

## EXPERTENFORUM



**Evi Giannakopoulos**  
Dipl. Stressregulations-  
trainerin, Ausbilderin FA,  
stress away



**Heinz Léon Wyssling**  
Dipl. Supervisor und Or-  
ganisationsberater, Mit-  
glied Berufsverband BSO



**Dr. phil. I. Sommer**  
Fachpsychologin für  
Psychotherapie FSP/  
SGVT, PPC Zürich

**Frage 1:**

Viele Menschen lei-  
den unter Stress - was  
würden Sie jemanden,  
empfehlen, der zugibt,  
«gestresst» oder, «auf de  
Schnorre» zu sein?

**Nehmen Sie sich Zeit** für eine stand-  
ortbestimmung. Hören Sie achtsam in  
sich hinein, was Sie stresst (Stressoren)  
und wie Sie darauf reagieren (körperliche  
und psychische Stressreaktion). Notieren  
Sie, was Sie verändern möchten,  
und gehen Sie dies aktiv an. Lassen Sie  
sich dabei unterstützen - den Weg muss  
man nicht alleine gehen. In speziellen  
Seminaren und Einzeltrainings fördert  
man die innere Veränderung und ist  
motiviert, seine Stresskompetenz weiter  
zu trainieren. Studien zeigen, dass  
Stress zukünftig noch zunehmen wird.  
Daher ist es für uns Menschen wichtig,  
einen gesunden Umgang zu finden.

**Lang anhaltende Stressbelas-  
tung** führt neben der Hormonaus-  
schüttung (Adrenalin, Cortisol) zu neu-  
robiologischen Reaktionen im Gehirn.  
Die über die Sinneskanäle aufgenom-  
menen Ereignisse, die normalerweise  
im Tiefschlaf verarbeitet und abgelegt  
werden, können nicht mehr bewältigt  
werden. Aufgrund der Schlafstörungen  
stauen sie sich, und es werden keine Im-  
munbotenstoffe mehr produziert, die  
den Körper gegen Krankheit schützen.  
Es entsteht eine Fragmentierung, weil  
die Nerven unter Stress nur noch Frag-  
mente leiten. Die mit dem Stress ver-  
bundenen körperlichen Reakti-  
onen können mit einem Neuro-  
imaginationcoaching\*  
aufgelöst werden.

**Stress gehört zum Alltag.** Akuter  
oder chronischer Stress kann aber die  
eigene Belastungsgrenze übersteigen.  
Dauert dieses Gefühl von «Gestresst-  
sein» schon länger an beziehungsweise  
macht es sich in der Leistungsfähig-  
keit oder dem Wohlbefinden im Alltag  
negativ spürbar, empfehle ich, diese An-  
zeichen ernst zu nehmen und das Ge-  
spräch mit nahestehenden Personen zu  
suchen. Diesen fällt oft zuerst auf, dass  
sich die betroffene Person verändert  
hat. Findet sich keine Ursache für die  
Überlastung oder scheint es unmöglich,  
an den Stressoren etwas zu verändern,  
empfehle ich einen Besuch beim  
Hausarzt.

Mit Stress  
richtig  
umgehen

**Frage 2:**

Mit welcher Methode  
oder Therapie haben Sie  
gute Erfahrungen ge-  
macht, um gestressten  
Menschen zu helfen,  
sich zu entspannen  
oder neue Kraft zu tan-  
ken?

**Mit der stress-away-Trainingsme-  
thode** erzielen gestresste Menschen  
rasche Erfolge. Die Methode vereint  
Wissen von anerkannten Gesundheits-  
konzepten und fokussiert ganzheitlich  
auf Stressabbau, fördert die Stressresis-  
tenz und beugt Burnout vor. Wir trainie-  
ren in den Bereichen Achtsamkeit, Men-  
taltraining, Entspannung, psychisches  
Gleichgewicht, Zeit- und Organisations-  
management, Antistress-Food, Genuss-  
training, Bewegung. Nach dem Training  
kann man seine Stressquellen bewuss-  
ter wahrnehmen, und die wirkungsvol-  
len Übungen helfen, gezielt zu entspan-  
nen und Kraft zu tanken.

