

Stress und Burn-Out managen? Es sind die Hormone!

Wie arbeitet unser Stress-System?

Unser Stresssystem ist schon eine feine Sache: immer wenn wir einer Anforderung begegnen, versorgt es unseren Körper zuverlässig mit Kraft, Fokussierung auf den Moment und hoher Wachsamkeit! Die zentrale Rolle spielen dabei die Hormone *Adrenalin* (steigert Blutdruck, Herz- und Atemfrequenz, Blutzuckerspiegel und Muskelspannung und drosselt gerade unnötige Systeme, z.B. das Immun- und Verdauungssystem) und *Cortisol* (macht hellwach, reduziert die Informationsweitergabe im Hirn und schärft dadurch den Fokus auf das gerade anliegende Problem). So in etwa läuft die **natürliche Reaktion unseres Körpers auf eine natürliche Situation** ab!

Stress und Burn-Out: eine *natürliche* körperliche Reaktion auf einen *unnatürlichen* Zustand

Unser modernes Leben ist - aus Sicht unseres Körpers – allerdings eine *unnatürliche Aneinanderreihung* solcher Situationen: Veränderungen, Meetings, Kundengespräche, Probleme auf der Baustelle, Berufsverkehr, die nörgelnden Kinder, die kränkelnden Eltern etc. Wenn deshalb die Stresshormone *dauerhaft* erhöht sind, so reagiert der Körper mit Verspannungen, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Konflikten, Vergesslichkeit, Konzentrationsstörungen, Gedankenkreisen und mit einem dauerhaft gebremsten Immunsystem!

Werden dann noch die „guten Gegenkräfte“ Bewegung, Ernährung, Beziehungen, Sinn, Freizeit etc. vernachlässigt, kommt die Abwärtsspirale richtig in Gang und dann entwickeln sich auch Emotionen von Unruhe und Sorgen bis hin zu Angst, Panik oder Hoffnungslosigkeit. In der Regel werden diese Symptome als *psychische* Belastung verstanden. Bei Betrachtung der skizzierten Zusammenhänge drängt sich allerdings die Schlussfolgerung auf: die genannten Symptome können auch als ganz normale, *biochemisch bedingte* und - vor allem - *natürliche Reaktion eines gesunden Körpers* auf einen *unnatürlichen Zustand* verstanden werden!

Klarer Kopf und volle Kraft

Allein dieses neue Verständnis führt bei den meisten Menschen zur Entspannung: mit ihnen ist ja an sich alles in Ordnung, und gegen Stresshormone lässt sich doch etwas unternehmen! Genau hier setzt die Methode Neuroimagination® an; speziell für diesen Zweck konzipierte Körper- und Mentalübungen ermöglichen sogar besonders leicht die Selbststeuerung von Stresshormonen, Emotionen und Immunsystem, so dass die eigene Leistungsfähigkeit selbstbestimmt erhalten oder rasch wieder hergestellt werden kann.

Was kann man tun?

Es liegt nahe: vor der Überlegung, was man tun kann um Anforderungen zu senken und/oder die Ressourcenlage zu verbessern, sollten wir ein gutes Funktionieren unseres wichtigsten Organs gewährleisten und das Stresshormonniveau möglichst oft senken. Auf jeden Fall aber vor Entscheidungen mit Tragweite! Dies geschieht durch

Schritt 1 - Tiefes Atmen

Das erscheint nun wirklich banal! Wir nutzen hier jedoch die Möglichkeit, über Körpersignale Einfluss auf das Gehirn zu nehmen. Vielleicht können Sie dazu einige Minuten bewusst bis tief in den Bauch hinein ein- und ausatmen, und dabei darauf achten, dass das Ausatmen länger dauert als das Einatmen? Ihre Atmung wird dann ganz allmählich ruhiger und tiefer. Vielleicht können Sie dann auch wahrnehmen, wie mit dem Einatmen frische Energie in den Körper kommt, und mit dem Ausatmen Entspannung? Das Hirn registriert diese Veränderungen sehr präzise und folgert: gerade kann kein Stress sein, weil ja unter Stress die Atmung flach und hastig ist. Dann gibt es den Nebennieren das Signal: Stresshormonproduktion drosseln! Noch mehr Wirkung erzielen Sie, wenn Sie sich auf die Wahrnehmung des Atemstroms (z.B. Temperatur, Reichweite etc.) konzentrieren. Zur Unterstützung gibt es eine Reihe guter Atem-Apps in den Online-Stores.

Schritt 2 - „Defragmentierungsübung“

Diese Übung fördert die Informationsweitergabe zwischen den Neuronen (Hirnzellen) und verbessert die Zusammenarbeit zwischen unterschiedlichen Hirnarealen. Auch hier kommt das Prinzip „Körperfeedback in's Hirn“ zur Anwendung. Benennen Sie dazu möglichst rasch 10 Gegenstände im Raum und sprechen Sie deren Farbe dabei laut aus, z.B. „Tasse - rot“, „Teppich-blau“ etc..

