

## **Stress macht high und hohl**

### Stress macht high und hohl

#### Wie Neuroimagination einer Überlastung entgegensteuern kann

**Kursfinder.de hat mit Horst Kraemer, dem Entwickler der Methode Neuroimagination gesprochen. Über Stress und seine Folgen, über Bauchgefühle, und wie man sie unter Kontrolle bringt und natürlich über Neuroimagination als alternative Methode zur Stressbewältigung.**

*von kursfinder.de*

#### ***Herr Kraemer, was ist Neuroimagination?***

Neuroimagination ist eine Bezeichnung für ein Verfahren, das es möglich macht, Entspannung und Gedankensteuerung mit einer Aktivierung der neuronalen Verbindungen des Gehirns zu kombinieren.



#### ***Was bedeutet das?***

Wenn wir etwas denken, dann passiert das normalerweise auf der Willensseite. Und alles, was auf der Willensseite passiert, können wir steuern. Aber das Gehirn hat auch eine autonome emotionale Seite, die ganz selbstständig arbeitet. Dieses Areal auf der Emotionsseite entscheidet darüber, welche Hormone in dem Moment im Körper gebildet werden. Die Hormone wiederum entscheiden, wie sich der

komplette Stoffwechsel verhält, das hat Auswirkungen auf den gesamten Körper. Wahrnehmen kann man das in Form von Körperreaktionen – wie ein sich zusammenziehender Bauch, wenn wir erschrecken.

Emotion und bewusstes Denken müssen nicht immer im Einklang stehen. Das heißt, mein Wille kann mir sagen: „Es ist alles in Ordnung, fühl dich wohl!“, aber mein Bauchgefühl bleibt nervös: „Horst, da stimmt was nicht!“ Wenn dieses „Bauchgefühl“, das ebenfalls vom Gehirn aus gesteuert wird, in Konkurrenz zum willentlichen Denken steht, gewinnt immer das Bauchgefühl bzw. die Emotion. Deshalb ist Stress so schwer zu kontrollieren.

Dieser Problematik nimmt sich die Neuroimagination an, indem sie die Bereiche Verstand und Emotion in Einklang bringt.

### ***Wie wird dieser Einklang erreicht?***

Zu Beginn eines Neuroimagnationscoachings werden die Klienten darüber aufgeklärt, was überhaupt körperlich durch Stress passiert. Das ist nötig, um sich selbst verstehen und einordnen zu können. Der zweite Schritt ist, dass mithilfe einer Körperübung die Pulsation des Körpers ganzheitlich beeinflusst wird. Im dritten Schritt wird der Mensch in eine Situation geführt, in der sich der Körper entspannt und wie wir es nennen, in der Körperfrequenz abgesenkt wird. Gleichzeitig wird der Stoffwechsel im Gehirn angeregt und die Fähigkeit zu Verknüpfungen aktiviert. Als Letztes wird der Klient dann in einer Gedankenbilderreise zu einer positiven Erinnerung geführt. Dabei wird eine positive Situation in der Vergangenheit erinnert und mit der zugehörigen Sinneswahrnehmung verknüpft.

### ***Können Sie das mit einem Beispiel verdeutlichen?***

Heute habe ich mit einem 68-Jährigen mit Angstproblemen gearbeitet, der sich an seinen ersten Besuch im Grand Hotel mit 18 Jahren erinnert hat. Ich frage dann als Coach, wie es dort gerochen hat, wie die Haut sich angefühlt hat, was er für einen Geschmack im Mund gehabt hat, was er für Geräusche gehört hat und was seine Augen wahrgenommen haben. Diese Erinnerung wird dann langsam wieder lebendig und bildet sich im 68-jährigen-Hier-und-Jetzt-Körper als Zustand ab. Wenn der Klient dann erlebt, dass der Körper anfängt, sich zu entspannen und wieder Freude zu empfinden, verbucht er das bereits als einen Riesenerfolg. Weil er merkt, dass er seine Gefühle über diesen Weg positiv beeinflussen kann.

