



3 SICHT



Alternative Wege dem Stress zu begegnen!

1

Was heißt eigentlich Stress?

Ein subjektiver Begriff, der zum Streiten einlädt. Gleichwohl weiß man heute aus aktueller Forschung, dass Stress zum einen ein erfolgreiches System in der Konstruktion Mensch ist, die es uns Menschen ermöglicht auch in außergewöhnlichen Situationen handlungsfähig zu sein. Zum anderen wird mehr und mehr erklärbar wie Stressmuster entstehen und auf welche Bereiche dabei im Gehirn zurückgegriffen wird. Das sogenannte limbische System ist die Schaltzentrale, der „Feuermelder“. Hier wird „emotional“ entschieden wie die Situation zu bewerten ist und welche Verhaltensmuster freigeschaltet oder blockiert werden.

Wie entsteht Stress?

Ganz gleich ob es ungelöste Konflikte oder verletzende Erfahrungen sind, es besteht die Gefahr das einschränkende Grundüberzeugungen entstehen. Wir entwickeln negative Phantasien und programmieren uns somit schon zum Scheitern gedanklich vor, da unser Körper dem bewährten Muster der Stressspirale folgt:



BERATUNG COACHING TRAINING



Das Ergebnis kennen wohl die meisten unter uns:

Sie haben einen genauen Plan und die Fähigkeiten, für das was Sie tun wollen. Sie können es aber nicht umsetzen.

Oder sie werden von Ihren Gefühlen überflutet, z.B. Angst, Ärger, Enttäuschung einem unerklärliches Unbehagen. Es sind große Anstrengung notwendig, um die aufkommenden Emotionen zu kontrollieren und das zu tun, was Sie wollen. Oder es gelingt gar nicht.

Sprich unser Körper lernt und legt Millionen von neuronalen Netzwerken an. Diese Muster in Form von Handlungen, Denkweisen oder emotionalen Mustern werden reaktiviert, auch wenn wir wissen, dass diese Reaktionen in der aktuellen Situation nicht notwendig oder unangemessen sind. 2

Sind wir dem ausgeliefert?

Dies scheint erstmal so zu sein, da die Schaltzentrale die Impulse für unser Großhirn gibt.

Andererseits können uns positive Beziehungserfahrungen, eine ehrliche positive Grundüberzeugung und auch positive Vorstellungen und Affirmationen so beeinflussen, dass wir entspannter mit solchen Situationen umgehen können.

Dies hat mit dem Hormoncocktail aus Dopamin, Endorphinen, Oxytocin zu tun, der dabei ausgeschüttet wird, uns munter, leistungsfähiger, beziehungsfähiger und kreativer macht – er senkt gleichzeitig Stress und Schmerz.

Ferner gibt es so genannte Entkopplungstechniken, wie z.B. WingWave, EFT, Klopfakkupunktur oder ROMPC®. Diese Techniken sind darauf ausgerichtet, die Stressmuster im limbischen Teil des Gehirns zu entkoppeln, zu stören, die dortigen Transmitterprobleme zu beseitigen und „gesunde“ Datenverarbeitungsprozesse anzuregen.

Die Wirkung wurde mittlerweile in mehreren Studien in Hamburg und Göttingen nachgewiesen. Behandelte sind häufig zuerst irritiert, aufgrund des so plötzlichen positiven Gefühls, das die Dinge auf einmal so leicht wirken. Und es bleibt dabei zu betonen, Entkoppeln alleine hilft nicht, da ja noch keine Handlungsalternative erlernt ist. Das Fundament für das NEUE ist gesetzt.

Wie kann so eine Entstressung nun aussehen?

Grundlage ist wie so häufig die eine vertrauensvolle Beziehungsgestaltung in Verbindung mit den nachfolgenden Techniken:

- ▶ Identifikation einschränkender Grundüberzeugungen
- ▶ heilsame Beziehungserfahrungen
- ▶ Klopfen ausgewählter Meridian-Punkte
- ▶ induzierte Augenbewegungen
- ▶ induziertes Blinzeln
- ▶ atemtherapeutische Interventionen
- ▶ hypnotherapeutische Affirmationstechniken
- ▶ Einbeziehung körpereigener Entkoppelungstechniken
- ▶ Erarbeitung neuer Verhaltensoptionen

3

Diese Techniken können ebenfalls das Lernen und das Lösen von Lernblockaden unterstützen, z.B. bei Angst in Präsentationen. Sie finden daher Einsatz in unseren Seminaren und Coachings.

Viele positive persönliche Erfahrungen bewegen mich, die Anwendungsfelder auszudehnen. Probieren sie diese Alternative aus. Sie werden erstaunt sein!

Weiterführende Literatur:

Endlich frei vom Stress Thomas Weil, Ariston-Verlag, München / Kreuzlingen 2006

Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn Gerald Hüther, V&R 2004, Göttingen

Biologie der Angst Gerald Hüther, V&R 2007, Göttingen

Selbstwirksamkeit und Performance ROMPC®-Kompendium, Thomas Weil und Martina Erfurt-Weil, MEW Medienedition Weil e.K, Kassel 2010