

STRESS & ENTSPANNUNG

Stressbewältigung ist ein zentrales Thema in der Psychotherapie und im Coaching. Eine körperliche Entspannungsreaktion setzt Selbstheilungsprozesse in Gang.

»Aufbau der Selbstregulationsfähigkeit mittels Psychotherapie.«



→ SYMPATHISCHES NERVENSYSTEM

löst eine **Stressreaktion** aus

- Entzündungstoffe
- geschwächtes Immunsystem
- seelischer Selbst-Verlust



90% aller chronischen Erkrankungen sind die Folge von Stressreaktionen.

→ PARASYMPATHISCHES NERVENSYSTEM

löst eine **Entspannungsreaktion** aus

- gesundheitsförderliche Hormone
- starkes Immunsystem
- seelische Selbst-Verbindung

Stress überflutet das Nervensystem mit Cortisol und Adrenalin. Langfristig erhöhte Stresshormone erhöhen die Krankheitsanfälligkeit. Es kommt zu körperlichen und seelischen Erkrankungen.

→ TRAUMATISCHER STRESS

= **Überflutung mit Stresshormonen**

Die individuellen Bewältigungsmöglichkeiten reichen nicht aus, um Erlebtes zu verarbeiten. Damit geht ein Funktionsverlust des Hippocampus einher. Gefühle der Hilflosigkeit, Kontrollverlust, Ohnmacht, Angst nehmen überhand und führen zu einer Dysregulation des autonomen Nervensystems. Die negativen Folgen sind Panik, Erstarrung, Dissoziation, Spaltung der Selbstanteile.

Starke Stresserfahrungen in der Kindheit prägen das Gehirn, Immunsystem und Stoffwechsel. Im Erwachsenenalter führen diese zu Depressionen, Essstörungen, Persönlichkeitsstörungen, Belastungsstörungen, Psychosomatik.

WARNSIGNALE STRESS

- Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Überreizung der Augen
- Müdigkeit
- Erschöpfung
- Schwindel
- Magen-Darm-Beschwerden
- Gedankenkreisen
- Ängste
- Schnelles Sprechen
- Andere unterbrechen und nicht zuhören können

→ STRESSREDUKTION

= **Stressoren identifizieren & Stress nachverarbeiten**

Stressoren sind unbewusste wunde Punkte, Glaubenssätze und Überlebensstrategien, die immer wieder getriggert werden können und als chronischer Stress im Körper einverleibt sind. Belastende Themen im Alltag geben den Hinweis auf unverarbeitete frühe Erfahrungen.

Mit der Identifikation der unvollständigen Gestalt (unverarbeitete Erfahrung) kann die Erfahrung im therapeutischen Prozess vervollständigt, d.h. abgeschlossen werden. So wird Schritt für Schritt Stress nachverarbeitet, körperlicher Stress reduziert und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

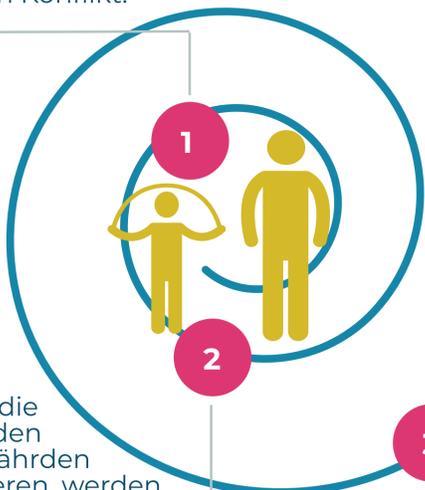
→ BEDÜRFNISSE ERFÜLLEN

→ NEGATIVE ENTWICKLUNGSSPIRALE

Der mit den **Überlebensstrategien** verbundene Stress trennt uns von unseren Selbstanteilen. Es entwickeln sich destruktive Symbiosemuster von Anpassung, Dominanzverhalten, Überabgrenzung und Abspaltung aggressiver Impulse.

1 Bedürfnisse tauchen auf, die nicht von den Eltern gesehen oder gehört werden. Kinder kommen in einen inneren Konflikt.

2 Aus Angst die Bindung zu den Eltern zu gefährden oder zu verlieren, werden die Bedürfnisse unterdrückt und Gefühle zurückgehalten.



BEDÜRFNISSE

Bedürfnisse spüren und sich selbst erfüllen, sind zentrale Aspekte der Stressreduktion. Je mehr Kernbedürfnisse erfüllt sind, desto stärker ist das Erleben von Fülle.

3 Die Überlebensstrategie ist, sich den Eltern anzupassen und auf eigene Bedürfnisse zu verzichten. Es entwickeln sich ICH-fremde Identifikationen und Glaubenssätze, wie:

- „Ich bin nicht willkommen“
- „Ich bin falsch“
- „Ich bin nicht liebenswert“
- „Ich bekomme nicht, was ich brauche“
- „Ich kann nicht vertrauen“
- „Ich muss viel leisten“
-

Wenn Eltern nicht in der Lage sind, auf die Bedürfnisse der Kinder einzugehen, fühlen sich Kinder falsch.



→ SELBST-VERBINDUNG

Die **Beziehung zu dir selbst** ist der Schlüssel für Zufriedenheit. In der Gestalttherapie zählt die Beziehung zu den Selbstanteilen als zentraler Wirkfaktor.

- SELBST-VERTRAUEN
- SELBST-BEWUSSTSEIN
- SELBST-WERTGEFÜHL
- SELBST-REGULATION
- SELBST-LIEBE
- SELBST-VERANTWORTUNG

