



# STRESS

---

BRAUCH ICH DAS ODER KANN DAS WEG ?

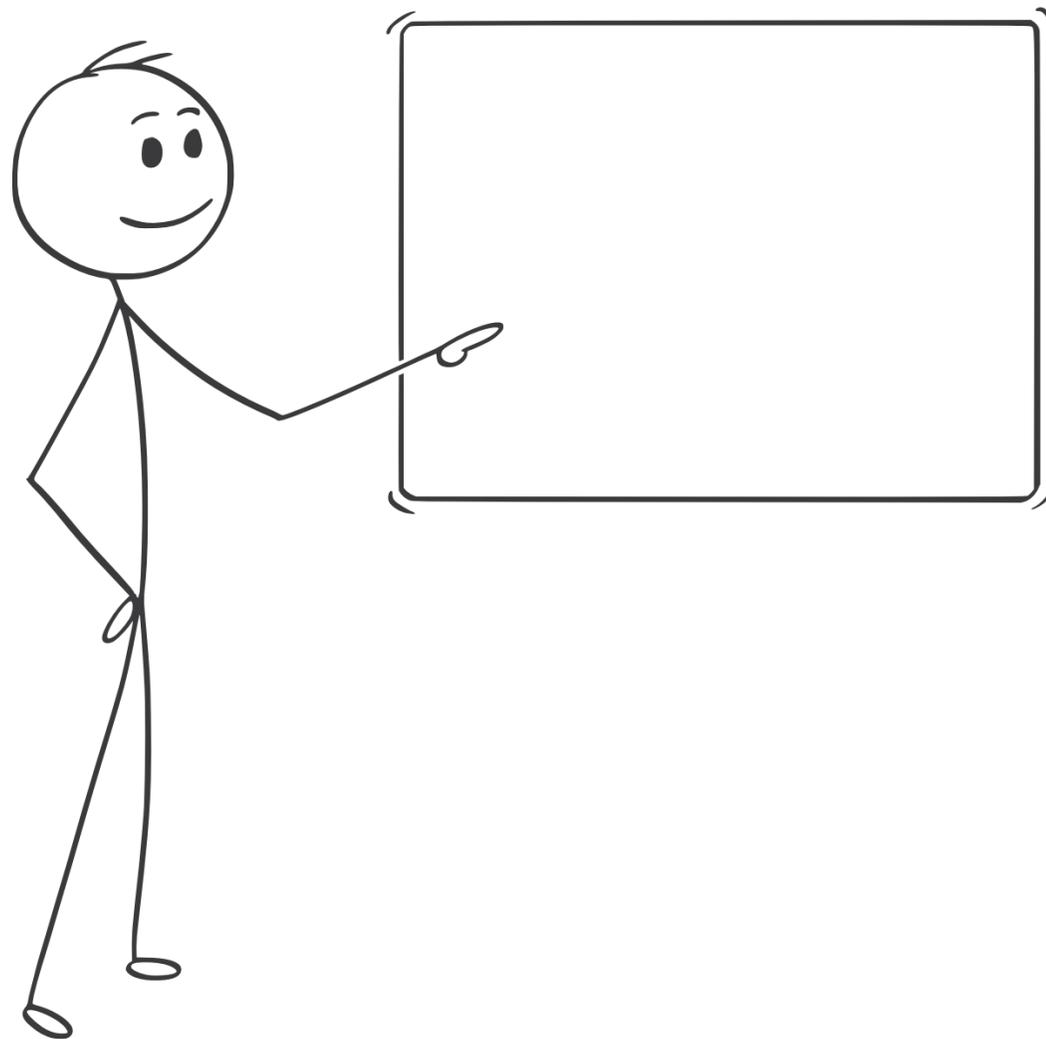
mit Anika Darnenberger





# INHALT

---

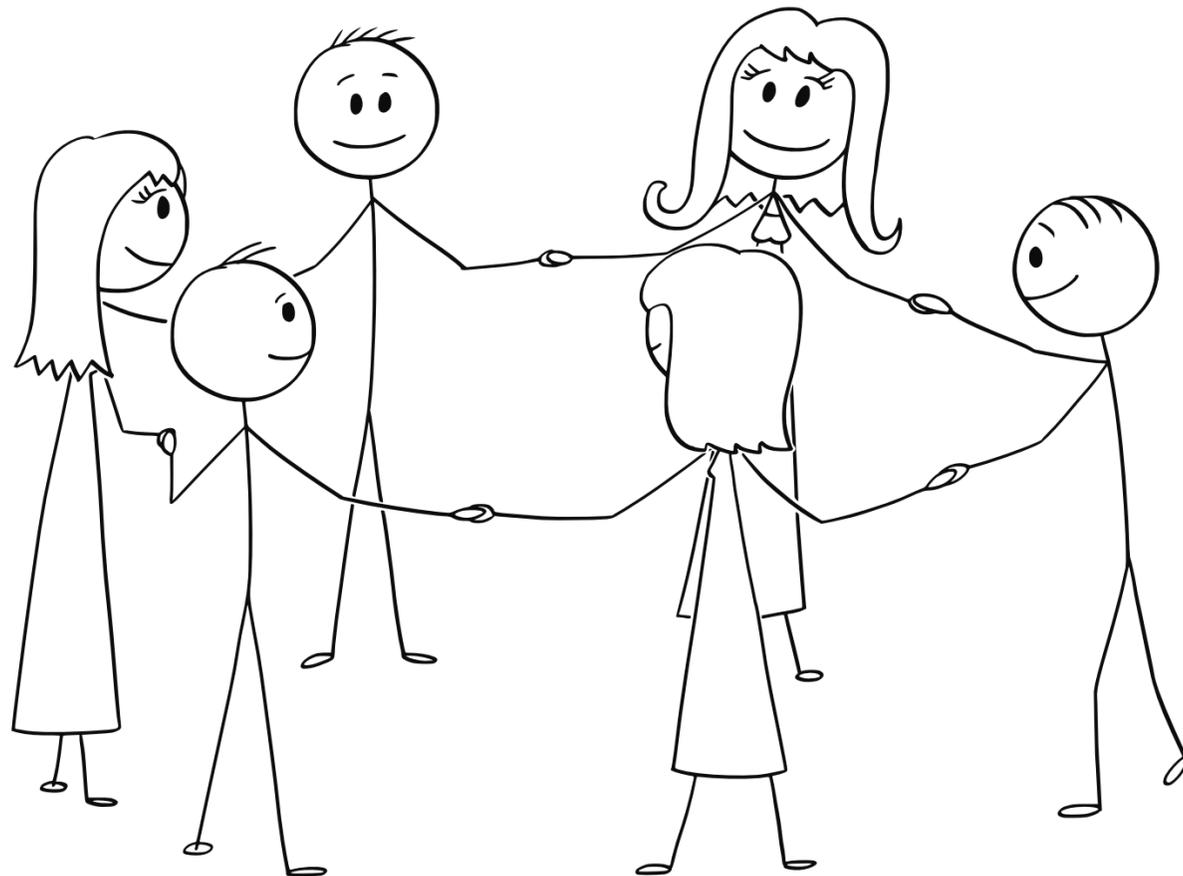


1. Ankommen
2. Über mich
3. Stress als Begriff
4. Der Körper und Stress
5. Erste Tipps für Reiz-Detox



# ANKOMMEN

---



- Glas Wasser oder Tee bereitstellen
- Papier und Schreibzeug
