Das innere Gleichgewicht in herausfordernden Situationen behalten.

Volatilität, Ungewissheit, Komplexität und Ambiguität (VUCA) prägen unsere Zeit.

Entdecke die Kraft von Visualisierungen, wie der Körper den Geist und umgekehrt beeinflusst und erlerne Techniken und Strategien, die dir helfen, die innere Balance zu bewahren und Stress zu bewältigen.

1. Informations- und Entscheidungs-Überlastung:

Information Fatigue: Überforderung durch zu viele Informationen.
Decision Fatigue: Ermüdung durch zu viele Entscheidungen.
Overchoice: Schwierigkeiten, die richtige Wahl zu treffen, wenn es zu viele Optionen gib
Paradox of Choice: Verlust an Zufriedenheit aufgrund der großen Auswahl.

2. Digitale Erschöpfung:

Doomscrolling: Endloses Konsumieren negativer Inhalte.
Hyperconnectivity: Permanente Erreichbarkeit und Vernetzung.
Digital Detox: Erholung durch den bewussten Verzicht auf digitale Geräte.
Self-Optimization Fatigue: Erschöpfung durch ständigen Drang zur Selbstoptimierung.

3. Psychische Belastungen und emotionale Trends:

Mental Load: Die unsichtbare, mentale Arbeit im Alltag.
Femo: (Fear of missing out) die Angst, etwas zu verpassen
Psychological Safety: Das Gefühl, sicher zu sein und keine negativen Konsequenzen befürchten zu müsse
Purpose Fatigue: Erschöpfung durch die Suche nach einem Lebenssinn.
Quiet Quitting: Minimalistische Herangehensweise an Arbeit ohne Überstunden/ zusätzliche Aufgaben

Unsere Zeit ist geprägt von einer massiven Beschleunigung in allen Lebensbereichen:

Informationsflut (im Vergleich zum 15. Jahrhundert konsumieren wir heute so viele Datenmengen, wie eine Person damals in ihrer ganzen Lebenszeit - ca. Lebenszeit: Frauen 24-25 / Männer 28-32 - und 3 x mehr Info als in den 60er Jahren.

Ständige Erreichbarkeit führt zu geteilter Aufmerksamkeit und vermeintlichem Multitasking. (das Gehirn springt der einen zur anderen Aufgabe und braucht hierfür mehr Zeit und Energie – Context Switching)

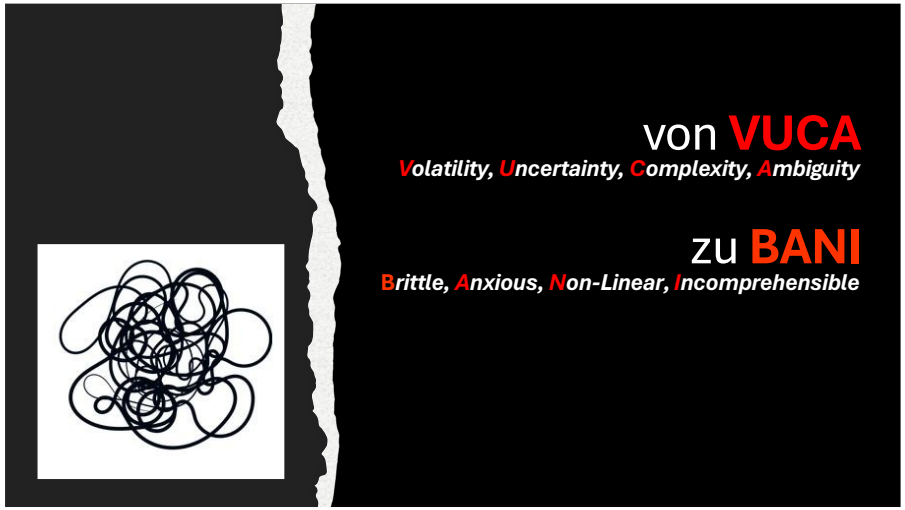
Digitale Ablenkung. Der Kampf der Medien um das hohe Gut unserer Aufmerksamkeit (durch Schlagzeilen, die Wut, Angst und das Belohnungssystem triggern) hat den Verlust von Fokus und Aufmerksamkeit zur Folge.

