

Informationen zum Seminar
„Stress-Intelligenz“

Stress-Seminare gibt es viele. Dieses hier ist einzigartig.

Chronischer Stress ist verantwortlich für mehr als 50% aller Arztbesuche. Er verursacht Herz-Kreislauferkrankungen, wie Bluthochdruck, Angina pectoris, Herzinfarkt und Schlaganfall. Stress führt auch zu seelischen Erkrankungen, wie chronischer Erschöpfung, Angst- und Panikattacken, sowie Depressionen und steht im Verdacht, auch an der Entstehung von Tumorerkrankungen beteiligt zu sein. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass ein schlechtes Zusammenspiel zwischen Nervensystem, dem Herzen und dem Gehirn Störungen wie Stress, Angst, Depression und Burnout verursachen kann.

Auf der anderen Seite wissen wir, dass tiefe Entspannungstechniken zu messbaren positiven Veränderungen im Körper führt: die Rhythmen von Atmung, Blutdruck und Herzschlag kommen in einen Gleichklang, die so genannte Herzkohärenz*.

In diesem Seminar lernen Sie in kurzer Zeit neue Strategien für Ihren Umgang mit Stress - und zwar auf einem einzigartigen Weg:

Mittels dem innovativen „FreezeFramer® System“*, einem interaktiven Biofeedbacksystem messen und verbessern Sie anhand Ihres Pulses im Seminar Ihre Herzkohärenz.

Gleichzeitig ermitteln wir auf anschauliche Weise mit dem System, welche Stressoren (d.h. welche Situationen) in Ihrem Berufsalltag bis jetzt besonders belastend für Sie sind.

Durch ausgewählte Übungen und Einzelcoaching in der Gruppe erarbeiten wir dann die Hintergründe, warum diese Situationen für Sie so schwierig sind, und erschließen dadurch neue Einstellungs- und Verhaltensmuster.

Studien zufolge wirkt sich die Kohärenz des Herzens auch unmittelbar auf die Leistung des Gehirns und seine Funktionen aus. Das zeigt sich z. B. an schnelleren Reaktionen und besseren Leistungen unter Stress. Das Kohärenztraining führt bei regelmäßiger Anwendung zu innerer Ruhe. Es ist eine Verhaltensweise, die sich in allen Situationen des Alltagslebens anwenden lässt und langfristig zu mehr Stress-Stabilität und Gelassenheit führen kann.

Anlässe für dieses Seminar können sein:

- Sie haben bereits körperliche Symptome wie stressbedingten Bluthochdruck, Herz-Kreislaufbeschwerden oder einen überstandenen Herzinfarkt und suchen nach anderen oder zusätzlichen Wegen zu Medikamenten;
- Sie fühlen sich durch Ihren Beruf immer wieder psychisch überfordert (Burnout) und suchen eine Lösung für diese Situation;
- Sie können Stress noch ganz gut verarbeiten, wollen aber besser verstehen, warum Sie sich immer wieder „unnötig stressen“;
- Für ein besseres Stressmanagement suchen Sie ein mentales Training bzw. ein wissenschaftlich fundiertes Entspannungstraining;
- Sie wollen lernen, Ihre Gefühle besser kennenzulernen, um in angespannten Situationen handlungsfähiger zu bleiben;
- Sie wollen herausfinden, was hinter Ihrer übergroßen Aufregung bei Vorträgen oder Präsentationen steckt und eine neue Einstellung dazu entwickeln.

Methode:

Kurze Theoriebeiträge. Erfahrungsorientierte Übungen. Individuelles Herzfeedback mit der FreezeFramer -Technologie. Gelegenheit zu einzelnen Trainingssequenzen am Morgen und Abend. Einzelcoaching in der Gruppe, um innere Stressauslöser zu identifizieren und zu klären.

Durch die beschränkte Teilnehmerzahl (max. 6) ist gewährleistet, dass schnell eine sichere Atmosphäre der Vertrautheit entsteht. Zudem ist dadurch genug Zeit, um einzelne Situationen und Anliegen in Ruhe zu untersuchen und zu bearbeiten.

Durch den persönlichkeitsorientierten Charakter ist das Seminar intensiv und fordert Ihren Einsatz.

