

Impulsletter No. 18

Was passiert bei Stress in Deinem Körper?

Ausschluss und Abwertung aktiviert in Deinem Gehirn das Zentrum für emotionale Schmerzbewertung und signalisiert Deinem Gehirn evolutionsbedingt Lebensgefahr. In dessen Folge werden Reine Ressourcen massiv blockiert.

Soziale Akzeptanz ist uns Menschen sehr wichtig, da dies früher unser Überleben sicherte. Die Gruppe gibt Schutz und Sicherheit. Kooperation ist demnach eine menschliche Überlebensstrategie und führt zu einer gesteigerten Motivation und zu einem Glücksgefühl.

Wenn Dich jemand ablehnt, niedermacht oder versucht Dich herabzusetzen, werden in Deinem Gehirn Areale aktiviert, die dafür sorgen, dass Du Stress empfindest und Dich schlecht fühlst.

Mach Dir daher erst einmal bewusst was Stress ist:

- Eine Schutzreaktion des Körpers.
- Ziel ist es Kräfte zu mobilisieren um in Gefahrensituation bestehen zu können.
- Das zentrale Nervensystem (ZNS) bewertet die Situation als Gefahr. Das ganze System wird in Alarmbereitschaft versetzt. Dies hat eine steigernde Wirkung auf die Atmung, die Herzfrequenz, die Blutumverteilung in die Muskulatur und die Informationsverarbeitung im Gehirn (Denken).
- Die höheren Hirnfunktionen werden zugunsten schnelleren, unbewussten Reflexen gehemmt. Die Wahrnehmung ist beeinträchtigt. Tunnelblick und starke Fokussierung auf den Angreifer oder auf den „rettenden Baum“ sind die Folge.
- Je bedrohlicher die Situation erlebt wird, umso weniger ist mit intelligenten, kreativen oder ethischen Lösungen zu rechnen: Als Folge kann der typische Blackout auftreten.
- Dabei werden die Mandelkerne im Gehirn aktiviert. Wenn diese immer wieder aktiviert werden, beginnen sie eine Art Eigenleben. Die Vorstellung an die Situation reicht aus um die Reaktion ablaufen zu lassen.
- Der Gedanke an die Situation zu denken kann ausreichen um die Angstreaktion auszulösen
- Hier hilft kein Sprücheklopfen mehr sondern mentales Training oder Bewegung.

Solche Situationen sind keine Seltenheit und können immer wieder unvorhergesehen auftreten:

- Im Privatleben
- Am Arbeitsplatz
- In Verhandlungen
- In Konfliktgesprächen
- Etc.

Was kannst Du tun?

- Achte auf Deine Körperhaltung: Aufrecht bleiben!
- Achte auf Deine Atmung: tief ein und ausatmen!
- Achte auf deine Gedanken: Welche inneren Bilder entstehen in Deinem Kopf? – Nimm die Beobachter Perspektive ein, mache die Szenerie schwarz weiß, mache die Szenerie kleiner und schiebe sie weit von Dir weg!

- Achte auf Deine innere Stimme: Negative Worte, die Du zu Dir selbst im Innen sagst, haben nur Wirkung bei einer entsprechenden Betonung. Verzerre die Stimmen in Deinem Kopf und verändere die Sprechgeschwindigkeit bspw. zu einer „Mickey Mouse Stimme“.

Um in diesen Situationen noch besser reagieren zu können, weniger Stress zu empfinden und Dich im Innen sicherer zu fühlen, zeige ich Dir in dem nachfolgenden Seminar, wie Du Dir ein paar Asse in den Ärmel steckst, die Du in solchen Situationen herausziehen kannst: Im Seminar „Schlagfertigkeit – verbale Selbstverteidigung“, lernst und trainierst Du genau das:

- Locker bleiben
- Gut zu reagieren
- Keine Angst mehr vor Angriffen zu haben
- Mit Deinem Gegenüber auf Augenhöhe zu gehen.

Durch viele praktische Übungen lernst Du schlagfertiger zu werden, Deine Außenwirkung zu verändern und klare, teilweise lustige Konter zu benutzen, die Dein Gegenüber statt Dich selbst sprachlos machen.

Mehr dazu findest Du hier: <https://www.masterpotenzial.de/seminare/kommunikation/schlagfertigkeit/>

Wenn Du bis zum 14.02.2018 buchst, bekommst Du 10% Valentins-Rabatt.

Wenn Dir unsere Impulse gefallen, leite Sie gerne an Deine Freunde und Bekannte weiter.

Herzliche Grüße aus dem Westerwald,

Marco Plass
Organisationspsychologe FH
Lehrtrainer DVNLP
Master Trainer IN
Master-Coach DVNLP
Coach ICI



Wallendorf 16
35753 Greifenstein-Beilstein
Tel: +49 (0)2779-3120059
Mobil: +49 (0)151-11236947
Mail: info@masterpotenzial.de
Web: www.masterpotenzial.de

Schauen Sie auch bei Facebook vorbei! Ich freue mich über Ihr „gefällt mir“.



Solltest Du diesen Impulsletter nicht mehr erhalten wollen, lasse es uns über den folgenden Link wissen:
<http://www.masterpotenzial.de/newsletter-abbestellen/>