

Horst Kraemer

So befreien Sie sich aus der Stressfalle!

Hektik im Job und ständig unter Strom? Existenzängste und Konflikte in der Familie? Täglicher Termindruck und immer auf dem Sprung? Einer Studie zufolge ist jeder vierte Erwerbstätige „extrem gestresst“. Die Folgen sind körperliche und seelische Erkrankungen unterschiedlichster Natur. TOP sprach mit dem renommierten Stress-Forscher und Gründer der Brainjoin Gruppe Horst Kraemer (56) aus Saarbrücken über Wege aus der Burn-out-Falle.



Horst Kraemer ist seit zwei Jahren in der Saarbrücker Bleichstraße ansässig

Herr Kraemer, fühlen Sie sich gestresst?

Aktuell bin ich vital und ausgeglichen – aber ich kenne solche Situationen natürlich auch persönlich.

Sie haben einen Standort in Ihrer alten Heimat eröffnet – was hat Sie dazu bewegt?

„Großes entsteht immer im Kleinen.“ Die Imagekampagne des Landes hat mich als Saarländer angesprochen. Wir möchten mit unseren Erfahrungen und Konzepten einen Beitrag leisten: Wachstum setzt Gesundheitsverantwortung voraus. Unsere Forschungs- und Praxisergebnisse ermöglichen effektives Stressmanagement zur Prävention und zur Soforthilfe bei Stressfolgen. Gesunde und motivierte Menschen sind entscheidend für das Image einer Region.

Viele Menschen fühlen sich dauerhaft niedergeschlagen, müde, ausgebrannt... Woran liegt das?

Häufig sind körperliche und emotionale Belastung, verdrängte seelische Konflikte oder unverarbeitete Unfall- und Schreckmomente Auslöser, die sich zu einem Stressspeicher bilden und unkontrolliert triggern.

Was geschieht, wenn diese Stressspeicher unverarbeitet bleiben?

Der Mensch ist ständig im roten Bereich unterwegs. Es kommt zu Fehlfunktionen und spürbaren Organstörungen, verbunden mit körperlichen Schmerzen, Burn-out, Schlafstörungen, Depressionen etc.

Sie haben eine Methode entwickelt, um mit Stressspeichern umzugehen?

Ja, die Methode Neuroimagination – denn neurobiologische Fakten ermöglichen wirkungsvolle Soforthilfe und auch wertvolle Prävention. Wenn schlagartige oder massiv anhaltende Ereignisse eine Überflutung der Hormone auslösen, leiten die Nerven nur noch Fragmente weiter, es entstehen Blockaden und die Erlebnisse werden unverarbeitet gespeichert. Mit Neuroimagination wird das Stresssystem durch neuronale Verschaltungen so beeinflusst, dass sich das Zusammenspiel von Hormon-, Nerven- und Immunsystem selbstständig korrigiert und die Eskalation verhindert werden kann.

Was unterscheidet Ihre Methode von Therapieangeboten?

Unsere Kunden lernen im Coaching mit Neuroimagination die biologischen

Regelkreisläufe zu steuern, Stressblockaden zu lösen und auf die Hormone einzuwirken. Die selbstbestimmte Verknüpfung der Hirnareale bewirkt sofortige, spürbare Effekte. Der Kopf wird wieder klar, die Selbstheilungskräfte sind aktiviert, Erholung setzt zeitnah ein.

Wie gehen Sie dabei vor?

Das Wissen der Neurobiologie, Stressforschung und Immunologie wird konsequent umgesetzt, die Eskalation auf körperlicher und mentaler Ebene gestoppt. In einem Sondierungstermin stellen wir fest, ob eine Neurostress-Fragmentierung ausgeprägt ist. Während einer Stabilisierungs- und Trainingszeit von drei Coaching-Sitzungen wird die Technik der Neuroimagination so vermittelt, dass mit täglichen Übungen, selbständig und in den Alltag integriert, Stressspeicher gezielt gelöst werden. Besuchen Sie uns doch mal und lernen Sie Neuroimagination kennen. Sie werden es genießen.

Wie und wo kann ich die Neuroimagination erlernen?

Vom 16. bis 18. November veranstalten wir in unseren Räumen in der Saarbrücker Bleichstraße die Fortbildung „Neuroimagination Light“. Dabei erlernen Sie, wie Sie nach stressbedingten Blockaden die Selbstregulation und die Regenerationsfähigkeit wiederherstellen. Die Teilnahme wird mit 890 Euro zuzüglich Mehrwertsteuer berechnet, wer sich bis zum 16. Oktober anmeldet, erhält einen Rabatt von 25 Prozent. Nähere Infos entnehmen Sie bitte der Website www.brainjoin.de. ■