Termine:

siehe Website

Arbeitszeiten:

1. Tag 11.00 Uhr bis 18.00 Uhr,
 2. Tag 9.00 Uhr bis 18 Uhr,
 3. Tag 9.00 Uhr bis 16 Uhr,
- jeweils mit Pausen.

Ort: Heidelberg

Ihr Input: € 1390,00 + MwSt.

incl. Vorbereitungsaufgabe, TN-Unterlagen und einem Telefon-Coaching nach dem Seminar,
Selbstzahler erhalten über 50% Ermäßigung und zahlen nur 590 € + MwSt.

Zufriedenheitsgarantie: Wenn Sie nach der Hälfte des Seminars (2. Tag 13 Uhr) nicht zufrieden sind, können Sie das Seminar sofort beenden und erhalten den Seminarpreis in voller Höhe zurück.

Nur vier bis sechs TeilnehmerInnen.

Anmeldung:

Bitte per Brief, Telefon, Fax oder Email.

Besseres Stressmanagement durch Training der Herzkohärenz

Chronischer Stress ist verantwortlich für mehr als 50% aller Arztbesuche. Er verursacht Herz- Kreislaferkrankungen, wie Bluthochdruck, Angina pectoris, Herzinfarkt und Schlaganfall. Stress führt auch zu seelischen Erkrankungen, wie chronischer Erschöpfung, Angst- und Panikattacken, Depression und steht im Verdacht auch an der Entstehung von Tumorerkrankungen beteiligt zu sein. Mit FreezeFramer I® lernen Sie in kurzer Zeit Ihre "Innere Bremse" zu aktivieren. FreezeFramer ® vermittelt Ihnen neue Strategien im Umgang mit Stress und hält negative Stressfolgen von Ihnen fern.

Stress: Streit und Ärger gehen ans Herz

Wer kennt das nicht: Schon der Gedanke an eine ärgerliche Situation kann das Blut wieder zum Kochen bringen. Sogar, wenn der Vorfall schon Tage zurückliegt. Forscher aus den USA schlagen jetzt Alarm: Wer nicht lernt, seine Emotionen zu verarbeiten, belastet Herz und Kreislauf und läuft Gefahr, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden.

Erkrankungen von Herz und Kreislauf gehören zu den häufigsten Todesursachen in westlichen Industrieländern. Einige Faktoren wie ein hoher Blutdruck begünstigen das Entstehen solcher Krankheiten, zu denen die Arteriosklerose und auch Herzinfarkt und Schlaganfall gehören. Die Behandlung dieser Krankheiten ist schwierig. Vorsorge ist darum besonders wichtig.

Es ist lernbar, unbewältigte Emotionen abzubauen.

"Emotionaler Stress scheint einen enorm negativen Einfluss auf unser Herz-Kreislauf-System zu haben", resümiert Dr. Laura Glynn, die stellvertretende Professorin für Psychiatrie an der Universität Irvine. "Wichtig bei der Verbeugung von Erkrankungen ist also nicht nur die Vermeidung von Stress. **Vor allem muss man Wege finden, um zu verhindern, dass man sich wieder und wieder über dieselbe Sache ärgert.**"

Stress als Auslöser von Herzkrankheiten.

Viele Menschen stellen eine Verbindung zwischen ihrem Stress und ihrer Herzkrankheit her. Sie scheinen damit Recht zu haben. Stress führt zu Blutdrucksteigerungen, die in Hirnregionen die Aktivität steigern,

die auch negative Gefühle wahrnehmen. An diesem Ort im Gehirn werden auch die körperlichen Antworten auf Stress generiert. Diese Ergebnisse berichten Forscher in einer aktuellen Studie im Fachmagazin "Psychophysiology". Die Ergebnisse legen nahe, dass erhöhte Aktivität bei Stress in diesem Hirngebiet zu sehr stark erhöhtem Blutdruck führt, der wiederum Herzkrankheiten begünstigen und Infarkte auslösen kann.

Ein neuer Ansatz in der Medizin

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass eine **Störung des Zusammenspiels zwischen Nervensystem, dem Herzen und dem Gehirn** Krankheiten wie Stress, Angst, Depression und Burnout verursacht. Deshalb bildet sich weltweit für die Behandlung dieser Zustände ein neuer Ansatz, der vor allem auf den Körper zielt: **Herzkohärenz-Training hilft das Zusammenspiel der beteiligten Organsysteme wieder herzustellen.**

Das Gehirn im Gehirn

Neben dem Teil des Gehirns, der für unser Bewusstsein zuständig ist und der uns das logische Denken ermöglicht (Neokortex), gibt es einen Teil des Gehirns, der Sitz unserer Emotionen ist und den man als **limbisches System** bezeichnet. Der Einfluss des Neokortex, also unseres Bewusstseins, auf unser limbisches System ist sehr begrenzt. Wir können unsere Emotionen weit weniger direkt kontrollieren als beispielsweise motorische Körperfunktionen. Deswegen funktioniert es beispielsweise nicht, sich in einer Angstsituation zu befehlen, keine Angst zu haben.

