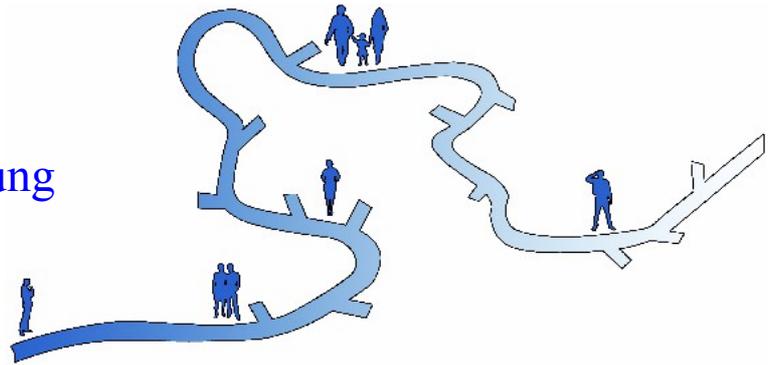


# DER LEBENSWEGE – RUNDBRIEF

Praxis für  
Persönlichkeitsentwicklung  
Lebensberatung und  
Psychotherapie



GEZIELT ENTSPANNEN. BEWUSSTER ARBEITEN UND LEBEN.

---

## Rundbrief Nr. 1, im Mai 2013

Liebe Freunde und Interessierte,

ich möchte Sie und Dich herzlich zum ersten Rundbrief (Newsletter) der Praxis Lebenswege begrüßen. Dieser Rundbrief soll ab nun regelmäßig unregelmäßig erscheinen und ich möchte Sie und Dich einladen, als treue/r Leser/in daran teilzuhaben und auch mitzuwirken.

Regelmäßig meint, es gibt mehr als diesen einen. Unregelmäßig meint, es gibt (noch) keinen klaren monatlichen oder ähnlichen Rhythmus. Der nächste kommt, wenn es einen sinnvolles inhaltliches Thema und/oder etwas Aktuelles (freie Kursplätze, Terminänderung, usw.) mitzuteilen gibt.

Nehmen Sie teil an meinen verschiedenen Themen der Persönlichkeitsentwicklung wie Konfliktlösung, Kommunikation, Führungstraining, Rollencoaching, Standortbestimmung, Beziehungen, Gruppen leiten und moderieren, Teamarbeit, Zukunftswerkstatt und Visionsarbeit, Trauerarbeit, Trommeln und Instrumentenbau, Klangschalenmassage, Stressmanagement, Burn-Out-Prophylaxe, Entspannungsverfahren usw.

„Das ist aber Einiges“ werden Sie vielleicht etwas verwundert denken. Richtig! In jetzt 25 Jahren Tätigkeit als Erwachsenenbildner und Dozent in verschiedenen Funktionen und nun auch schon 15 Jahren als Heilpraktiker für Psychotherapie in eigener therapeutischer Praxis hat sich eine breite Themenpalette herausgebildet. Alle Themen sind theoretisch ausführlich durchdrungen und viele auch für die Dozententätigkeit konzeptionell gut aufbereitet und über Jahre in der Praxis mit Erfolg durchgeführt.

Und nach dieser langen Zeit ist der Kopf so voll mit Ideen, das nun Einige davon in die Welt hinaus drängen. „Nach dem Eindruck kommt der Ausdruck“, wie es in einer meiner Ausbildungen hieß. Das meint die notwendige Auswertung einer Übung im Seminar genau so wie jetzt die Ausformulierung meiner Ideen in kleinere und größere - hoffentlich für Sie - anregende und verständliche geistige Nahrung. Ich wollte erst Häppchen schreiben, aber das klingt so nach „Happs und weg...“. Bei mir wird schon etwas Mitdenken gefragt. Schnell Verdauliches und ebenso bald Ver-

gessenes gibt es ja in unserer Wegwerf-Welt mit so vielen Verdummungs(TV-)Angeboten genug.

Parallel zu meinem Wunsch, meine Ideen mitzuteilen und natürlich auch Menschen für meine Seminare, Kurse und Ausbildungen zu interessieren, hat sich scheinbar auch die bisherige Form der Kontaktaufnahme über Werbeflyer erschöpft. Nach weit über 40 Programmen in Papierform in nun mehr 16 Jahren – davon 8 in Nordhausen in Thüringen und zuletzt über 8 Jahre in Bonn - ist heute der digitale Weg das Gebot der Wahl.

Zum einen mit diesem Newsletter, zum anderen sitze ich an der Gestaltung meines Lebenswege-Blogs, der bis zum Sommer im Internet online sein soll ebenso wie ein Auftritt beim sozialen Netzwerk Facebook. Bei aller berechtigten Kritik an Facebook zum Umgang mit persönlichen Daten und fragwürdigem Umgang mit der Meinungsfreiheit (siehe erst kürzlich den Streit um den verschwundenen Facebook-Kommentar des WDR-Moderators Jürgen Domian) möchte ich auch diesen Weg ausprobieren. Die jeweiligen Webadressen werde ich dann mitteilen.

