

Ausgleich durch gezieltes Stressmanagement

Die Anforderungen der Arbeitswelt nehmen laufend zu. Ein bewusstes Stressmanagement hilft, mit den Belastungen besser umzugehen – und die beruflichen Ziele zu erreichen. Wir haben es selbst in der Hand beziehungsweise im Gehirn und im Herzen.

Stress entsteht im Gehirn. Erst dieses lässt uns eine Situation als bedrohlich ansehen. Es setzt Alarmstufe Rot und schüttet eine Reihe von Stresshormonen, wie Noradrenalin, Adrenalin, Cortisol, Glukagon und HGH, aus. Hirnforscher haben herausgefunden, dass unser Gehirn dabei nicht unterscheidet, ob wir etwas in Wirklichkeit erleben oder ob wir es uns nur vorstellen. Also jedes Mal, wenn wir uns ärgern, Angst haben oder stundenlang über Dinge grübeln, lösen wir belastende Stresshormone aus, ohne es wahrzunehmen. Die Folgen sind bekannt: wir können nicht schlafen, haben Magenschmerzen und Verdauungsstörungen, flippen aus und sind dünnhäutig. Deswegen ist es wichtig, dass wir unsere Gedanken und all die bisher gespeicherten Informationen im Gehirn, auch Erlebtes, positiv beeinflussen.

Stress gelassener bewältigen

Gedanken sind Kräfte – und der Beginn von Taten. Das belegen nicht nur Quantenphysiker und Neurowissenschaftler, mit aktuellen Forschungsergebnissen, sondern auch ältere Hochkulturen, die dies bereits seit Jahrtausenden wussten. Wir können unsere mentalen Kräfte nutzen, um Stresssituationen erfolgreicher und gelassener zu bewältigen. Wir können trainieren, bei Stress in Form von Angst, Selbstzweifeln und Grübeln umzudenken. Mentaltraining ist eine Methode, um die in uns schlummernden mentalen (geistig-seelischen) Kräfte besser kennen zu lernen und zu entfalten. Menschen, die den mentalen Bereich trainieren und diesen richtig nutzen können, sind belastbarer, erkennen selbst in ausweglosen Situationen Lösungen und bleiben in Stresssituationen ruhiger.



Gedanken sind Kräfte! Mit mentalem Training können Stresssituationen erfolgreicher und gelassener bewältigt werden.

Entspannung und psychisches Gleichgewicht

«Eine der wichtigsten Entdeckungen des 20. Jahrhunderts ist, dass das Herz noch viel mehr tut als nur Blut in den Körper pumpen», sagt Gregg Braden, Raumfahrt-Ingenieur und Quantenphysiker. Das Institute of HeartMath in Kalifornien erforscht die Herzintelligenz seit den 70er-Jahren. Es hat gemessen, dass das Herz ein grosses Energiefeld um unseren Körper aufrechterhält und mit allen anderen Organen und mit der Umwelt elektromagnetisch kommuniziert. Deshalb ist es für ein

gutes Stressmanagement wichtig, auch Übungen anzuwenden, die das Herz entspannen, und so eine spürbare Harmonie in Körper, Geist und Seele zu erreichen. Da Herz und Gehirn miteinander kommunizieren, tritt nach solchen Übungen eine psychische, geistige und körperliche Entspannung ein. Die Gedanken werden positiver und ausgeglichener.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass unser Herz als eine Art Vermittler dient, das alle unsere Überzeugungen und Gefühle in elektrische und magnetische Schwingungen und Wellen umwandelt. Das heisst also, wir beeinflussen mit Gefühlen wie Liebe, Mitgefühl oder Wut unser Energiefeld, unsere Organe und unsere Umwelt. Das Herz erzeugt Felder, die elektrisch bis zu 100-mal stärker und magnetisch bis zu 500-mal stärker sind als die des Gehirns. Das könnte erklären, warum wir Heilung eher durch das Fühlen als durch das Denken erlangen. Solche aktuellen quantenphysikalischen Erkenntnisse, die wissenschaftlich bewiesenen sind, bestätigen die Wirkung von Entspannungstechniken wie Meditationen und Herzkohärenzübungen.

Verantwortung für seine Gedanken und Emotionen zu übernehmen, dem Körper genau zuzuhören und zu reflektieren, was uns gerade umtreibt, ist eine wichtige persönliche Einstellung in der heutigen, sehr hektischen Zeit. Wer zwischen dem, was ihm guttut, und dem, was ihm schadet, unterscheiden und diese Erkenntnis auch umsetzen kann, lebt stressresistenter und glücklicher.

EVI GIANNAKOPOULOS

Dipl. Stressregulationstrainerin SZS, Ausbilderin eidg. FA, ist Inhaberin von stress away in Zürich und führt Seminare, Vorträge und Trainings zur Stressbewältigung.



www.stressaway.ch