

"Gesundheit bedeutet Flexibilität"

STARK IM STRESS

URSACHEN, FOLGEN UND RESET-STRATEGIEN

David Loosen

kPNI Therapeut & Dipl. Sportwissenschaftler

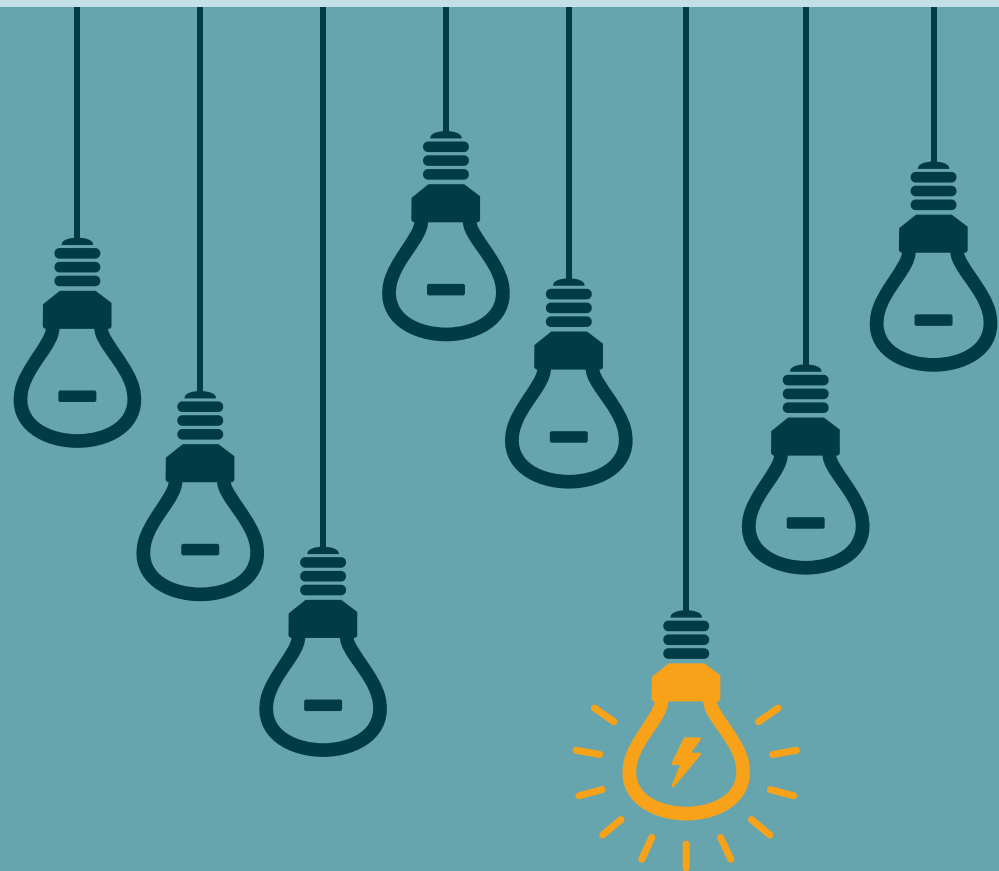
✉ kontakt@david-loosen.de

☎ +49 178 211 69 17

🌐 www.david-loosen.de



Fokus, Konzentration & Aufmerksamkeit



Der Stress mit dem Stress

"IT'S ALL ABOUT ENERGY!"

Wenn wir uns mit dem Thema Stress auseinandersetzen, dann müssen wir dies vor unserem evolutionären Hintergrund tun..

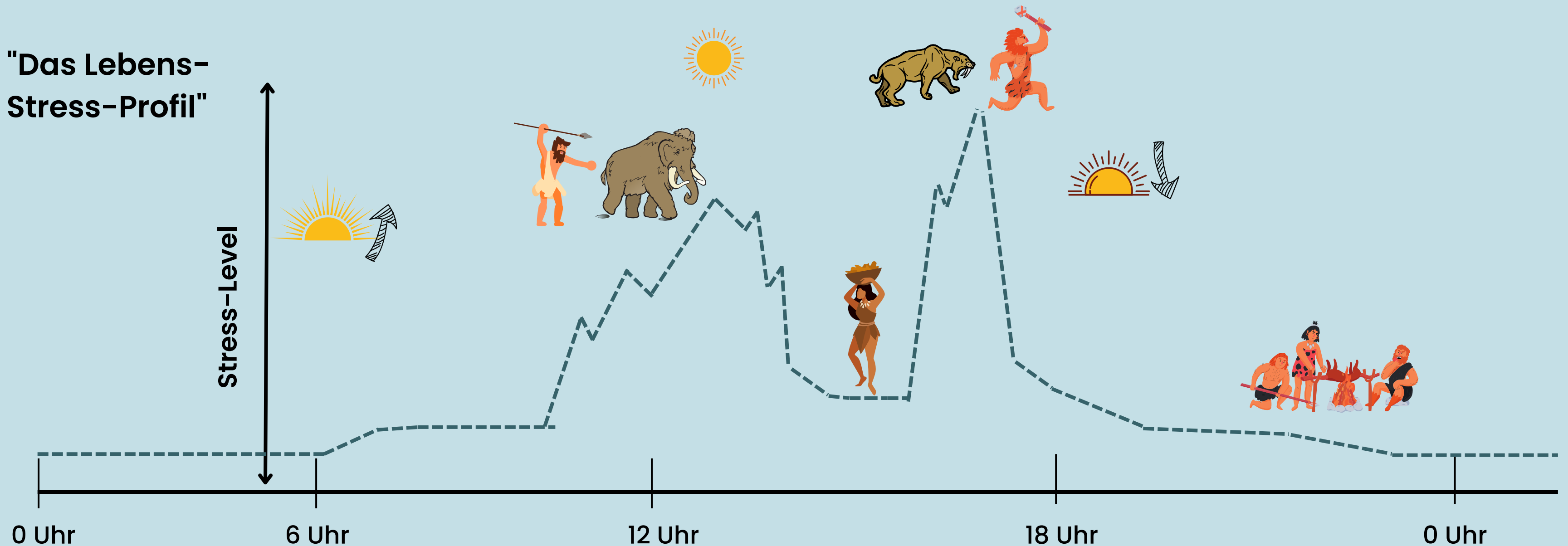


Stress – Evolutionärer Hintergrund

Was ist das eigentlich genau?

Stress früher

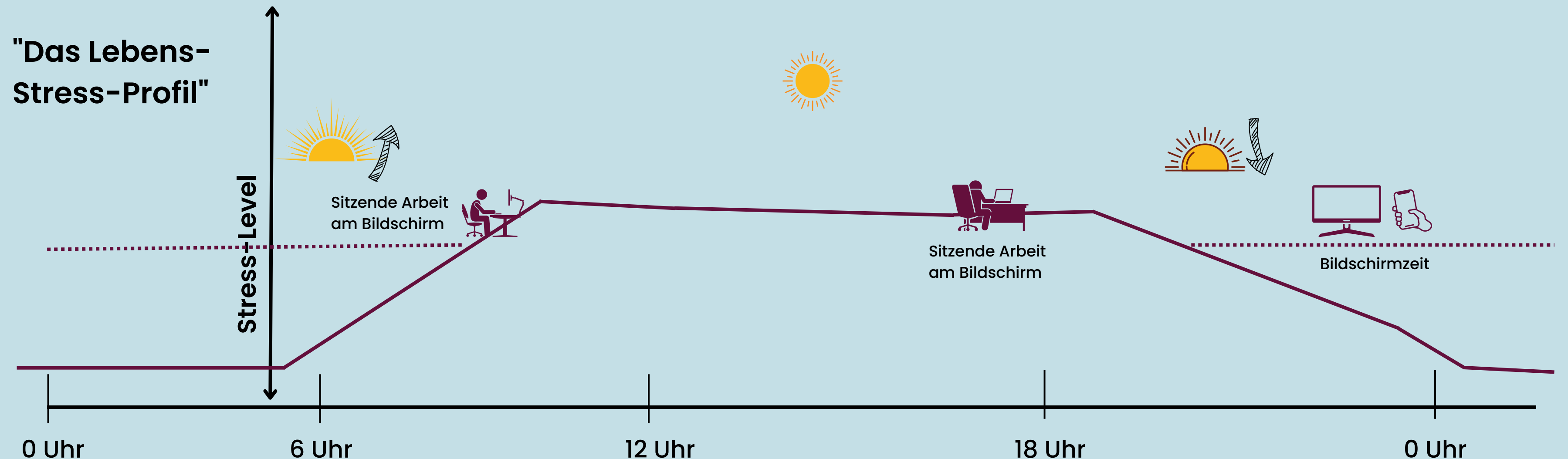
"Das Lebens-
Stress-Profil"



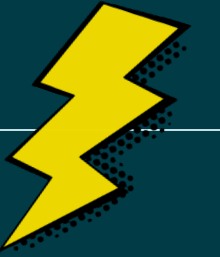
Stress – Evolutionärer Hintergrund

Was ist das eigentlich genau?

Der "moderne Lebensstil"



Stress



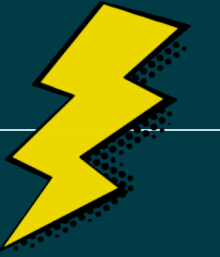
Wie nimmst du Stress wahr???

Puls ↑
Gereizt
innere Unruhe
schneller Fehler
Schlafprobleme
angespannt
stress - essen