- Aufrechte Sitzposition einnehmen



Anika Dannenberg

# ÜBER MICH

---



Mensch mit eigener Geschichte nach Burnout

Coach für Lebensliebe & Körpergesundheit

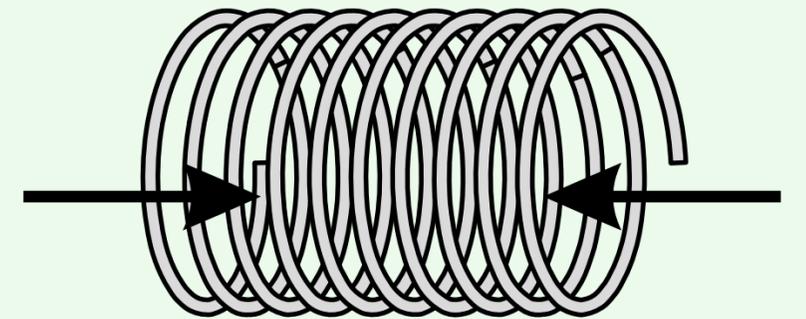
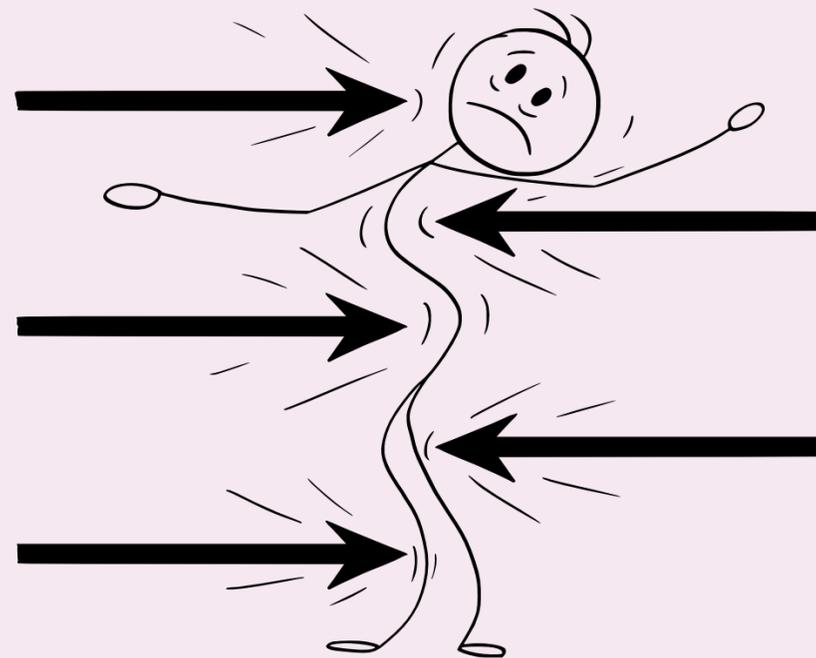
- inner**wise**<sup>®</sup> Coach
- Entspannungstrainerin
- Stress und Burnout Coach
- Birkenbihl<sup>®</sup> - Practitioner i.A.
- Physiotherapeutin

