

BEWUSSTHEIT STATT BURN OUT – Teil II

Dies ist eine Fortsetzung meiner Gedanken über Stress, seine Auswirkungen und unsere Möglichkeiten in unserer schnelllebigen Zeit entspannt, gesund zu bleiben:

Die Hirnforschung entdeckt, was die alten Weisen schon lange wissen

Sogenannte bedrohliche, negative Momente werden im Gehirn schneller erkannt, realisiert als erhebende, frohmachende Ereignisse. Es ist als hätten wir Menschen Radar im System, das nach Bedrohung Ausschau hält.

Das hat mit der stammesgeschichtlichen Entwicklung unserer Gehirnareale zu tun. McLean entdeckte, dass das menschliche Gehirn in seiner Entwicklung die wesentlichen Züge der Evolution beibehalten hat und hauptsächlich aus drei Teilen besteht, dem „Reptiliengehirn“ (grundlegende Lebensfunktionen), dem „Limbischen System“ (Sitz der Emotionen sowie Steuerung des autonomen Nervensystems) und dem „Neocortex“ (Sitz des Denkens, Lernens, Schlussfolgerns).

In der Frühzeit unserer menschlichen Evolution herrsch-

ten oft bedrohliche Zustände. In jedem Busch konnte ein Tiger sitzen. So wurde ein Angriffs- und Fluchtmuster einprogrammiert, das den Körper immer in leichter Anspannung und somit reaktionsbereit hielt.

Die damaligen Menschen wurden nicht sehr alt. Und so konnte der permanente Adrenalinausstoß im Alter keinen großen Schaden anrichten, um es etwas humorvoll auszudrücken.



Unsere Hirnbiologie hat sich seit dem nicht allzu sehr geändert. Die Hirnrinde ist etwas größer geworden. Doch das Angriffs- und Fluchtmuster existiert immer noch. In Konfliktsituationen können wir es täglich beobachten.

Sogenannte „negative“ Emotionen hinterlassen in unserem Gehirn, in den Neuronen wesentlich schneller, mehr und tieferen Eindruck als „positive“ Gefühle.

Sogenannte bedrohliche Wahrnehmungen kommen blitzartig bei uns an. (Überlebensinstinkt) Während hingegen schöne, erhebende Gefühle, Dankbarkeit, Wertschätzung und Mitgefühl 11 bis **30 Sekunden benötigen, um die entsprechenden Botenstoffe** in unserem Gehirn auf den Weg zu bringen.

Was wir in unserer schnelllebigen Zeit jedoch dringend brauchen, ist die Fähigkeit entspannen zu können, um in einem sogenannten Flowzustand effektiver und harmonischer mit den Herausforderungen unseres Alltags umgehen zu können.

Dazu habe ich Ihnen hier einen fünfminütigen Ausschnitt eines Vortrages als mp3 Datei beigefügt. (Englisch) Den ganzen ca. eineinhalbstündigen Vortrag finden sie hier.

Mangel an gesunderhaltenden Gefühlen beheben

Nervenzellen sind ähnlich wie Muskel:

Wenn man sie nicht benutzt, werden sie immer schwächer. Wenn man sie dagegen beansprucht, werden sie immer stärker. In einem gewissen Rahmen können wir unsere Hirnprozesse umprogrammieren - und zwar durch die Schaffung konkreter neuer positiver Erfahrungen.

Außer auf Vergangenheitsbewältigung ausgelegte Gesprächstherapien sind wenig geeignet, weil sie unseren ohnehin ausgeprägten Hang fördern, immer wieder über dieselben Probleme zu grübeln, statt sie zu lösen.

Bewusstsein = Energie

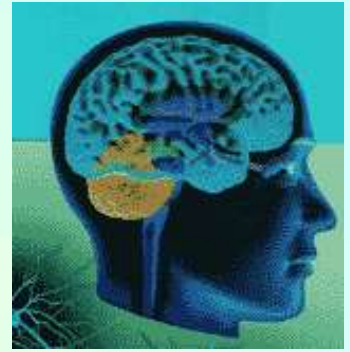


Einüben neuer Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster

Im Alltag immer wieder kleine Stopps einlegen; tiefer ausatmen, präsent sein, Dankbarkeit kultivieren, kleine und große Erfolge bewusst genießen, sich nicht vom schnellen Leben konsumieren lassen.

Momente des Nichtdenkens trainieren.

Und vieles mehr kann helfen, bis ins hohe Alter eine gute Lebensqualität und Gesundheit zu erhalten.



Die Kraft der Gefühle

Ein Herzmedizinisches Institut machte ein Experiment. In diesem Experiment wurde menschliche Plazenta DNA in ein Gerät gelegt, mit dem DNA Änderungen gemessen werden können.

28 ausgebildeten Forschern erhielten eine Phiole dieser DNA in die Hand. Diese Menschen waren darauf trainiert, starke Gefühle zu erschaffen und zu fühlen.

Was entdeckt wurde, war, dass die DNA ihre FORM änderte, entsprechend den Gefühlen der Forscher:

1. Als die Forscher Dankbarkeit, Liebe und Anerkennung fühlten, reagierte die DNA, indem sie sich ENTSPANNT. Die Länge der DNA wurde länger.
2. Als die Forscher Zorn, Furcht, Frustration oder Druck fühlten, reagierte die DNA, indem sie sich ZUSAMMENZOG. Sie wurde kürzer und viele der DNA Codes ABGESCHALTET!

Jetzt wissen Sie, warum Sie sich „abgeschnitten“, „zu“ fühlen, während Sie „negative“ Gedanken und Gefühle haben.

Die DNA Codes wurden wieder angeschaltet, als Gefühle der Liebe, der Freude, der Dankbarkeit und der Anerkennung von den Forschern gefühlt wurden.

Diesem Experiment folgte später ein Experiment mit HIV Positivpatienten. Sie entdeckten, dass Gefühle der Liebe, der Dankbarkeit und der Anerkennung 300.000mal die IMMUNKRAFT stärker werden ließ, als an dem Punkt, an dem sie diese Gefühle nicht hatten.

Das ist also die Botschaft zum Gesundbleiben:

Egal welche „schrecklichen Bedrohungen, Viren oder Bakterien“ uns angeblich angreifen, bleiben Sie in den Gefühlen der Freude, der Liebe, der Dankbarkeit und der Anerkennung!



Michael Fuß
Personal Coach
Fon: 06074-3709121
Funk: 0151-23276714
Fax: 0911-30844-86195
entspannen@michael-fuss.de
www.michael-fuss.de



Seligenstädterstr. 62
63322 Rödermark - Ober Roden