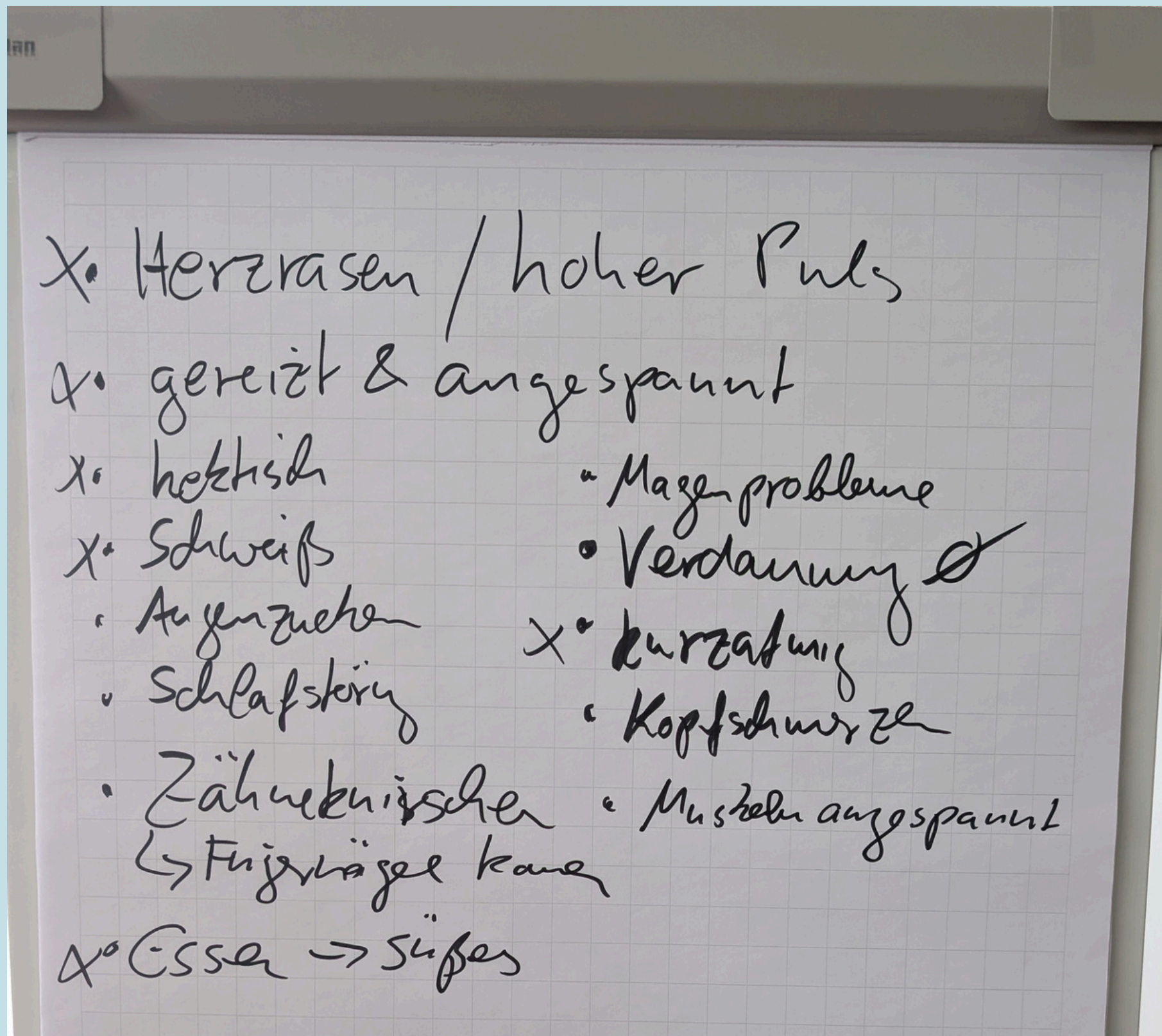
übelkeit
Kopfschmerzen
Gedanken konusell
Durchfall
Muskelschmerzen
Hautprobleme
Haar ausfall

Fingernägel knacken
Immunsystem ↓
Übergewicht
Tinnitus

Stress



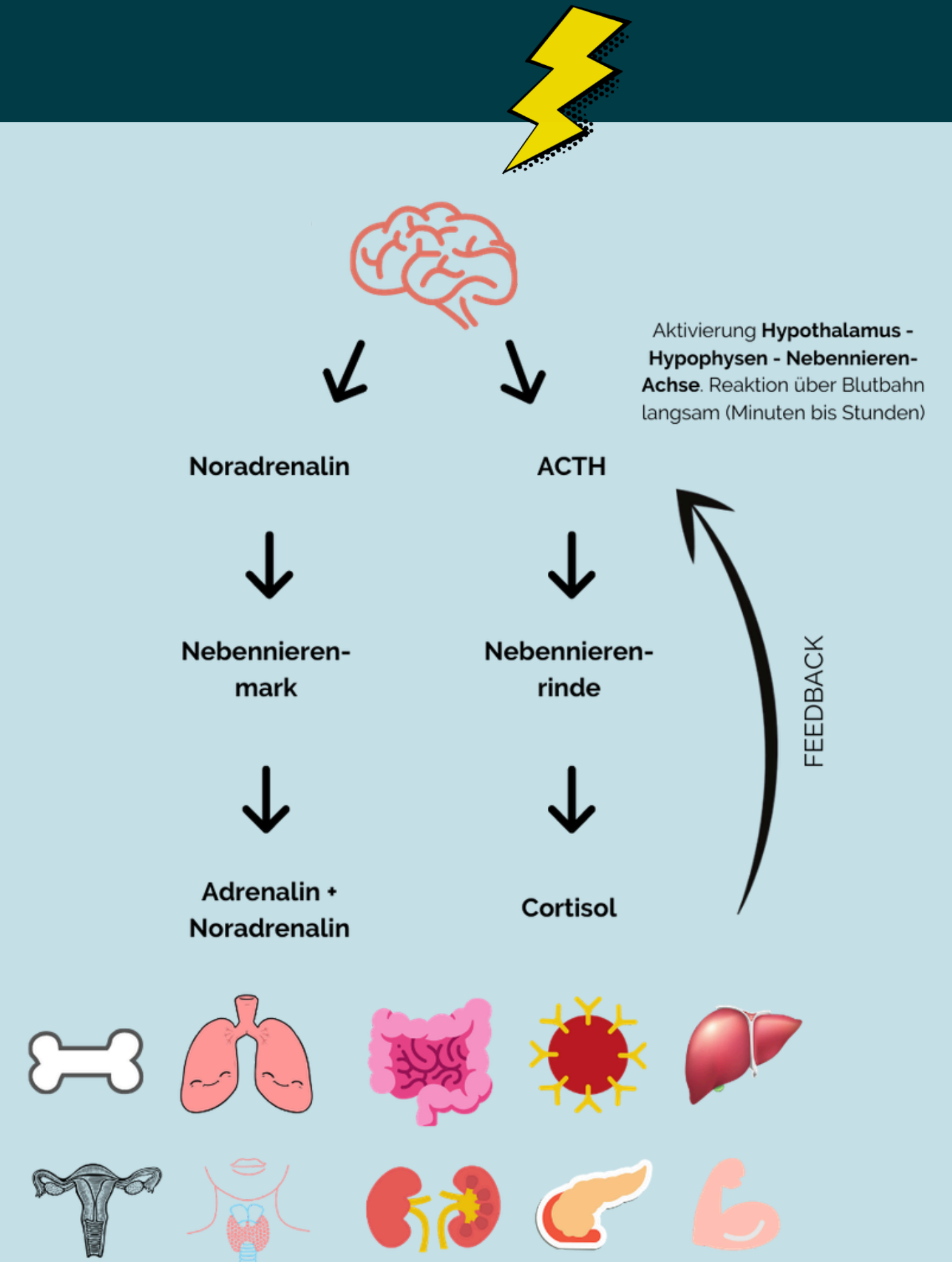
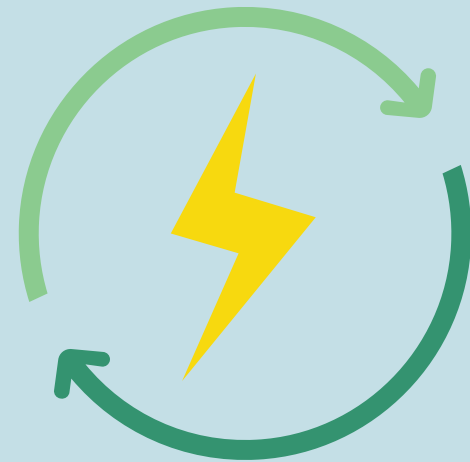
Wie nimmst du Stress wahr???



Stresssystem

Was ist das eigentlich genau?

It's all about
Energy!!!