Da das Thema Stressmanagement und Burn-Out-Prävention seit Jahren ein großer Schwerpunkt meiner Arbeit ist, hat auch dieser erste Newsletter das Thema in den Fokus gestellt. Neben einem einführenden Artikel zum Thema „Was passiert bei Stress in unserem Körper?“, gibt es eine hilfreiche Checkliste „Was kann ich tun bei hoch gekochtem Stress?“ Dann neben einer Terminvorschau ein Angebot zur Klangschalenmassage und zum Schluss ein Gedicht von Jorge Luis Borges zum wirklich Wichtigen im Leben.

Sie möchten den Newsletter **abbestellen**? Bitte eine mail an [info@praxis-lebenswege.de](mailto:info@praxis-lebenswege.de) mit „Nein“ oder „Bitte Löschen“ im Betreff oder Text und ich nehme Sie sofort aus meinem Verteiler. Sie möchten diesen Newsletter **weiterempfehlen**? Dann senden Sie mir bitte die mail-Adresse Ihres/r Freundes/in oder Kollegen/in und ich werde ihn oder sie in meinen Verteiler aufnehmen. Sie möchten eine **Rückmeldung geben, Kritik üben oder sich mit einem Beitrag einbringen** oder können den Newsletter nicht öffnen?

Dann freue ich mich ebenfalls über eine Rückmeldung unter [info@praxis-lebenswege.de](mailto:info@praxis-lebenswege.de).

Bei allen Optionen können Sie auch über die Antwortfunktion in ihrem Mail-Programm gehen.

Für heute verbleibe ich mit besten Grüßen aus Bonn und wünsche Ihnen und Euch guten Energien für jeden Tag des Lebens!

*Winfried Wershofen*

## LEBENSWEGE

Praxis für Persönlichkeitsentwicklung,  
Lebensberatung und Psychotherapie  
Winfried Wershofen  
Osloer Strasse 28  
53117 Bonn  
Tel. 0228 – 967 80 75  
Mail: [info@praxis-lebenswege.de](mailto:info@praxis-lebenswege.de)  
[www.praxis-lebenswege.de](http://www.praxis-lebenswege.de)  
[www.burn-out-beratung.de](http://www.burn-out-beratung.de)



## **Inhalt:**

Was passiert bei Stress im Körper? Warum wir uns bei Stress aufregen und wie wir uns wieder abregieren können .....	3
Checkliste: Was kann ich tun bei hoch gekochtem Stress? .....	8
Veranstaltungen .....	9
Angebot Klangschalen-Massage .....	11
Gedicht von Jorge Luis Borges .....	12

Mit einem pdf-Programm von Adobe (<http://get.adobe.com/de/reader/?promoid=DAFZB>) können Sie den Newsletter öffnen und auf Ihrem PC/Laptop lesen und ganz oder in Teilen ausdrucken.

## **Was passiert eigentlich genau bei Stress in unserem Körper?**

### ***Warum wir uns bei Stress aufregen und wie wir uns wieder abregieren können.***

Wir alle haben schon unterschiedliche Erfahrungen mit Stress und unseren körperlichen Reaktionen darauf gemacht. Stress meint hier, ein Reiz von außen wie ein Geräusch, ein Konflikt oder eine Störung in meinem geplanten Ablauf. Der Mensch versucht dann durch seine Reaktion und möglicherweise eine Veränderung seines Verhaltens eine angemessene Antwort zu geben. Ziel ist dabei aus unserem jetzigen Blickwinkel eine gesunde Balance von Anspannung und Entspannung zu erreichen. Wenn uns das gut gelingt, ist das ein wichtiger Baustein zur Zufriedenheit. Gelingt das nur schlecht oder über eine längere Dauer gar nicht, sind meist Unzufriedenheit und Gereiztsein die Folge. Das das kann am Ende bis zu Schlafstörungen, Erschöpfungszuständen und zum derzeit viel diskutierten Burn-Out-Syndrom führen.

Um Ihnen die Abläufe der körperlichen Reaktionen etwas zu verdeutlichen, lehne ich mich an eine kleine Geschichte von meiner Kollegin Margit Gätjens-Reuter an, die ich vor Jahren im Internet fand und auf die wegen ihrer Plakativität immer wieder mal Bezug genommen wird:

*Stellen Sie sich vor, einer unserer Urahnen liegt vor einigen Jahrtausenden entspannt an seinem Lagerfeuer und brät sich ein gefangenes Kaninchen. Da hört er es hinter sich knacken. Er blickt sich um und sieht einen riesigen Säbelzahn tiger mit großem Appetit auf sich zukommen. Jetzt gerät unser tapferer Urahn umgehend in Stress. Kaum hat sein Gehirn die Gefahr registriert, aktiviert es eine „Programmfolge“; diese wird auch Stresskette genannt.*

*Dabei passiert folgendes:*

- *angeregt vom Sympathikus-Nerv produzieren die Nebennieren Adrenalin und Noradrenalin (das sind Kampf- beziehungsweise Fluchthormone),*
- *daraufhin schnellt der Puls hoch, der Blutdruck steigt,*
- *Zucker und Fettreserven werden zu den Muskeln transportiert – „Sprit für Vollgasleistung“,*
- *weitere Hormone wie zum Beispiel das Hydrocortison werden ausgeschüttet und es kommt zur*
- *Unterbrechung der Verdauungsfunktionen und Senkung der Immunabwehr,*
- *rote Blutkörperchen bringen verstärkt Sauerstoff in die Arterien,*
- *die Blutgerinnungsfaktoren erhöhen sich, damit sich eventuelle Kampf – oder Fluchtwunden schneller schließen,*
- *der Verstand wird – durch biochemische Vorgänge im Gehirn – blockiert.*

