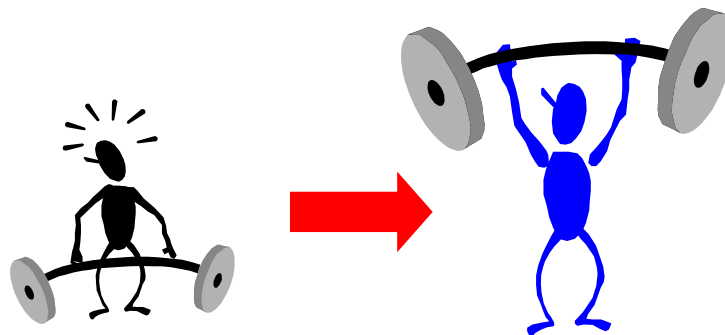
## Optimieren Sie Ihre Kompetenz in Selbststeuerung durch mentales Training

- Auf die oben beschriebene Weise können Sie natürlich auch weitere Stresssituationen, andere Lebensthemen, alte Ängste etc. bearbeiten.
- Um den Einfluss auf Ihr eigenes Gehirn zu optimieren, nehmen Sie sich einfach ab und zu in einer ruhigen Minute (Badewanne / vor dem Einschlafen, ...) die Zeit, den Tag Revue passieren zu lassen und zu planen, in welchen Situationen und welchen Menschen gegenüber Sie in Zukunft anders reagieren möchten.
- Achten Sie dabei auf die Körpergefühle, die sie am liebsten vermeiden würden (Blick rechts unten)
- erleichtern Sie sich durch Veränderung der Körpergefühle,
- beobachten Sie die Veränderung und planen Ihr neues Verhalten mehrfach für die Zukunft.
- Folge davon ist langfristig, dass Sie sich unabhängig von anderen machen und mehr und mehr die Verantwortung für Ihr eigenes Leben übernehmen

## Vorsicht!

Unerwünschte Nebenwirkungen können auftreten:

- **Sie können andere nicht mehr für Ihr Leid verantwortlich machen, da Sie letztendlich doch einen freien Willen haben**
- **Sie können sich durch geschickte Planung selbst steuern und andere wiederum dadurch beeinflussen – also Selbstmitleid ade.**



*Viel Spaß beim Training!*