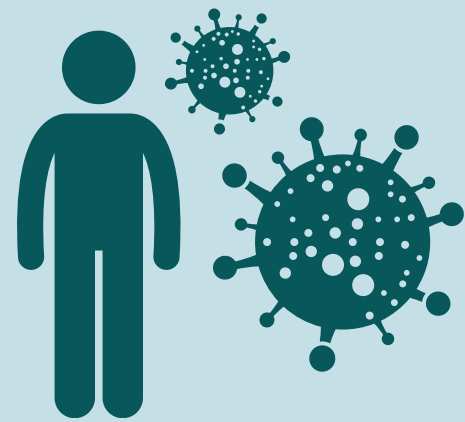
Alte vs. neue Stressoren



Hunger



Gefahr



Infektionen



Kunstlicht & Reizüberflutung



Bewegungsmangel



Sorgen & Ängste

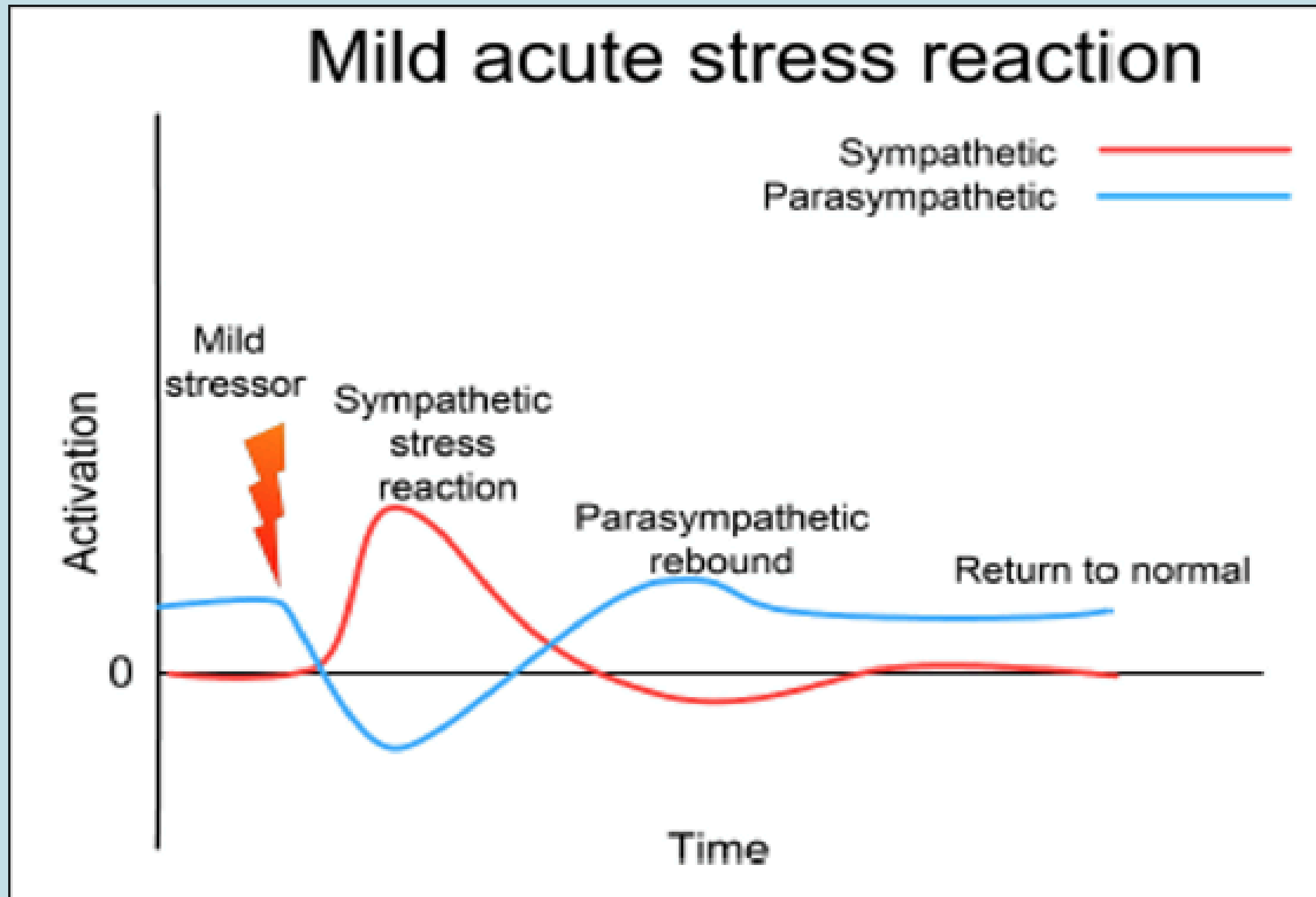


Nährstoffmangel & Überernährung



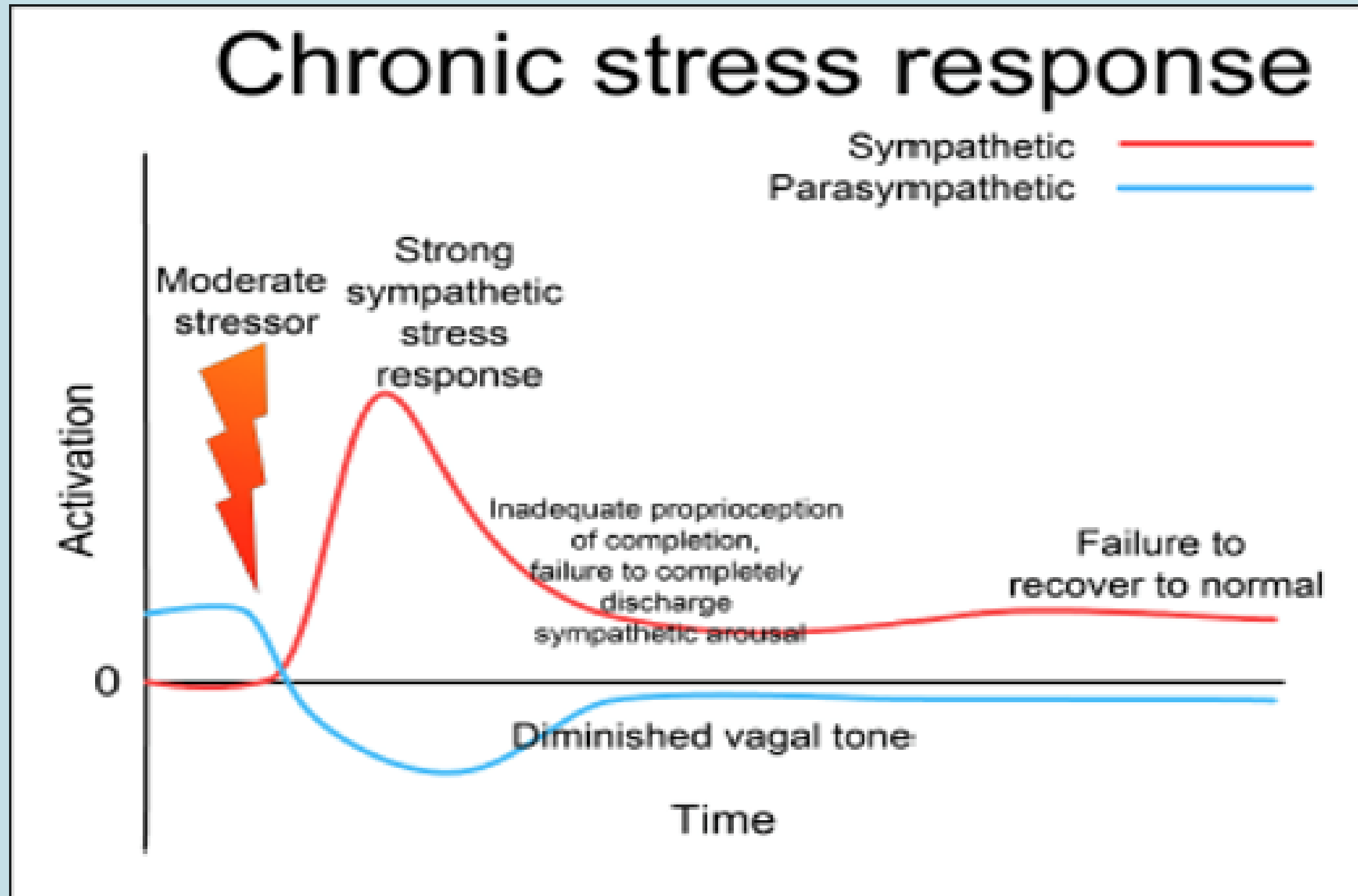
Chemie in Nahrung, Kosmetik, Wasser, Luft

Akuter vs. chronischer Stress



Stressachsen-aktivität fällt zurück auf Ausgangslevel

Akuter vs. chronischer Stress



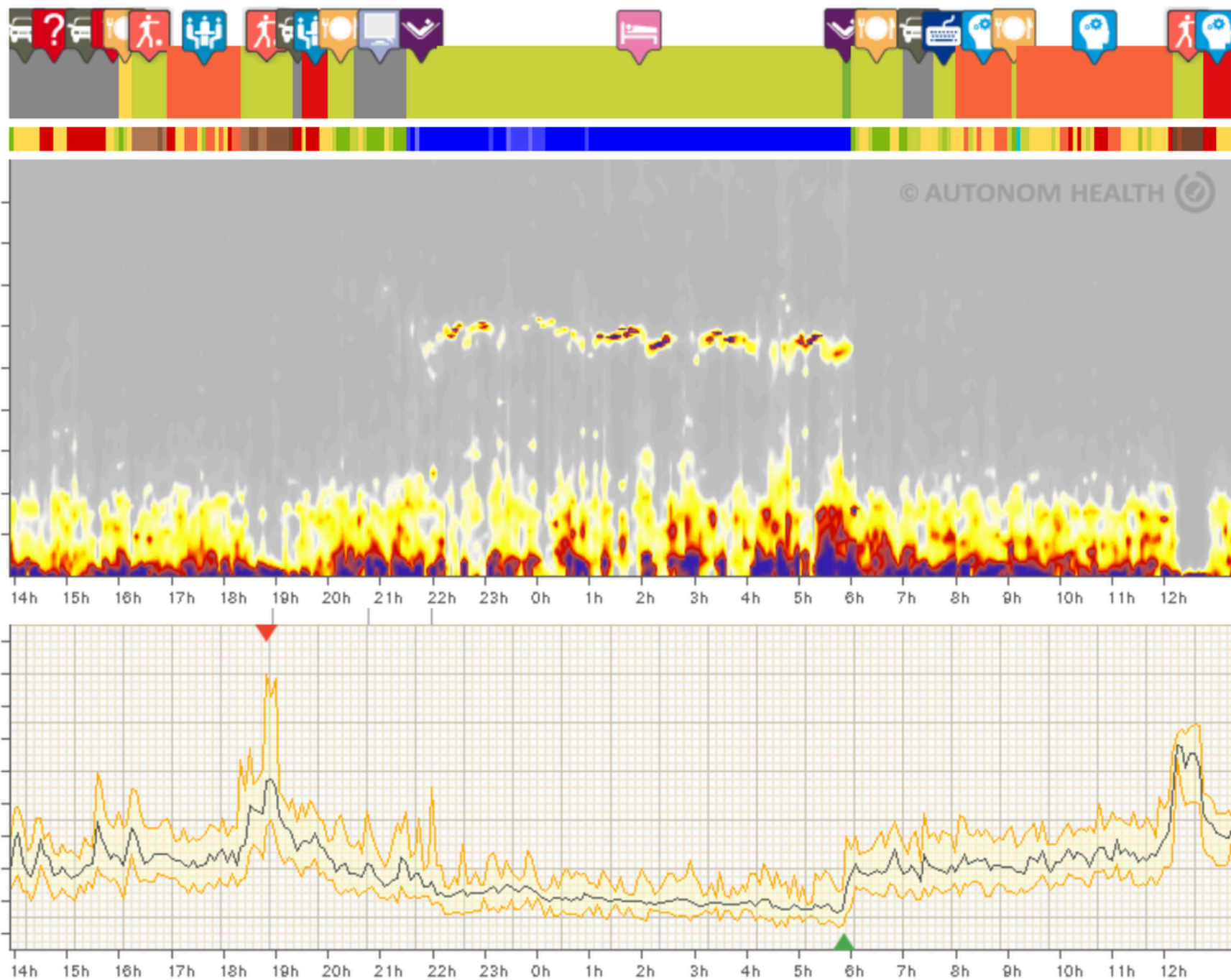
Stressachsen-aktivität bleibt konstant erhöht

HERZRATENVARIABILITÄT (HRV)