*Unser tapferer Vorfahre wird bei einer solchen Gelegenheit ähnliche Gefühle gehabt haben wie wir, wenn wir im Büro in Stress geraten – allerdings dürften seine etwas ausgeprägter gewesen sein.*

*Diese Stresskette hatte nur ein Ziel: das Lebewesen in allerhöchste Leistungsbereitschaft zu versetzen und blitzschnell reagieren zu lassen. Reagieren hieß für unseren Urahn: entweder kämpfen oder so schnell wie möglich verschwinden, und zwar ohne lange Überlegung – (daher „Black-out“ für logisches Denken).*

*Tatsächlich konnte er in solch einer Situation dann auch so schnell laufen, dass er wahrscheinlich mühelos jeden Weltrekord gebrochen hätte – sein Körper mobilisierte sämtliche Reserven, um zu überleben.*

*Während er aber um sein Leben rannte, passierte in seinem Körper etwas höchst Interessantes: Die „Stresshormone“ wurden samt ihren Konsequenzen wieder „abgebaut“, nach der Anstrengung folgte die Entspannung.*

Er ist jetzt vielleicht nach seinem Lauf noch entspannter, als 5 Minuten vorher am Feuer in Erwartung des leckeren Festmahls.

Die Forschungen in den letzten Jahren haben gezeigt, dass wir in unseren Stressmustern und in der Regulierung von Stress schon früh geprägt wurden, das kann schon im Mutterleib beginnen. Also nicht nur der mütterliche Genuss von Tabak oder Alkohol hat - wie schon lange bekannt - Einfluss auf das Wohlergehen des Kindes im Bauch, sondern auch viel Stress der Mutter schlägt bis zum Kind durch. Neben der genetischen Veranlagung für Stressanfälligkeit gibt es also auch eine soziale. Als Baby oder Kleinkind ist es wichtig, ob es eine konstante und liebevolle Ansprache der Mutter oder anderer verlässlichen Bezugspersonen existiert. Eine gedeihliche und nährrende Zuwendung, durch regelmäßige Nahrungszufuhr wie auch im übertragenen Sinn durch Anregung, Trost und Schutz sind die beste Früh-Prävention gegen Stress, die möglich ist. Eine tragfähige Beziehung und ein Gefühl sicheren Geborgen- und Gehaltenseins vom ersten Tag an tragen uns als ein wichtiger Stress-Verminderer durchs ganze Leben.

Durch gute Erfolge in der Stressverarbeitung, dem Erlernen einer effektiven Entspannungsmethode, guten Kommunikationsfähigkeiten und ein tragfähiges soziales Netz von Familien, Freunden und KollegInnen schützen uns als Erwachsene weiter gut gegen Stress von außen. Mentale Techniken schützen uns gegen inneren Stress wie zum Beispiel den so genannten inneren Antreiber. Das können solche tief eingepprägten Sätze sein wie: „Halte durch und zeige keine Schwächen“ oder „Du musst alles perfekt machen“. Denen werde ich mich in einem Rundbrief oder in meinem Blog später einmal widmen.

Zurück zu unserem Urahn: Zwischen seinem Kaninchen-grillen und dann später Wieder-ein-neues-Jagen gibt es vier Stadien (andere KollegInnen unterteilen nur in drei Stadien):

- 1) Die Alarmreaktion
- 2) Der Handlungsphase (Kampf- oder Fluchtmodus)
- 3) Die Nachreaktion
- 4) Die Erholungsphase

Schauen wir uns diese genauer an:

### **1) Die Alarmreaktion**

Das Knacken bringt den Körper in eine erste Schrecksituation und schärft sofort unsere Sinne. Der Körper beginnt sein Leistungssystem - wie beschrieben - „anzuwerfen“. Sie kennen das von Katzen, die durch ein Geräusch aus dem Schlaf geweckt und sofort in Kampf- oder Fluchtposition gehen können. Wenn sie aber feststellen, dass es nur ihr Frauchen war, das den Futternapf zur Reinigung holt, können sie umgehend wieder entspannen und weiterschlafen. Wir als Menschen könnten an dieser Stelle auch so reagieren:

*„Ach das ist der Typ aus der Nebenstrasse, der mir einmal in der Woche auf dem Weg zur Arbeit die Vorfahrt nimmt. Durch mein Bremsen ist nichts passiert, alles okay. Wo ist meine Lieblings*

-CD? Aufregen lohnt nicht.“

Oder - vielleicht kennen Sie das - anfangen rumzutoben: „Dieser Blödmann, seit 2 Jahren geht das jede Woche jetzt schon so. Dem sollte man den Führerschein wegnehmen. Nächste Woche zeige ich den an, usw.“ Und wenn sie sich dann die nächsten 10 Minuten bis zum Parkplatz ihres Büros noch weiter so hoch gekocht haben, dann sollte Ihnen besser kein/e KollegIn bis zur ersten Frühstückspause „blöde über den Weg laufen“.

Diese erste Schreckreaktion lässt sich kaum verhindern, eher unterscheiden wir Menschen uns in unserer individuellen „Schreckhaftigkeit“, der eine mehr, die andere weniger.

