



Entspannung

Theoretische Grundlagen



Alle reden von Stress...



Was passiert im Körper?

- 2 Modi: Ruhe oder Aktivität
- Autonomes Nervensystem: (Sympathikus vs Parasympathikus)
- Beide mehr oder weniger aktiv
- beide reagieren sehr schnell
- Polyvagaltheorie: Unter Extrembedingungen: Abschalten



Was ist schlimm am Stress?

- **Kurzfristige Aktivierung** des Sympatikus ist normal, wichtig und gesund: Das stärkt unser ganzes System
- **Langanhaltende Aktivierung** des Sympatikus führt zu gesundheitlichen Problemen
- Ob die Sympatikusaktivierung durch etwas **angenehmes oder unangenehmes** verursacht wurde, spielt keine Rolle (Leute mit Burnout haben oft sehr gerne gearbeitet)



Folgen von anhaltender Sympatikusaktivierung?

- Körperliche Anspannung
- Geschwächtes Immunsystem
- Langsamere Erholung
- Schwächere Parasympatikusaktivierung
- Schlechte Verdauung
- Nervenschädigungen
- Kognitive Defizite



Wodurch wird das autonome Nervensystem gesteuert/beeinflusst?

- Amygdala + Hippocampus
 - Überwachen, ob Ruhe oder Aktivität passend ist
- Infos über Sinnesorgane
 - Werden ans limbische System weitergegeben
- Infos über Körperrückmeldungen
 - Relativ direkt mit dem autonomen Nervensystem verknüpft
- Indirekte Infos über „bewusste Gedanken“
 - Langsam aber steuerbar/beeinflussbar



Infos über Sinnesorgane

- Dauernder (sehr schneller) Abgleich der groben Konturen mit „abgespeicherten „Erfahrungen“ aus dem Hippocampus
- Kein Unterschied ob materiell/real oder nur ein Bild oder Vorstellung
- Erst nachträglich Korrektur durch Frontalhirn
- Nur, was bis ins Bewusstsein kommt, kann korrigiert werden



Infos über Körperrückmeldungen

- Atmung
- Infos über Zellschädigung und Muskelspannung (Schmerz)
- Rhythmik von Bewegungen
- Körperhaltung



Indirekte Infos über „bewusste Gedanken“

- Langsam und „zweitrangig“
- Können ohne äussere Einflüsse erzeugt und erhalten werden
- Können gut aktiv beeinflusst werden
- Limbisches System kann nicht unterscheiden zwischen Vorstellung und Realität



Hier und jetzt

- Das limbische System behandelt alles, wie wenn es jetzt gerade wäre
- Wenn wir uns mit zukünftigen Problemen befassen, führt das jetzt zu einer Aktivierung
- Wenn ich mir etwas schlimmes ausdenke, führt das jetzt zu einer Aktivierung
- Fokus auf das hier und jetzt hilft uns, uns von Gedanken zu lösen



Wir werden, was wir tun

- Unser Gehirn lernt
 - das, was wir ihm zeigen
 - Das, was wir tun
- Nervenbahnen werden durch Gebrauch ausgebaut
- Dadurch werden sie schneller und stärker aktiviert