Die **Entscheidungsvielfalt** (Overchoice) bringt ebenso Probleme mit sich. Ständig zwischen zahllosen Möglichkeiten wählen zu müssen, überfordert unsere mentalen Ressourcen. Ein Standard-Supermarkt im Jahr 1976 hatte ca. 9.000 Produkte zum Verkauf, im Jahr 2019 waren es 40.000 Produkte. Somit muss das Gehirn eine immense Menge an Produkten ausfiltern, was Gehirnleistung erfordert. Mit der Entscheidungsvielfalt geht die **Decision Fatigue** einher – einer Erschöpfung, welche die Fähigkeit, gute Entscheidungen zu treffen, mindert.

Die oben aufgelisteten **Buzzwords** wie Information Fatigue, Decision Fatigue, Doomscrolling, Mental Load und Self-Optimization Fatigue etc. sind **keine bloßen Schlagworte**, sondern **Symptome einer Zeit, in der unser Gehirn permanent überfordert wird.**

Unser Gehirn ist evolutionär darauf ausgelegt, in einer **Umgebung zu agieren, die durch überschaubare Informationen, klar definierte Bedrohungen und regelmäßige Erholungsphasen gekennzeichnet ist**.

Heute jedoch prasseln tagtäglich tausende Entscheidungen, Nachrichten und Reize auf uns ein. Das führt zu einer ständigen Alarmbereitschaft und **Überlastung des präfrontalen Kortex** (dem Gehirnbereich gleich hinter der Stirn)**, der für rationales Denken und Planen, zielgerichtete Aufmerksamkeit und Impulskontrolle** zuständig ist. Gleichzeitig wird das **limbische System** – der emotionale Teil des Gehirns – permanent getriggert, wodurch **Stresshormone ausgeschüttet werden und es zu Erschöpfung, Reizbarkeit und Schlafstörungen** kommen kann. Zudem macht die ständige Verfügbarkeit von Informationen es schwer, Ruhe zu finden. Unser Gehirn kommt nicht mehr in einen Erholungsmodus, sondern springt von Input zu Input. Diese dauerhafte Aktivierung **verhindert tiefes Denken, Kreativität und Regeneration.**



Während man vor einigen Jahren noch von der **VUCA World** gesprochen hat, einem Begriff der in den 1990er Jahren im militärischen Bereich geprägt wurde und für Volatility, Uncertainty, Complexity und Ambiguity steht, wird dieser heute mehr und mehr durch den Begriff **BANI** ersetzt. (Brittle- brüchig, Anxious-ängstlich; non-linear - nicht-linear und incomprehensibe-unverständlich. VUCA hatte die Komplexität und Unbeständigkeit betont wohingegen BANI nun die emotionale und psychische Belastung der Menschen beschreibt.

Diese Entwicklung verstärkt die kognitive Überforderung. Menschen erleben immer häufiger innere Leere, Konzentrationsstörungen, Antriebslosigkeit, chronische Müdigkeit und Erschöpfung. Die kognitive Belastung steigt, während die Erholungszeiten immer kürzer werden.

Was macht das mit unserem Gehirn?

Die o.g. Faktoren fordern unserem Gehirn mehr ab, als es ursprünglich leisten sollte bzw. in gesundem Masse kann.

Um aus dieser Situation bzw. diesem Zustand herauszukommen, benötigt es Strategien, wie Achtsamkeit, Pausen, körperliche Bewegung, inneres Gleichgewicht. Minimalismus, Slow Living und Downsizing zeigen in der Gesellschaft das Bedürfnis nach Gegentrends. **Sie sind Ausdruck unseres natürlichen Verlangens, das Gehirn zu entlasten und wieder in Balance zu kommen.**

Körper und Geist in die Blance bringen

Interaktiver Austausch
Was passiert im Körper bei Stress ? Wie nehmt ihr Stress wahr? Was sind herausfordernde Situationen?