## **2) Die Handlungsphase (Der Kampf- oder Fluchtmodus)**

Der Körper stellt jetzt alles, was er an Leistung aufbringen kann, zur Verfügung. Hier verweise ich noch einmal für die körperlichen Vorgänge auf das genannte Beispiel. Der Körper ist „oben“, wie ein Formel-1 Auto mit Fahrer kurz vorm Start.

Dieser Vorgang geht sehr schnell, sekundenschnell. Und je nach Typ und Erfahrung mit Stress und Konflikten entscheidet sich, wie gut Sie jetzt und auf Dauer mit ihrem Stress umgehen. Der Urahn ist geflüchtet und hat die Stresshormone wieder abgelaufen. Wenn uns auf der Arbeit solche körperlichen Reaktionen möglich wären, würden wir sicher besser mit dem Stress klarkommen können. Entspannungs- und/oder mentale Techniken sind jetzt zusätzlich hilfreich.

Aber leider haben wir nicht nur einmal Stress am Tag, sondern manchmal oder auch öfters das Gefühl, uns begegnen mehrere Säbelzahniger nacheinander und noch zwei Riesenbären und evtl. noch die kampfeslustige Vorhut des mit unserem Stamm verfeindeten Nachbarclans.

Dieser Vergleich mit unseren Urahnen ist zwar einerseits ganz vergnüglich und anschaulich. Aber er hat andererseits auch den tieferen Kern, dass wir mit unserem vegetativen Nervensystem in unseren Stressreaktionen fast genauso reagieren wie vor Tausenden von Jahren. Daran hat alle technische Entwicklung nichts ändern können. Eher fordert uns diese Entwicklung immer mehr ab (Stichwort Multitasking) und ignoriert gnadenlos z.B. unser Bedürfnis nach nötigen Erholungspausen im Alltag und auch unsere anthropologische Unfähigkeit, sich dieser Entwicklung anzupassen. Ich erlebe in meinen Seminaren immer wieder TeilnehmerInnen, die mit ihren Versuchen, diesen Stress zu regulieren, oft hilflos fühlen und überfordert sind. Wir sind für den heutigen vielseitigen Stress einfach nicht „gebaut“. Dass zum Beispiel das Multitasking auf Dauer eine Überforderung des Gehirns darstellt und zu einer erhöhten Fehlerquote bei den zu erledigenden Aufgaben führt, scheint seit einigen Jahren in der Fachdiskussion unstrittig zu sein.

Ein Beispiel zum hoch kochenden Stress in der Handlungsphase:

*Stellen Sie sich vor, Sie liegen montags als Finanzbeamter mit ihrer Aktenplanung für die Woche einigermaßen gut in der Zeit. So können Sie am Freitag doch mit gutem Gefühl in den verdienten Urlaub aufbrechen. Da kommt der Chef vorbei und knallt Ihnen weitere 20 Fälle auf den Tisch, die sie wegen der Krankheits-Vertretung ihres ungeliebten (und eigentlich ziemlich faulen) Kollegen auch noch bis Freitag abarbeiten sollen. Alle Verweise auf den kommenden Urlaub und ihre Planung und die vielen eh schon vorhandenen Überstunden hilft nichts. Der Chef ist uneinsichtig und wird eher noch pampig, beide Seiten werden etwas lauter. Der Chef beharrt auf seiner Anweisung und rauscht davon. Und wenn Sie sich jetzt noch ihren Humor bewahrt haben, denken Sie vielleicht: „Wo ist der Säbelzahniger, vor dem ich jetzt weglaufen kann, um all die eingeschossenen Hormone wieder zügig loszuwerden?“*

Während in diesen Beispielen mit dem Chef oder dem Urahn, der Körper sofort auf 100% ist, kann sich das im Arbeitsalltag auch langsam steigern und in den Pausen wieder runter pendeln und danach wieder ansteigen. So werden sich Phasen von Anspannung und Entspannung mehrfach am Tag abwechseln.

### 3) Die Nachreaktion

Nach Verschwinden des Stressors (Bär oder Chef sind weg) fährt das Stress-System mehr oder weniger wieder schnell runter, der Körper schaltet wieder zurück und resorbiert in seinem eigenen Tempo die eingeschossenen Stresshormone wieder. Das kann dauern und hängt von der Länge und Stärke der Kampf- und Fluchtreaktion und Ihrer persönlichen Vorgeschichte und ihren Kompetenzen und Erfahrungen in Bereich Stressregulation ab.

Ein vergleichbares Beispiel nur für die körperliche Reaktion, das Sie sicher aus eigener Erfahrung kennen: Sie sind von außerhalb 30 Minuten mit dem Fahrrad zur Arbeit gefahren. Obwohl Sie nicht mehr strampeln, schwitzt ihr Körper noch einige Zeit nach und braucht etwas, um wieder auf seinen Normalpegel runterzukommen. Da Sie sich dabei kaum innerlich aufgereggt haben dürften, gibt es für den Geist nichts runterzufahren, „nur“ der Körper muss sich wieder einpendeln.

