



AUS STRESS UND ALTEN MUSTERN AUSSTEIGEN

—
STEFFEN LOHRER

Dauerhafter Stress verursacht Krankheit //

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat verschiedene Studien über Ursachen von Krankheiten durchgeführt. Dabei stellte sich heraus, dass Stress zu 85-95% die Ursache aller Erkrankungen ist. Bei Stress laufen zahlreiche biochemische Reaktionen im Körper ab.

Mit unseren Sinnen nehmen wir Situationen und Menschen wahr und vergleichen diese im Unterbewusstsein mit unseren Erinnerungen. Wenn sich eine Situation wiederholt, in der wir früher negative Gefühle oder Schmerzen hatten, reagiert das Gehirn sofort und aktiviert den Sympathikus des autonomen Nervensystems. Im gleichen Moment werden Adrenalin, Cortisol und einige andere Botenstoffe ausgeschüttet. Unser Organismus bereitet sich auf einen Kampf oder auf Flucht vor. Das Herz pumpt dann viel Blut in die Arme und Beine, weil das Unterbewusstsein davon ausgeht, dass wir diese beim folgenden Kampf oder der Flucht optimal nutzen müssen. Unsere Muskeln spannen sich an und es vollzieht sich auch sofort eine Abschaltung des Neocortex, dem vorderen Bereich unseres Gehirns, in dem die Logik angesiedelt ist. Die Aufmerksamkeit soll sich nun nur auf die wahrgenommene Gefahr konzentrieren. Das ist der Grund, warum wir unter Stress nicht mehr logisch argumentieren können, sondern unsere Reaktionen nur noch archaisch vom Stammhirn beherrscht werden und wir oft einfach nur Recht haben wollen.

In diesem Moment sind wir sehr wenig empathisch anderen Menschen gegenüber, aber auch wenig empathisch und einfühlsam mit uns selbst. Das ist oft ein großes Problem, denn in dieser Situation wird zusätzlich ein Reaktionsmuster aus vorherigen Zeiten aktiviert. Es erfolgt ein Abgleich mit früher: Wenn ich beispielsweise damals schon auf Kritik mit Rechtfertigung reagiert habe, dann wird genau der gleiche Persönlichkeitsanteil wieder aktiviert. Die gleichen Gedanken, Gefühle und Reaktionen von damals kommen wieder hoch. Das ist ein Muster, welches mich ein Leben lang begleitet, wenn ich es nicht transformiere.

Eine wichtige Erkenntnis ist auch, dass zahlreiche Systeme im Kampf- oder Fluchtmodus nicht mehr arbeiten. Weil wir die ganze Energie

zum Kämpfen oder Wegrennen benötigen, haben wir dann z.B. keine Lust mehr auf Sex, die Verdauungsvorgänge werden angehalten und das ganze Immunsystem bricht für mehrere Stunden zusammen. Bei Menschen, die den ganzen Tag im Stressmodus sind, gibt es keine Ruhepausen mehr - es fehlt der Entspannungsimpuls des Gegenspielers Parasympathikus. Doch nur in den Ruhepausen funktioniert das Immunsystem und geschieht Heilung. Und das ist der Grund warum Stress, also auch zu wenige Ruhepausen, die Hauptursache von Krankheiten ist.

Es gibt sehr viele Wege, den Parasympathikus, also den Entspannungsmodus, zu aktivieren, womit automatisch der Sympathikus deaktiviert wird. Die Natur ist ein sehr starker Faktor, um uns in Ruhe zu bringen. Yoga, Waldspaziergänge, mit Freunden viel lachen, entspannender Sport sowie Meditation haben nachweislich sehr positive Auswirkungen auf den Körper. Kochen, kreative Dinge tun, all das hilft, den Stresslevel im Laufe des Tages gering zu halten. Dadurch hat unser Immunsystem wieder die Chance zu arbeiten.

Die Macht des Unterbewusstseins //

Da also Stress bzw. die meisten unserer negativen Reaktionen durch den Abgleich der aktuellen Situation mit Erinnerungen aus der Vergangenheit automatisch entstehen, spielen unsere im Unterbewusstsein abgespeicherten Glaubenssätze, Gedanken und Traumata eine sehr große Rolle. Das Geschenk einer Krankheit ist, dass wir gezwungen sind, genau ins Unterbewusstsein zu schauen, in die Vergangenheit, die Kindheit und dadurch erst die Heilung ausgelöst wird. Je mehr wir aus der Balance kommen, desto mehr zeigt uns unser Körper, dass wir uns da etwas anschauen sollen. Krankheit wird hauptsächlich durch die Psyche verursacht und deshalb sollten wir auch da zuerst hinsehen und nicht nur auf die Symptome. Ansonsten kommt nämlich die Krankheit immer wieder zurück und oftmals noch in schlimmerer Version.