**In der von Horst Kraemer  
entwickelten Methode** des  
Neuroimaginationcoachings ge-  
schieht das, was sonst im Traum pas-  
siert. Durch Entspannungsübungen wird  
der Körper zuerst heruntergefahren. Mit  
Hilfe einfacher Methoden können die  
neuronalen Netze des Hirns sowie beide  
Gehirnhälften aktiviert und synchroni-  
siert werden. Mit dem Imaginieren von  
Bildern vor dem inneren Auge werden die  
belastenden Erfahrungen bearbeitet und  
der Stressspeicher aufgelöst. Der Betroffe-  
ne kommt wieder in die Kraft. Neuroima-  
ginationcoaching optimiert die Selbst-  
steuerung und das individuelle Stressma-  
nagement.

**Die Imagery Rescripting  
and Reprocessing The-  
rapy** ist eine imaginative, wis-  
senschaftliche Behandlungsmethode,  
die einst entwickelt wurde, um posttrau-  
matische Störungen zu behandeln. Weil  
diese Therapie die Ressourcen aktiviert  
und weil fast jeder aus seinem Leben  
belastende Erlebnisse kennt, wird sie nun  
auch bei anderen Störungen mit Erfolg  
eingesetzt. Gefühle der Überforderung  
werden ersetzt durch positive Gefühle  
der Selbstberuhigung und durch ein bes-  
seres Selbstbild. Patienten mit Burnout  
oder Depression werden befähigt zu re-  
agieren, um die Herausforderungen des  
Lebens wieder anzunehmen.

**Frage 3:**

Wie gehen Sie selbst  
mit Stress oder Druck  
um, wenn es bei ihnen  
beruflich oder privat  
mal hektisch zugeht?

**Da ich die stress-away-Metho-  
de** selber lebe, gelingt es mir gut, mit  
Stress oder Druck umzugehen. Ich gehe  
lösungsorientiert vor und grüble nicht  
lange nach. Meine innere, positive Hal-  
tung hilft mir, hektische Situationen  
nicht als Gefahr, sondern einfach als He-  
rausforderung zu sehen. Es gibt für alles  
immer eine Lösung. Zwischenmensch-  
lichen Stress vermeide ich, indem ich  
mit den Betroffenen rede. Diese stress-  
resistente Lebensweise kann man tra-  
nieren. Mentaltraining, Meditation und  
andere kraftvolle Übungen unterstüt-  
zen mich seit Jahren und gehören zu  
meinem Leben wie das Zähneputzen.

**Im Sommer stürzte ich mit dem  
Motorrad** und erlitt eine schwere Ver-  
letzung am linken Fuss. In fünf Operati-  
onen wurde der Fuss reponiert und das  
Schlüsselbein mit Platte fixiert. Ich ha-  
be mich durch mein Stressmanagement  
mit der Neuroimaginationmethode vor  
jeder Operation mental vorbereitet. Ich  
imaginierte mir ein Zukunftsbild, wie  
ich am Wiener Opernball tanzen wer-  
de. Dieses generierte bei mir eine ent-  
spannte Gelassenheit und Zuversicht. In  
meinen Leben gönne ich mir regelmä-  
ssige Auszeiten, wie zum Beispiel beim  
Tauchen in den Weltmeeren. Das Ein-  
tauchen in eine andere Welt führt zur  
Entspannung pur.

**Ich versuche mich selbst zu be-  
ruhigen** und führe mir vor Augen, was  
mir im Leben echt wichtig ist. Auch  
wenn gerade die Zeit fehlt, mich um das  
Essentielle zu kümmern, hilft es mir zu  
wissen, worauf ich mich wieder kon-  
zentrieren möchte, wenn die hektische  
Zeit vorbei ist. Ausserdem entlaste ich  
mein schlechtes Gewissen mit dem so  
genannten «Modell der zirkulären Vernachlässigungen»: Die Zeit reicht nie,  
um überall das Maximum zu leisten.  
Irgendetwas kommt immer zu kurz, es  
sollte aber immer wieder ein anderer  
Bereich vernachlässigt werden. Zudem  
helfen mir Bewegung und für die Seele  
das Singen.