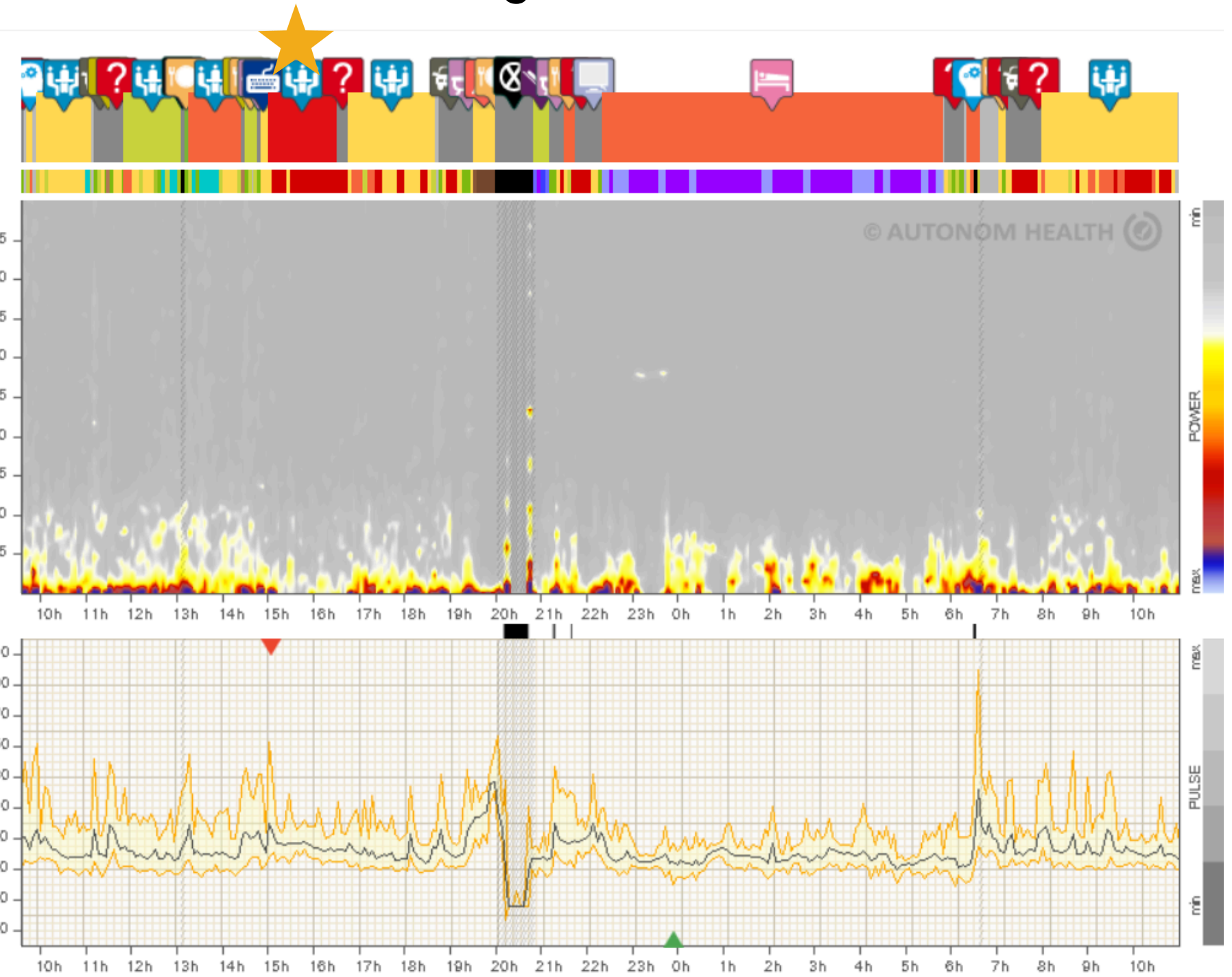
Ein objektiv messbarer Parameter, welcher Auskunft über die Aktivität und Regulationsfähigkeit des vegetativen Nervensystems geben kann.



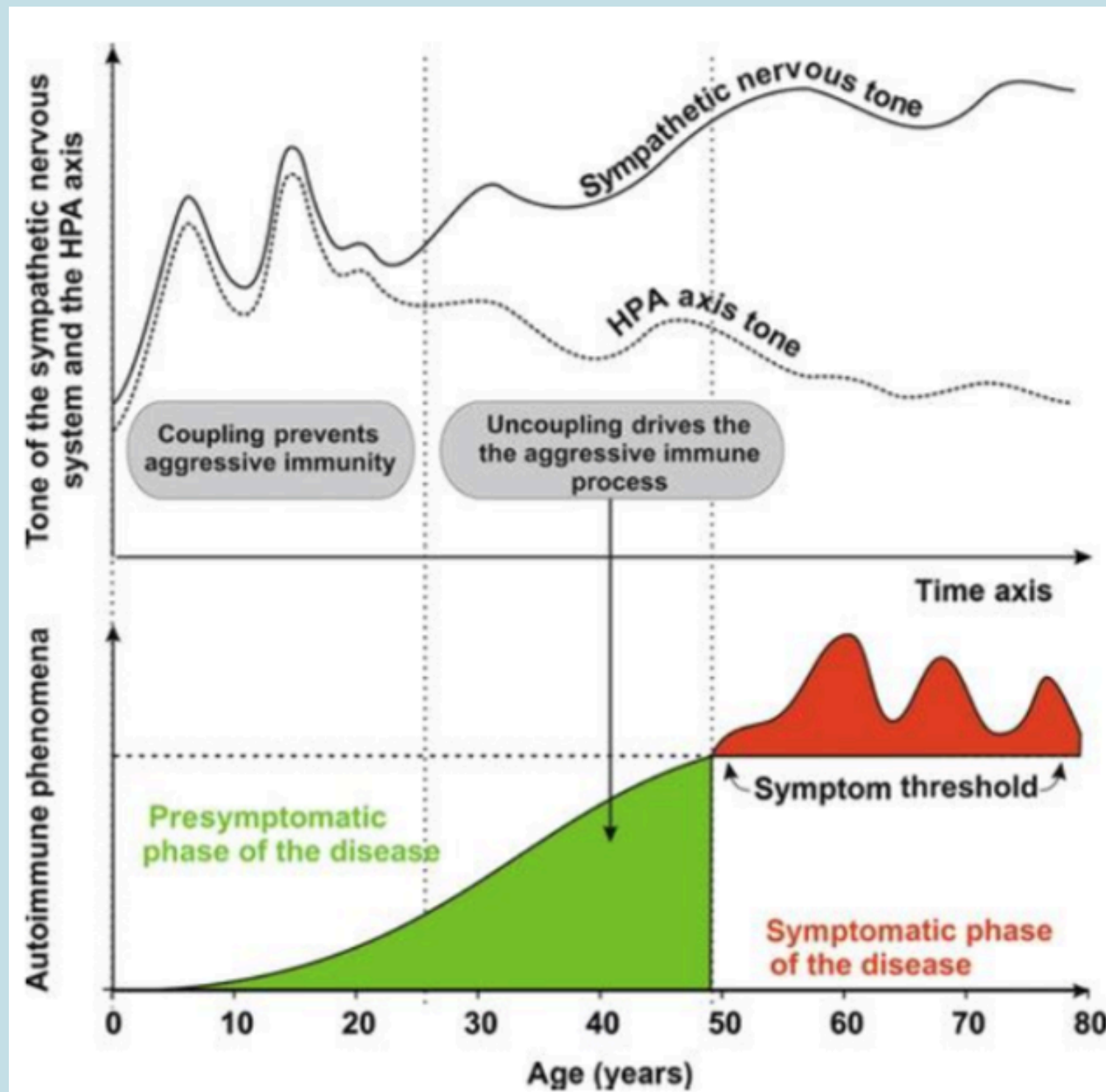
24h Messung - gut, flexibel



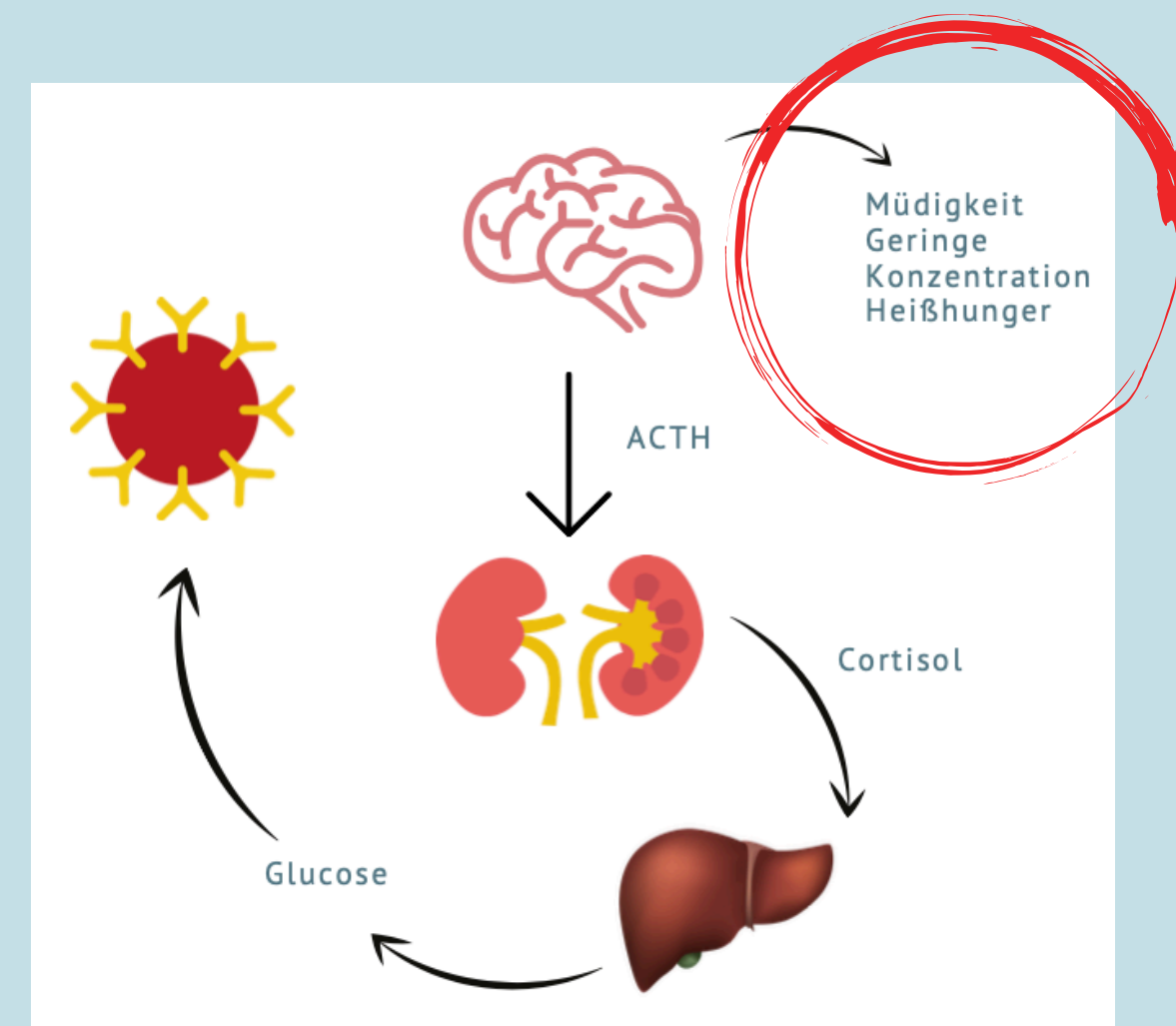
24h Messung - chronischer Stress



Akuter vs. chronischer Stress



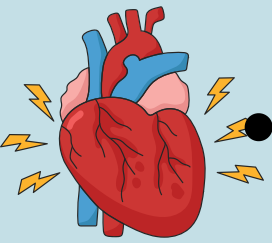
..die Folge von chronischem Stress



Desynchronisation der Stressachsen und dadurch Konstante Aktivierung des Immunsystems mit systemischer niedriggradiger Entzündung als Folge.

Konkurrenz der Organsysteme um Energie

Chronischer Stress – Folgen



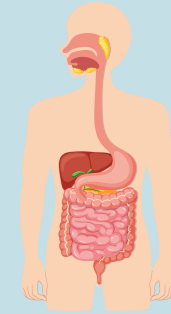
- **Herz-Kreislauf-System:**

- Erhöhter Blutdruck
- Erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall
- Herzrhythmusstörungen



- **Immunsystem:**

- Geschwächte Immunabwehr
- Erhöhte Anfälligkeit für Infektionen



- **Verdauungssystem:**

- Reizdarmsyndrom (RDS)
- Magenschmerzen, Übelkeit
- Durchfall oder Verstopfung



- **Muskel-Skelett-System:**

- Verspannungen (Nacken, Schultern, Rücken)
- Chronische Schmerzen
- Kopfschmerzen
- Haltungsschäden

Chronischer Stress – Folgen



- **Schlafstörungen:**

- Ein- und Durchschlafschwierigkeiten



- **Hautprobleme:**

- Ekzeme, Akne, Psoriasis etc.

