

# DAS DREAM-TEAM GEGEN STRESS: HERZ UND GEHIRN

**Wer nicht zufrieden mit seinem Leben ist, muss etwas ändern. Dabei ist es wichtig zu erkennen, dass das eigene Leben einen Spiegel früherer Entscheidungen und Handlungen darstellt. Wer die Kraft von Herz und Gehirn bewusst nutzt, dem gelingen Entscheidungen, die das Leben in andere Bahnen lenken. Mit etwas Übung kommt man dorthin, wo man wirklich hin will.**

Jede Veränderung beginnt mit dem Bewusstsein, dass etwas nicht mehr stimmt. Mit der Entscheidung, etwas verändern zu wollen, wird eine Vision, eine Wunschvorstellung geboren, die man in die Realität umsetzen will. Und dennoch schaffen es nicht alle, diese Ziele zu erreichen. Das liegt einerseits an einer zu schwachen Motivation – dem „Warum“. Auf der anderen Seite befinden sich viele in einem Gedankenkrieg, in dem das Bewusstsein sagt: „Ich will das“, und das Unterbewusstsein mit einem „Du schaffst das eh nicht“ dagegenhält. Wenn aber Bewusstsein und Unterbewusstsein kongruent sind, also dasselbe wollen, ist nahezu alles möglich. Mentaltraining in Kombination mit Herzintelligenz ist hier zielführend.

**Mentaltraining: der Tuning-Chip für das Gehirn.** Beim Mentaltraining geht es darum, sich seiner Gedanken bewusst zu werden und achtsam mit ihnen umzugehen. Es ist eine effektive Methode, um Ziele zu erreichen, Ängste abzubauen und Stress zu reduzieren. Wer mentale Stärke besitzt, hat die Fähigkeit, die eigenen Gedanken sowie Gefühls-, Reaktions- und Handlungsprozesse bewusst zu lenken. Es funktioniert in allen Bereichen, ob beruflich oder privat, und ist auch ein wirksamer Schutz gegen Stress- und Burn-out-Symptome. Der beste Einstieg gelingt hier mit einem erfahrenen Coach, der in der Lage ist, das Problem objektiv zu beurteilen und zu lehren, welche Instrumente zum Erfolg führen. In Personal Trainings wird gestressten Menschen geholfen, sich der Kraft ihrer Gedanken und Überzeugungen bewusst zu werden. Perfektionistische Leistungsansprüche werden kritisch überprüft und eigene Leistungsmöglichkeiten erkannt. Bevorstehende schwierige Situationen können im Mentaltraining gedanklich durchgespielt werden, denn wenn sich das Gehirn erst einmal an die Lösungssituation gewöhnt hat, löst sich der Stress auf.

**Herzintelligenz: positiv durch die Welt.** Wer kennt sie nicht, diese Tage, an denen einfach alles schief geht – oder die Tage, an denen einfach alles klappt. Ist das Zufall oder ziehen wir das (Un-)Glück selbst an? Erstaunlicherweise haben wir starken Einfluss darauf. Das Herz besitzt ein unabhängiges Nervensystem mit mindestens 40'000 Nervenzellen, die direkt mit dem Gehirn kommunizieren. Das

„Herzgehirn“ ist so in der Lage, Botschaften an unser Gehirn zu senden, speziell in jene Bereiche, die unsere Emotionen verarbeiten. Wissenschaftler sind sich sicher, dass diese Herzintelligenz den Intellekt mit den Emotionen verbindet. Ausserdem umgibt das Herz ein elektromagnetisches Energiefeld, mit dem es mit allen Organen sowie der gesamten Umwelt kommuniziert. Die grösste Kraft wird durch Gefühle jeglicher Art, ob positiv oder negativ, freigesetzt und ausgesendet. Negativität versperrt somit den Weg zum Ziel und zieht weitere negative Ereignisse an, während positive Einstellungen, Gefühle und Gedanken viele Hindernisse aus dem Weg räumen. Wer ein Leben voller Dankbarkeit und Wertschätzung lebt, überflüssige Alltagsdramen vermeidet, Respekt, Mitgefühl, Verbundenheit seinen Mitmenschen, Tieren und der Natur gegenüber zeigt und auch in der Lage ist, Dinge einfach zu akzeptieren wie sie sind, zu verzeihen und loszulassen, wird seine Ziele mit Leichtigkeit erreichen. Meditation, Herzkohärenz- und andere Achtsamkeitsübungen zielen darauf ab, die Herzintelligenz zu fördern.

Die stress away®-Methode verfolgt ein ganzheitliches Gesundheitskonzept für Körper, Geist und Seele. Dabei verbindet sie westliche Wissenschaft mit östlicher Heilkunde: Achtsamkeit, Mentaltraining, Stressbewältigung, Resilienz, Zeitmanagement, Arbeitsorganisation, Entspannung, Antistress-Food und betriebliche Gesundheitsförderung. **Weitere Informationen zu Mentaltraining und Herzintelligenz im stress away®-Ratgeber „Der Herz-IQ“ – kostenlos bestellbar unter [eg@stressaway.ch](mailto:eg@stressaway.ch).**



EVI GIANNAKOPOULOS ist Stressexpertin und Ausbilderin mit eidg. Fachausweis, seit Jahren spezialisiert auf Stressbewältigung, Life-Balance und Burn-out-Prävention. Sie vermittelt Unternehmen und Einzelpersonen ihr Wissen und begleitet Menschen durch nachhaltige Veränderungsprozesse. [www.stressaway.ch](http://www.stressaway.ch)