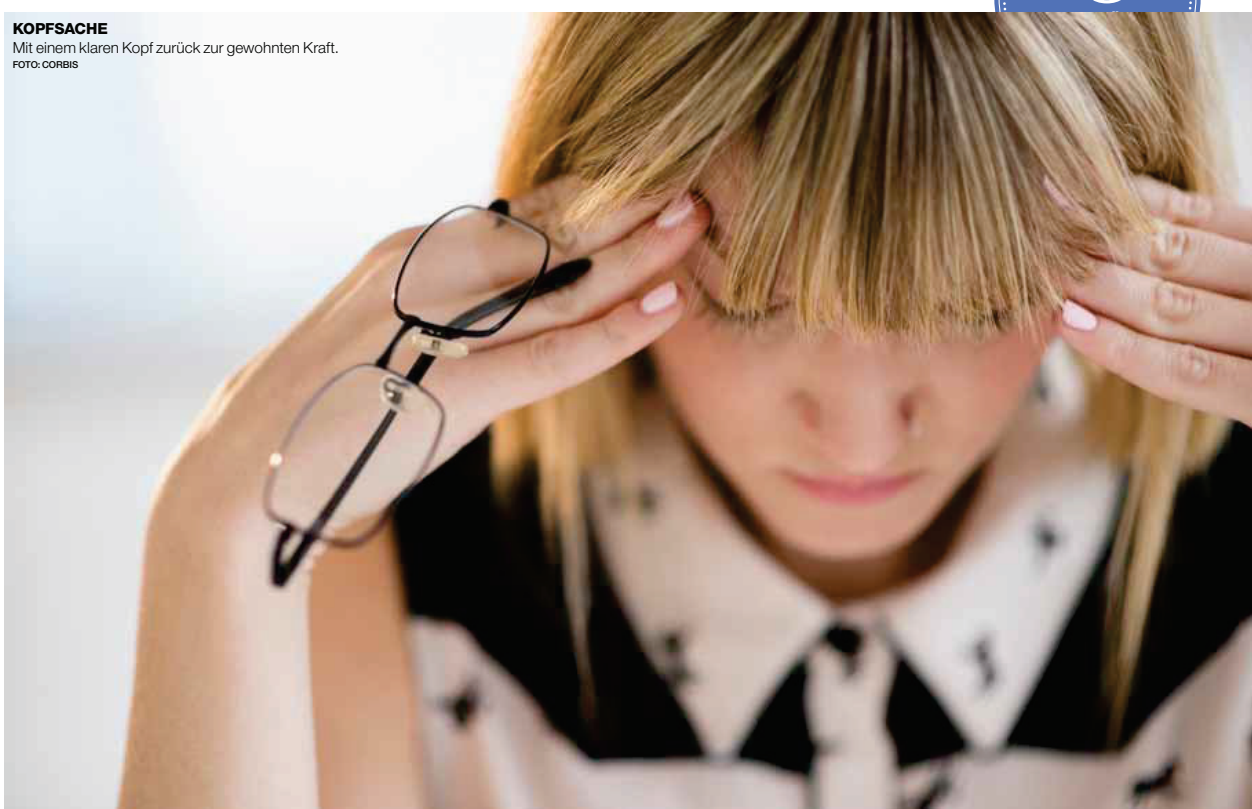


KOPFSACHE

Mit einem klaren Kopf zurück zur gewohnten Kraft.
FOTO: CORBIS



Neuroimagination

Wie lässt sich Gesundheit wiederherstellen und erhalten? Wichtig ist, dass die Stress-Eskalation auf neurobiologischer Basis gestoppt werden kann.

Leistungseinbruch, Burnout, Schlafstörungen, Depression und psychosomatische Erkrankungen sind in mehr als 70 Prozent der Fälle die Folgen einer Stressverarbeitungsstörung. Wird der überfüllte Stressspeicher als Ursache erkannt und ins Zentrum einer Intervention gestellt, besteht die Möglichkeit einer schnellen Zurückgewinnung der Kraft sowie Wiedererlangung von Konzentration und Gesundheit. Die Methode Neuroimagination* ermöglicht es, durch Coaching und Selbsthilfe-Programme die Regenerationsfähigkeit als Grundlage eines stabilen Gesundheitszustandes zu erhalten.

Zurück zur gewohnten Kraft – aber nur mit einem klaren Kopf

Stress ist zunächst einmal ein ganz normaler biologischer Vorgang, der eine Lebensgrundlage bildet. Wenn Belastungen zu einem einseitigen hormonellen Anstieg führen und die Stresshormone nicht mehr ausbalanciert werden – erst dann kommt es zum Zustand, der im Allgemeinen als Stress bezeichnet wird. Nicht der belastungsbedingte Stresshormonanstieg ist die Stressschadensursache, sondern die ungenügende Bildung von Entspannungshormonen. Die damit verbundene fehlende körperliche und geistige Erholung verursacht die Stressfolgeschäden.