Auf der anderen Seite kann unser limbisches System die Kontrolle über unseren Neokortex übernehmen, ohne dass sich unser Bewusstsein diesem Einfluss entziehen kann. Beispielsweise kann der Anblick einer Spinne zur panikhaften Fluchtreaktion führen, wenn im limbischen System die Spinne mit übersteigert negativen Emotionen besetzt ist. Da nützt es nichts, wenn die Betroffenen sich klar machen, dass objektiv keine Gefahr droht - die Angst bleibt.

Herzkohärenz-Training mit dem FreezeFramer.
Das Diagramm zeigt, wie sich mittels Herzkohärenz-Training der ungeordnete, schnelle Herzschlag während der Stressbelastung in ein geordnetes, mit der Atmung im Gleichklang



schwingenden Verlauf überführen lässt. Dies ist Ausdruck der Aktivierung der „inneren Bremse“ des Parasympathikus.

Wie Emotionen und körperliche Symptome zusammenhängen

Für das Entstehen von Krankheiten wiederum ist entscheidend, dass wesentliche Teile unserer Körperphysiologie (Blutdruck, Herzschlag, Immunsystem, Verdauung, Hormone usw..) nicht vom Neokortex, sondern vom limbischen System kontrolliert werden.

Das bedeutet, der Hirnteil, in dem unsere Emotionen beherbergt sind, steuert gleichzeitig auch wesentliche Körpervorgänge - ohne dass unser Bewusstsein eine direkte Kontrolle darüber verfügt. Und genau darin besteht die Ursache, warum chronische Überbelastungen (chronischer Stress) aber auch seelische Erkrankungen wie Depressionen oder Angst uns auch körperlich krank machen. Bei diesen Erkrankungen verschlechtert sich gleichzeitig auch die Regelung wichtiger Körperfunktionen.

Herzkohärenz, der Schlüssel zum limbischen System und zu verbesserten Körperfunktionen

Das limbische System lässt sich über körperliche Maßnahmen am besten und am einfachsten erreichen. Eine anerkannte Methode ist **Herzkohärenz**. Mit FreezeFramer® lassen sich zwei charakteristische Arten von Herzschlagsschwankungen erkennen: Chaos und Kohärenz.

Was ist Herzkohärenz?



Seit tausenden von Jahren wird in verschiedenen Kulturen Entspannung durch Atemtechnik gelehrt. Wie wir heute wissen, führen diese Techniken zu messbaren positiven Veränderungen im Körper. Die Rhythmen von Atmung, Blutdruck und Herzschlag kommen in einen Gleichklang, in die so genannte **Herzkohärenz**.

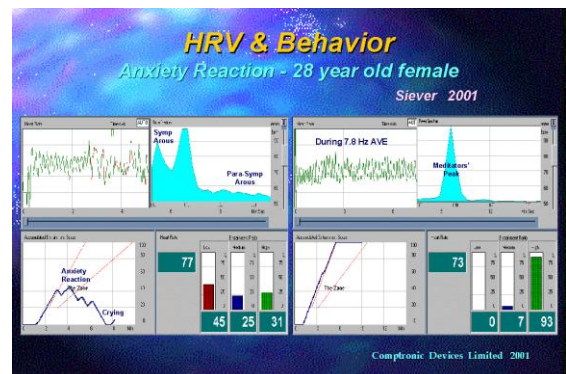
Mit dem „FreezeFramer® Biofeedback System“ lässt sich die Herzkohärenz direkt beobachten und verbessern.

Das System ist auch dazu geeignet, die Therapie zu Hause am Computer fortzusetzen. Das „FreezeFramer® Biofeedback System“ besteht aus einem interaktiven Computerprogramm zur Messung und Verbesserung der Herzkohärenz und einem Messgerät zur Registrierung der erforderlichen Biosignale (Puls, EKG)

besteht. Entwickelt wurde das System von Ärzten, die seit Jahren erfolgreich Innovationen für Kliniken und medizinische Forschungseinrichtungen kreieren. (<http://heartmath.com/freezeframer/index.html>)

Was ist Biofeedback?