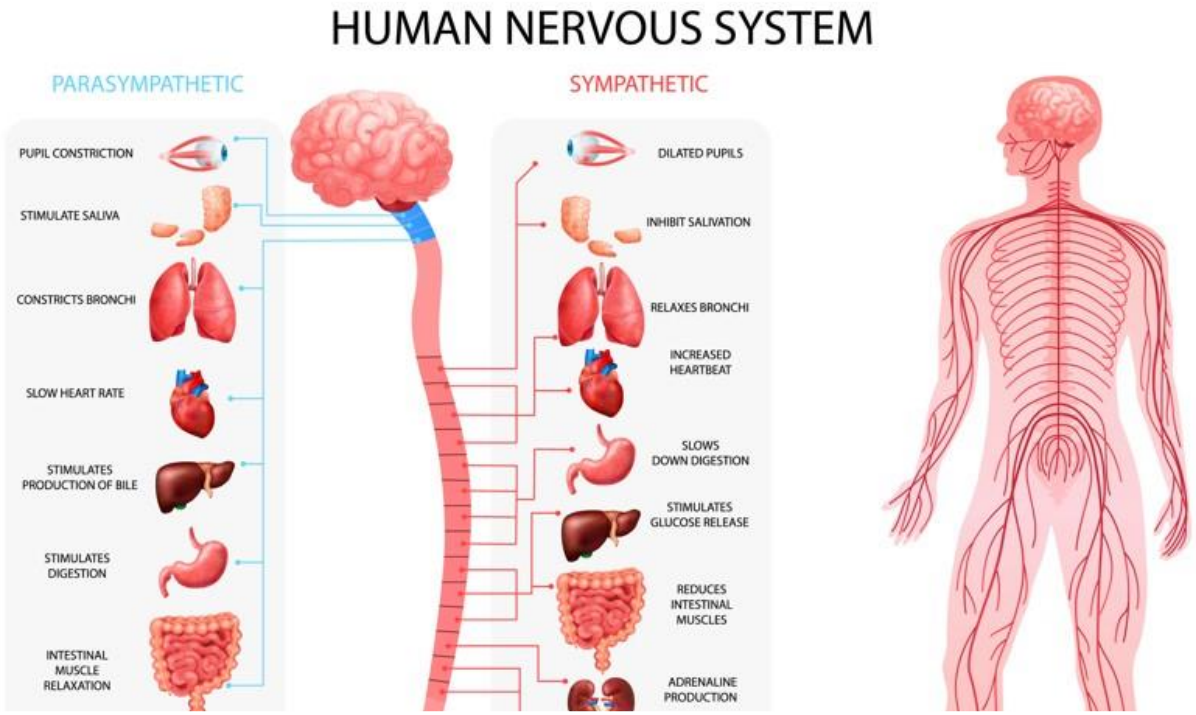
Kurzer Blick aufs autonome Nervensytem.
Das autonome Nervensystem steuert unbewusst lebenswichtige Funktionen. Es besteht aus:

- **Sympathikus** („Kampf- oder Fluchtmodus“): Aktiviert Körperfunktionen für Stress und Leistung, z. B. erhöhten Herzschlag, geweitete Pupillen, gehemmte Verdauung etc.
- **Parasympathikus** („Ruhe- und Regenerationsmodus“): Fördert Entspannung, Verdauung und Erholung, u.a. langsameren Herzschlag, vermehrte Speichelproduktion, stimulierte Verdauung.

Beide Systeme arbeiten im Gleichgewicht, um Körperfunktionen optimal zu regulieren. Schnelllebigkeit, der Mangel an Pausen und Erhohlung, Zeitdruck, Informationsüberladung und ständige Erreichbarkeit führen dazu dass die Sympathikus/Parasympathikus-Schere immer grösser wird. Wir kommen nicht mehr zur Ruhe und sind «Sympathikus-übersteuert».

Wann etwas als bedrohlich empfunden wird und wann die Stresskaskade aktiviert wird ist sehr individuell und von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Jemand kann z.B. das Sprechen vor einer Gruppe als grossen Stress empfinden und möchte dies am liebsten vermeiden, während ein anderer hierbei Spass empfindet.

«Psychologischer Stress entsteht immer dann, wenn wir eine Situation als Bedrohung, Verlust oder Herausforderung wahrnehmen und nicht sicher sind ob wir genügend Ressourcen für die Bwältigung haben.» *Dr. Susanne Fischer Stressforscherin (basierend auf R.Lazarus undS.Folkman)*



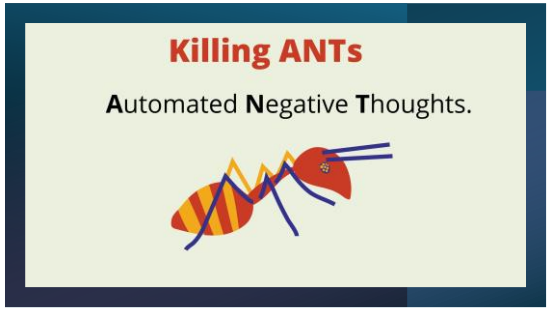
Wie beeinflussen sich Körper und Geist gegenseitig?

