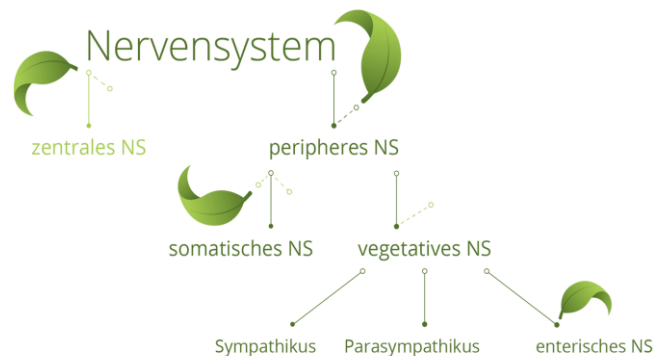

WOCHE I

WIE HÄNGT STRESS MIT DEM
NERVENSYSTEM ZUSAMMEN?

STRESS UND DAS GEHIRN

Das somatische Nervensystem ist der Teil des Nervensystems, der die Motorik der Skelettmuskulatur und damit die willkürlichen und reflektorischen Körperaktionen steuert. Vereinfacht gesprochen regelt es die Funktionen, die der aktiven Beziehung zur Außenwelt dienen.

Das vegetative Nervensystem (VNS, autonomes Nervensystem)



steuert viele lebenswichtige Körperfunktionen. Dazu gehören zum Beispiel die Atmung, die Verdauung und der Stoffwechsel. Übergeordnete Zentren im Gehirn und in den Hormonen kontrollieren das vegetative Nervensystem.

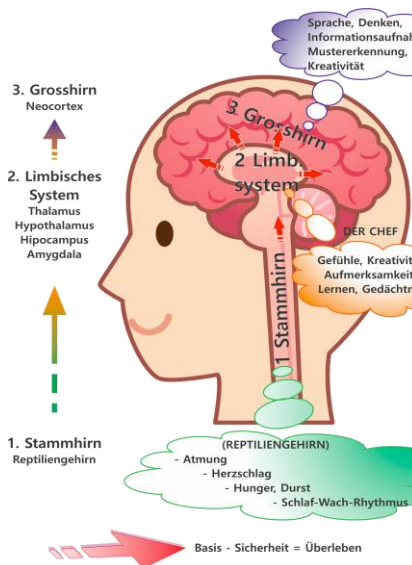
WIE HÄNGT DAS
NERVENSYSTEM MIT DEM
GEHIRN ZUSAMMEN?

SYMPATHIKUS UND PARASYMPATHIKUS

Der *Sympathikus* steuert unsere Organe im Hinblick auf eine tatsächliche oder empfundene Situation der (An-)spannung oder Anstrengung. Er setzt unseren Körper in Kampf- oder Fluchtbereitschaft und macht ihn leistungsfähiger.

Der Gegenspieler des Sympathikus ist der **Parasympathikus**. Er wird oft auch **Ruhe- oder Erholungsnerv** genannt, da dieses Nervensystem für die Regenerierung, den Stoffwechsel und den Aufbau von Reserven verantwortlich ist („Rest-and-digest“).

STRESS UND DAS GEHIRN



Der **THALAMUS** ist ein der Großhirnrinde vorgeschalteter Filter. Alle eingehenden Informationen werden hier vorverarbeitet, bevor sie der Großhirnrinde zugeführt werden. Dabei entscheidet der Thalamus, welche der eingehenden Informationen im Augenblick für den Organismus so wichtig sind, dass sie ins Bewusstsein gelangen sollen. Darum wird der Thalamus auch als „Tor zum Bewusstsein“ bezeichnet.

HYPOTHALAMUS: Er sorgt dafür, dass unsere Körpertemperatur konstant bleibt und regelt die Nahrungsaufnahme. Der Hypothalamus beeinflusst unser Gefühls- und Sexualverhalten und bestimmt, wann wir schlafen und wann wir wach sind. Außerdem ist er ein wichtiges Steuerorgan innerhalb des Hormonsystems, denn er reguliert, wann welche Menge eines Hormons gebildet wird.

Der **HIPPOCAMPUS** ist der Arbeitsspeicher unseres Gehirns und die Schaltstelle zwischen dem Kurz- und dem Langzeitgedächtnis.

Wenn die **AMYGDALA** übernimmt, werden wir auf die Bewältigung unmittelbarer Gefahren getrimmt und unser System schaltet auf Kampf, Flucht oder Totenstarre.

STRESSMUSTER - SELBSTBEOBACHTUNG

Wann habe ich Stress?
(Stressor)

Wie verhalte ich mich, wenn ich
gestresst bin? (Reaktion)

Welche Gedanken habe ich
unter Stress?

Was empfinde ich im Körper?

Was fühle ich / welche Gefühle
habe ich unter Stress?