Im zweiten Schritt, nach der erfolgreichen Vergangenheitsimagination, wird das Gefühl in die Zukunft projiziert und eine Zielimagination entworfen. Wir nennen das die neurobiologische Schlaufe der Lösung. Diese wird 2–3 Wochen trainiert, bis sie so verfestigt ist, dass ich ganz konkret an der Übertragbarkeit dieser Gefühle in Problemsituationen arbeiten kann.

### ***Wer kann vom Einsatz der Neuroimagination profitieren?***

Die Methode nützt jedem, der lernen will, seine Emotionen zu steuern, und jedem, der dafür sorgen will, dass sein Körper und sein Kopf als Einheit gesund bleiben oder werden.

Denn parallel zur Erlangung emotionaler Kontrolle, geht es auch immer um Stressbewältigung. Die Klienten müssen lernen, sich selbst wieder in einen entspannten Zustand zu bringen. Der erste Schritt in diese Richtung ist, dass der Kopf wieder klar wird, sodass der Mensch nachts wieder erholsamen Schlaf findet und der Körper sich regenerieren kann. Langfristig ist es wichtig, dass eine Überprüfung des eigenen Verhaltens beibehalten wird, um eine erneute Schieflage zu verhindern. Wir unterstützen Menschen mit Stressfolgeerkrankungen dabei, aus diesem krank machenden Zustand herauszukommen und langfristig ihr Verhalten zu ändern.

### ***Was unterscheidet Neuroimagination von anderen Methoden zur Stressbewältigung?***

Die Methode verbindet Erkenntnisse verschiedener Forschungsdisziplinen wie Neurobiologie, Stressforschung, Psychotraumatologie und führt sie mit körpertherapeutischen und musiktherapeutischen Verfahren sowie kinesiologicalen Erkenntnissen zusammen. Auf all diesen Gebieten für sich genommen gibt es Teilerfolge zu verzeichnen, die in der Neuroimagination zu etwas Neuem gebündelt werden, sodass sich ihr vorhandenes Potenzial voll ausschöpfen lässt.

Die bifokale Verknüpfung beider Gehirnhälften und der Sinneswahrnehmung ist dabei die Innovation der Neuroimagination.

### ***Was macht Stress eigentlich so gefährlich?***

Dass Stress gefährlich ist, wissen mittlerweile alle Menschen, weil Stressfolgen, wenn sie nicht rechtzeitig erkannt und abgestellt werden, zum Tode führen können. Aber warum kommen die Menschen überhaupt erst so weit?

Die Biologie lässt uns mit Angriff oder Flucht auf Stress reagieren. Aber wenn wir nicht abhauen oder angreifen können und wir in der Stresssituation aushalten müssen, dann reagiert der Körper mit einer Endorphinausschüttung. Und diese Endorphine sorgen dafür, dass es uns gut geht, obwohl wir etwas aushalten müssen, was wir eigentlich nicht aushalten können, weil es viel zu heftig ist. Sobald diese körpereigenen Morphinumstoffe einschließen, macht es uns nichts mehr aus, weiterzulaufen beim Joggen, dann sind wir richtig high. Und dann fühlen wir uns auch noch richtig gut, wenn wir die vierte Woche in Folge 15 Stunden am Tag arbeiten.

Dieser Stoff bewirkt zwei Dinge, zum einen macht er wie jede andere Droge süchtig. Da er aber im Körper selbst herstellbar ist, ist der Entzug relativ schwierig. Das Zweite ist, er macht uns genauso hohl im Denken wie eine Droge, sprich: unser Realitätssinn geht für den Moment verloren. Das hat zur Folge, dass wir die Gefahr nicht mehr ernst nehmen und uns in der Gefahrenzone länger aufhalten, als wir es eigentlich verkraften. Und genau dann passiert das, dass Menschen, die hoch motiviert sind, die hochintelligent und extrem leistungsbezogen sind, solange über ihre Grenze hinausgehen, bis der Körper den Notschalter zieht. Im Glücksfall ist dieser Notschalter ein Burn-out, wer Pech hat, bekommt gleich einen Hardwareschaden, wie Niereninfarkt, Herzinfarkt oder andere schwierige Erkrankungen.

