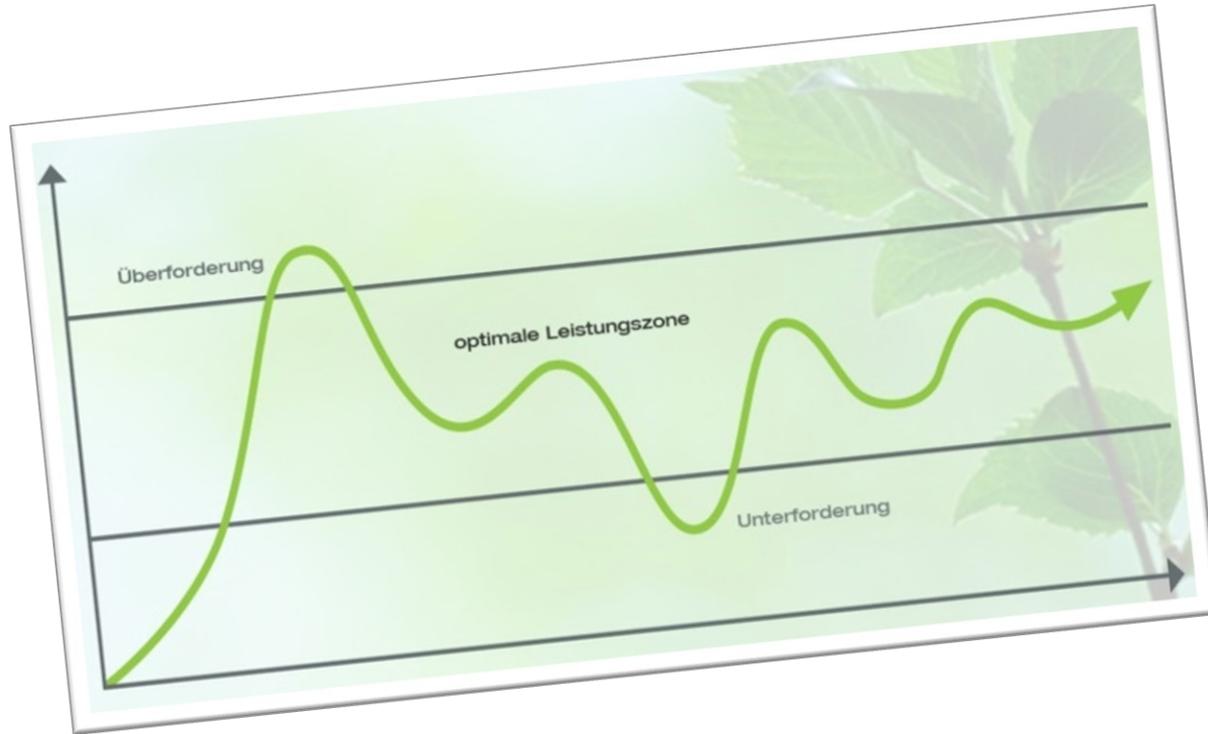


Stress, seine Folgen & warum Fokus so wichtig ist

Aus der Gehirnforschung

Die optimale Leistungszone



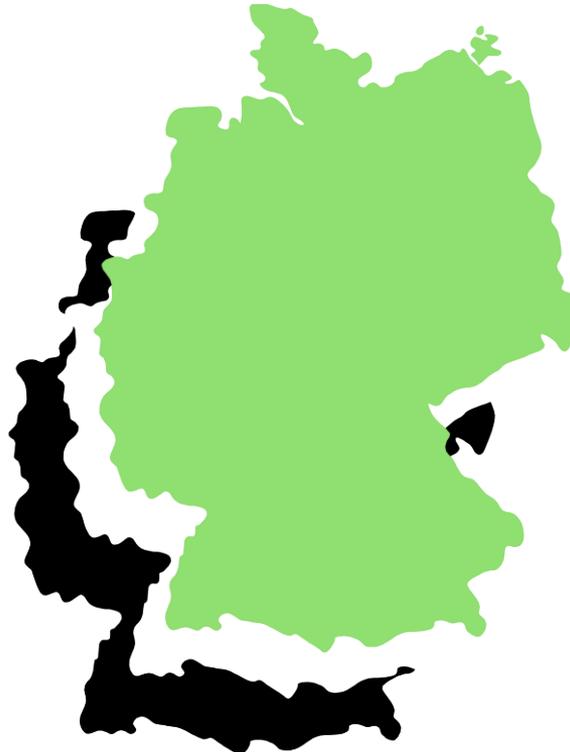
Wie sieht Deine eigene Leistungskurve der letzten 3, 6, 12 Monate aus?