# STRESS

## Begriffsklärung



HANS

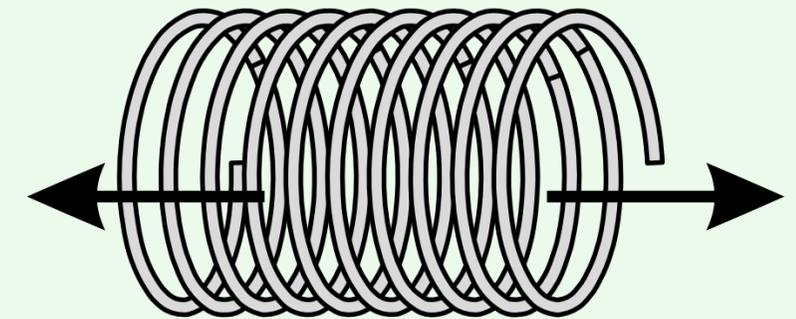
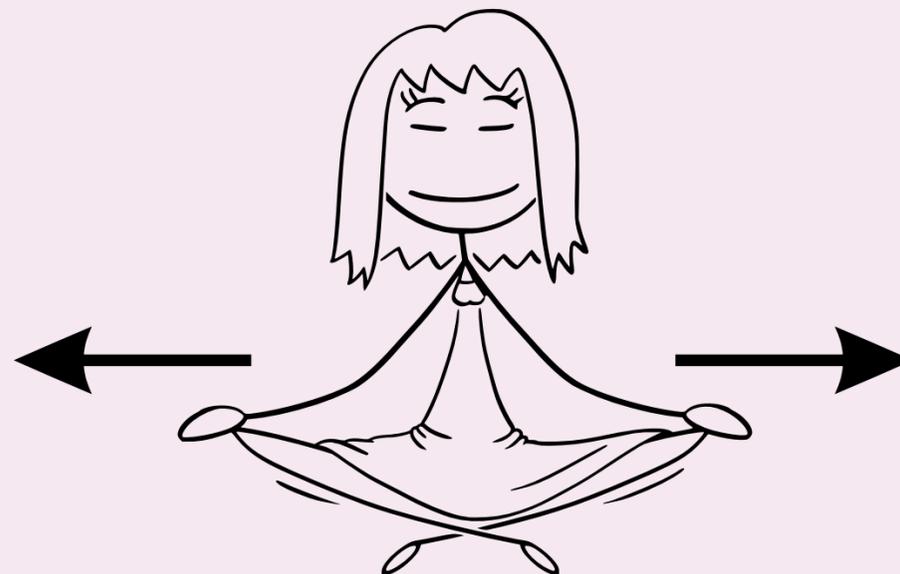


# ENTSPANNUNG

Begriffsklärung



HANS



# STRESS & ENTSPANNUNG

Begriffsklärung



1936 von Mediziner und Biomechaniker Hans Selye geprägt,  
aus Mechanik / der Materialwarekunde entlehnt

“to stress” = beanspruchen / belasten

STRESS = Ergebnis beanspruchender / belastender Reize



EUSTRESS +

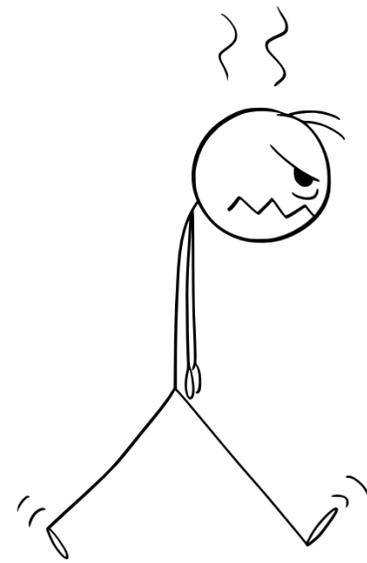


DISSTRESS -

ACH WIE  
REIZEND !