Heilung geschieht, indem wir mit dem Unterbewusstsein arbeiten und unsere Glaubenssätze analysieren und transformieren und uns zudem mit dem inneren Kind und unserer Vergangenheit auseinandersetzen. Da dies in der Regel ein

langer Weg ist, kann man aber mit der Heilung auch in der Gegenwart ansetzen und beginnt im Hier und Jetzt mit allen Situationen, die ein negatives Gefühl hervorrufen. Sobald mir meine automatischen Reaktionsmuster und Trigger (Auslöser) bewusst sind, kann ich mit verschiedenen Techniken auch eine Transformation einleiten. In diesen Momenten ist es das Ziel, mich selbst zu beobachten und mir immer wieder bewusst zu machen, was jetzt der Auslöser des negativen Gefühls war und mir weitere Fragen zu stellen: Was denke ich dabei? Was fühle ich? Wo in meinem Körper nehme ich dieses Gefühl wahr? Wie verhalte ich mich dabei?

Je mehr ich tagsüber in einem entspannten Grundzustand und im Parasympathikus bin, desto schneller erkenne ich meine Reaktionsmuster schon im gleichen Moment des Auftretens. Und durch die bewusste Beobachtung entziehe ich meinem Automatismus schon die Energie. Anfangs werde ich mir darüber oft erst eine Weile nach der Reaktion bewusst werden, aber je mehr ich übe, desto schneller kann ich den Beobachter aktivieren.

Es ist sehr wirksam, ein kurzes tägliches Trigger-Tagebuch für drei bis vier Wochen zu führen, in dem ich alle Situationen festhalte, die bei mir negative Emotionen auslösen, und meine Reaktionen mit obigen Fragen stichwortartig beantworte. Dadurch kann ich nach einiger Zeit erkennen, dass es meist die gleichen Trigger sind, die sich immer wiederholen. Im Anschluss kann ich daran arbeiten, wie ich mich bei den Haupt-Trigger zukünftig besser verhalten und diese transformieren kann. Ziel ist der absolute innere Frieden unabhängig von der äußeren Situation.



Steffen Lohrer, Personal Coach für Inneren Frieden, Erfolg und Gesundheit. Er steht als Therapeut der Buddhistischen Psychotherapie und Yogalehrer für die Verschmelzung von östlichen und westlichen Philosophien in Unternehmensführung, Spiritualität, Heilung und Wissenschaft und wird empfohlen durch die IVH (Internationale Vermittlungsstelle für herausragende Heiler). Nach seinem Abschluss als Diplom-Wirtschaftsingenieur war er langjähriger Unternehmer bzw. M&A Unternehmensberater. Als Business Angel gründete bzw. finanzierte er mehrere Start-Up-Unternehmen und bekleidete im Laufe der Jahre viele Aufsichtsrats-/ Verwaltungsrats-/ Beirats- und Kuratoriumsmandate.

www.lohrer-coaching.de
www.steffen-lohrer-stiftung.de

Transformationsarbeit //

Die Vorstellungskraft ist hierzu enorm wirksam. Transformation geschieht letztendlich dadurch, dass ich mir für meine wichtigsten Trigger jeden Tag ein paar Minuten im Kopf vorstelle, wie meine zukünftige Reaktion sein soll. Zur Umprogrammierung braucht man sehr viele Wiederholungen, da unser altes Programm ja über viele Jahre hinweg entstanden ist. Immer wieder wird diese Vorstellung, das neue Programm, durchgespielt, um eine neue Reaktion zu generieren. Je öfter man dies wiederholt, desto eher reagiert man irgendwann beim gleichen Auslöser mit dem neuen Reaktionsmuster.

In verschiedenen Studien wurde bewiesen, dass es ca. vier bis sechs Wochen mit täglichen Wiederholungen dauert, bis wir ein altes Programm überschrieben haben. Es ist deshalb wichtig, diese Zeit durchzuziehen und nicht nach bereits drei bis vier Wochen aufzuhören und wieder in alte Muster zurückzufallen.

In dem Moment, in dem es gelingt, auf alte Trigger entspannter zu reagieren, können wir den Stress aus unserem System verbannen, das Immunsystem arbeitet wieder normal und der Körper hat nun die Möglichkeit, sich selbst zu heilen, da er nicht mehr gestört wird.

Wenn ich dieses Bewusstsein aufbaue, verbinde ich mich auch immer mehr mit meinem »Inneren Beobachter« und letztendlich ist dieser Innere Beobachter auch meine wahre Natur, das, was ich wirklich bin.

Innerer Frieden ist nur abhängig von der inneren Einstellung zur Situation und nicht von den äußeren Umständen.

Was ist heilsam für mein Leben?

Einfach bestellen.

/
IM WEB-SHOP

WWW.MAAS-MAG.DE

/
PER E-MAIL

MAASMAG@ABOTEAM.DE

/
PER TELEFON

02225 / 7085 - 349



THEMEN
MAGAZIN
NO. 10

Was du **selbst** tun kannst,
um **gesund** zu bleiben und
zu werden.

MIT BEITRÄGEN VON

WWW.MAAS-MAG.DE

CLEMENS ARVAY · ROBERT BETZ · VERA BRANDES
RÜDIGER DAHLKE · JOHN STRELECKY · URSULA STUMPF

Folge uns auf
Facebook & Instagram



Jetzt auch als APP



www.maas-mag.de