### ***Wann sollte man versuchen, einer Überlastung entgegenzusteuern? Gibt es Warnzeichen?***

Es gibt sieben wunderbare Warnzeichen, die man an sich selbst prüfen kann:

1. Sinkt Ihre Konzentrationsfähigkeit?
2. Ist Ihr Schlafrythmus intakt?
3. Leidet Ihre Merkfähigkeit?
4. Sind Sie dauerhaft gereizt, emotional unausgeglichen?
5. Haben Sie Entspannungsprobleme, die ggf. zu Schmerzen führen?
6. Haben Sie das Gefühl, sich nicht mehr zu erholen?
7. Kreisen Ihre Gedanken? Grübeln Sie?

Jeder einzelne dieser Punkte ist ein Warnzeichen, aber wenn von den sieben genannten mehr als drei gleichzeitig auftreten, würde ich sagen, Achtung, da geht die Ampel in Richtung Rot.

### ***Wie kann ich die Methode Neuroimagination nutzen?***

Es besteht die Möglichkeit zur Selbsthilfe mit dem Handbuch, das ich geschrieben habe. Die zweite Möglichkeit ist, sich durch das Netzwerk Neuroimagination oder über die BrainJoin Gruppe einen Coach vermitteln zu lassen. Und die dritte Möglichkeit ist, zum Einstieg eines der dreitägigen Intensivcoachings ([/weiterbildung/stress-reset-intensiv-coaching-mit-neuroimagination-356549](#)) zu besuchen, die regelmäßig in Deutschland und in der Schweiz von BrainJoin durchgeführt werden.

### ***Wie wird man selbst zum Neuroimagnations-Coach?***

Anbieten darf die Methode nur, wer eine Ausbildung zum Neuroimagnations-Coach ([/weiterbildung/ausbildung-zum-neuroimagnations-coach-356544](#)) absolviert hat. Die Ausbildung wird in Zürich und in Hamburg angeboten und dauert pro Levelstufe ein Jahr. Die Bedingungen für die Coachingausbildung richten sich nach den Richtlinien des Coachingverbandes. Ein Studium plus Berufserfahrung sind von Vorteil. Aber auch Studienabsolventen sind sehr willkommen. Wenn man nicht studiert hat, dann sind mindestens fünf Jahre Berufserfahrung erforderlich.

Die Ausbildung ist eine anerkannte Coachingausbildung nach den Richtlinien des Deutschen Bundesverbandes Coaching (DBVC). Parallel zu dieser Coachingausbildung bauen wir Kompetenz in Neuroimagination auf. Das heißt, man wird Coach und gleichzeitig Neuroimagnationscoach. Nach der Grundausbildung bieten wir in einem weiteren Ausbildungsjahr einen Fortsetzungskurs für Fortgeschrittene an.

### **Horst Kraemer**

*Horst Kraemer, Senior Coach DBVC, Supervisor, Dozent und Fachautor. Er ist Entwickler der integrativen Methode Neuroimagination®, die auf Erkenntnissen der Neurobiologie basiert und erfolgreich bei Trauma, Burn-out und Stressfolgen eingesetzt wird. Horst Kraemer ist Gründer des Interdisziplinären IPAS Institut in Zürich und Hamburg, aus dem die BrainJoin Gruppe entstanden ist. Heute leitet er die BrainJoin Akademie ([/anbieter/brainjoin-akademie-20711](#)) in Zürich und Hamburg. Die BrainJoin Gruppe zählt zu den führenden Unternehmen im Bereich der Stressbekämpfung und ist professioneller Partner, wenn es um die Themen individuelle Leistungserhaltung und Unternehmensgesundheit geht. Das zentrale Aufgabengebiet ist die aus der Traumaforschung resultierende Aufklärungsarbeit und Coaching zur Selbststeuerung, Stressprävention, Gefährdungs-Analyse und Soforthilfe.*