In unserem Beispiel im Finanzamt könnte das heißen: Sie machen sich an die Arbeit, planen die Woche neu, packen noch vier neue Überstunden oben drauf und im Lauf des Tages reduziert sich ihr Stressniveau mit Hilfe von Kaffee, Ärgern, Grübeln und/oder mit der besten Kollegin telefonieren auch irgendwie wieder (etwas). Abends freuen Sie sich vielleicht auf ihre Joggingrunde, die nimmt dann hoffentlich auch noch den verblieben Stress-Rest raus.

Oder - im einem extremen Fall - sind Sie schon seit Wochen überdreht und fühlen sich nur noch urlaubsreif. Diese Szene gibt Ihnen nun den Rest. Der überzogene Körper ist fast entspannungsunfähig; nicht mehr stress-elastisch heißt das in der Fachsprache. Sie kommen von Ihrem Ärger auf den Chef und Ihren Kollegen nicht mehr runter. Die Grübelelei nimmt kein Ende, abends fallen Sie mit einem Migräneanfall ins Bett und können kaum schlafen. Möglicherweise ist dieser so schlimm, dass sie sich im nächsten Fall krank melden und auch der Urlaub gefährdet scheint.

Die beiden zuletzt genannten Beispiele sollen aufzeigen: Stress wird sehr subjektiv empfunden und vor allem be- und verarbeitet. Während der/die eine dafür von Natur aus gut für aufgestellt ist, tut sich der/die Andere sehr schwer mit Gelassenheit.

Um ein Bild aus dem Tierreich als Analogie dafür heranzuziehen: Entweder sind Sie wie das bayerische Brauhaus-Zugwagenpferd mit den dicken Zotteln an den Beinen, das nichts aus der Ruhe bringt. Oder Sie sind wie ein arabischer Zuchthengst, immer unruhig umher tänzelnd, wie fiebrig auf den nächsten Startschuss wartend und schnell in Aufregung zu versetzen. Vielleicht liegen Sie irgendwo auf der Achse zwischen diesen beiden polarisierenden Beschreibungen. Wichtig ist für mich: Sie können an Ihrem Stressmanagement arbeiten: Sowohl versuchen, sich für eine Verbesserung der Arbeitsbedingungen in Richtung eines guten betrieblichen Gesundheitsmanagements einzusetzen, wie auch an Ihren persönlichen Einstellungen und Verhaltensweisen arbeiten und/oder eine effektive Entspannungstechnik erlernen und für einen guten Ausgleich in Ihrer Freizeit sorgen (Stichwort Work-Life-Balance).

### 4) Die Erholungsphase

In dieser Phase kann die Entspannung beginnen. Unser Urahn schläft erst einmal eine Weile und macht sich dann noch einmal auf die Jagd, um vielleicht ein neues Kaninchen zu finden.

Sie selbst beginnen in der heutigen Zeit diese Phase zum Beispiel nach einem durchschnittlichen Arbeitstag damit, daß Sie auf dem Heimweg mit dem Fahrrad ihre Arbeit Stück für Stück hinter sich lassen. Sie können unterwegs den Kopf lüften und sich auf Ihren Feierabend freuen. Zu Hause angekommen, ist die Frage Ihres/r Partners/in: „Wie war dein Tag?“ schon mit einiger Gelassenheit zu beantworten. Bis zum nächsten Morgen können Sie sich mit Glück stressfrei in dieser Phase erholen, ihre Stresswaage ist gut ausbalanciert.

Das die Option Überstunden zu machen und dann noch Arbeit mit nach Hause zu nehmen für eine gute und ausreichend lange Erholungsphase äußerst abträglich ist, wissen Sie sicher selbst.

Zu jeder dieser Phasen lässt sich vieles ergänzen und dem werde ich in den kommenden Newslettern und im meinem bald online gehenden Blog auch widmen. Mir ging es heute darum, erst einmal ein paar Schneisen in das Thema zu schlagen mit dem Fokus auf die körperlichen Reaktionen und deren Regulation.

Andere Aspekte wie

„Wieviel Arbeit ist noch gesund?“

„Ist eine hohe Leistungsanforderung mit langen Arbeitstagen immer schlecht?“

„Nach drei Wochen Urlaub fühle ich mich nach dem 2. Arbeitstag schon wieder urlaubsreif.“

„Wieviel Entspannung brauche ich und welche?“ ...

werde ich im Blog oder späteren Rundbriefen vorstellen.

Mein Seminar „Sicher und gelassen im Stress - Wege zur Burn-Out-Prophylaxe“ am 5./6. Juli in Bonn behandelt genau dieses Thema und hilft Ihnen, ein gutes Stressmanagement für sich zu entwickeln. Hierbei geht es neben dem Erlernen einer Entspannungsmethode und theoretischen Erkenntnissen vor allem um den eigenen Umgang mit Stress und der individuellen Stressbewältigung. Viele gesetzlichen und Betriebskrankenkassen geben einen Zuschuss zu diesem Seminar. Die ausführliche Beschreibung finden sie auf Seite 9 dieses Rundbriefes.

Die nach folgende Checkliste „Was kann ich aktuell tun bei „hoch gekochtem“ Stress?“ hält für Ihr eigene Stressregulation vielleicht schon den ein oder anderen Tipp bereit. Diese können Sie ausdrucken und an ihre Pinnwand heften oder unter die Schreibtischablage legen. Probieren Sie es aus. Sie wissen doch: „Auch der weiteste Weg beginnt mit dem ersten (kleinen) Schritt!“. Über Ihre Fragen und Ergänzungen freue ich mich.