Wie sieht die Leistungskurve Deiner Kunden/Mitarbeiter aus?

Fakten & Zahlen 2017

Berufliche Faktoren

- Informationsflut 5 EB /48 h
- Verkürzte Entwicklungszyklen
- Sinkende Wertschätzung
- Höhere Taktraten
- Wachsende Arbeitsverdichtung
- Globales Arbeiten



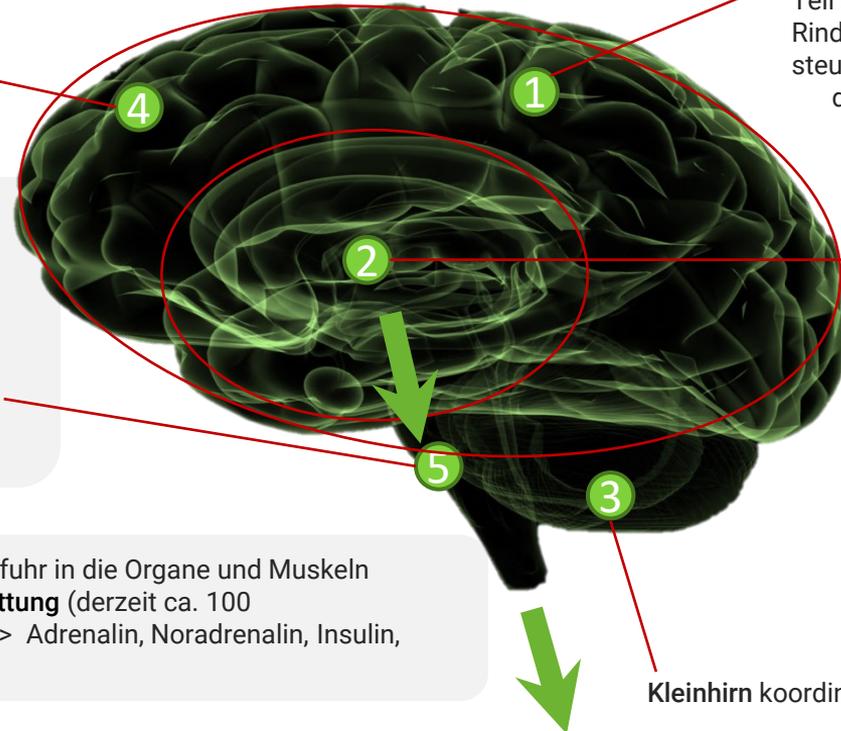
Private Faktoren

- Finanzieller Druck
- Doppelbelastung Familie-Beruf
- Konflikte in Beziehungen
- Pflege der Eltern
- Pendeln

Fakten & Zahlen 2017



Das Gehirn & Stress



Präfrontaler Kortex
Region der Bewusstseinsentstehung

Stammhirn mit verlängertem Rückenmark, Brücke, Mittelhirn
evolutionär ältester Teil des Hirns, reguliert automatisch Herzschlag, Atmung und Verdauung
=> **Wird u.a. zum eigenen Schutz automatisch bei Gefahr und in Stresssituationen aktiv!**

Automatische Steuerung der Blutzufuhr in die Organe und Muskeln
Automatische Cocktailmix-Ausschüttung (derzeit ca. 100 Neuropeptide/Botenstoffe bekannt -> Adrenalin, Noradrenalin, Insulin, Dopamin, Serotonin, Cortisol...)

Großhirn mit Großhirnrinde - evolutionär jüngster Teil des Hirns mit seinen zwei Gehirnhälften. Seine Rinde beherbergt das Bewusstseinszentrum und steuert die meisten kognitiven Prozesse wie das Denk-, Sprach- und Logikvermögen.

