



# Stressspeicher leeren



Der Faktor Mensch lässt sich nie ausschalten: Neurobiologische Vorgänge im Körper steuern das Verhalten von Mitarbeitern und ihre Fähigkeit, mit belastenden Situationen umzugehen. Um die Ressource Mitarbeiter optimal einsetzen zu können, sollten Unternehmen diese Abläufe berücksichtigen.

## Wenn die Nerven blank liegen

Digitalisierung, Agilität und veränderte Hierarchien setzen bei jedem Menschen neurobiologische Prozesse mit den unterschiedlichsten Effekten frei. Häufig sind körperliche und emotionale Belastungen, verdrängte seelische Konflikte oder unverarbeitete Unfall- und Schreckmomente Auslöser, die für Unruhe in den neuronalen Netzwerken des Gehirns sorgen und die Nervenzellen ungeordnet anfeuern. Die Nerven liegen blank – mit Folgen für Mitarbeiter und Unternehmen.

Denn wenn die hieraus entstehende neuronale Blockade zwischen Willen und Emotion unverarbeitet bleibt, leiden Objektivität und Kreativität der Betroffenen. Der Abgleich zum „Denkhirn“ ist gestört und das unwillkürliche System übernimmt das Kommando, bis hin zur Denkblockade.

## Stress wird gespeichert

Das macht sich auch körperlich bemerkbar. Es kommt zu Fehlfunktionen und spürbaren Organstörungen, verbunden mit Beschwerden wie körperlichen Schmerzen, Schlafstörungen, Depressionen oder Burnout.

Die Ursache hierfür ist eine Stressspeicherbildung aufgrund einer Neurostressfragmentierung. Dieser Stressspeicher kann jederzeit getriggert werden und für somatische Reaktionen sorgen.

## Seminar-Tipp

### Resilienz schlägt Stressor

Gerade in der digitalen Gesellschaft wird durch die zunehmende immaterielle Arbeit die physische und mentale Balance zum Erfolgsfaktor. Wie unterschiedlich die Resilienz der Menschen ist, wie eine Person also mit Stressoren umgeht, lässt sich im Arbeitsleben täglich beobachten. Die einen sind selbst in Krisensituationen klar und handlungsfähig, während andere ängstlich oder erstarrt reagieren.

Zur Stärkung der individuellen Resilienz müssen Ausgleichsfaktoren her, die es ermöglichen, Stresserlebnisse so zu bewältigen, dass sich keine Stressspeicher bilden. Es muss gelingen, den Körper nach einer Phase der Anspannung wieder in einen Entspannungszustand zu bringen.

### Selbststeuerung und Stressregulation

„Ob Vorhaben gelingen und Ziele erreicht werden, bestimmt die Verknüpfung zwischen Willen und Emotion“, erklärt Horst Kraemer, Geschäftsführer des Coaching- und Beratungsunternehmens Brainjoin. Um diese beiden Elemente zusammenzubringen, hat Kraemer die wissenschaftliche Methode der Neuroimagination<sup>®</sup> entwickelt.

Bei diesem Verfahren wird das Stresssystem durch neuronale Verschaltungen so gesteuert, dass die Kommunikation von Willen und Emotion über das Hormon-, Nerven- und Immunsystem wieder in geordneten Bahnen fließt. Eine Eskalation wird somit verhindert.

Anschließende Trainings führen zur Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit für eine ambivalenzfreie Kommunikation und einen authentischen Auftritt.

### Willen und Emotion in Einklang bringen und dadurch die eigene Widerstandsfähigkeit erhöhen.

Das lernen die Teilnehmer in dem Seminar „Klarer Kopf – klare Kommunikation: unter Stress erfolgreich steuern“, das am **7. und 8. September 2018** in der Brainjoin-Akademie in Saarbrücken stattfindet.

**health@work verlost zwei Freikarten** für das Seminar. Schicken Sie uns eine Mail mit dem Stichwort „Brainjoin“ an die E-Mail-Adresse [verlag@healthatwork-online.de](mailto:verlag@healthatwork-online.de) und berichten Sie, warum eine Teilnahme für Sie interessant wäre.

Teilnahmeschluss ist der 30. Mai 2018. Weitere Informationen finden Sie unter:

**[www.brainjoin.com](http://www.brainjoin.com)**

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

### Vom Gesundheits- Retention-Health-Management

Qualifizierte Mitarbeiter in ihren Ressourcen zu stärken, an das Unternehmen zu binden und dadurch Wissen zu bewahren, ist eine wichtige Aufgabe für Personalmanagement und Führungsebene. Frühzeitige Wissens- und Kompetenzvermittlung in Seminaren und Trainings unter Einbezug der neurobiologischen Fakten erzeugt Selbstwirksamkeit und Regeneration.

Solche ganzheitlichen BGM-Konzepte verhindern nachweislich krankheitsbedingte Ausfallzeiten, Unfälle sowie den Anstieg der Betriebskosten durch mangelnde Leistung, Fehlentscheidungen, Teamkonflikte, Abwanderung und Präsentismus. *red*