Wenn wir uns lebhaft **vorstellen**, wie wir eine **Zitrone** pflücken, zerteilen und eine Scheibe in den Mund strecken und dies mit allen Sinnen wahrnehmen, werden die Speicheldrüsen aktiv und es **bildet sich Speichel im Mund**.
Das Gehirn kennt den Unterschied zwischen Realität und Vorstellung nicht. Wir können also unsere Vorstellungskraft zu unserem Nachteil oder unserem Vorteil einsetzten.

Wir sitzen z.B. an einem Samstagnachmittag entspannt auf dem Sofa und lesen ein Buch. Hierbei kommt uns plötzlich der Gedanke an die kommende Woche und ein unangenehmes bevorstehendes Gespräch, was wir am liebsten vermeiden würden. Wir überlegen uns, wie es ablaufen könnte und malen uns die Details aus. Es entsteht ein Dialog im Kopf (wir wissen ja bereits was der/die andere sagen wird....), was uns aufregt. In einem komplexen Prozess produziert der Körper Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol, um auf die als bedrohlich oder stressig eingestufte Situation (i.e. unsere Vorstellung) zu reagieren.

Unser Denken hat somit einen entscheidenden Einfluss darauf, welche Botenstoffe im Körper ausgeschüttet werden.

Unsere automatisierten negativen Gedanken erkennen



ANTs (Automated Negative Thoughts) sind automatische negative Gedanken, die unbewusst und reflexartig ablaufen. Sie sind oft übertrieben, irrational und selbstkritisch, beispielsweise:

- *„Ich schaffe das sowieso nicht.“*
- *„Niemand mag mich.“*
- *„Alle anderen sind besser als ich.“*

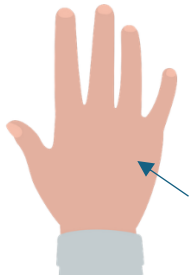
Diese Gedanken entstehen meist aus früheren Erfahrungen, Glaubenssätzen oder Ängsten und können Stress, Angst oder Selbstzweifel verstärken. Es lohnt sich, ANTs zu identifizieren und zu hinterfragen, um sie durch hilfreiche und unterstützende Gedanken zu ersetzen.

Was sind deine ANTs ? Schreibe sie auf.

Der Gegentrend zu ANTs : Die eigene Affirmation finden

Eine **Affirmation** ist ein positiv formulierter Satz, den man wiederholt sagt oder denkt, um das eigene Mindset und Verhalten positiv zu beeinflussen. Affirmationen helfen, negative Gedankenmuster zu durchbrechen und das Unterbewusstsein neu zu programmieren.
Beispiele:
„Ich bin ruhig und gelassen.“
„Ich vertraue auf meine Fähigkeiten.“
„Ich bin stark und selbstbewusst.“
Affirmationen wirken am besten, wenn sie regelmäßig mit Überzeugung wiederholt werden. Je öfter wir einen Gedanken denken, desto stärker ist die neurologische Verbindung, desto «leichter denkt er sich».

1. Wie lautet deine Affirmation?
   (der Satz soll in der Ich-Form formuliert werden, in der Gegenwart und positiv)
2. Welche Farbe wählst du spontan hierfür?
3. Schreibe Sie auf.
4. Sage sie laut auf und klopfe dabei auf dem Handrücken den Bereich zwischen kleinem Finger und dem Ringfinger.



Das Klopfen auf den Handrücken zwischen Ringfinger und kleinem Finger wird oft in der Klopfakupressur oder in Techniken wie EFT (Emotional Freedom Techniques) verwendet. Dieser Punkt wird in der Akupressur als **Dreifacher Erwärmer 3** bezeichnet und geklopft, um Stress, Angst oder belastende Emotionen zu reduzieren.

5. Verankere die Affirmation mit einer Geste, z.B.

Wenn du gestresst bist oder einer Herausforderung gegenüberstehst, dann hilft dir nur alleine die Geste dabei, durch neurologische Verkettung die Affirmation wieder zu aktivieren.

Über den Körper die Stimmung beeinflussen

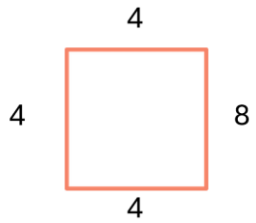
Eine Harvard-Studie zeigt auf, dass der Cortisol-Spiegel um 25% sinkt, wenn wir eine aufrechte Körperhaltung einnehmen. Power-Poses führen zur Ausschüttung zu Serotonin und Dopamin.