Biofeedback ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, wie durch eine Vielzahl an medizinischen Publikationen belegt ist. Beim Biofeedback werden normalerweise nicht bewusst wahrgenommene Vorgänge im Körper (z.B. der Herzschlag) durch geeignete Sensoren registriert. Über eine akustische oder visuelle Rückmeldung (z.B. Darstellung am Bildschirm) werden diese Vorgänge in den Bereich der bewussten Wahrnehmung gerückt.



Was bringt Biofeedback?

Durch regelmäßiges Biofeedback-Training werden Sie lernen, die Signale Ihres Körpers zu verstehen und seine Regelungsprozesse wahrzunehmen. Sie lernen Ihre Körperfunktionen besser zu kontrollieren und sich in angespannten Situationen gezielt zu entspannen. Durch den erlernten aktiven Einfluss auf Ihren Körper sind Sie nicht länger hilflos, sondern können in kritischen Situationen gezielt einwirken. Das Selbstvertrauen steigt und es entsteht im wahrsten Sinne des Wortes ein neues Selbstbewusstsein.

Wo wird Biofeedback eingesetzt?

Herz-Biofeedback mit FreezeFramer® erfreut sich heute zunehmender Akzeptanz, weil die Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen ist und keine Nebenwirkungen auftreten. Einsatzgebiete sind z.B.:

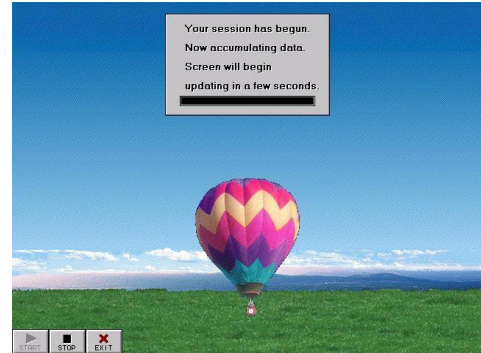
- Atemtraining, Stressmanagement, mentales Training und Entspannungstraining
- Schmerztherapie bei z.B. Spannungskopfschmerz und Migräne
- Angststörungen und Panikattacken
- Depressionen
- Psychosomatische Beschwerden
- Stress-Symptome
- stressbedingter Bluthochdruck
- psychische Herzprobleme
- Herz-Kreislaufbeschwerden
- psychische Überforderung
- Burnout

Wann hilft das neue Training?

Wenn Herz und Hirn aus den Fugen geraten: Schwerer Stress, Depression, chronische Erschöpfung mit Burnout, Schmerz und Angst werden den neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen nach als Störungen des Zusammenspiels von verschiedenen Anteilen des Nervensystems, des Herzens und der Emotionen verstanden. Somit ist für die Behandlung von chronischen und so genannten Zivilisationskrankheiten ein neues Verständnis für das Zusammenspiel von Herz, Gehirn und Nervensystem nötig. **Durch Atem- und Visualisierungsübungen mit der Hilfe und Überprüfung von Biofeedback-Verfahren lassen sich diese Körpersysteme gezielt verändern und besser miteinander in Einklang bringen.**

Warum wirkt das Training?

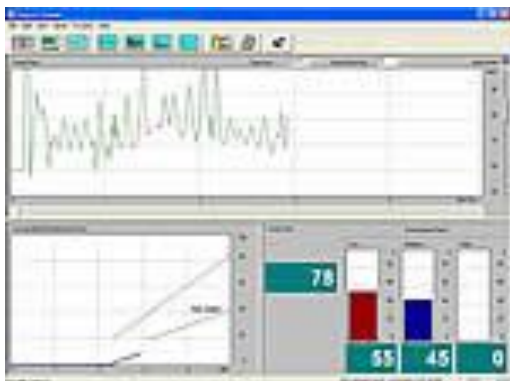
Unser emotionales Gehirn im limbischen System besteht aus den am tiefsten liegenden Schichten des menschlichen Gehirns. Dieses bekommt fortwährend Informationen aus verschiedenen Körperbereichen und reagiert entsprechend, indem es das physiologische Gleichgewicht kontrolliert von Atmung, Herzrhythmus, Blutdruck, Appetit, Schlaf, Libido, Ausschüttung von Hormonen und sogar des Immunsystems. So gesehen sind unsere Emotionen laut A. Damasio (einer der renommiertesten Neurowissenschaftler unserer Zeit) nichts anderes als das bewusste Erleben eines großen Zusammenspiels physiologischer Reaktionen.