# REIZT GEREIZT GESTRESST

Begriffsklärung

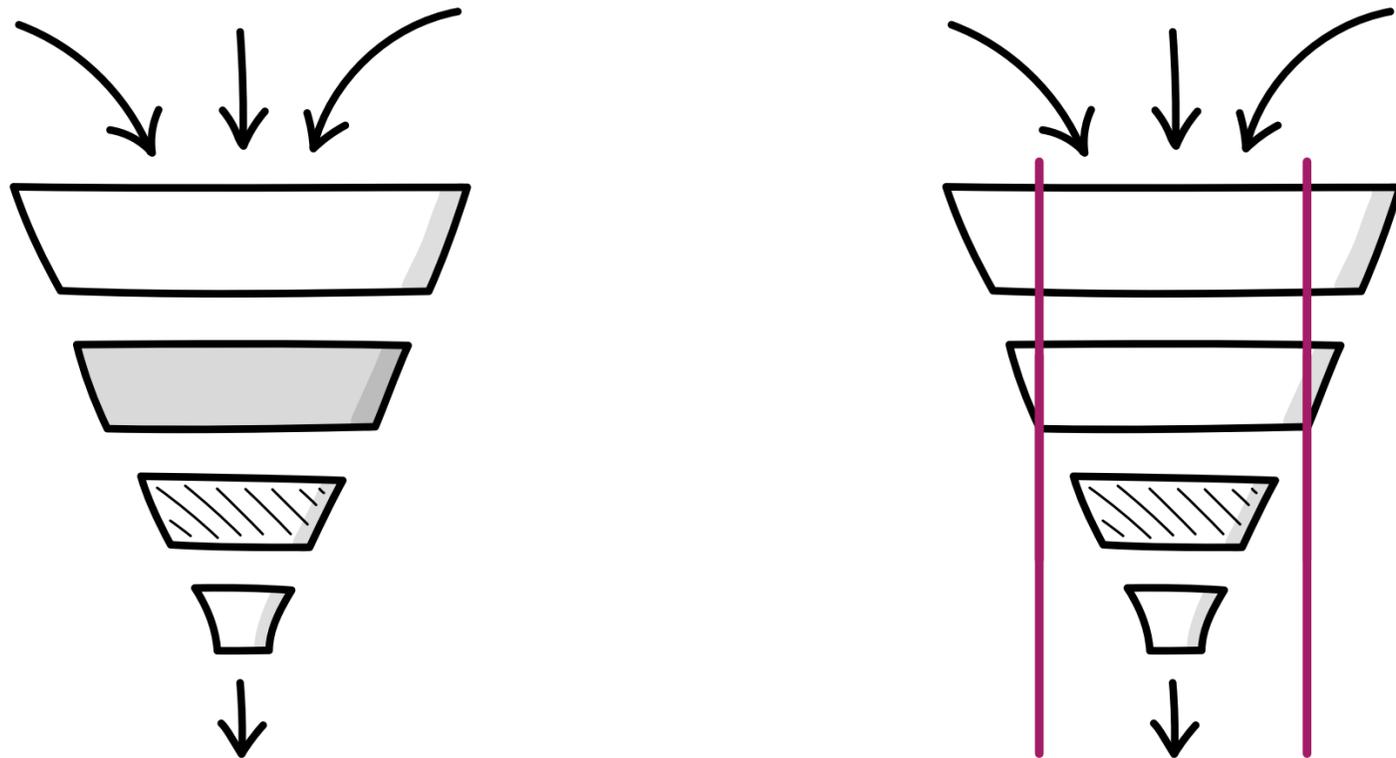


WAS REIZT  
DICH ?

WANN BIST  
DU GEREIZT ?

WANN BIST  
DU  
GESTRESST ?

# EXKURS REIZMENGE



Wie groß ist die Menge der Reize, die von Deinem System verarbeitet werden muss ?

