

Dem Stress die Stirn bieten!

Neuroimagination® für körperliche und mentale Gesundheit

Private und gesellschaftliche Herausforderungen führen zu Zukunftssorgen und einem gesteigerten Stressempfinden. In der Regel verfügen wir über genügend psychische Widerstandskraft, um Stress und Krisen zu bewältigen ohne krank zu werden.

Auffällig geworden ist jedoch, dass inzwischen immer mehr Menschen unter Stressfolgeerkrankungen wie Fehlfunktionen, Organstörungen, Schmerzen, Schlafstörungen, Burn-out et cetera leiden oder an Schlaganfall, Herzinfarkt, Neurodermitis, Demenz und ähnlichem erkranken. Auch starke Belastungen, Unfälle, Krisen am Arbeitsplatz oder in der Familie sind für Betroffene häufig eine leidvolle Erfahrung, die sich über Monate, wenn nicht sogar über Jahre erstrecken und den Gesundheitszustand massiv beeinflussen kann. Wie gehen wir also mit der Verarbeitung von Stress um? Inzwischen sind laut WHO Stressfolgen für 70 Prozent aller Erkrankungen in unserer Gesellschaft mit verantwortlich.

Alles psychosomatisch?
Wenn die Nerven blank liegen!

Seit vielen Jahren beherrscht das Thema Burn-out die Debatte um Stressfolgen und es gibt viele Diskussionen zum Burn-out-Syndrom. Im Allgemeinen versteht man darunter eine körperliche und geistige Erschöpfung, die mit einer anhaltenden Leistungs- und Antriebsschwäche einhergeht und die auch durch mehrmalige Versuche, sich zu erholen, nicht behoben wird. Die Ursachen sind nach medizinischer Ansicht psychische Faktoren. Daraus ergibt sich ein oft jahrelanges Behandlungsbedürfnis mit ungewissem Ausgang.

Für Horst Kraemer, Stressforscher, Fachautor und Entwickler der wissenschaftlichen Methode Neuroimagination, ist dieser psychosomatische Erklärungsversuch jedoch nicht ausreichend, um das Wesen eines Burn-outs vollständig zu erfassen. Auch die daraus abgeleiteten Behandlungsmethoden eignen sich nur bedingt, um Menschen aus dem Stressfolgen- oder Burn-out-Zustand herauszuholen. Diese beschränken sich meist auf reine Symptombehandlungen und nehmen dem Patienten jedes Recht auf Selbstbestimmung.

Stressfolgeerkrankungen wie Burn-out haben viele Gesichter – sind aber keine psychische Erkrankung.

„Psychosomatische Erkrankung“ ist in Deutschland inzwischen die am häufigsten gestellte ärztliche Diagnose. Im Unterschied zum psychosomatischen Ansatz, in dem Burn-out auf psychische Ursachen zurückgeführt wird, verweist Horst Kraemer mit der Methode Neuroimagination auf die Zusammenhänge



Foto: Kostakostov - stock.adobe.com

zwischen Hormon- und Nervensystem, denn die sogenannten neuroendokrinen Prozesse werden hier ins Zentrum gestellt. Nach den Erkenntnissen der Neurobiologie führt jede lang anhaltende Stressbelastung zu rein körperlichen Stressauswirkungen, die sich in der Folge auf die Psyche auswirken. Typische Burn-out-Symptome wie Konzentrationsschwierigkeit, Schlaf- und Wahrnehmungsstörung oder emotionale Ungleichgewichte werden also nicht auf psychische Faktoren zurückgeführt sondern auf eine Störung im Stresshormon-Haushalt. Körperliche und emotionale Belastung, verdrängte seelische Konflikte oder unverarbeitete Unfall- und Schreckmomente können Auslöser sein, die für Unruhe in den neuronalen Netzwerken des Gehirns sorgen und über die Hormone die Nervenzellen ungeordnet anfeuern. Werden all diese Symptome nach herkömmlichen Methoden behandelt, so «begibt der Patient sich in Behandlung» – was immer mit einer Verantwortungsübertragung an den Arzt oder Therapeuten verbunden ist. Gerade erfolgreiche Menschen, die es gewohnt sind, ein sehr selbstbestimmtes Leben zu führen, schreckt diese Verantwortungsabgabe ab.

Eine Neuro-Stress-Fragmentierung kann Ursache für die unterschiedlichsten Krankheiten sein.

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 nur noch Fragmente weiter, oder es entsteht sogar eine Blockade und der Stress wird unverarbeitet gespeichert. Aus neurobiologischer Sicht steht der Körper bei einer Stressfol-

geerkrankung wie Burn-out u.a. unter ständiger Anspannung. Es kommt zur Überlastung des neuronal gesteuerten Systems. In dieser Situation genügen harmlose Ereignisse, um eine Blockade auszulösen. Das bedeutet, dass das Gehirn eine hohe Dosis an Stresshormonen produziert und gewohnte Informationswege im Gehirn nur noch teilweise oder gar nicht funktionieren.