## Was kann ich aktuell tun bei „hoch gekochtem“ Stress?

Wer meint, eine Situation nicht kontrollieren zu können, neigt dazu, sich in allen möglichen Farben und Formen, den Ausgang bildlich vorzustellen, bis hin zu schlimmsten Ereignis. Der Körper fährt parallel all seine Stresshormone hoch! Das Herz rast, die Atmung wird schneller, evtl. beginnen wir zu zittern. Immer wieder kreisen die Gedanken um diese Sache. Umso mehr wir darüber nachdenken, umso schlimmer kann das Szenario aussehen. **Für unser Gehirn ist es gleich, ob etwas wirklich eingetreten ist oder dies nur in unseren Gedanken stattfindet.**

Aber Sie sind diesen Gedanken nicht hilflos ausgeliefert, auch wenn es im ersten Moment so scheint. Gegensteuern können Sie üben. Vielleicht sagen Sie: „Das ist nicht leicht“. Mag sein. Trotzdem können sie Sie es versuchen. Stoppen Sie Ihre kontraproduktiven Gedanken und beruhigen Sie gleichzeitig den hochgefahrenen Körper! Dabei hilft kontrolliertes Abreagieren, d.h. Kurzreaktionen oder das Abrufen vorher einstudierter Übungen wie zum Beispiel...

- Dampf ablassen (aufstampfen, Faust auf den Tisch schlagen, schnell viele Treppen steigen, wenn möglich: Geräusche machen oder schreien). Abends: Sport treiben
- Papier zerknüllen (dabei konkret werden: „Dieser Armleuchter“)
- Handtuch wringen
- Fäuste machen, langsam bis 15 zählen
- Spaziergehen, eine Auszeit nehmen
- Methode Gedankenstopp anwenden
- Kontrolliert seinem Ärger Luft machen, aber nicht rein steigern!
- Wenn möglich, den/die Andere/n kontrolliert mit seinem Verhalten konfrontieren
- Ablenken, z.B. Blumen gießen, einen Kaffee holen gehen
- Am Computer spielen, zum Kopieren gehen, Schreibtisch aufräumen
- Mit einem/r vertrauten Kolleg/en/in sprechen
- Positive Selbstgespräche („Du schaffst das“, „Hat er/sie nicht so gemeint“, „Das wird sich bestimmt klären lassen“, „ICH habe die Situation in der Hand“, ...)
- Wahrnehmungslenkung, d.h. was alles schon erreicht wurde oder was in der Freizeit Schönes ansteht oder ein schönes inneres Bild. Nicht am Stressor „kleben bleiben“.
- Eine erlernte Entspannungsmethode, mentale Übung oder Atemtechnik anwenden
- Wenn nichts hilft: Die Auszeit verlängern oder frei nehmen oder ein Arztbesuch.

Ein oder zwei dieser Vorschläge können Ihnen im Ernstfall schon (etwas) weiterhelfen. Den Ärger „raus lassen“, aber sich nicht zu sehr rein steigern. Mittel- und langfristig ist es sicher gut, sich Maßnahmen überlegen, den Stress-Stau gar nicht erst oder zumindest seltener entstehen zu lassen. Einen Entspannungskurs besuchen oder sich mit Mentalem Training beschäftigen. Oder Konfliktgespräche einüben und/oder versuchen, die Kommunikation in Ihrem Betrieb/Ihrer Behörde zu verbessern.

## Veranstaltungen



### Kurse, Seminare, Vorträge in Bonn

#### ➤ **Autogenes Training und Entspannung für Erwachsene**

Montagabend, ab 30. September 2013, 18.00 - 19.15 Uhr, 8 Termine

Ort: Kath. St. Bernhard-Gemeinde, Flensburger Str. 62, 53117 Bonn-Auerberg

Kosten je 110.- €

#### ➤ **Autogenes Training Vertiefungskurs**

Montagabend, ab 30. September 2013, 19.30 - 20.45 Uhr, 8 Termine

Ort: Kath. St. Bernhard-Gemeinde, Flensburger Str. 62, 53117 Bonn-Auerberg

Kosten 110.- €

#### ➤ **Autogenes Training und Entspannung für Kinder (und Eltern)**

Montagnachmittag, ab 30. September 2013, 16.30 - 17.30 Uhr, 8 Termine

Ort: Kath. St. Bernhard-Gemeinde, Flensburger Str. 62, 53117 Bonn-Auerberg

Kosten: 110.- €

#### ➤ **Sicher und gelassen im Stress - Wege zur Burn-Out-Prophylaxe**

In diesem Kurs geht es neben dem Erlernen einer Entspannungsmethode und theoretischen Erkenntnissen vor allem um den eigenen Umgang mit Stress und der individuellen Stressbewältigung. Dazu gehören: Ursachen, Merkmale und Erscheinungsformen von Stress, Analyse der persönlichen Stressfaktoren und der individuellen Belastungssituationen, Analyse der eigenen äußeren und inneren Stressoren, Erkundung des eigenen Stresstyps, Selbst- und Zeitmanagementtechniken, Strategien zur Problemlösung und Konfliktbewältigung; Entwicklung eines persönlichen Anti-Stress-Programms. Stärkung persönlicher Ressourcen, Anleitung zur Umsetzung der Stressreduktionsübungen im Alltag, Prioritätensetzung und Zielfindung.

