



Stressmanagement: Individuelle Stressoren bewältigen Neue Synapsen durch Umdenken: Emotional-Kognitives Training gegen Stress

Norderstedt (hn) - Stressoren erkennen und bewältigen – das kann man lernen. Wie sich eingefahrene negative Gedankenwelten dauerhaft in neue Bahnen lenken lassen, zeigt die Diplom-Psychologin und ausgebildete Trainingskursleiterin Birgit Werner in ihren Stressmanagement-Seminaren nach Prof. Dr. Gert Kaluza.

Ausgangsbasis des Trainings ist ein „Ampelmodell“, in dem drei Komponenten betrachtet werden: die individuellen Stressoren, der kognitive Bereich - mentale Inhalte, innere Einstellungen, Meinungen, Urteile, Vorstellungen und Bilder - und schließlich die nachweisbaren körperlichen Reaktionen von Muskulatur, Nerven-, Hormon- und Immunsystem. „Diese drei Komponenten befinden sich in einem Wechselspiel“, erklärt Birgit Werner. „Sobald man einer Stress-auslösenden Anforderung gegenübersteht, setzen kognitive und körperliche Reaktionen ein. Die Chemie, die dabei im Körper freigesetzt wird, kann auf Dauer zu seelischen und/oder körperlichen Störungen bis hin zu schweren Krankheiten führen.“

In vier Modulen erlernen die Teilnehmer Strategien zur Bewältigung ihrer persönlichen Stresssituationen. Einem Entspannungstraining u. a. mit progressiver Muskelentspannung und autogenem Training folgen das Kognitionstraining und ein Training zum systematischen Lösen von Problemen. Den Abschluss bildet ein Genussttraining, in dem die Teilnehmer lernen, sich selbst etwas zu gönnen und dabei möglichst alle Sinne zu aktivieren. Achtsamkeit heißt das Phänomen, das sie darauf trainiert, ihre kognitiven und physiologischen Reaktionen auf Stressoren frühzeitig wahrzunehmen und die Situation mit den erlernten Strategien zu bewältigen. Zusatzmodule zu Themen wie Zielklärung, Pflege der sozialen Kontakte, Zeitmanagement oder Notfallstrategien werden ergänzend angeboten.

Und wie erreicht man, nicht wieder in alte Denkweisen und Verhaltensmuster zu verfallen? „Üben, üben, üben!“, ermutigt Birgit Werner. „Das Erlernte muss man immer wieder trainieren. So, wie man die Muskeln trainiert, muss man auch die seelischen Fertigkeiten immer wieder gebrauchen, damit sie erhalten bleiben und sich weiterentwickeln.“

Dass dies funktioniert, zeigen Veränderungen im Nervensystem. Wer lernt, bestimmte Dinge über einen längeren Zeitraum nicht mehr zutun – wer beispielsweise bestimmte negative Denkweisen oder bildhafte Vorstellungen nicht mehr wiederholt -, der verlernt sie mit der Zeit. Mehr noch: Durch ständig wiederholte neue, positive Denkweisen entstehen neue Synapsen im Gehirn. So ist die im Seminar erlernte Art der Stressbewältigung zuerst eine Alternative zu den bisherigen Verhaltensmustern. Mit der Zeit stabilisiert sie sich, und schließlich wird sie zur Gewohnheit - zum „Normalfall“.

Entwickelt wurde das Training von dem Marburger Professor Dr. Gert Kaluza. Grundlagen sind u. a. die emotional-kognitive Verhaltenstherapie und die Angstforschung. Birgit Werner wurde von Prof. Kaluza zur Trainingskursleiterin ausgebildet. Ihre Seminare werden von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Die Gebühren, deren Höhe sich nach der Zielgruppe richtet, werden von den Kassen ganz oder teilweise erstattet. Die Teilnehmergruppen haben eine Größe von sechs bis maximal 16 Personen.

Angeboten werden die Seminare generell für Gesundheitsinteressierte, die lernen möchten, besser mit Stress-Situationen umzugehen. Darüber hinaus gibt es Seminare für Angehörige besonders belasteter Berufsgruppen – z. B. im Katastrophendienst, im Gesundheitsbereich oder bei der Polizei – sowie für Arbeitslose und andere Personengruppen in besonders problematischen Situationen. Auch Heilpraktikerschulen können Birgit Werner zur Erweiterung ihres ganzheitlichen Ausbildungsangebots engagieren.

Pressekontakt

Dipl.-Psych. Birgit Werner
Lütjenmoor 28
22850 Norderstedt
Tel.: (040) 460 14 85 | venusaquar@aol.com