

Nummer 25

Gehirnpfade



Wie lautet das folgende Sprichwort im Original?

- Stress ist das Salz der Erde, und wer gut durchsalzen ist, bleibt länger frisch. (das Original ist von Karel Capek)

Jetzt Du: übersetze das folgende Original-Spruchwort in eine Stress-Variante:

- Reichtum ist wie Salz - es würzt das Essen. Wenn es jedoch jemand versalzen hat, dann wächst der Durst. (das Original ist von Rabbi Bunam von Pschischa)

Zu einfach? Okay, extra für Dich etwas schwieriger

- Gefühl ohne Verstand, ist wie Suppe ohne Salz. Also ist Verstand ohne Gefühl, wie Salz ohne Suppe. Viele meinen, es sei umgekehrt und versalzen uns alle Suppen. (Erhard Blanck)

Na, war das eher Dein Niveau?

Stress, das Salz des Lebens

Stress und Salz haben tatsächlich viele Gemeinsamkeiten. Zuwenig Salz ergibt einen faden Geschmack, zuwenig Stress, auch Boredown genannt, ergibt ein fades Lebensgefühl.

Zuviel Salz führt zu allerhand unliebsamen Folgen "Schafen und Ziegen gibt man im Sommer Salz, damit sie fett werden (Aristoteles)". Und zuviel Salz macht ungenießbar.

Selbiges trifft auf Stress zu: die passende Menge regt an, beschleunigt, motiviert. Etwas zuviel führt schon zu "Durst", also zu Erholungs"durst", Entspannungs"durst" und ähnlichem. Und deutlich zuviel zehrt aus, auch ausbrennen (Burnout) genannt.

Nächster Newsletter: Gruppen & Stress

Termine:

26.-28.06.15: NLP-Master in Augsburg!!!, noch 1 Platz frei

www.coaching-for-competence.de

www.coforco.de

Hey

Stress beeinflusst die Selbstkontrollfunktion des Präfrontalen Kortex:

Der Präfrontalen Kortex (=vordere Großhirnrinde, hinter der Stirn:)) ist zuständig für kognitive Fähigkeiten wie Konzentration, Planung, Analyse, Entscheidungsfindung, Urteilsvermögen, Zugriff auf Gedächtnisinhalte. Er hält normalerweise unsere Emotionen unter Kontrolle, indem er dämpfende Signale an evolutionär ältere Gehirnregionen sendet. Er reagiert äußerst empfindlich auf Störungen, sogar auf alltägliche vorübergehende Sorgen und Ängste. Ein Ausfall des Präfrontalen Kortex führt zu Denkblockaden u. Verhaltensstörungen bis hin zum Blackout.

Wie Du die Funktionen des Präfrontalen Kortex auch unter außergewöhnlichen Situationen aufrecht erhalten kannst: Du erhöhst Deine Stresstoleranz, indem Du mit gemäßigten Stressbelastungen anfängst zu trainieren und indem Du Dich erinnerst an das erfolgreiche Überwinden von früheren problematischen Situationen Du bringst den Hirnstrukturen, die für Automatismen zuständig sind (vorallem die Basalganglien)

Nur: was ist die richtige Dosierung?
Das hängt ab von Lebensphase & Lebensumständen & persönlicher Ausgangslage & Trainingsgrad, ist also ein variabler Wert. Es gibt nicht die richtige Dosierung für Alle, nicht einmal die richtige Dosierung, die für mich immer passt. Entscheidend ist die situationsaktuelle Ermittlung (tolles Wort, wa!) mit Hilfe von Achtsamkeit und Besinnung auf sich selber, also das individuelle Gespür für die jetzt richtige Menge.
Also: was ist die richtige Dosierung?
Auch hier sind die Weisheiten aus dem Bereich des Salzens hilfreich: wenn der Koch die Suppe versalzt, ist er verliebt. Starke Emotionen verschieben das Gespür für die richtige Dosierung.
Ein Beispiel dazu: Ehrgeiz motiviert zu ständiger Selbstüberprüfung, zum Vergleich "Ist - Ziel", zur laufenden Optimierung und zu einem hohen Einsatz für ein bestimmtes Thema. Die starke Variante, der brennende Ehrgeiz, verliert die Umgebung aus den Augen, schießt über das Ziel hinaus und vertauscht die Wertigkeiten. Auf einmal ist ein berufliches Projekt wichtiger als die eigene Gesundheit oder Familie. Ehrgeiz um jeden Preis mag in bestimmten Lebensphasen klug sein, in der Prüfungsvorbereitung vielleicht. Als Dauerkonzept taugt er nicht.

Die Stress-Salz-Balance-Übung:

Jetzt bist Du wieder dran:
Welche Deiner Lebensbereiche hättest Du gerne bitte salzfrei?
Welche sind zu gesalzen?
Welche Emotionen bringen Dein Gespür für die richtige Dosierung durcheinander?

Viel Vergnügen! Selber salzen stresst den Partner, würzt den Braten, vertreibt die Gäste... macht glücklich

Heide Janowitz
Gehirnnutzerin
Jürgen Lindemeier
Gehirnverschönerer
(meint er...)

instinktiv ablaufende überlebenswichtige Reaktionen bei. Einfache Verhaltenstechniken wie bewusste Entspannung, tiefes Atmen, Meditation mildern bereits Stressreaktion ab
Wahrscheinlich bessert sich Deine Selbstbeherrschung bereits dadurch, dass, Du weißt, wie Dein Denkkorgan auf Stressbelastungen reagiert.

(Zusammengestellt aus: Spektrum der Wissenschaft Ratgeber, Gehirn und Geist, 2015)

Newsletter weiterleiten
Abbestellen
Abmelden

Copyright © 2015 All rights reserved.

MailChimp