**Kurs:** Donnerstagabend, 5./12./19./26. September, 10./17. Oktober, 7./21. November 2013, 18.00 - 19.30 Uhr, 8 Termine (bitte erfragen)

**Ort:** Kath. St. Bernhard-Gemeinde, Flensburger Str. 62, 53117 Bonn-Auerberg, Kosten 130.- €

**Seminar: A) Freitag**, 5. Juli, 16.00 - 22.00 Uhr und **Samstag**, 6. Juli 2013, 10.00 - 18.00 Uhr, ohne Übernachtung, **Ort:** Wird noch bekannt gegeben. Kosten: 130.- €

**B) Freitag**, 11. Oktober, 16.00 - 21.30 Uhr, **Samstag**, 12. Oktober 2013, 10.00 - 17.00 Uhr und **Freitag**, 29. November, 16.00 - 21.30 Uhr, ohne Übernachtung, **Ort:** Wird noch bekannt gegeben. Kosten 195.- €

**Diese Kurse/Kompaktseminare (Grundkurse Autogenes Training für Erwachsene und Kinder, Progressive Muskelentspannung, Sicher und gelassen im Stress) sind als förderungsfähig im Rahmen der Gesundheitsprävention anerkannt worden. Damit erstatten viele Krankenkassen nach erfolgreicher Teilnahme am Kurs bis zu 80% der Teilnahmegebühren (bei Kindern bis 100%). Fragen Sie bei der Anmeldung doch einfach nach, ob Ihre Krankenkasse dabei ist.**

---

#### ➤ **Die entspannte Mittagspause**

A) Dienstagmittag, vermutlich ab 24. September 2013, 12.00 - 12.30 Uhr, 8 Termine

B) Dienstagmittag, vermutlich ab 24. September 2013, 12.45 - 13.15 Uhr, 8 Termine

**Ort und Ansprechpartner:** VHS-Gebäude, Wilhelmstrasse 34, 53111 Bonn, ([www.vhs-bonn.de](http://www.vhs-bonn.de))

Kosten: 25,10 €

➤ **Schnuppertermin: „Klangschale“ – Kennen lernen, Fantasiereise und Massage**

Dies ist ein Angebot, erste Erfahrungen mit Klangschalen und Klangschalenmassage zu machen und ihre Wirkung kennen zu lernen.

**Sonntag, den 8. Dezember 2013** 10.30 - 16.00 Uhr, **Ort:** St. Margareta-Gemeinde, Graurheindorf (angefragt). Kosten: 55.- €

➤ **Intensivtag Entspannung in der (hektischen?) Adventszeit**

An diesem Tag führe ich Sie in verschiedene Entspannungstechniken ein. Neben der Information geht es natürlich vor allem um das praktische ausprobieren. Sie erfahren etwas zum Autogenen Training, zur Progressiven Muskelentspannung, zu einer geleiteten Atemübung, zu Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, zu mentalen Übungen, zu Fantasiereisen, zu Klangreisen, zum Wohlfühlort.

**Samstag, den 7. Dezember 2013**, 10.00 - 18.30 Uhr, **Ort:** St. Margareta-Gemeinde, Graurheindorf (angefragt), Kosten: 85.- €

➤ **2 Kurz-Vorträge/Demonstrationen auf der Gesundheitsmesse „Bonn Gesund“**  
- **Autogenes Training zur Stressprophylaxe (mit Übungen), 11.00 – 11.30 Uhr**  
- **Mit Klangschalen zur Ruhe und inneren Frieden, 12.00 -12.30 Uhr**

**Sonntag, den 15. September 2013**, Stadthalle Bonn-Bad Godesberg, Raum bitte dort erfragen

## Ausbildungen in Bonn und außerhalb

➤ **Ausbildung zur/zum KursleiterIn im Autogenen Training (Seminarleiterschein)**

In Kooperation mit der Paracelsus Heilpraktikerschule Düsseldorf. Für weitere Informationen oder eine Anmeldung bitte einfach auf das Banner unten oder [Hier Klicken](#)

Freitag/Samstag, 6./7., 13./14. September und 4./5. Oktober 2013, 3 Wochenenden, 36 Ustd., ohne Übernachtung, Kosten **Ort:** Paracelsus Schule Düsseldorf, Hüttenstrasse 4

➤ **Ausbildung zur/zum KursleiterIn im Autogenen Training, Mittel-/Oberstufe (Seminarleiterschein)**

In Kooperation mit der Paracelsus Heilpraktikerschule Düsseldorf. Für weitere Informationen oder eine Anmeldung bitte einfach auf das Banner unten oder direkt [Hier Klicken](#).

**Donnerstags**, 14./28. November, 5. Dezember 2013, 3 Termine, 18 Ustd., jeweils 17.00 -22.00 Uhr, **Ort:** Paracelsus Schule Düsseldorf, Hüttenstrasse 4

➤ **Fortbildung zur/zum Burn-Out-BeraterIn**

In Kooperation mit der Paracelsus Heilpraktikerschule Koblenz. Für weitere Informationen oder eine Anmeldung bitte einfach auf das Banner unten oder direkt [Hier Klicken](#)

Dienstags, ab. 3. September 2013, 17.00 - 22.00 Uhr, 7 Termine, 40 Ustd,  
**Ort:** Paracelsus Schule Koblenz, Casinostrasse 47



➤ **Ausbildung zur/zum KursleiterIn im Autogenen Training (Seminarleiterschein)**

In Kooperation mit der Werkstatt für Demonkratie und Öffentlichkeitsarbeit Bonn. Weitere Informationen bitte dort erfragen.