- **Hormonelles System:**

- Zyklusstörungen (Frauen)
- Libidoverlust (Männer)
- Beeinträchtigung der Schilddrüsenfunktion

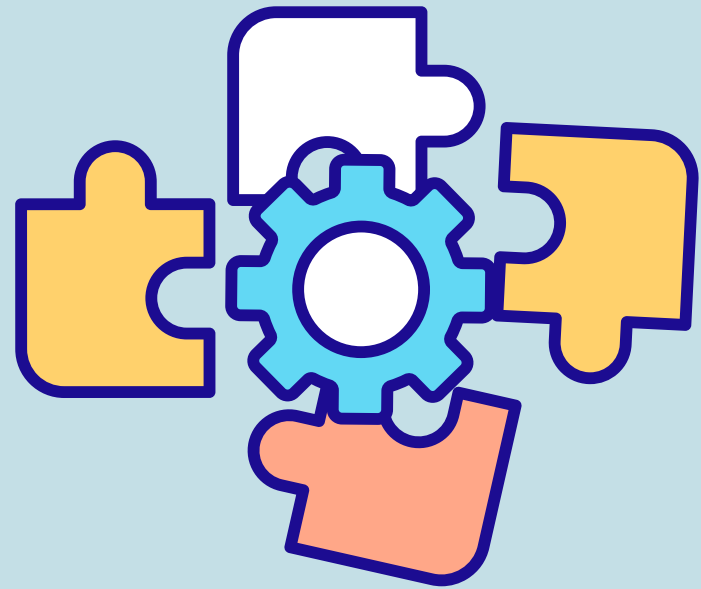


- **Psychische und emotionale Folgen:**

- Angststörungen
- Depressionen
- Erschöpfung und Burnout
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Gedächtnisprobleme
- Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen
- Gefühl der Überforderung und Kontrollverlust
- Sozialer Rückzug



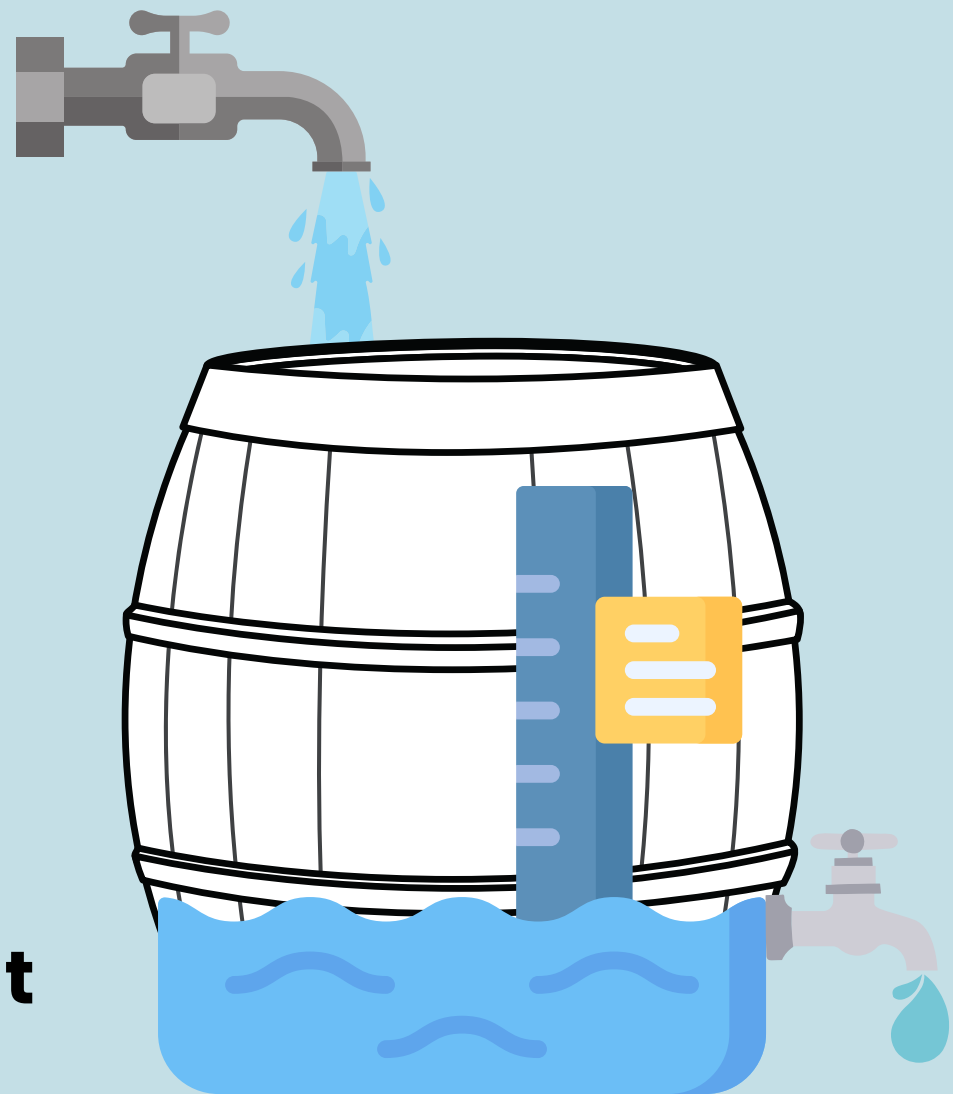
Chronischer Stress – Folgen



- **Verhaltensbezogene Folgen:**
 - Ungesunde Ernährung (Stressessen oder Appetitlosigkeit)
 - Erhöhter Konsum von Suchtmitteln (Alkohol, Nikotin etc.)
 - Vermeidungsverhalten
 - Schlechtere Arbeitsleistung
 - Gestörte Beziehungen

Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell

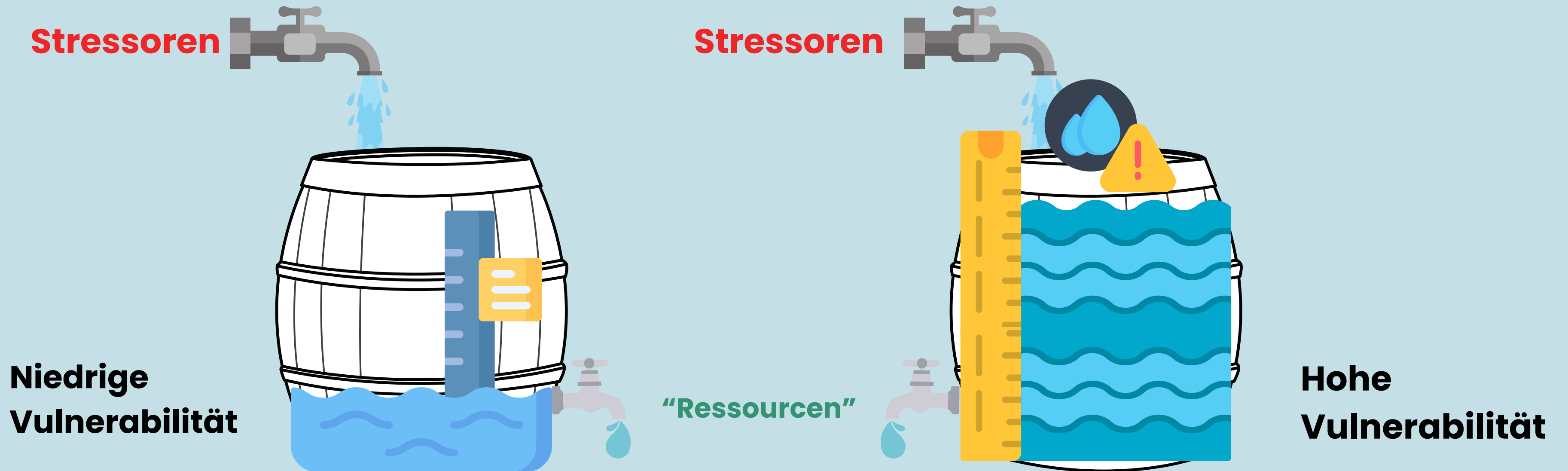
Stressoren



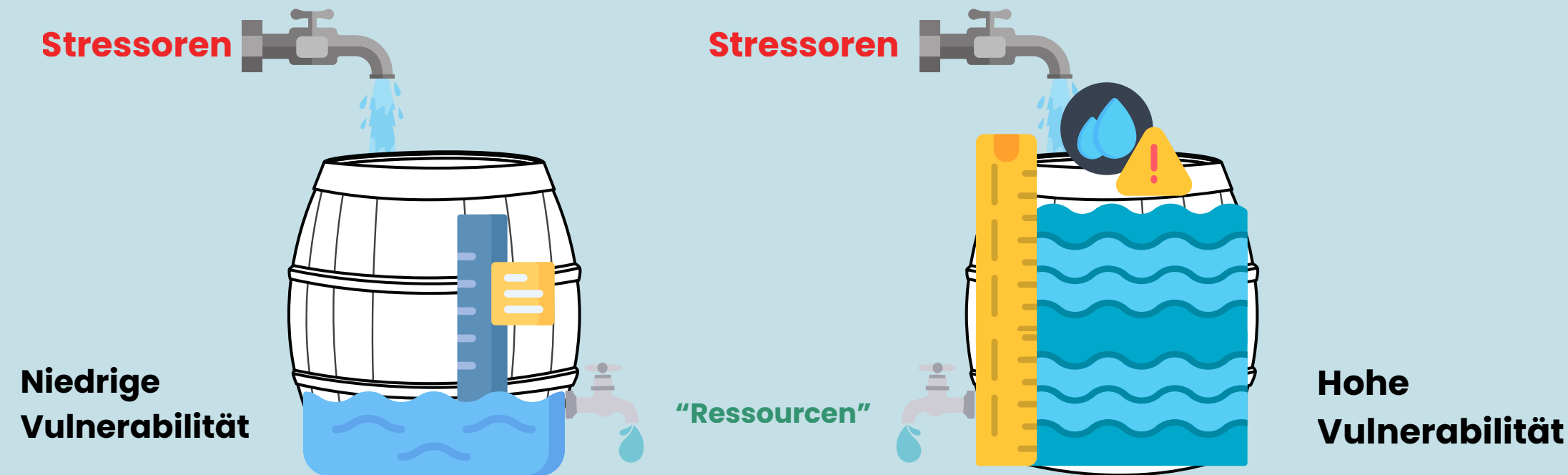
**Niedrige
Vulnerabilität**

“Ressourcen”

Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell



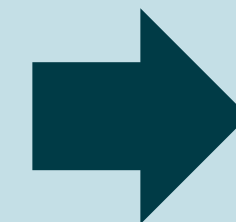
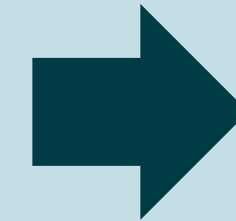
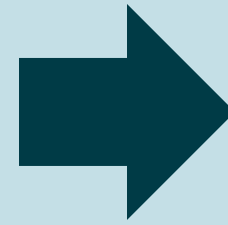
Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell



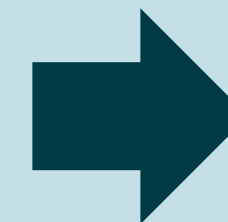
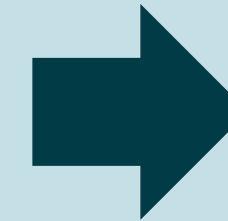
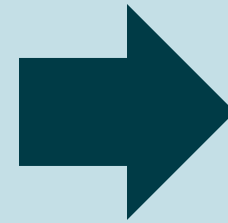
Vulnerabilität hängt von verschiedenen Faktoren ab (Auswahl):

- **Genetische Veranlagung:** Eine familiäre Häufung von Depressionen oder Schizophrenie kann die genetische Vulnerabilität einer Person erhöhen.
- **Neurobiologische Faktoren:** Unterschiede in der Gehirnstruktur oder im Neurotransmitterhaushalt können eine Anfälligkeit darstellen.
- **Frühe Kindheitserfahrungen:** Traumata, Vernachlässigung oder unsichere Bindungserfahrungen können die psychische Widerstandsfähigkeit schwächen und eine Vulnerabilität entwickeln.
- **Persönlichkeitsmerkmale:** Bestimmte Persönlichkeitszüge wie hoher Neurotizismus können eine Person anfälliger für Ängste oder Depressionen machen.
- **Kognitive Schemata:** Negative oder dysfunktionale Denkmuster, die in der Kindheit erlernt wurden, können eine psychische Verletzlichkeit darstellen.

Stress ist nicht gleich Stress!



Stress ist nicht gleich Stress!



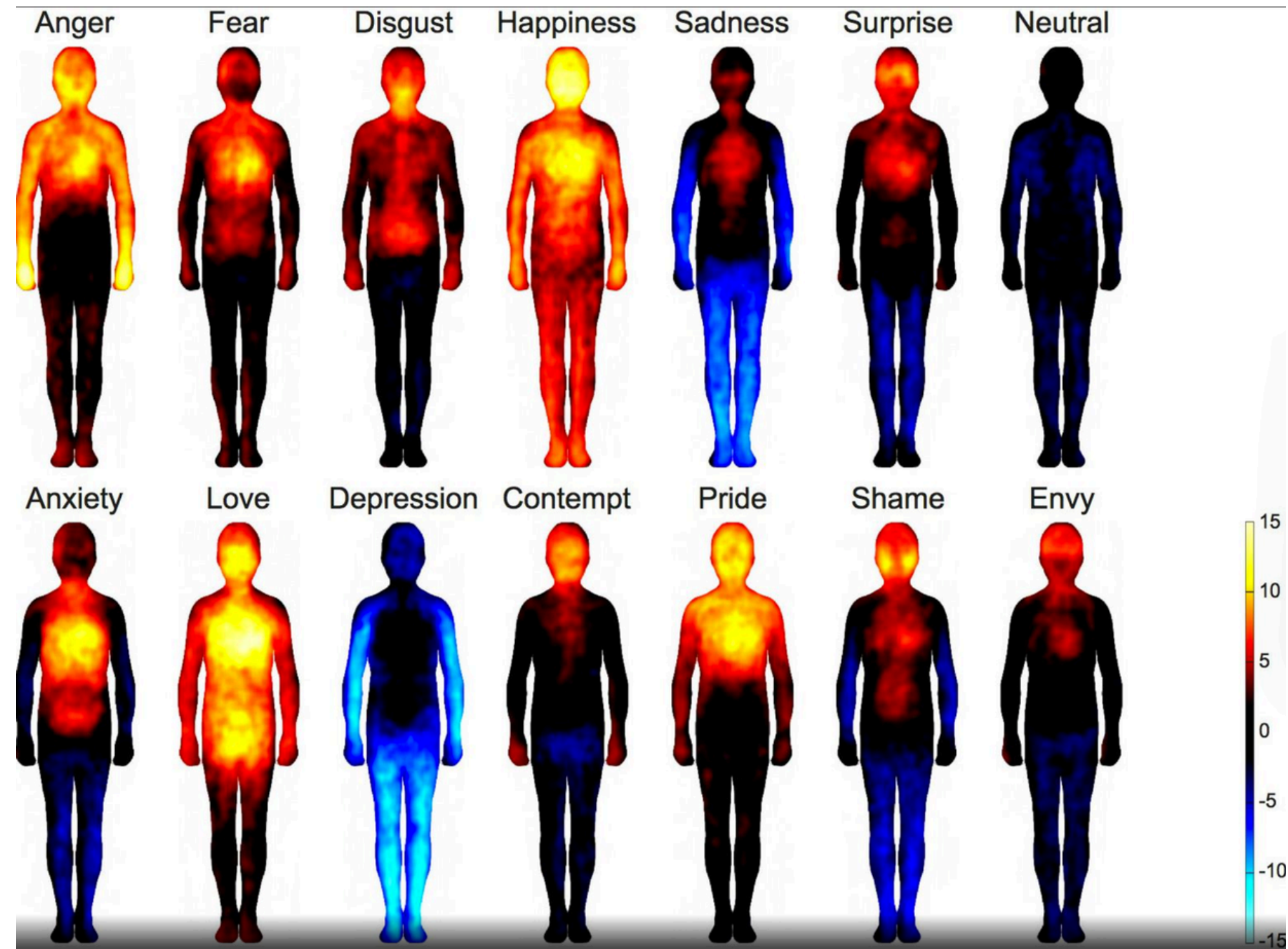
KÖRPERWAHRNEHMUNG (INTEROZEPTION) - EMOTIONEN

Ziel: Stressachsen beruhigen

Häufig ist es schwierig für uns, Gefühle und Emotionen zum einen zu benennen und zum anderen im Körper wahrzunehmen und zuzuordnen.

Dies ist jedoch eine Grundvoraussetzung, um adequat damit umzugehen, es zu verstehen und z.B. die Stressachsen durch eine passende Antwort zu beruhigen.

[Link zur Definition von Emotionen](#)



Maps of subjective feelings, Lauri Nummenmaa^{a,b,1}, Riitta Hari^{c,1}, Jari K. Hietanen^d, and Enrico Glerean, 2014

“ — Wenn uns Verzweiflung überkommt, liegt es gewöhnlich daran, dass wir zu viel an die Vergangenheit und die Zukunft denken. – Therese von Lisieux

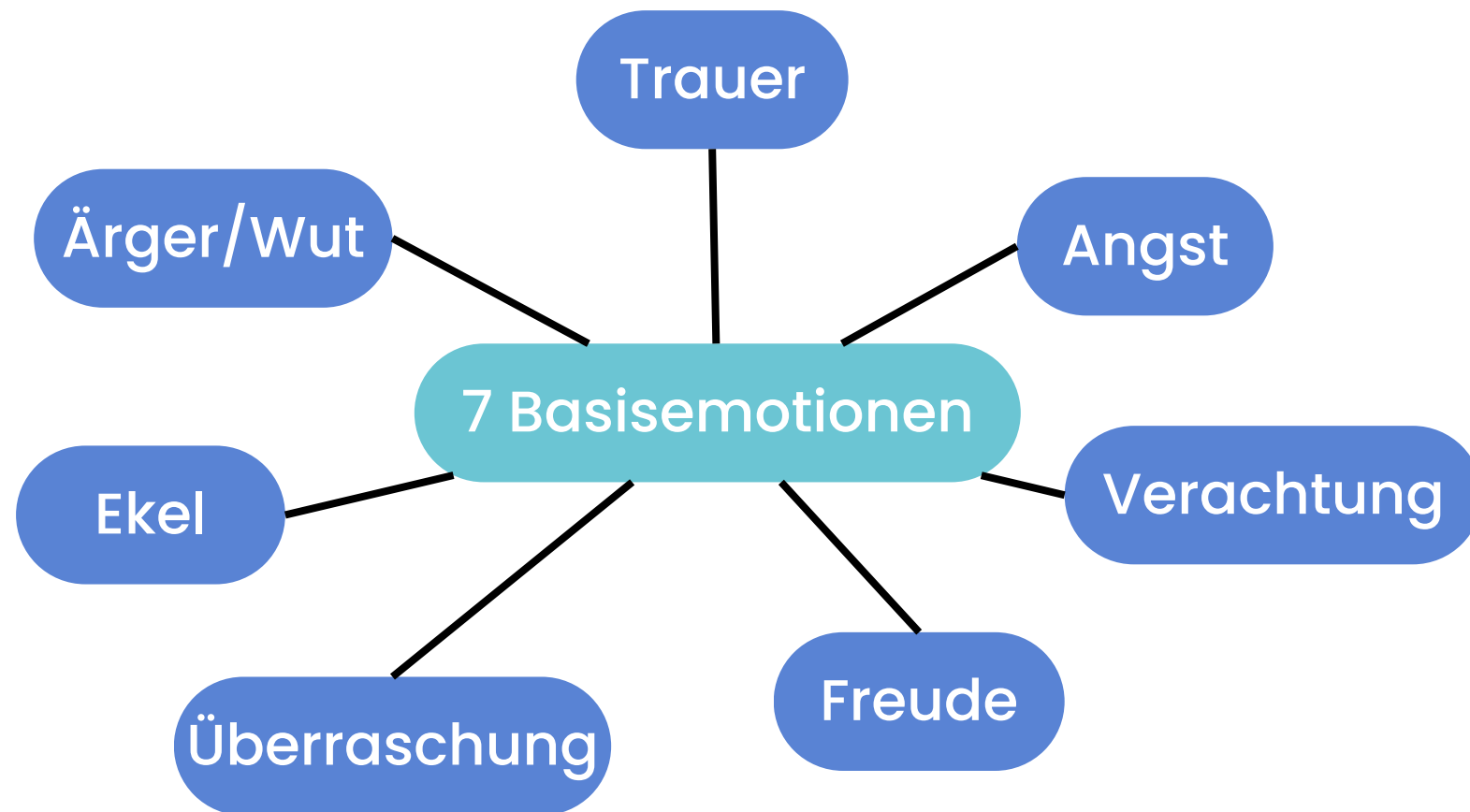
KÖRPERWAHRNEHMUNG – EMOTIONEN

Ziel:

Erkennen und Zuordnen von Emotionen und Gefühlen – Beispiel

"Wahrnehmen --> Benennen --> Auflösen"

Grundemotionen:



Körperwahrnehmung:



Grundemotion: Ärger/Wut

Gefühle:

- Neid
- Hass
- sauer
- rachsüchtig
- böseartig
- wütend
- ärgerlich
- Intoleranz
- eifersüchtig
- kritisch
- aggressiv
- genervt
- aufgewühlt
- Zurückweisung
- feindselig

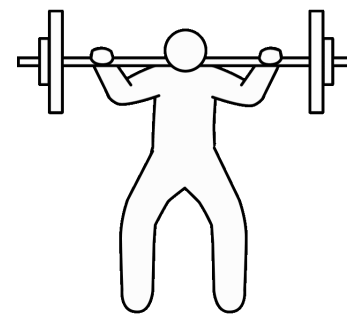
3 akute Reset-Strategien gegen Stress

- #1 **Bewegung**
- #2 **Atemtechniken**
- #3 **Kältereiz**

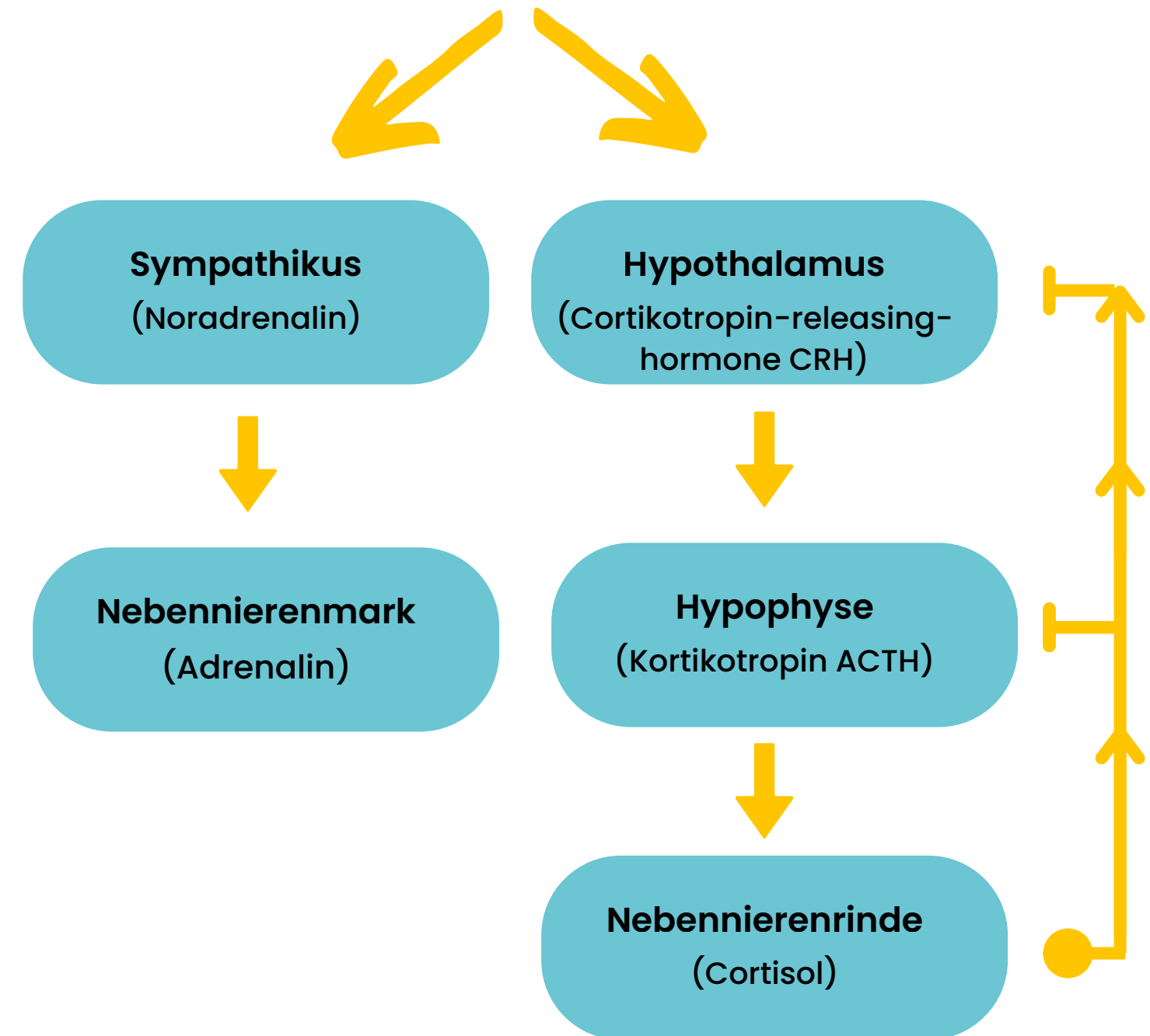
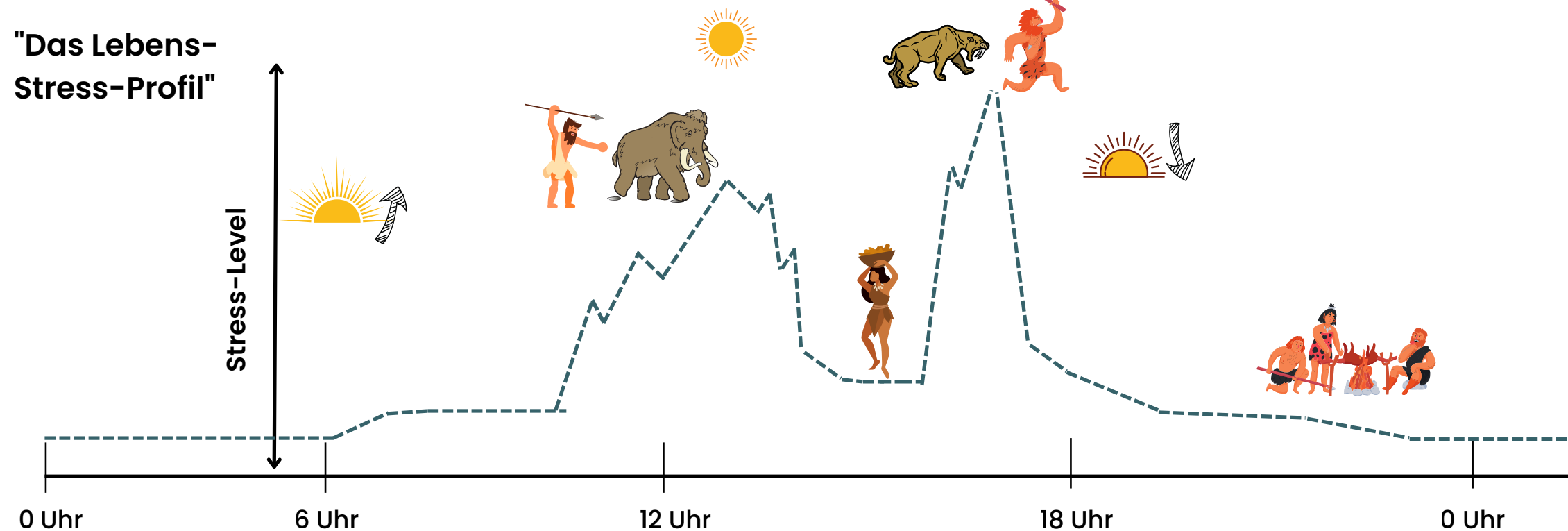


BEWEGUNG REGULIERT UNSERE STRESSACHSEN

Bewegung als "akuter, natürlicher Reiz" fördert die Stressregulation:
Stress > Entspannung/Regeneration





"Das Lebens-Stress-Profil"





#1 "Sitting Breaks"

"How to do"

- Entweder jede 1/2 Stunde 2 Minuten  oder jede Stunde 5 Minuten bewegen 
- Als Bewegungsintensität zählt alles, was zu einem "außer Atem kommen" führt.
- Beispielübungen sind z.B.:
 - Kniebeuge
 - Liegestütze (am Tisch)
 - Laufen/Hüpfen auf der Stelle
 - Treppe laufen
 - "Holzhacker"
- Soziale Komponente

Benefits

- mehr Energie
- mehr Fokus
- akute Stressregulation



#2

Atem- techniken

"Aktivierung des Parasympathikus"
(Vagus-Nerv)

- Reduktion der Stressachsen-Aktivität
- Regeneration (Rest & Repair)
- Aktivierung der inneren Organe (Verdauung, Hormonbalance)

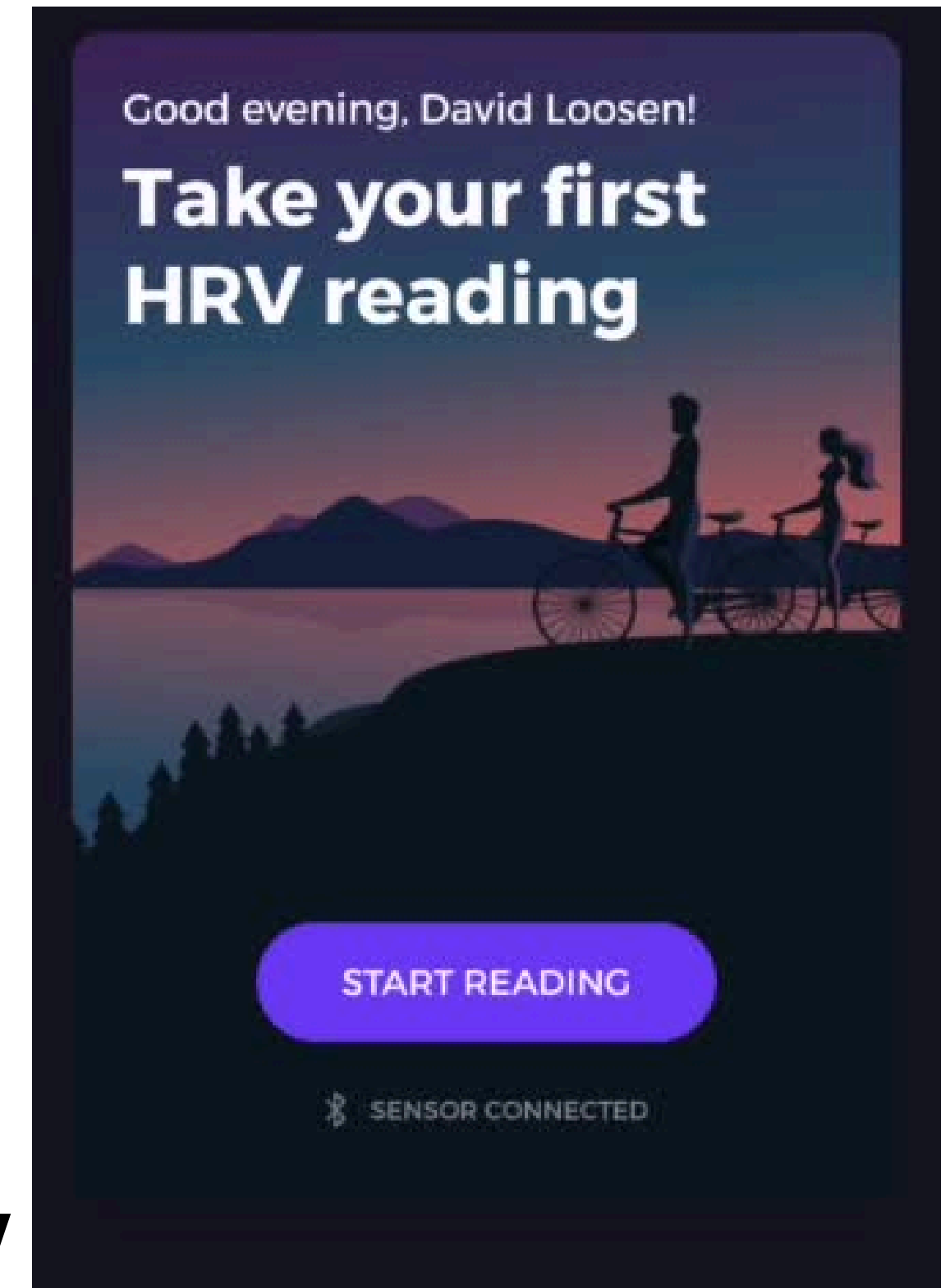


RESET - STRATEGIEN

HRV TRAINING

Kohärentes Atmen

5 Sekunden Einatmen (Nase) -
5 Sekunden Ausatmen (Nase
oder Mund)



App: Elite HRV



#2

Atem- techniken

"How to do"