ATEMÜBUNGEN

STROHHALM-ATMUNG

Atme ganz tief ein durch die Nase. Halte die Luft kurz an. Atme danach ganz langsam durch den Mund wieder aus, als würdest Du durch einen Strohhalm ausatmen.

BAUCHATMUNG

Atme erst aus, als würdest Du einen Spiegel anhauchen: „HHHAAA“. Schließe dann Deinen Mund während des Ausatmens. Lass Deine Kehle in unveränderter Form und erzeuge genau denselben Ton, nun mit geschlossenem Mund. Achte darauf, dass der Ton in der Kehle entsteht und nicht in der Nase. Nun behalte die Form Deiner Kehle auch während der Einatmung bei. Auch bei der Einatmung entsteht nun derselbe rauschende Ton. Die Atmung heißt auch Ujjaii-Atmung.

BOX-ATMUNG

Stelle dir ein imaginäres Kästchen vor. Nun „malst“ du jede Seite nach mit jeder Ein- und Ausatmung. Das heißt: Atme langsam mit ein, während Du bis 4 zählst und die erste Seite des Kästchens dir vorstellst. Halte die Luft an und zähle währenddessen noch mal bis 4 während du dir die zweite Seite des Kästchens vorstellst. Atme wieder aus, und zähle dabei bis 4 und male nun die dritte Seite des Kästchens mit deiner Vorstellung. Halte die Luft schließlich wieder an und zähle bis 4 während du die vierte Seite des Kästchens vor deinem inneren Auge siehst. Fange dann von vorne an: 4-4-4-4.

NB: Wenn dir das Anhalten unangenehm ist, kannst du dir ein Rechteck vorstellen und nur bis 2 zählen an den „kurzen Seiten“.

ACHTSAMKEITSÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

DIE NICHT DOMINANTE HAND BENUTZEN

Benutze jeden Tag die nicht dominante Hand für einige gewöhnliche Verrichtungen, wie zum Beispiel das Zähneputzen oder das Haarkämmen. Oder esse einen Teil jeder Mahlzeit mit der nicht dominierenden Hand. Oder warum nicht mal mit der nicht dominanten Hand versuchen, zu schreiben?

ACHTSAM AUTO FAHREN

Bringe Achtsamkeit in Dein Autofahren. Achte auf alle Körperbewegungen, Bewegungen des Wagens, Geräusche, Gewohnheitsmuster und Gedanken, die mit dem Fahren zu tun haben. (Wenn Du kein Autofahrer bist, kannst du die Aufmerksamkeit auch auf das Radfahren oder das Fahren in einem Bus oder Zug lenken.)

WARTEN

Jedes Mal, wenn Du warten musst, in der Schlange, vor dem Rechner, am Telefon oder im Stau: Nutze die Zeit für eine Achtsamkeitsübung, z.B.: Achte auf Deinen Atem! Beobachte, wo der Atem am stärksten ist: Nasenlöcher, Brust, Bauch und dann wiederhole innerlich: ich atme ein, ich atme aus.

AUF BÄUME ACHTEN

Achte auf die Bäume in Deiner Umgebung, die Formen, die unterschiedlichen Größen, die Art der Verzweigungen, die Farben, die Blätter usw. Fang nicht an, zu analysieren, nimm die Bäume einfach zur Kenntnis. Sei Dir ihrer bewusst.

TIPPS FÜR DIE MEDITATION

1. **Nicht beurteilen:** Alles so lassen, wie es ist. Das heißt nicht, dass du nicht weißt, was passend ist. Im Gegenteil, erst wenn du eine Sache so annimmst, wie sie ist, kannst du klare Entscheidungen treffen
2. **Nicht ehrgeizig:** Du muss nichts erreichen. Ziel ist nur, wahrzunehmen.
3. **Akzeptieren:** Was kommt, das kommt.
4. **Zeige Geduld**
5. **Habe Vertrauen:** Mit der Zeit fängst Du an, an die Veränderung zu glauben.
6. **Bleibe offen:** Siehe alles, als wäre es das erste Mal.
7. **Sei neugierig:** Es gibt immer etwas zu entdecken.
8. **Loslassen:** Gedanken, Impulse und Gefühle loslassen können. Sie kommen und gehen.
9. **Sei liebevoll und freundlich:** Behandle Dich selbst, wie einen guten Freund.
10. **Nicht re-agieren.**

HAUSAUFGABEN WOCHE I

ATEMÜBUNG

Folgende **Atem-Übung** werde ich täglich Zuhause üben:

_____.

MEDITATION

Folgende **Meditation** werde ich täglich Zuhause nach der

Atemübung üben: _____,

ungefähr zu diesem Zeitpunkt: _____.

KURZE PAUSEN

Die **1-Minute Meditation** werde ich mindestens 2-mal täglich im Büro üben. Ich werde mich daran erinnern indem ich:

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Ich werde **eine Mahlzeit wie die Traube** einnehmen.

Ich werde diese **Routine-Aufgabe** mit Achtsamkeit ausüben (aus Seite 5): _____
