



Horst Kraemer, Senior Coach DBVC

„Steuern Sie Ihren Stress, statt sich steuern zu lassen!“

80 Prozent aller Deutschen leiden unter Stress – und vielen von ihnen fällt es selbst in der Freizeit schwer, sich zu entspannen. Horst Kraemer, Senior Coach DBVC (Deutscher Bundesverband Coaching e.V.) und erfolgreicher Autor, berät seit vielen Jahren Menschen, die nicht mehr zur Ruhe kommen. In unserem Interview erläutert der Experte, warum Stress zusehends zum Volksleiden wird, welche körperlichen und seelischen Folgen er mit sich bringt und wie wir mit „Neuroimagination®“ unsere Belastbarkeit erhöhen können.

Was ist Stress?

Stress ist eine natürliche Reaktion des Organismus. Sie dient dazu, in brenzligen Situationen innerhalb von Sekunden alle verfügbaren Kräfte zu mobilisieren. Zu diesem Zweck schüttet der Körper das Hormon Adrenalin aus, sodass Gehirn und Muskeln verstärkt mit Sauerstoff und Energie versorgt werden.

Stress befähigt uns also zu Höchstleistungen – langfristig geht das allerdings nur, wenn wir durch ein gesundes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung auch Erholung erfahren.

Weshalb fühlen sich immer mehr Menschen ständig unter Druck?

Viele Dinge in unserem täglichen Leben lösen Stress aus – darunter Zeitdruck, Zukunftsängste sowie ständig steigende Anforderungen im Umgang mit Medien wie Computer, Telefon und Fernsehen.

Außerdem fühlen wir uns der immer komplexer werdenden Welt oft ausgeliefert. Gleichzeitig nehmen unsere Möglichkeiten der Mitgestaltung unseres Erfolges drastisch ab, wodurch unsere innere Anspannung stetig weiter ansteigt.

Bei all dem Stress nehmen wir uns viel zu selten Zeit für Entspannung, soziales Miteinander und ausgleichende, lust- und sinnstiftende Tätigkeiten.

Wie wirkt sich die Überlastung auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit aus?

Anhaltender Stress zieht den gesamten Menschen in Mitleidenschaft und ist laut Weltgesundheitsorganisation für fast drei Viertel aller Gesundheitsstörungen zumindest mitverantwortlich. Zunächst leidet vor allem das seelische Befinden: Betroffene kämpfen häufig gegen Schlafprobleme, sind unausgeglichen, nervös und reizbar. Mögliche Symptome sind ebenfalls körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Muskelverspannungen oder ständige Erkältungen. Doch damit nicht genug: Die Stresshormone beeinträchtigen auch die Gehirnfunktion. Flexibilität und Handlungsspielräume verringern sich, sodass man immer weniger in der Lage ist, auf Anforderungen zu reagieren.

Was können wir tun, um Stress vorzubeugen?

Ob wir uns gestresst oder entspannt fühlen, hängt entscheidend von 5 Elementen ab. Regelmäßige Bewegung beispielsweise trägt dazu bei, dass der Körper Stresshormone zügiger abbaut. Eine gesunde Ernährung mit frischem Obst und Gemüse sowie ein kontrollierter Umgang mit Kohlenhydraten liefert Vitamine und Mineralstoffe, die bei Belastungen vermehrt gebraucht werden. Unverzichtbar sind zudem Entspannungsphasen für Körper und Geist, die am

besten durch einen tiefen und erholsamen Schlaf erreicht werden. Und last, but not least sorgen stabile und unterstützende zwischenmenschliche Beziehungen sowie berufliche und private Erfolgserlebnisse dafür, dass wir uns wohler und belastbarer fühlen.

Welche „Soforthilfe“ empfehlen Sie bei akuter oder chronischer Anspannung?

Um sich schnell zu regenerieren und nervenaufreibenden Lebensphasen besser gewachsen zu sein, empfehle ich: Steuern Sie Ihren Stress, statt sich von ihm steuern zu lassen! Dafür bietet sich insbesondere die Methode Neuroimagination® an. Diese schnell wirksame mentale Technik vereint Bewegungs-, Atem- und Stimulationsübungen. Sie versetzt uns in einen schlafähnlichen Zustand, in dem wir stressige Erlebnisse verarbeiten können – ähnlich wie beim nächtlichen Träumen. Durch Neuroimagination® gelingt es nachweislich, die Sauerstoffversorgung des Körpers zu fördern, den Stoffwechsel im Gehirn anzuregen und den Hormonhaushalt positiv zu beeinflussen – kurz: die Basis für unser körperliches und seelisches Gleichgewicht wiederherzustellen und zu erhalten.

Neuroimagination® ist eine von Horst Kraemer entwickelte Anti-Stress-Strategie, die er unter anderem in seinen Büchern „Soforthilfe bei Stress und Burnout“ (Kösel-Verlag, 15,95 EUR) und „Das Praxisbuch“ vorstellt. Weitere Infos finden Interessierte im Internet unter www.brainjoin.de.