Dauer: 5-15 min

Variante 1: "kohärentes Atmen"

- Verhältnis 1:1
- 5 sek Einatmen, 5 sek Ausatmen
- idealerweise Nasenatmung

Dauer: 1 min

Variante 2: "Der Physiologische Seufzer"

- 1. tief & lang einatmen
- 2. nochmal kurz einatmen
- 3. lang & gleichmäßig ausatmen



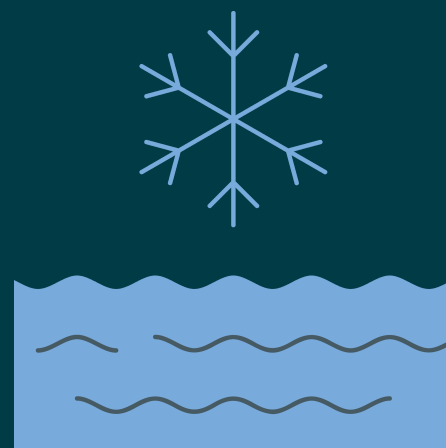
#3



Kältereiz

Kältereize senken akut das Stresslevel & fördern die Stressresistenz!

- Gesicht in kaltes Wasser tauchen
- kalte Dusche (1-2min)
 - langsam rantasten
- Eisbad (langsam rantasten; nicht bei bestehenden Herz-Kreislauf-Problem bzw. schlecht eingestelltem hohem Blutdruck)



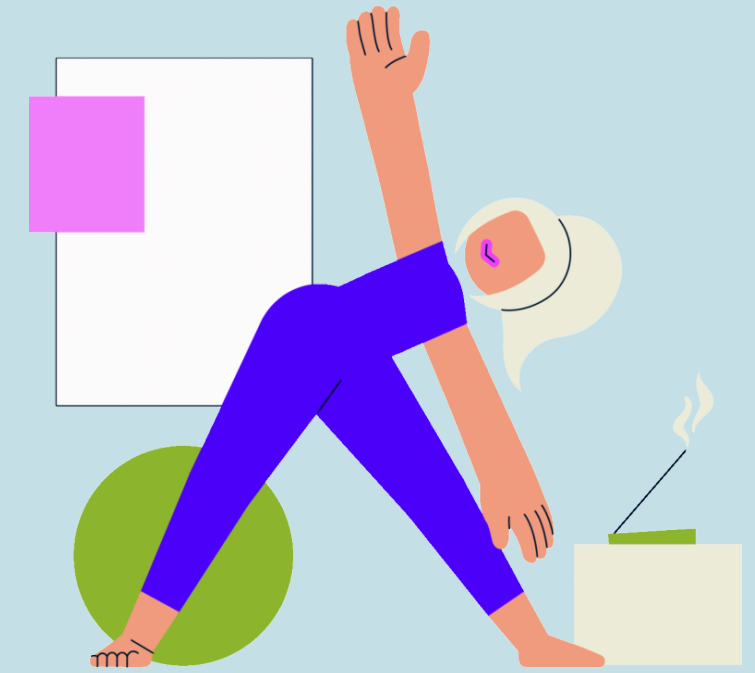
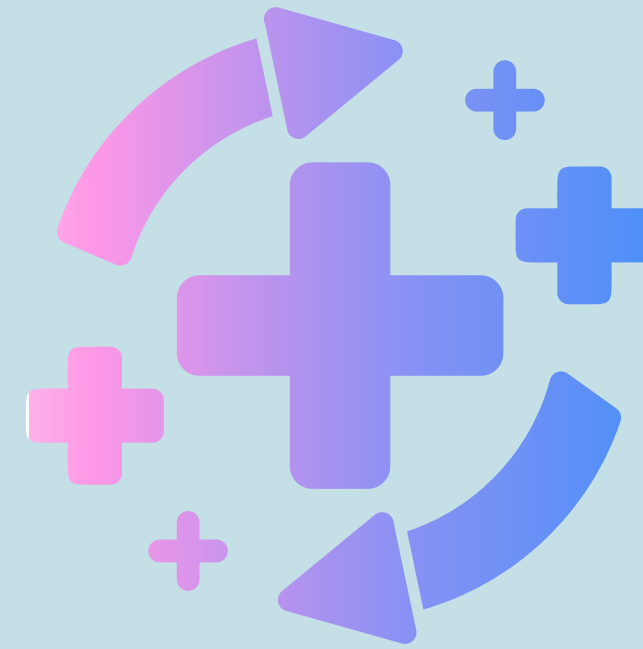
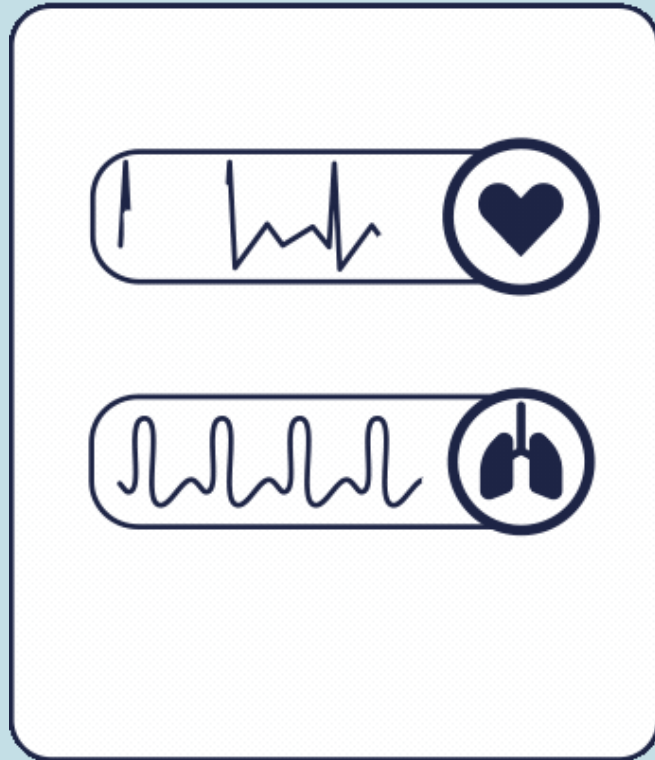
Die Kleingruppencoachings

**Definition individueller Themen
und Hands-on Übungen und Material dazu!**

Herausarbeiten von Strategien für den Umgang mit Stress.

**Alles, was in der Kleingruppe besprochen und erarbeitet wird, bleibt in
der Kleingruppe!!!**

Die Ebenen der Entspannung



Physiologische Entspannung

- Herzfrequenz
- Muskelspannung
- Herzratenvariabilität
- vegetatives NS

Psychische Entspannung

- Emotionale Regulation
- Kopf frei
- Kreativität
- Achtsamkeit
- Meditation

Regeneration & Erholung

- Schlaf
- Energiespeicher auffüllen
- Vegetatives NS

Bewegung & Entspannung

- Stressregulation
- Muskelspannung
- Faszien

Weiterführende Themen zur Entspannung:



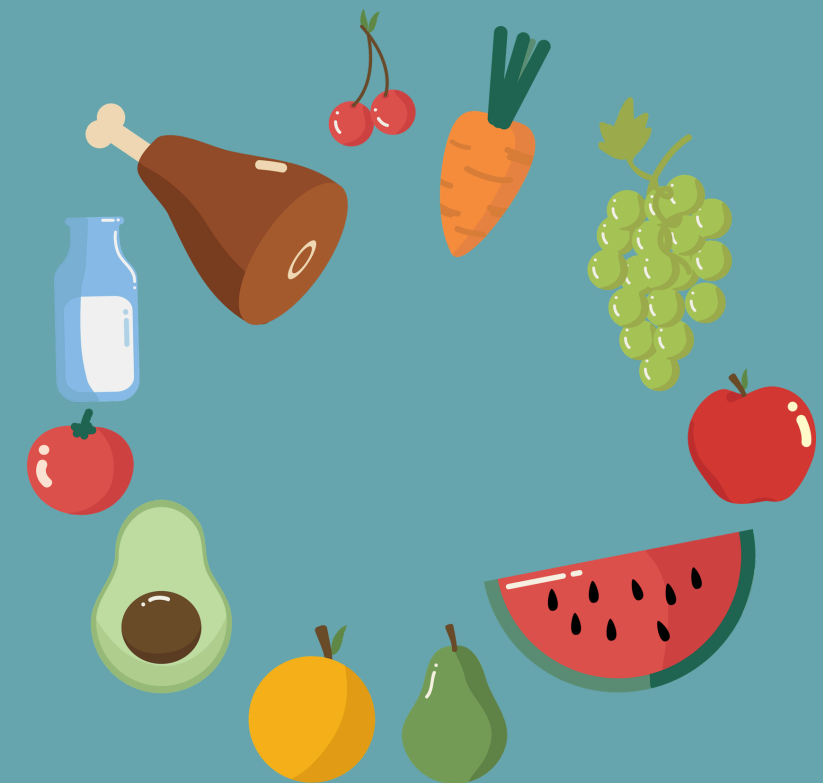
Schlaf



Beziehungen

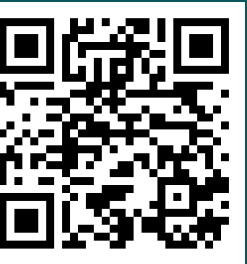


Bewegung



Ernährung

Ich freue mich
über eine
Google Bewertung



Ich freue mich auf den Austausch

...let's talk!

David Loosen

 kontakt@david-loosen.de

 +49 178 211 69 17

 www.david-loosen.de