Nehmen z.B. einen Stift quer in den Mund, simulieren wir ein Lächeln (auch wenn uns gerade nicht zum Lachen ist). Durch die Aktivierung der Muskeln zur Anhebung der Mundwinkel, entsteht eine Feedbackschleife, die zur Ausschüttung von Endorphinen führt.

Atmung

Zurück zum autonomen Nervensystem. Atemübungen helfen, das Nervensystem zu beruhigen, Stress abzubauen, Angst zu lösen und die Konzentration zu verbessern. Durch bewusstes, tiefes Atmen wird der Parasympathikus aktiviert, der für Entspannung und Erholung sorgt.
Tiefe Bauchatmung: Stell dir einen Tischtennisball in der Luftröhre in der Höhe vom Hals vor. Beim Einatmen ziehst du den Ball bis in den Unterbauch/ins Becken. Beim Ausatmen steigt der Ball wieder auf in den Hals

Übung 1: Box-Breathing



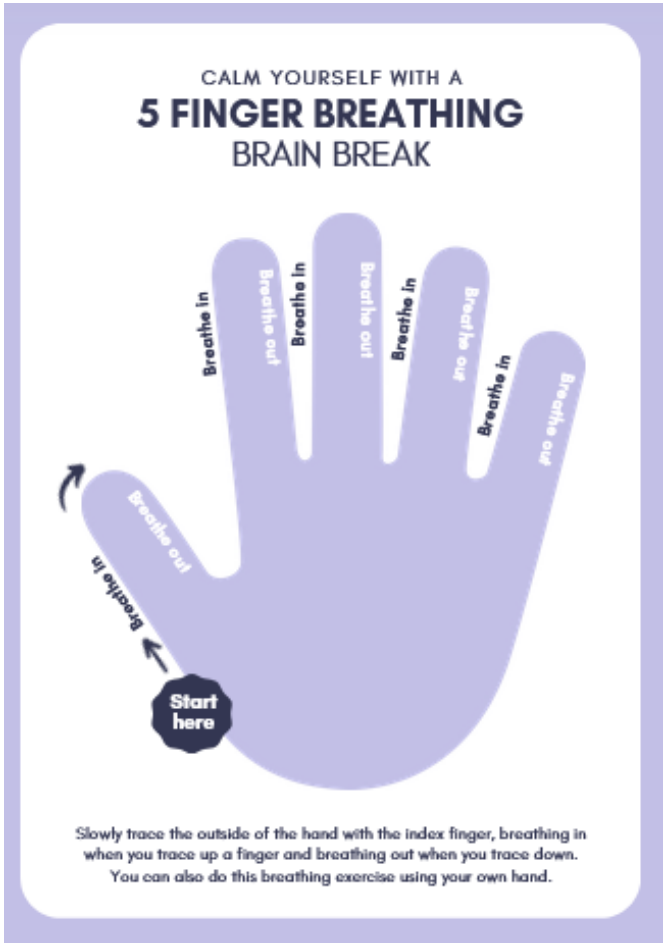
Links beginnend, wird über 4 Zeiten (1-4 im Geist zählend) eingeatmet, über 4 Zeiten die Luft angehalten, über 8 Zeiten ausgeatmet und über 4 Zeiten die Luft angehalten.
Atme 10 x im Quadrat.

Übung 2: Vagus-Nerv aktivieren

Der Vagus-Nerv, der 10. Gehirnnerv, wird auch der „grosse Ruhenerv“ genannt. Wir können diesen nicht direkt aktivieren, jedoch indirekt, indem wir summen.
Lege die Hände auf die Augen und verschliesse mit den Daumen die Ohren.

Atme tief ein und summe beim Ausatmen bis die Lungen leer sind. Atme wieder tief ein und wiederhole die Atemübung 10 x .