REIZFILTER

# STRESS

## Begriffsklärung



---

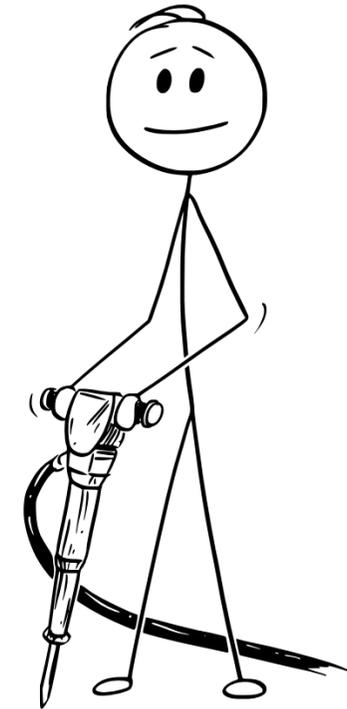
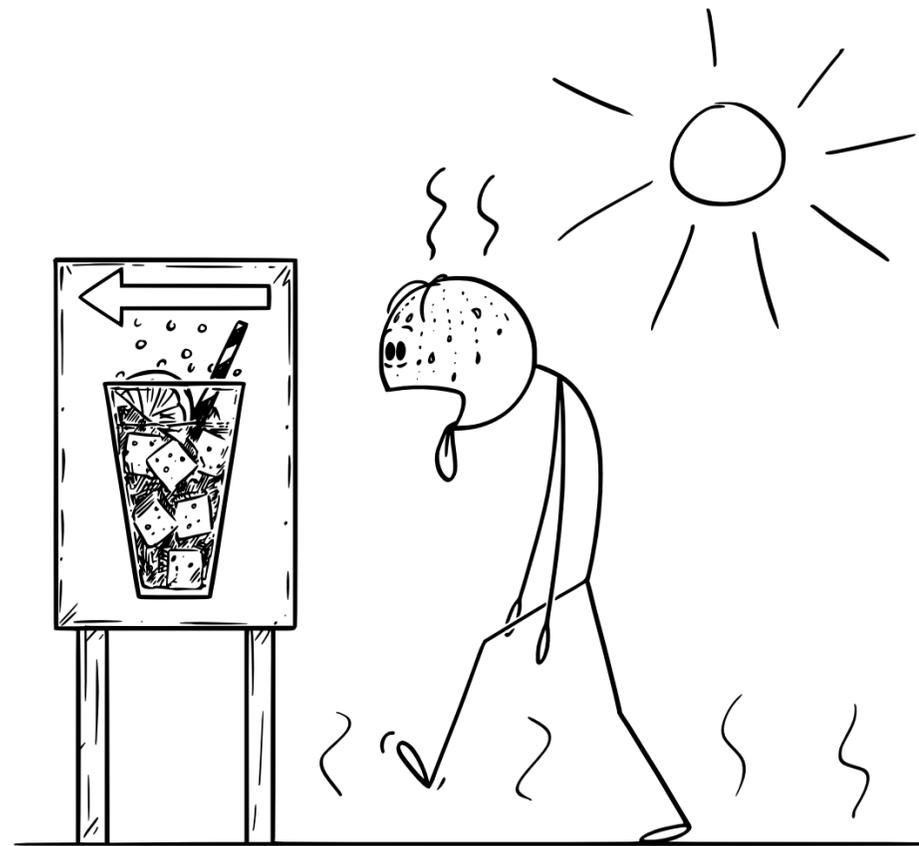
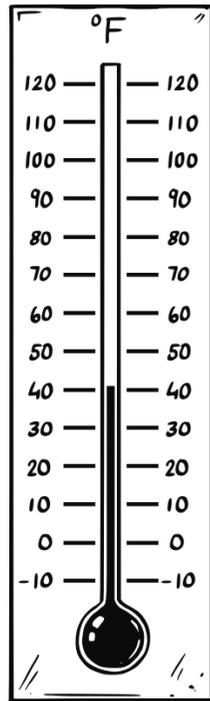
Stress = notwendige physiologische und psychologische Zusatzleistung zur Bewältigung bedrohlicher Situationen