Freitag, 7. Juni 2013, 17.00 - 22.00 Uhr/Samstag, 8. Juni 2013, 10.00 - 15.00 Uhr, ohne Übernachtung und 4 Termine Dienstagabend Juni/Juli 2013, 36 Ustd

**Ort:** WDÖFF Bonn, Estermannstrasse 204, (<http://www.wdoeff.de/>)

## Seminare und Supervision außerhalb

- **"Ich möchte mich besser kennen lernen und gut für mich sorgen"**  
**Wohlfühl- und Selbsterfahrungstage für Körper, Seele und Geist**

In Kooperation mit der Paracelsus Heilpraktikerschule Koblenz. Für weitere Informationen oder eine Anmeldung bitte einfach auf das Banner unten klicken.

Montag – Donnerstag, 8. – 11. Juli 2013, 09.30 - 17.00 Uhr, 4 Tage ohne Übernachtung, Für weitere Informationen oder eine Anmeldung bitte einfach auf das Banner unten oder [Hier Klicken](#). **Ort:** Paracelsus Schule Koblenz, Casinostrasse 47

- **Supervision für psychologische BeraterInnen, TrainerInnen und Heilpraktiker/HP für Psychotherapie (9 Monate)**

In Kooperation mit der Paracelsus Heilpraktikerschule Düsseldorf. Für weitere Informationen oder eine Anmeldung bitte einfach auf das Banner unten oder direkt [Hier Klicken](#)

**Mittwochs**, 18.9./16.10./20.11./11.12. 2013 und 8.1./5.2./5.3./2.4./30.4.21.5. 2014, je 4 Ustd 18.00 -21.15 Uhr, **Ort:** Paracelsus Schule Düsseldorf, Hüttenstrasse 4



Die Links sind mit Strg-Taste halten und auf den Link klicken zu öffnen.

---

## Angebot zur Klangschaalenmassage

Ich habe eine Ausbildung zum Klangmassage-Praktiker am Peter Hess Institut (PHI) begonnen und werde diese bald beenden.

Um meine mittlerweile erworbenen Kompetenzen weiter zu verfeinern und zu vertiefen, biete ich bis zum Ende der Ausbildung im Sommer schon Übungs-Klangmassagen an. Diese sind mit für 60 – 70 Minuten genauso lang und umfangreich wie die, die ich später nach Beendigung meiner Ausbildung geben werde. Sie kosten als **Schnupperangebot jetzt 25.- €**.

Nach dem Ende der Ausbildung werden die Massagen 50.- € kosten. Darin ist ein Vor- und Nachgespräch, die Massage von ca. 45 Minuten und eine Tasse Tee zum Abschluss enthalten. Bei der Klangschaalenmassage werden die Schalen in unterschiedlicher Größe auf die Vorder- und Rückseite des Körpers aufgestellt und angeschlagen und immer wieder versetzt. Sie liegen dabei auf einer Matte, auf Wunsch gerne unter einer Decke. Der Klang wirkt sich in ihrem ganzen Körper aus. Die Wirkung ist tief entspannend und beruhigend, manche KlientInnen haben mir auch von Linderung bei Verspannungen und anderen Beschwerden berichtet. Wenn Sie solch eine Massage einmal genießen möchten, nehmen Sie bitte telefonisch oder per mail Kontakt mit mir auf.



Vielleicht möchten Sie auch einem Freund, Bekannten oder Familienmitglied ein Geschenk zum Geburtstag machen. Dann können sie auch einen Gutschein erhalten.

Ich freue mich auf Sie!

# Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte,  
im nächsten Leben würde ich versuchen, mehr Fehler zu machen.

Ich würde nicht so perfekt sein wollen,  
ich würde mich mehr entspannen,  
ich wäre ein bisschen verrückter, als ich es gewesen bin,  
ich würde viel weniger Dinge so ernst nehmen,  
ich würde nicht so gesund leben,  
ich würde mehr riskieren,  
würde mehr reisen,  
Sonnenuntergänge betrachten,  
mehr bergsteigen,  
mehr in Flüssen schwimmen,

Ich war einer dieser klugen Menschen,  
die jede Minute ihres Lebens fruchtbar verbrachten;  
freilich hatte ich auch Momente der Freude, aber wenn ich noch  
einmal anfangen könnte,  
würde ich versuchen, nur mehr gute Augenblicke zu haben.

Falls du es noch nicht weißt,  
aus diesen besteht nämlich das Leben.

Nur aus Augenblicken;  
vergiss nicht den jetzigen.

Wenn ich noch einmal leben könnte, würde ich von Frühlings-  
beginn an bis in den Spätherbst hinein barfuß gehen.

Und ich würde mehr mit Kindern spielen,  
wenn ich das Leben noch vor mir hätte.

Aber sehen Sie ... ich bin 85 Jahre alt und weiß,  
dass ich bald sterben werde.

*Jorge Luis Borges*