

Auf gute seelische Gesundheit!

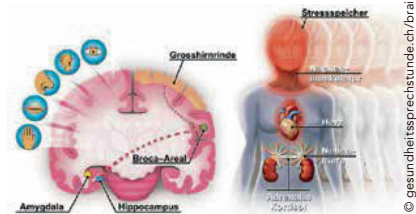
Burn-out, Angststörungen, Demenz – das sind keineswegs Modebegriffe, sondern die Realität. Denn sie sind massiv auf dem Vormarsch und können bereits zu den Volkskrankheiten gezählt werden.



EXPERTENINTERVIEW

„Stressfolgen erkennen – Gesundheit wiederherstellen“

Die BrainJoin Gruppe zählt mit der von Horst Kraemer entwickelten Methode Neuroimagination zu den führenden Unternehmen in den Bereichen Stressmanagement und Rehabilitation.



IM INTERVIEW

Horst Kraemer, Gründer und Leiter der BrainJoin Coaching und Akademie Gruppe

www.brainjoin.com T +41 43 810 21 01

Herr Kraemer, ständige Überlastung im Alltag ist nicht gesund. Wie entstehen Stressfolgen, und müssen wir Stress neu definieren?

Stress ist per se eigentlich etwas Gutes, aber Stresshormone dauerhaft im Alarmzustand schädigen den Menschen. Wir müssen den Fokus endlich auf Stressfolgen legen. Ein Beispiel: Forschungsergebnisse zeigen, dass sich Stress massiv auf die Verdauung auswirkt – somit werden Prozesse im Magen-Darm-Trakt ausgelöst,

die viele Auswirkungen auf Krankheiten wie Neurodermitis oder Krebs haben, die bislang nicht mit Stress in Zusammenhang gebracht wurden.

In mehr als 70 Prozent der Fälle sind Burn-out, Depressionen oder andere Erkrankungen Folge einer Stressverarbeitungsstörung. Was läuft da im Körper ab?

In diesen Fällen ist das Zusammenspiel von Wille und Emotion durch ein Übermass der Stresshormonproduktion gestört. Hormone dienen der Informationsübertragung im Körper. Sie steuern wichtige Funktionen wie Kreislauf, Stoffwechsel, Ernährung und sind unter anderem dafür verantwortlich, wie wir uns fühlen und verhalten. Sie treiben uns an, manchmal aber auch in den Wahnsinn.

Kurzer Einblick in die Neurobiologie: Oberstes Kontrollorgan über das Hormonsystem ist das Gehirn. Die Wahrnehmung funktioniert durch das Stresssystem. Das heisst, dass Impulse durch Sinneswahrnehmungen im Gehirn analysiert, bewertet und – wenn nötig – korrigiert werden. Dann läuft alles „normal“.

Wenn jedoch durch schlagartig massive oder anhaltende Ereignisse eine Überflutung der Hormone ausgelöst wird, leiten die Nerven unter Stress nur noch Fragmente weiter, oder es entsteht sogar eine Blockade und der Stress wird unverarbeitet gespeichert. Diesen Zustand bezeichnen wir als Neurostressfragmentierung (NSF), der dann wiederum die Ursache für die unterschiedlichsten Krankheiten sein kann.

Wie kann die Technik der Neuroimagination diesem Prozess entgegenwirken, ihn verändern oder stoppen?

Wir können innerhalb kürzester Zeit feststellen, ob und in welchem Schweregrad die NSF ausgeprägt ist. Zusätzlich vermitteln wir die Technik der Neuroimagination während einer Stabilisierungs- und Trainingszeit so, dass mit täglichen Übungen von zwei Mal 20 Minuten, selbstständig und in den Alltag integriert, Blockaden weiter gezielt gelöst werden. Das Stresssystem wird wieder kontrollierbar, die Regenerationsfähigkeit wieder hergestellt.

Liegt eine länger anhaltende Störung vor, muss diese unbedingt professionell von speziell ausgebildeten und lizenzierten Neuroiminations-Coaches begleitet werden. Fragmentierte belastende Ereignisse werden dann zu einem Ganzen gefügt und aufgelöst. Kurz gesagt: Neuroimagination beeinflusst die Bewertung von Informationen und stellt das Zusammenspiel von Gehirn, Nerven-, Hormon- und Immunsystem wieder her.

Für wen kommt ein solches Coaching infrage?

Für alle, die die Selbstverantwortung für ihre Gesundheit mit der Kompetenz der Selbststeuerung erhalten oder erlangen wollen. Wenn erste Warnzeichen wie Schlafstörungen oder emotionale Unausgeglichenheit auftreten, kann Neuroimagination Schlimmeres verhindern. Aber auch bei fortgeschrittenen Beschwerden oder Erkrankungen kann Neuroimagination medizinische Therapien sinnvoll ergänzen oder als neurobiologische Grundlage die Wirksamkeit von Therapien überhaupt erst ermöglichen. Die Methode wurde im in-

terdisziplinären Team und mit wissenschaftlichen Forschungsinstituten in den 1990ern entwickelt und wird seither in Coachings, Seminaren und Therapien eingesetzt.

Ist Neuroimagination für Unternehmen geeignet, um zu einem gesunden Umgang mit Stresssituationen zu kommen?

Wir unterstützen zum einen dabei, Mitarbeiter zu sensibilisieren und zu schulen, damit diese achtsamer werden und ihnen Stressoren früher auffallen. Zum anderen führen wir Analysen zur Früherkennung psychischer und körperlicher Gesundheit durch und bieten als Soforthilfe zur Rehabilitation spezielle Intensiv-Coachings an.

Wichtig ist: Unternehmenserfolg ist abhängig vom Umgang mit Hochleistungsphasen und Stresssituationen. Deshalb werden Programme, die aufzeigen, was für Stresszyklen es gibt, woran man sie erkennt und wie man mit ihnen umgeht, in Zukunft unerlässlich sein.

Bin ich nach dem Coaching in der Lage, eigenständig eine Stress-Eskalation zu stoppen?

In jedem Fall. Mit Neuroimagination sind Betroffene in der Lage, sich je nach Thematik auch ohne Coach wieder zu regenerieren. Menschen, die nach einer schweren Belastungsstörung wie nach einem Verkehrsunfall durch Neuroimagination gesund geworden sind, berichten, wie sie bei einem neuerlichen Ereignis innerhalb weniger Stunden ohne fremde Hilfe wieder aus der Situation herausgekommen sind. Hat man die Methode einmal erlernt, ist sie für das ganze Leben hilfreich.