Dieser Moment wird als «Neuro-Stress-Fragmentierung» bezeichnet, da die Nerven fragmentiert, also nicht mehr durchgängig, leiten. In diesem Zustand funktioniert der Körper zwar, aber vom Gehirn her findet eine Blockierung statt. Das limbische System übernimmt die alleinige Verantwortung und schaltet die unvernünftigen, schädigenden und willentlich gesteuerten Verhaltensweisen aus, um den Menschen zu schützen.

Wenn Wille und Disziplin nicht reichen: Coaching mit Neuroimagination®

Um Betroffenen in diesem Stadium helfen zu können, hat Horst Kraemer die Methode Neuroimagination entwickelt, die in der Lage ist, diesen hormonellen Ausnahmezustand schnell und wirksam zu verändern. Die Akut-Phase einer Neurostressfragmentierung lässt sich in maximal fünf Tagen beenden. Doch ab diesem Zeitpunkt beginnt eigentlich erst die richtige Arbeit. Damit die wiedererlangten Kräfte auch dauerhaft erhalten bleiben, muss die gesamte bisherige Lebensführung einer Prüfung unterzogen und es sollten entsprechende Veränderungen eingeleitet beziehungsweise umgesetzt werden. Die direkte Auswirkung auf die hormonelle Stressbildung wurde durch eine Expertise der Universität Bern und eine Studie an den Universitäten Zürich und Essen/Duisburg empirisch bestätigt. Die Methode der Neuroimagination sollte im Falle von Stressfolgeerkrankungen immer durch einen lizenzierten Neuroimagnations-Coach vermittelt werden.

Testen Sie Ihre Stressbelastung!

Das Ergebnis dieses Tests zeigt Ihnen, ob für Sie eine Stressfolgen-Gefährdung besteht und es daher sinnvoll ist, diesem Thema mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Stress-Schnelltest

- Sie spüren Anzeichen von Stress?
- Sie leiden an einer Krankheit oder Unfallfolge, deren Heilung sich unverhältnismäßig schlecht entwickelt?
- Sie merken, dass Ihre gewohnte Leistungsfähigkeit reduziert ist?
- Ihre Fehlerquote steigt bei Abnahme Ihres Arbeitstempos?

Die folgenden sieben Fragen helfen dabei, eine Stressfolgen-Gefährdung zu erkennen. Machen Sie Ihr Kreuz dort, wo es für Sie am ehesten zutrifft. Zählen Sie alle Werte zusammen und notieren Sie das Ergebnis. Der Gesamtwert gibt Hinweise darauf, ob Ihre Stressampel auf Grün, auf Gelb oder auf Rot steht.

	nie	kommt vor	häufig	sehr oft
Schlafen Sie schlecht? (Schwierigkeiten beim Einschlafen, häufige Schlafunterbrechungen, zu frühes Aufwachen)	0	1	3	4
Meldet Ihr Körper sich mit Beschwerden? (Muskel-/Nackenverspannungen, Schmerzen wie z.B. Magen-, oder Kopfschmerzen, Übelkeit, Kreislaufprobleme, Haarausfall, Hautprobleme ...)	0	2	3	5
Ist Ihre Konzentrationsfähigkeit schlechter als gewohnt?	0	1	3	4
Sind Sie emotional unausgeglichen? (gereizt, lustlos, apathisch, launisch)	0	1	2	3
Haben Sie den Eindruck, dass Ihr Denkvermögen und Ihr Gedächtnis nachgelassen haben? (vergesslich, schwerfällig im Denken, unflexibel ...)	0	1	2	3
Haben Sie Schwierigkeiten sich zu entspannen?	0	1	2	3
Kreisen Ihre Gedanken immerzu um das Gleiche und haben Sie Mühe abzuschalten?	0	1	2	3
Gesamtsumme				



Ampel Grün 0-5 Punkte

Herzlichen Glückwunsch! Ihre Stressbelastung wirkt sich beneidenswert wenig aus. Bei diesem Testergebnis müssen Sie nichts unternehmen. Wenn Sie allerdings Probleme haben, die hier nicht abgefragt wurden oder eine innere Stimme Sie warnt, nehmen Sie das ernst.



Ampel Grün-Gelb 6-10 Punkte

Ihre Belastungen lösen noch keine besorgniserregenden Stressfolgen aus. Achten Sie aber dennoch auf sich, damit sich die Stressanzeichen nicht langsam und schleichend vermehren. Sie können aus eigener Kraft Themen in Angriff nehmen und Ihre Lage verbessern. Tun Sie das, und wiederholen Sie den Test nach sechs Wochen.



Ampel Gelb 11-17 Punkte

Sie sind in einem Zustand, der schnell kritisch werden kann. Bitte nehmen Sie das Ergebnis ernst und besprechen Sie es mit einer Person Ihres Vertrauens. Wenn dieser Zustand schon länger anhält, dann beeinflusst die hormonelle Stresssituation Ihre Leistungsfähigkeit und Lebensqualität erheblich.



Ampel Rot 18-25 Punkte

Sicher haben Sie gewusst, dass Ihr Zustand bedenklich ist. Es geht nun darum, einen Totalausfall mit lang andauernden Folgen zu vermeiden. Dazu sollten Sie sich unbedingt so schnell wie möglich eine professionelle Fachberatung gönnen. Vermeiden Sie, noch mehr Zeit zu verlieren und ein Burn-out zu riskieren.