Reaktion auf beanspruchende / belastende Reize = Stress

Auslösende Reize = Stressoren

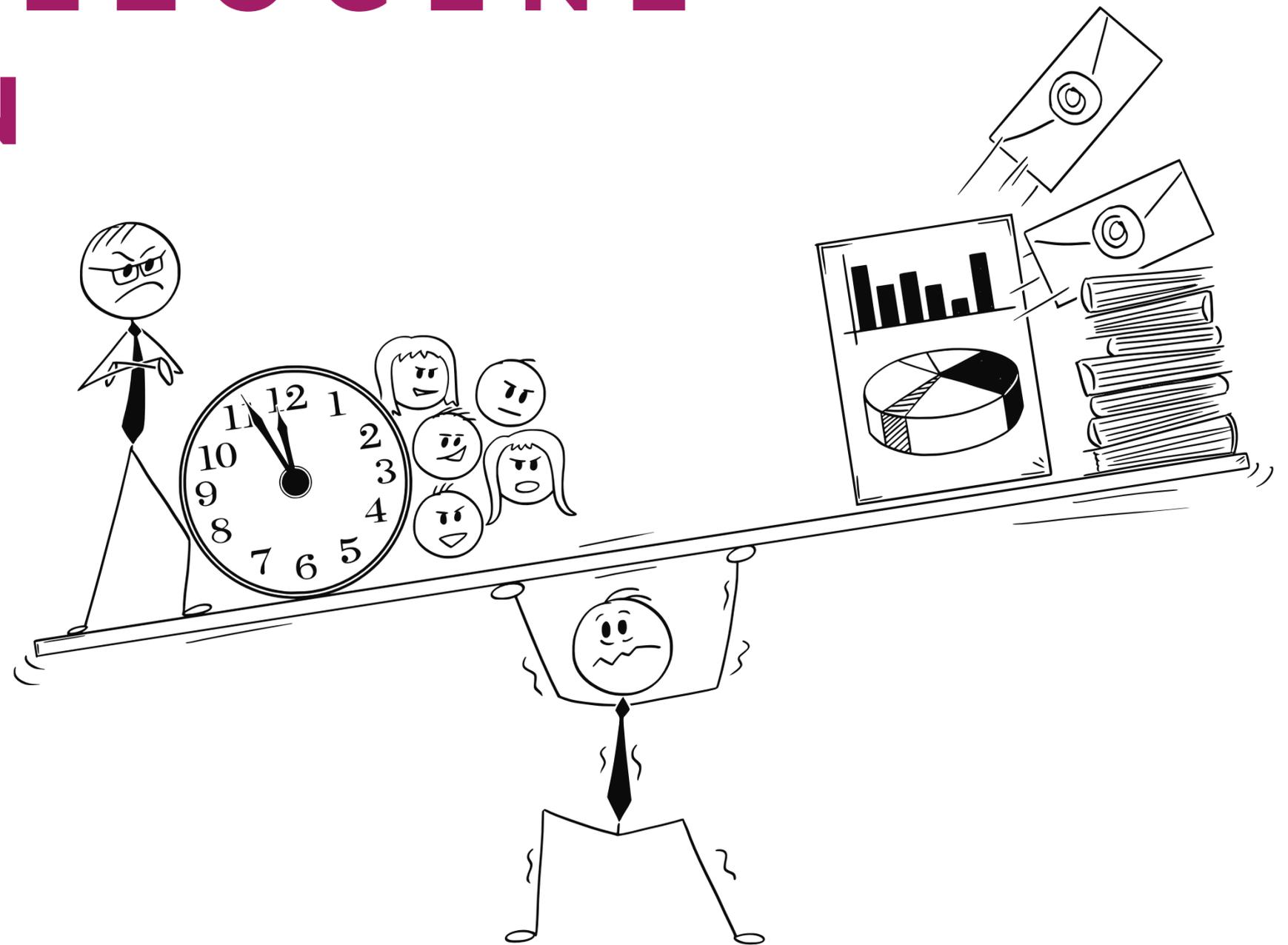
REIZ ODER STRESSOR ? FALLEN DIR STRESSOREN EIN ?