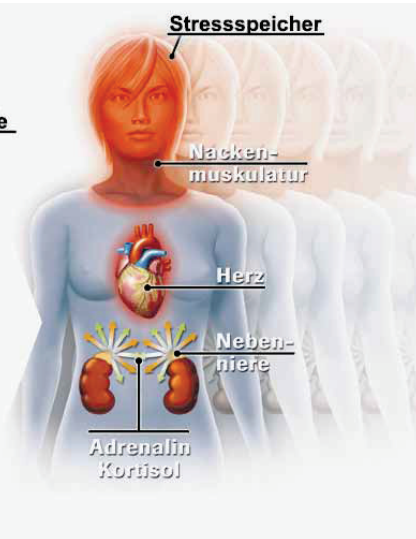
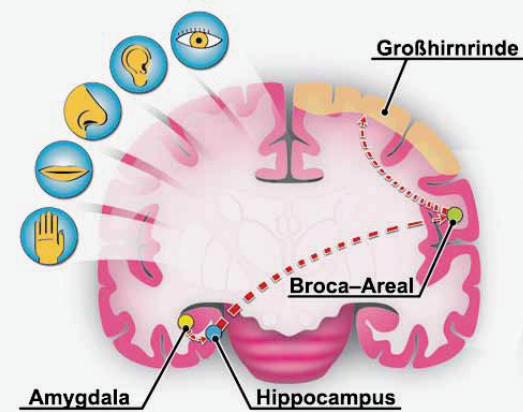


Horst Kraemer
BrainJoin Gruppe, Pionier der Stressforschung und -prävention

STRESS

Die Folgen von Stressverarbeitungsstörungen sind vielfältig.

FOTO: GESUNDHEITSSPRECHSTUNDE/BRAINJOIN



Kooperation des willkürlichen und unwillkürlichen Systems unter Stress

Die Wahrnehmungsinformation bestimmt die Hormonausschüttung. In einem «normal gestressten Zustand» kann die Information mit unserem Verstand und Willen in kürzester Zeit kombiniert werden. Dieser Vorgang wird in dem Masse langsamer, in dem die Stresshormone nach Eintreffen der Wahrnehmung ansteigen. Tempo und die Synchronisierungsfähigkeit im unwillkürlichen System sind also höchst stresssensibel. Wenn dadurch eine Verlangsamung eintritt, dann wird jede Konzentration schwieriger. Der schlechtere Zugriff auf Hirnareale wie Sprachzentrum, Erinnerungszentrum sowie Logik, Zahlenverständnis und Zeitrelevanz erschweren das tägliche Handeln. Dies geschieht schleichend, oftmals in sehr langsamen Schritten und mit der Gefahr, dass der Mensch sich an den permanenten Verschlechterungsprozess gewöhnt.

Während die kreative Denkleistung abnimmt, kommt der Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht. Verspannungen, Schlafstörungen, Blutdruck und Kreislaufprobleme bilden ein enormes Gesundheitsrisiko. Der Mensch funktioniert zunehmend im Automatikmodus und der Stresskreislauf eskaliert – bis er körperlich oder psychisch nicht mehr kann und zusammenbricht.

Stress-Eskalation auf neurobiologischer Basis stoppen

Mit der in der Schweiz von Horst Kraemer entwickelten Methode wird die Eskalation gestoppt. Sie verbindet neueste Erkenntnisse und Forschungsergebnisse der Neurobiologie, Stressforschung und Psychotraumatologie und ermöglicht es, diesen Zusammenhang exakt zu erkennen, um dann gezielt einzugreifen. In einem speziellen Coachingformat wird die Auflösung von erlernten und gespeicherten Blockaden im Gehirn erreicht und somit die Ursache für die Stressstörung behoben. Sobald

frühere Erlebnisse, negative Gefühle und gespeicherte Reaktionsmuster entkoppelt sind, können die Anwender mit neuer Offenheit ihre gewohnte Lösungskompetenz wieder nutzen.

Durch die Anwendung wird auch nach jahrelangem Leid die Selbststeuerungsfähigkeit wieder erreicht und das Vertrauen in sich selbst zurückgewonnen. Erst unter dieser Voraussetzung kann die betroffene Person das Erlebte, das im Gehirn seit dem auslösenden Moment permanent aktiv ist und vielerlei Symptome verursacht, mit der professionellen Unterstützung der Neuroimagination-Coaches* verarbeiten. Das Gehirn kann das zurückliegende Ereignis als beendet betrachten. Symptombildende Impulse lassen nach, bis die Symptome ganz verschwunden sind: Die körperliche und psychische Gesundheit wird wieder erreicht und erhalten.

MARCO MEYER

redaktion.ch@mediaplanet.com