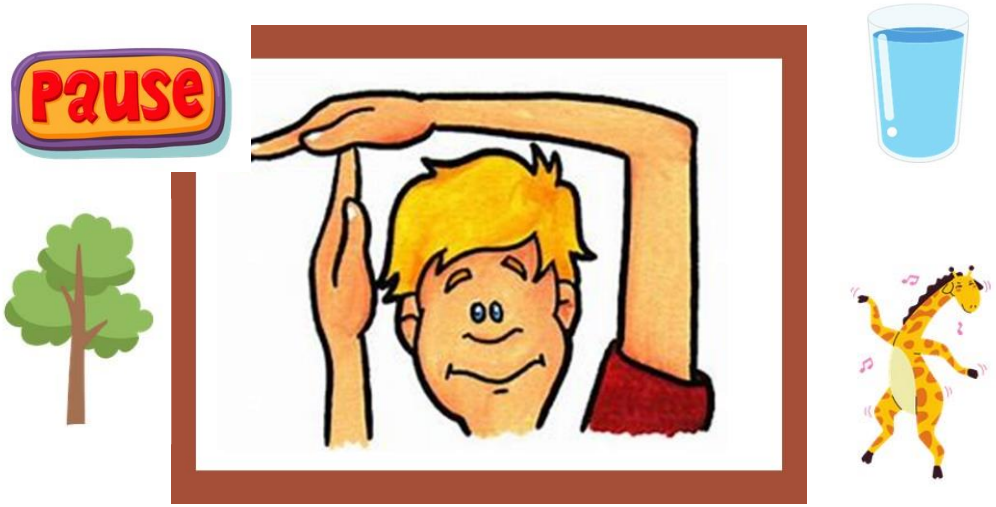
Übung 3: für Zwischendrin



Beginne am Daumen der linken Hand.
Fahre mit dem Finger der rechten Hand langsam am Daumen hinauf, bis zur Fingerspitze, fahre den Daumen hinab und atme dabei aus.
Atme ein, und fahre den Zeigefinger hinauf bis zur Fingerspitze und atme dann langsam wieder aus, während du am Zeigefinger hinabfährst.
Mache die Übung weiter bis zur Aussenkante des kleinen Fingers.

Pausen

Aus dem Hochleistungssport ist bekannt, das Pausen ein elementarer Bestandteil des Trainingsplans sind. Werden Pausen nicht genau eingehalten, verschlechtert sich die Leistung.



In einer Studie wurden Teilnehmer in 2 Gruppen aufgeteilt. Die erste Gruppe hat in einer Pause das Smartphone benutzt, die zweite Gruppe nicht; die Auswertung hat ergeben, dass die Gruppe mit Smartphone keinen Erholungswert hatte.

Ideale Pause:

- ohne Handy
- den Blick am Horizont schweifen lassen (das entspannt die Augen gerade bei Bildschirmarbeit)
- bewegte Pausen durchführen (am besten in der Natur z.B. eine Runde in der Mittagspause durch den Park laufen)
- Wasser trinken

Nach der Pause: Gehirnaktivierung

Gehirnaktivierung

Hierzu eignen sich Gehirn-Aktivierungsübungen, die das Gehirn auf Trab bringen:

a) „Denk-Mütze" (Braingym) – die Ohrenränder fest von oben bis unten massieren/kneten bis die Ohren rot sind 😊; verbessert Fokus, Aufmerksamkeit, Hörverständnis

b) Fingerübungen (rechte Fingerstellung ist anders als die linke – dann wechseln):

c) „Überkreuz-Bewegung“ (Braingym) – beide Hände hoch nehmen, dann rechte Hand auf linkes Knie und dann im Wechsel; Körpervorderseite und -rückseite; verschaltet beide Gehirnhälften, so dass alle Gehirnbereiche gut zusammenarbeiten können

Schnelle Helfer fürs Stressmanagement

Dehnungsübung

Durch Dehnung der Wade und das Herunterdrücken der Ferse werden **Angstreflexe entladen**, und der Muskel kann in einen normalen Spannungszustand zurückkehren; fördert Verstehen und Konzentrieren, erhöht die Resilienz; löst Angstblockaden.

Anleitung: Abstützen an einer Wand, einem Stuhl oder auf dem vorderen Knie. Ein Bein nach hinten strecken, die Ferse langsam zum Boden bringen und das rückwärtige Bein dehnen. Das vordere Bein ist gebeugt.

Langsam ein- und ausatmen. Auf jeder Seite 3 x durchführen. Jeweils ca. 20 Sekunden.