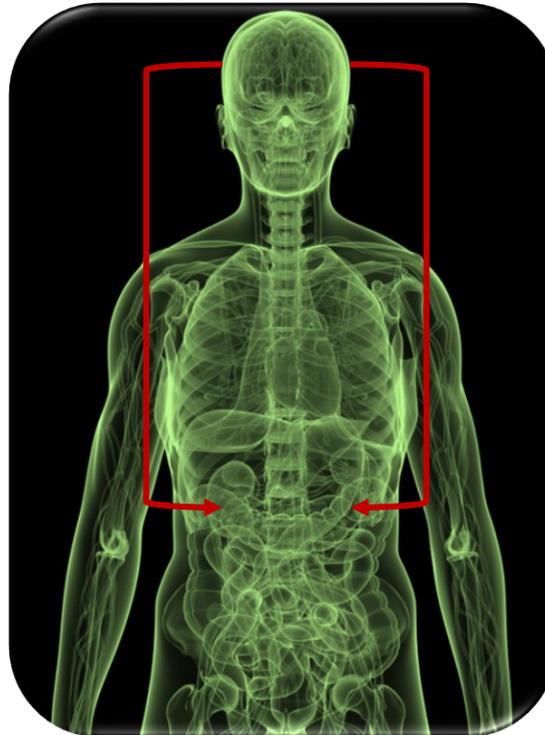
Zwischenhirn mit Hippocampus, Hypophyse, Amygdala, Thalamus Hypothalamus - das Tor zum Bewusstsein. Es fungiert als Filter und Verteiler, entscheidet, welche Sinneseindrücke ins Bewusstsein dringen sollen. Im Zwischenhirn werden Erinnerungen, Emotionen und Schmerzen gespeichert und verarbeitet.

Kleinhirn koordiniert Bewegungen und Abläufe

Reaktion auf Stress

Gedrosselte Blut- und Sauerstoffzufuhr in die Organe und überhöhte Blutzufuhr in Muskeln, Gelenke und Gehirn zur Kräfte- und Konzentrationsmobilisierung:
bei Stress dauerhaft!

=> Psychosomatische Erkrankungen (Migräneanfälle, Herz-Kreislauf-Probleme, Verdauungsstörungen, Leberschwäche, Muskel- und Gelenkbeschwerden, etc.)

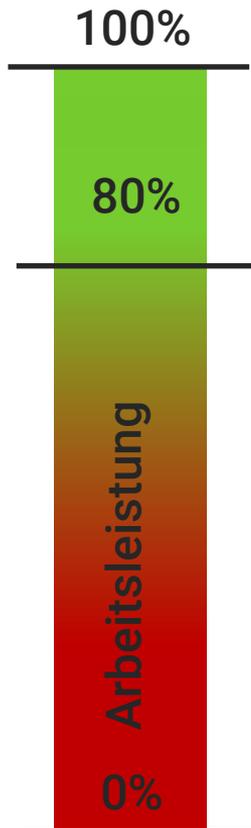


Veränderte Ausschüttung der Neuropeptide (Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin, Serotonin, Insulin, Cortisol, ...):
bei Stress dauerhaft!

=> Entstehung von Suchtverhalten, wodurch in den Organen ständig neue Ausschüttung gefordert wird

=> Diabetes, Allergien, Tumore, Depressionen, Suchtverhalten, etc.

Die Folgen im Alltag



Von der optimalen
Leistungszone ...

Durch immer mehr
Leistungsdruck,...

... in die
Präsentismus-
und
Absentismuszone

... immer weniger Arbeitsleistung
bis hin zum kompletten Ausfall

Lösungs- & Behandlungsebenen*

Ist die Ursache von Krankheiten durch psychischen Stress und Überbelastung ausgelöst (Ebene 3), bringt die alleinige Behandlung auf Ebene 1 und Ebene 2 keine dauerhafte Lösung mit sich. Eine Lösung kann nur erfolgen durch Veränderung und bewusstes Handeln und dies wiederum erfolgt durch bewusstes Denken.