Gerät das emotionale Gehirn aus den Fugen, leidet das Herz darunter und umgekehrt beeinflusst der Zustand unseres Herzens ständig unser Gehirn. Somit ist die Beziehung zwischen dem emotionalem Gehirn und dem „emotionalen Gehirn“ des Herzens der Schlüssel zur emotionalen Intelligenz.

Studien zur Herzkohärenz

Studien zufolge wirkt sich die Kohärenz des Herzens auch unmittelbar auf die Leistung des Gehirns und seiner Funktionen aus. Das zeigt sich z.B. an schnelleren Reaktionen und besseren Leistungen unter Stress. Das Kohärenztraining führt bei regelmäßiger Anwendung zu innerer Ruhe. Es ist eine Verhaltensweise, die sich in allen Situationen des Alltagslebens anwenden lässt und langfristig Angst, Unsicherheit und Stress.



Sowohl in London, als auch in den USA durchliefen viele Tausende von Angestellten großer Firmen Kohärenzschulungen. Die Nachuntersuchungen zeigten, dass das Training auf allen drei Ebenen wirkte: der körperlichen, der emotionalen und der sozialen. Nach vier Wochen war bei den Teilnehmern der Blutdruck auf Werte abgesunken, als hätten sie zehn Kilo an Gewicht verloren. Eine weitere Studie belegt, dass sich nach vierwöchigem Training je 30 Minuten täglich, der Spiegel des so genannten Jugendhormons (DHEA) um 100% erhöht hatte. Ständiges Herzklopfen verringerte sich binnen drei Monaten, körperliche Verspannungen sanken auf ein Minimum, Schlaflosigkeit, Gefühle von Erschöpfung und Schmerzzustände verringerten sich beträchtlich. Auch auf psychischer Ebene zeigten sich Veränderungen: die Angestellten gaben an, dass die Angst am Arbeitsplatz, Unzufriedenheit, sowie Wut und Ärger beträchtlich abnahmen.

Entspannungstraining

Der Zustand der Entspannung ist gekennzeichnet durch Kohärenz, dem **Gleichklang von Herzschlag, Atmung und Blutdruck**. Im Zustand der Kohärenz ist der regenerative Anteil unseres vegetativen Nervensystems aktiv, so dass wir neue Kraft schöpfen können.

FreezeFramer® zeigt Ihnen, wann Sie den Zustand der Kohärenz erreicht haben und führt Sie mittels Biofeedback direkt in den Zustand der Entspannung und Kohärenz.

Vermittlung eines besseren Körpergefühls

Es ist ein Zeichen unserer Zeit, dass die Menschen verlernt haben Ihren Körper zu spüren und seine Signale richtig zu deuten. Diese natürlichen Barrieren gegen Überanstrengung und Überbelastungen stehen heute den meisten Menschen nicht mehr zur Verfügung. **FreezeFramer®** öffnet Ihnen den Zugang zu Ihrem wichtigsten Organ, Ihrem Herzen. Lernen Sie Ihr Herz wieder zu spüren und fühlen Sie die enge Verbindung von seelischem Erleben und körperlichen Reaktionen.

Erstaunliche Wirkungen

Sowohl in Großbritannien als auch in den USA durchliefen viele Tausende von Angestellten großer Firmen – z.B. BP, Shell, Motorola und die Kalifornische Staatsregierung – Kohärenzschulungen. Die Nachuntersuchungen zeigten, dass das Training auf allen drei Ebenen wirkte: der körperlichen, der emotionalen und der sozialen. Nach vier Wochen war bei den Teilnehmern der Blutdruck auf Werte abgesunken, als hätten sie zehn Kilo an Gewicht verloren. Eine weitere Studie belegt, dass sich nach vierwöchigem Training je 30 Minuten täglich, der Spiegel des so genannten Jugendhormons (DHEA) um 100% erhöht hatte. Ständiges Herzklopfen verringerte sich binnen drei Monaten, körperliche Verspannungen sanken auf ein Minimum, Schlaflosigkeit, Gefühle von Erschöpfung und Schmerzzustände verringerten sich beträchtlich. Auch auf psychischer Ebenen zeigten sich Veränderungen: die Angestellten gaben an, dass die Angst am Arbeitsplatz, Unzufriedenheit, sowie Wut und Ärger beträchtlich abnahmen.

Mehr zu meinen Persönlichkeitsseminaren unter www.seminare4you.de