Schritt 3 - Neuro-Imagination© einer „guten“ Situation aus Ihrer Vergangenheit

Hierbei nutzen wir die Fähigkeit des Hirns, Situationen inklusive aller Sinneswahrnehmungen, des Körpergefühls, der Emotion, des Stresshormonzustandes und des Immunhormonzustandes zu speichern! Indem man eine „gute“ Situation aus der Vergangenheit imaginiert, können wir alle diese Faktoren in der Gegenwart reaktivieren!

Vielleicht suchen Sie sich dazu einen ruhigen Platz, auf dem Sie stabil und bequem sitzen können, machen eine Reise durch Ihre Vergangenheiten und knüpfen an eine „gute“ Situation an, in der es Ihnen richtig gut ging. (Was für Sie „gut“ ist, entscheiden Sie natürlich selbst! Als Anregung: das können Situationen sein, in denen Sie vielleicht stolz auf sich waren, oder kerngesund, oder sich pudelwohl gefühlt haben, oder voller Kraft und Energie waren, oder so richtig entspannt, oder oder oder ...).

Im Rahmen dieser Imagination können Sie vielleicht zuerst die Person (die Sie selbst waren) wahrnehmen; nehmen wahr, wie es ihr gut geht und fragen in einem entspannten Tempo nacheinander alle Sinneswahrnehmungen ab: die Kleidung, die Farbe der Kleidung, den Geruch, das Hautgefühl, die Temperatur, die Geräusche, was die Augen sehen, den Geschmack im Mund. Danach können Sie vielleicht die Emotion wahrnehmen (welches gute Gefühl kommt im Gesicht zum Ausdruck), dann wo dieses im Körper erlebt wird und wie sich das dort anfühlt. Danach können Sie erforschen, ob Sie vielleicht ein wenig (oder auch mehr) von dem guten Gefühl in *Ihrem* Körper wahrnehmen können, wo das ist und wie sich das dort anfühlt. Dann soweit möglich genießen! Zum Abschluss schließen Sie bitte das Bild/die Erinnerung und verabschieden Sie sie, und kommen mit kräftigem Armschütteln und tiefem Atmen wieder in die Gegenwart zurück.

Unterstützen können Sie die Wirkung dieser Übung noch, indem Sie abwechselnd mit den Händen leicht auf die Oberschenkel klopfen: das fördert die Kooperation der Hirnhälften und aktiviert den Hirnstoffwechsel.

Schritt 4 - Anforderungen und Ressourcen bewerten

Mit „klarem Kopf und voller Kraft/Gelassenheit“ können Sie nun die Anforderungen und ihre Möglichkeiten, die Anforderungen zu bewältigen bewerten. Häufig geht das im Dialog mit andere Menschen am Besten! Was möchten Sie ändern? Wie? Welche Hindernisse sind zu erwarten? Welche Strategie zur Überwindung der Hindernisse können Sie entwickeln?

Schritt 5. -Leben in Balance


Am günstigsten wäre natürlich eine grundsätzlich „artgerechte“ Lebensweise: diese besteht in einer Balance von Anspannung und Ent-Spannung durch genug Bewegung (mindestens eine Stunde täglich im Pulsbereich um 120/min), wohlschmeckender und bekömmlicher Ernährung, Begegnung mit Menschen, deren Nähe wohl tut, Ausüben von Hobbies, Muße, Sinn im Leben, Leistung und persönlicher Entwicklung. Die Beachtung dieser Resilienzfaktoren wirkt sich positiv auf die Stresshormone, die Bildung der Immunbotenstoffe und das emotionale Befinden aus.

Herzliche Einladung

Gelegentlich kann es sehr schwierig, ja fast unmöglich sein, sich im Selbsttraining aus einer tiefen Stressbelastung zu befreien und/oder wieder in ein Leben in Balance zurück zu finden. Zögern Sie dann nicht, eine (übrigens kostenfreie) Erstberatung in Anspruch zu nehmen und die Möglichkeiten, die sich aus der Zusammenarbeit mit einem geprüften, engagierten und zugewandten Coach zu evaluieren. Sie und „Ihr eines Leben“ sind es wert!

Herzliche Grüße

Ihr



Rechtlicher Hinweis:

Die geschilderten Übungen wurden von mir nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Sie ersetzen jedoch keine eventuell notwendige professionelle psychologische und/oder medizinische Unterstützung. Die Anwendung der Übungen erfolgt in eigener Verantwortung. Eine Haftung jedweder Art wird ausdrücklich ausgeschlossen