

UND TÄGLICH GRÜBT DAS...MAMMUT! UND DAS IMMUNSYSTEM WIRD GESCHWÄCHT.



Wir alle spüren tagtäglich, dass sich die Welt, wie wir sie kennen, immer schneller verändert. Informationen fluten auf uns ein, wir sollen oder wollen ständig erreichbar sein, sind im „Standby“-Modus, also **unter Strom**. Wir vereinbaren Beruf und Familie, Work und Life. Unsere Aufmerksamkeit wird unterbrochen, es stresst, im Multitasking-Modus des Tages den eigenen oder gestellten Anforderungen zu genügen. Wir essen zwischendurch, bewegen uns weniger. Unser Darm reagiert mit Durchfall und Verstopfung...

Und andererseits ist es uns wichtig, belastbar, flexibel, handlungsfähig und lösungsorientiert zu bleiben. Für die Familie, den Beruf, die Enkel, die Pflege und für uns selbst.

Einladung: Vortrag im Rahmen des PILOT-PROJEKT ZUR INTEGRALEN GESUNDHEIT:

"Ein starkes IMMUNSYSTEM - unser bester SCHUTZ"

Di.16.7.2019: **Heidis Zauberpark**, Wien 17; Dornbacherstr. 62. Weitere Info: www.alvital-allesleben.at
durch neurobiologisches Coaching & innere Reinigung mit Marianne Maindl und F.J. Diethart

Um nicht in andauernde Stressbelastung zu gelangen, sind nach dem aktuellen Stand der Resilienzforschung

- ✓ die richtige **Einschätzung** der eigenen Fähigkeiten, Kompetenzen und Stärken, aber auch
- ✓ das **Annehmen** von Schwächen und
- ✓ die **Bereitschaft**, etwas dazulernen sowie
- ✓ die individuelle, innere **Belastbarkeit**

entscheidend.

Die Bereitschaft Veränderungen und Innovationen mitzutragen, hängt bei vielen Menschen an den **inneren Bewertungen** dieser Neuerungen.

Hier erlebe ich im Coaching oft unbewusste „**Selbstsabotage**“ in Form von

- „Verschieben“,
- unstrukturierterem Vorgehen,
- Angst vor neuen Situationen,
- Unwohlsein beim Einstehen für sich selbst,
- das Gefühl der Überforderung,
- Ignorieren von Anzeichen,
- „aushalten“, etc.

Tatsache ist, dass allein die bevorstehenden Herausforderungen – oder nur der Gedanke daran – individuell Stress auslösen können.

WAS IST STRESS?

Stress entsteht durch die **bewusste oder unbewusste Bewertung einer Situation im Gehirn**, also über Gedanken, die aufgrund unserer ganz individuellen Erfahrungen, Werte, Einschätzungen und Verhaltensmuster in ähnlichen Situationen in der Vergangenheit entstehen. Durch die Gedanken wird eine „Gefahr“ erkannt und Vorgänge auf hormoneller und körperlicher Ebene gestartet.

VORTEILE VON KURZFRISTIGEM STRESS

Stress hat die positive Eigenschaft, uns beim Auftreten einer Gefahr zu schützen, indem im Körper das limbische System das Sagen übernimmt und ... das Denkhirn (Neocortex oder Großhirn) und **alle nicht überlebenswichtigen Funktionen ausgeschaltet** werden.

Dadurch wird man

- kampfbereit,
- kann schneller flüchten oder bleibt, wenn beide Impulse gleich stark sind,
- erstarrt.

Das Denken wird reduziert, Reflexe aktiviert, die Blutströme ins Innere geleitet, um möglichst hohe Energien zu erhalten. Die Stresshormone machen weitgehend unempfindlich gegen Schmerz, die Augen werden starr. Man bekommt den Tunnelblick. Aus diesem Grund haben Piloten alle für eine Landung wichtigen Instrumente in diesem verengten Bereich angeordnet.

Ist der **Stresslevel** nur erhöht, aber **nicht im Alarmzustand**, kann man diesen **positiv** für sich nutzen!

In diesem Bereich ist man

- positiv aufgeregt,
- wach und konzentriert,
- fühlt sich lebendig,
- herausgefordert, aber nicht überfordert.

Es kribbelt... man bekommt „Flügel“.

Grundsätzlich gilt, dass die höchste Leistungsfähigkeit bei einem mittleren **Arousalniveau** erbracht wird (**Eu-Stress**). Bei einem zu hohem Arousalniveau kommt es zu einem Abfall der Leistungsfähigkeit vom Zustand der Ermüdung über Erschöpfung und Erkrankung zum Zusammenbruch (sog. **Disstress**).

Und auch der **Disstress** ist so lange **o.k.**, solange ein **Stressausgleich** durch Sport, Sex, Entspannungsübungen oder schöne Erlebnisse im ausreichenden Maß gewährleistet ist, denn Stress bleibt **ohne gezielten Stressabbau 72 Stunden lang „im System“**.