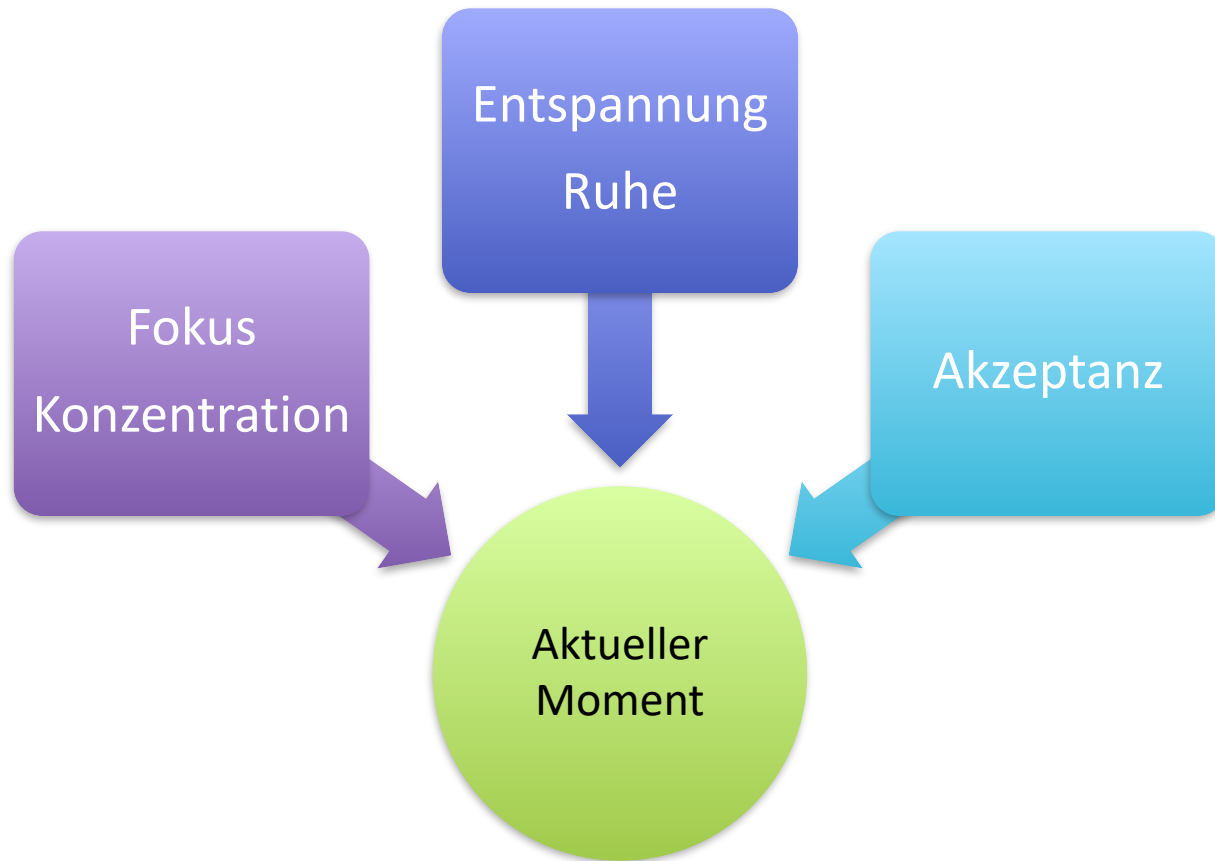


Was können wir tun

- Übung macht den Meister
- Regelmässig, mehrmals täglich
- Wir tun nur, was wir gerne tun
- Routine kann helfen
- Nicht für jeden ist das gleiche gut



Exkurs: Achtsamkeit



Wie wirkt Achtsamkeit

- Fokus auf das hier und jetzt hilft uns, uns von Gedanken zu lösen
- Körperliche Ruhe triggert den Parasympatikus
- Akzeptanz „üben“ fördert über bewusste Gedanken den Parasympatikus
 - wir melden über Gedanken laufend ans Limbische System, dass alles in Ordnung ist



Die Welt bleibt, wie sie ist

- Wir werden anpassungsfähiger und können uns besser und schneller regulieren
 - Wir lernen den Parasympatikus schneller zu aktivieren und besser aktiv zu halten
- Das bringt
 - Gesundheit, Wohlbefinden und längeres Leben
 - Grössere Leistungsfähigkeit
 - Gesteigerte Kreativität und Anpassungsfähigkeit
 - Verringerte Fehleranfälligkeit



Achtsamkeit ist NICHT Entspannung

- Achtsamkeit lässt uns unsere inneren Vorgänge bewusster werden
- Achtsamkeit lässt uns unsere Umwelt bewusster werden
- Mit der Zeit lernt unser Gehirn, mehr Abstand zu Gedanken zu bekommen → innere Ruhe entsteht erst sekundär
- Das Reaktionsspektrum wächst, das gibt mehr Wahlmöglichkeiten, nicht zwingend mehr Ruhe