# PHYSIKALISCHE STRESSOREN



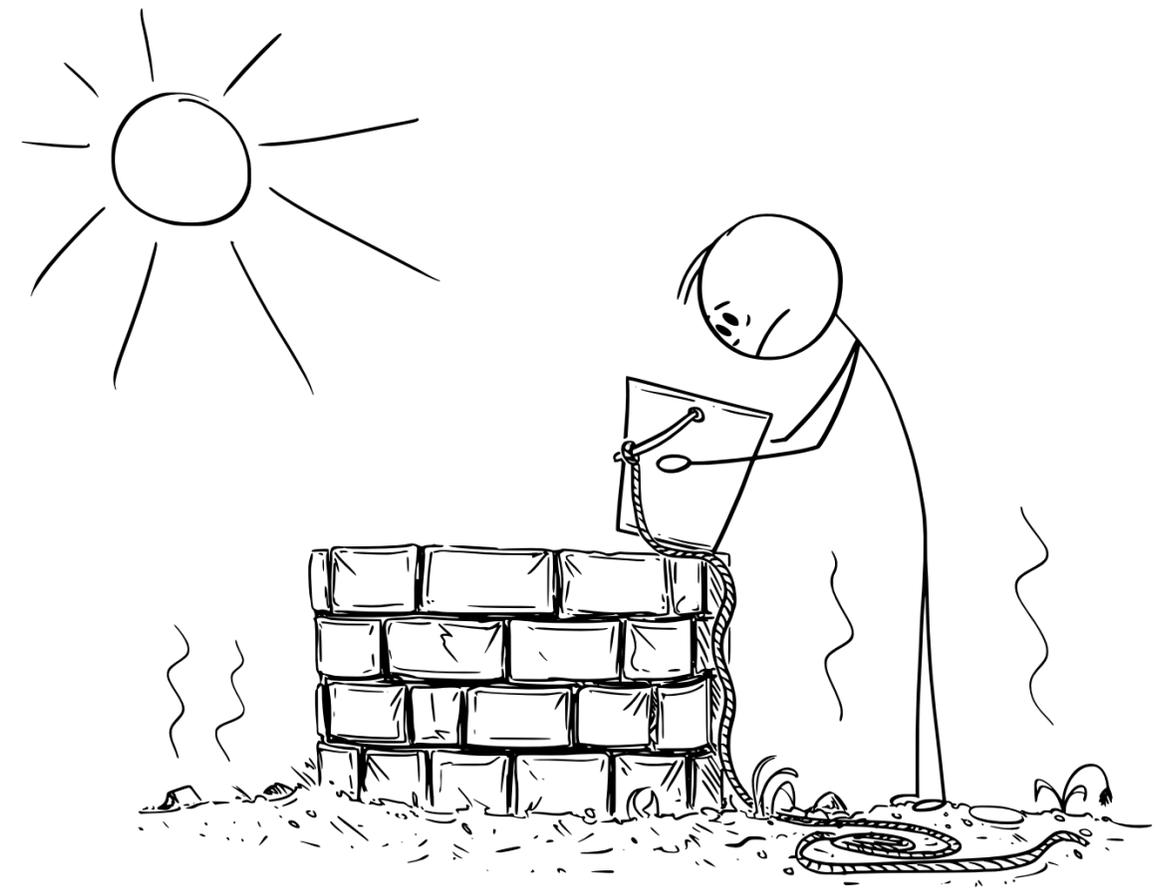
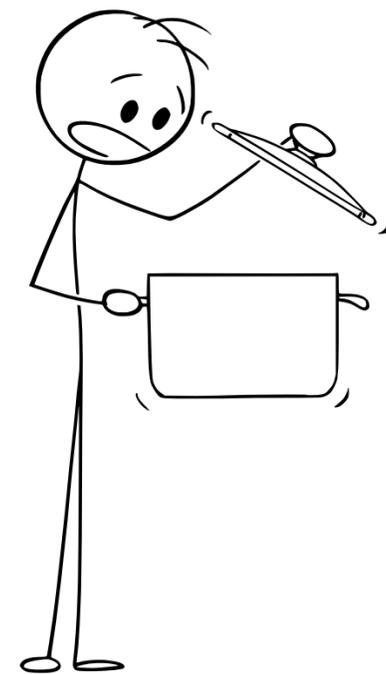
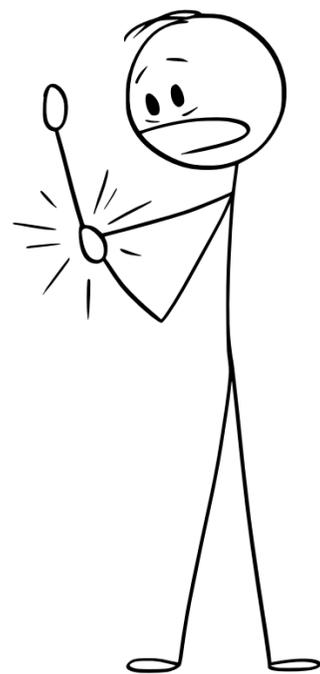
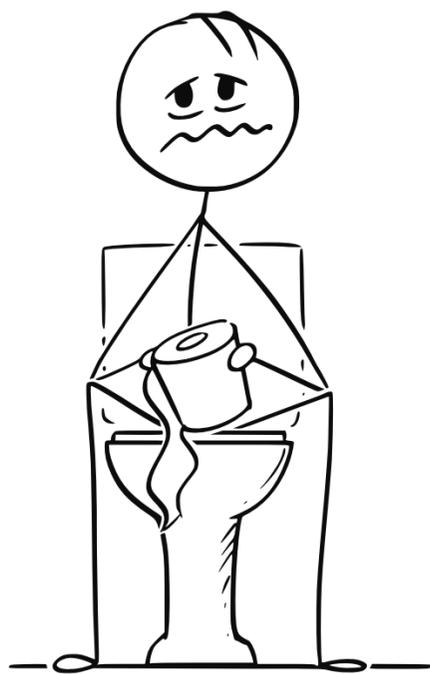
WELCHE FALLEN DIR AUF ?