Die Ausnahme sind sogenannte **„Stress-Imprintings“**, die nicht verarbeitet im Emotionsgehirn „hängen bleiben“. Hier verblasst nicht das Erlebte und wird über den Schlaf und Entspannung verarbeitet, sondern bleibt so präsent, als ob es gerade erst geschehen wäre. Es „wurmt“ uns, wir kommen „nicht darüber hinweg“. In diesem Fall kann Emotionscoaching diese Mini-Traumata in den meisten Fällen lösen.

NACHTEILE VON DAUERHAFTEM STRESS



Was passiert, wenn wir nun keine ausreichenden Erholungsphasen mehr haben, uns aber täglich „das Mammut“ begegnet?

Unser System registriert „Mammut“, „Mammut“, „Mammut“ ... und schüttet Stress aus ... Langandauernder Stress, der nicht abgebaut wird, macht krank ... und schwächt die Leistungsfähigkeit! **Eines der wesentlichsten Systeme, die „heruntergefahren“ werden, ist das Immunsystem.**

Nicht abgebauter Stress führt zu einem ungesunden dauerhaften Stresslevel, der wiederum dazu führt, dass die **für die Gehirnfunktion wichtigen essentiellen Proteine abgebaut** werden.

Das Gehirn

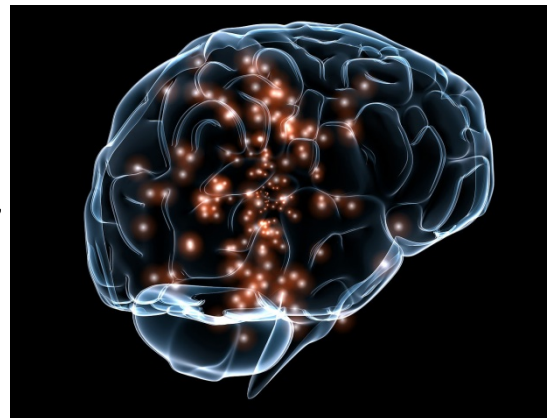
- wird schlechter versorgt,
- die Gehirnmasse kann nicht oder nur im geringeren Umfang neue Verbindungen zwischen den Neuronen herstellen,
- die Übertragung der elektrischen Impulse wird durch eine Änderung des „Neurotransmitter-Cocktails“ langsamer.
- Die Zusammenarbeit zwischen den Gehirnhälften funktioniert weniger intensiv.

Auch andauernder „**Euphoriestress**“ ist für das System genauso gefährlich wie der allgemein bekannte Distress, der als belastend und auszehrend wahrgenommen wird. Oft werden bei Euphoriestress die **Warnsignale** auf Gehirnebene **ignoriert** und durch Wille (über-) kompensiert. Hier spielen auch die sogenannten „inneren Antreiber“ eine maßgebliche Rolle.

Die Folgen von dauerhaftem Stress (Distress):

Die Folgen auf der **Gehirnebene** sind:

- die Kreativität nimmt ab,
- die Merkfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit ist reduziert,
- die Aggressivität oder Passivität steigt,
- das Gefühl, nicht mehr mitzukommen, nimmt zu,
- die Unzufriedenheit steigt, der Spaß geht verloren,
- die Aufgaben werden langsamer erledigt,
- Ängste werden häufiger wahrgenommen.



Die langfristigen Folgen auf körperlicher Ebene:

- verminderte Leistung des Gehirns,
- Abbau der Gehirns substanz,
- sexuelle Unlust und Impotenz,
- Autoimmunkrankheiten entstehen
- Herzkrankheiten, Herzinfarkt, Erhöhung des Schlaganfallrisikos,
- Burnout-Gefahr und Depression, Erschöpfungssyndrom,
- Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Tinnitus, Kopfschmerzen, etc.

Wenn Sie auch Themen haben, die Sie gerne lösen wollen, sprechen Sie mich gerne an und vereinbaren einen ersten Termin zum Kennenlernen. Telefon: 0680-33 177 17.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Reaktivierung Ihres Immunsystems!

Ihre

A handwritten signature in red ink, which appears to read "Barbara Heide". The signature is written in a cursive style.



FreeWay Coaching und Consulting

Marianne Maindl

VeränderungsMentorin, Gesundheitspädagogin, psychosoziale Beraterin, Trainerin und Coach

LEBE.DEIN.AUTHENTISCHES.ICH

Für mehr Klarheit, Umsetzung und emotionale Freiheit

E-Mail: maindl@selbst-bewusstsein.coach

Home: www.selbst-bewusstsein.coach

Telefon D: +49 6201 650 59 79

Telefon A: +43 680 3317717

Adresse: c/o Dr. Maindl Consulting | Veithgasse 4/4A | A-1030 Wien

Sitz: Bachgasse 90 | D-69502 Hemsbach