Ebene 3: Mental/Psychisch

Emotional belastende Probleme, Stress, Depression... (Heilung durch Bewusstwerdung, Verarbeitung und Lösungsentwicklung)

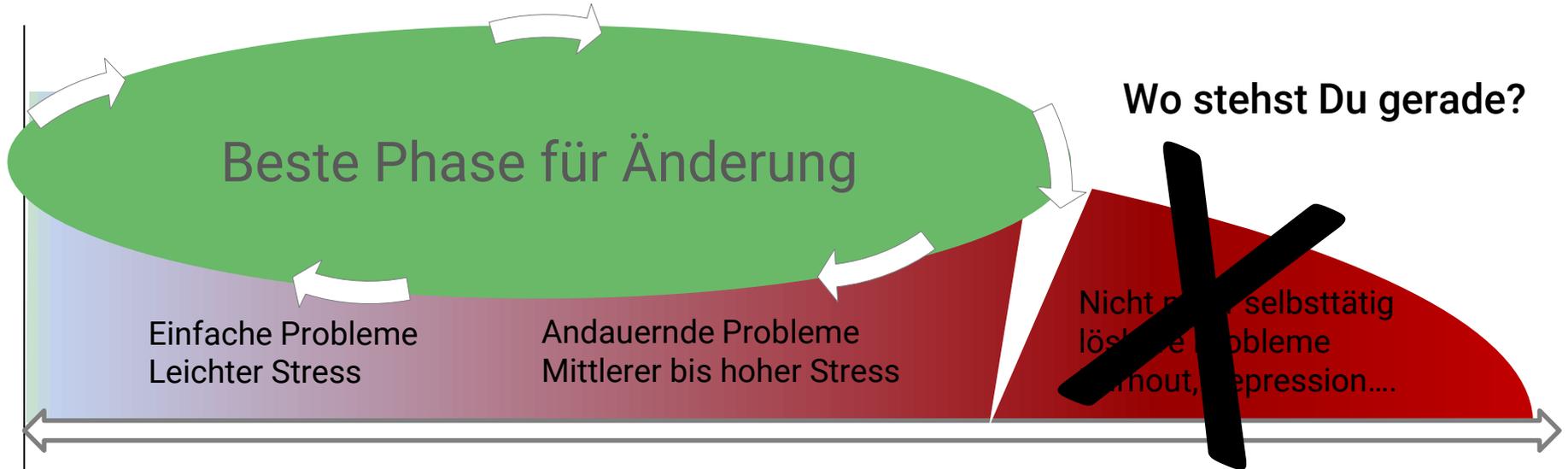
Ebene 2: Energetisch/Physiotherapeutisch

Rücken- und Gelenkbeschwerden, Verspannungen... (Heilung durch Bewegungs- und manuelle Therapien)

Ebene 1: Symptomatisch/Operativ

Magengeschwür, Bluthochdruck, Asthma... (Heilung durch Medikamente und Operationen)

Bestmöglicher Umgang mit Stress



- Freunde & Familie um Rat fragen
- Verdrängung

- Freunde & Familie sind genervt & ratlos
- Erste körperliche Symptome werden mit Physiotherapie oder Medikamenten behandelt

- Freunde & Familie sind hilflos & verzweifelt
- Medizinische Hilfe notwendig
Psychiater, Psychologen

Wichtigkeit Fokussierung



- **Multitasking ist begrenzt** ➤ Mehr als 3 Dinge seriell (nicht parallel!) denken geht nicht.
- **Zu viel bremst Denkprozess, Entscheidung, Willenskraft und Aktion** ➤ Je größer die Auswahl, umso schwerer packt man es an.
- **Die Energie folgt der Aufmerksamkeit!** Je mehr Konzentration auf unterschiedliche Dinge, umso mehr Energieverbrauch! Bei zu viel führt es zu Entkräftung & Schwächung bis hin zum Stillstand.
- **Druck erhöht die Anstrengung und schwächt die Willenskraft** ➤ Immer mehr in immer kürzerer Zeit schwächt Leistung und Gesundheit.
- **Gewohnheiten sparen Energie, Neues / Ungewohntes braucht Energie** ➤ Je mehr Leben nach seinen Motiven, umso mehr Leistung
- **Veränderung und neue Gewohnheiten brauchen Zeit** ➤ Aktion - Veränderung entsteht nur durch den Wunsch dazu, durch üben und dranbleiben
- **Emotionales vor Vernünftigem** ➤ Das Gehirn entscheidet und lenkt den Kauf. Spaß gewinnt.