Hookups

Emotionales Zentrieren

Hemmung von übertrieben heftigen Reaktionen, bessere Energieversorgung, bei Prüfungsangst, Herausforderungen, Förderung positiver Einstellungen

Anleitung: rechtes Bein über das linke Bein stellen, den rechten Arm über den linken Arm legen (Handflächen ausgedreht), die Hände fassen und nach innen drehen. Die Augen schließen, die Zunge im Mundraum hinter die Schneidezähne bringen. Tief durchatmen. Ein Moment so stehen bleiben (ca. 20 Sekunden).
Die Füße wieder nebeneinanderstellen, die Fingerspitzen beider Hände vor dem Bauchnabel zusammenbringen (siehe Ex-Kanzlerin Merkel), die Zunge liegt normal im Mundraum. Ein Moment so stehen bleiben (ca. 20 Sekunden), tief durchatmen.

Stirn-Hinterkopf-Halten

Benenne den emotionalen Stress einer Situation oder eines Erlebnisses auf einer Skala von 1 – 10 (z.B. 8/10).
Lege eine Hand auf die Stirn und die andere auf den Hinterkopf. Bleibe gedanklich bei der Situation, bis die emotionale Ladung abklingt. Bewerte sie nochmals. Ist es noch der ursprüngliche Wert? Mache die Übung so lange bis du auf eine 2/10 bist oder niedriger.

Visualisieren

Das Unterbewusstsein reagiert auf zwei Dinge: die Worte die wir zu uns sprechen und die Bilder die wir uns ausmalen.

Positives Visualisieren beruhigt das Nervensystem und hilft, Ängste abzubauen. Es stärkt innere Sicherheit und Resilienz gegenüber Herausfordrungen. Durch das «mentale Probehandeln» fühlt sich das Ziel greifbarer an.

Übung: **SUCCESS HIGHLIGHTS MOVIE EXERCISE**

Denk kurz an zwei Situationen:

Eine Situation aus der Vergangenheit, in der du erfolgreich warst
(welche Situation war das? Erinnere dich daran, wie es war)

Eine Situation in der Zukunft, die du als Herausforderung empfindest
(welche Situation wird das sein? Wie wird sie positiv verlaufen?)

Schliesse deine Augen, mach es dir bequem und nimm einen tiefen Atemzug:

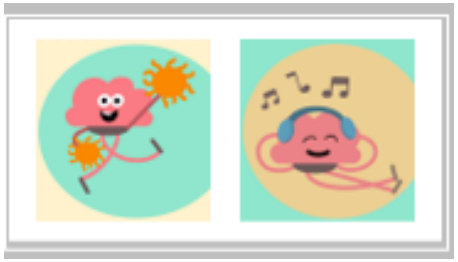
Erinnere dich an eine Zeit in der Vergangenheit, in der dir etwas super gelungen ist, eine Zeit in dem du voller Selbstvertrauen warst. Stell dir eine riesige Leinwand vor, auf der du dich siehst, in einer Situation, in der du Erfolg hattest, dich gut gefühlt hast.
Und schau dir diese vergangene Situation genau an; deine Körperhaltung, deine Gestik, Mimik, deine Atmung, dein Lächeln… Mach nun die Farben stärker, klarer, bunter.

Daneben öffnet sich nun ein weiterer Bildschirm. Er zeigt ein zukünftiges Ereignis, bei dem du etwas erreichst, dir etwas gelingt, vielleicht wie du mit bestimmten Menschen umgehst, dich ihnen gegenüber verhältst. Schau dich genau an auf dem Bildschirm, wie du in dieser Situation, mit Selbstvertrauen, entspannt, gelassen, voller Optimismus und Lebensfreude die Situation meisterst. Schau dir deine Körperhaltung an, deine Ausstrahlung..

Schweb nun im Geist in die Situation der Vergangenheit, sieh sie durch deine eigenen Augen, erinnere dich an die Einzelheiten. Sieh was du siehst, hör was du hörst, fühl wie super es sich angefühlt hat.

Und aus dieser vergangenen Erinnerung hinaus, schwebst du nun in die zukünftige Situation hinüber. Sieh die Situation durch deine eigenen Augen, wie leicht dir die Dinge gelingen, wie selbstbewusst und gelassen du bist und du die Situation grossartig meisterst. Sieh was du siehst, hör was du hörst und fühl wie grossartig es sich anfühlt.

Bleib noch einem Moment bei dem letzten Bild, nimm einen tiefen Atemzug und öffne deine Augen.



dynamic equilibrium

c/o Therapiestelle Schöngrund
Schöngrund 1 – 6343 Rotkreuz
www.dynamic-equilibrium.ch
email: info@dynamic-equilibrium.ch
Mobile: +41 (0)79 944 9375
EMR und ASCA zertifiziert