# LEISTUNGSBEZOGENE STRESSOREN



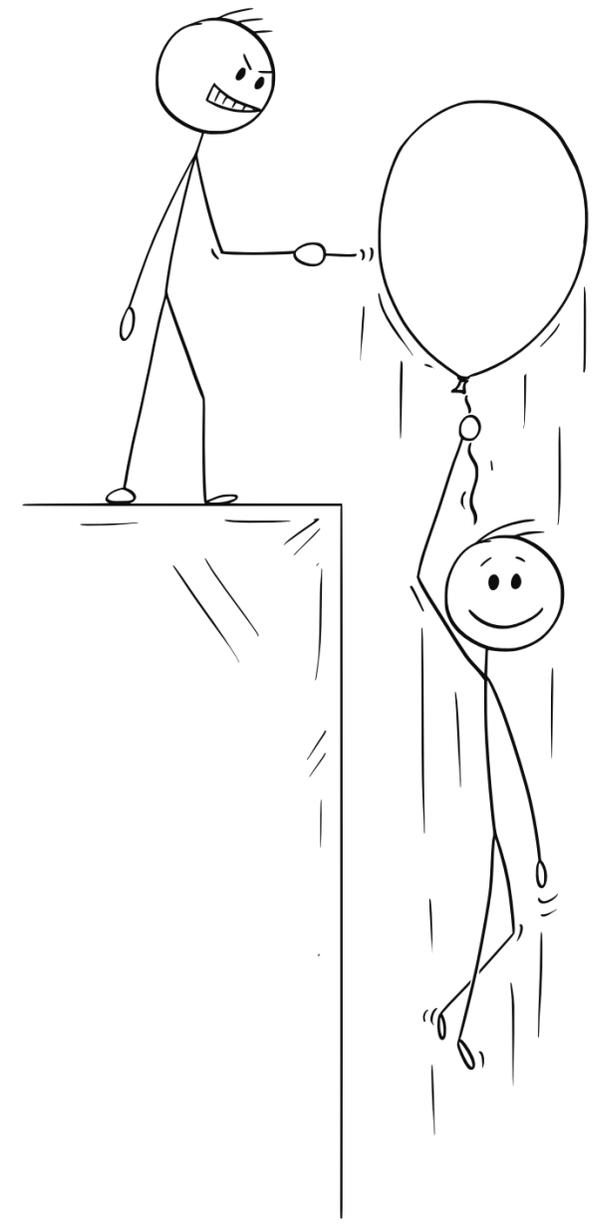
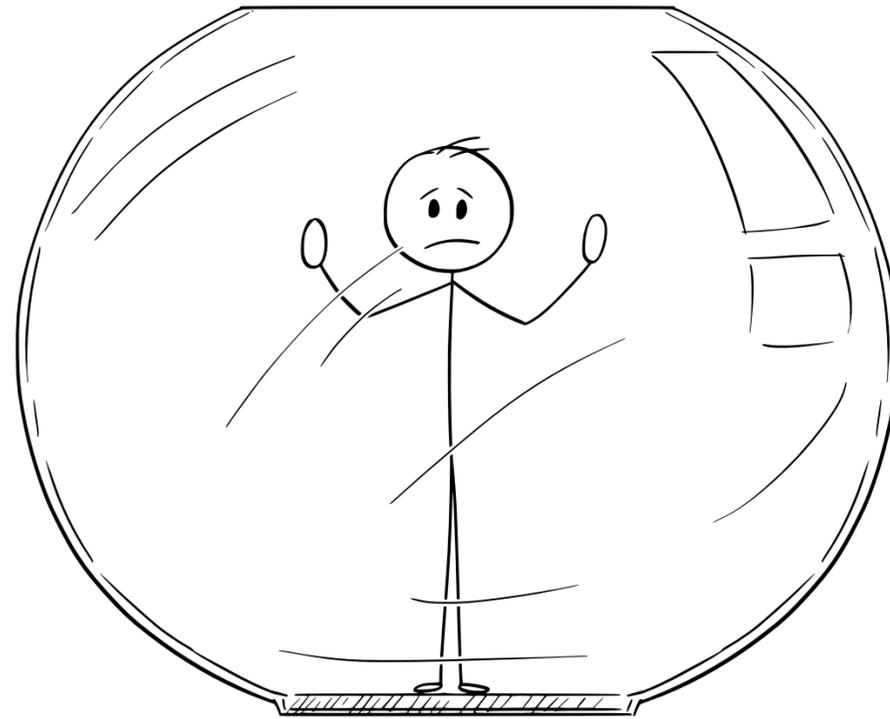
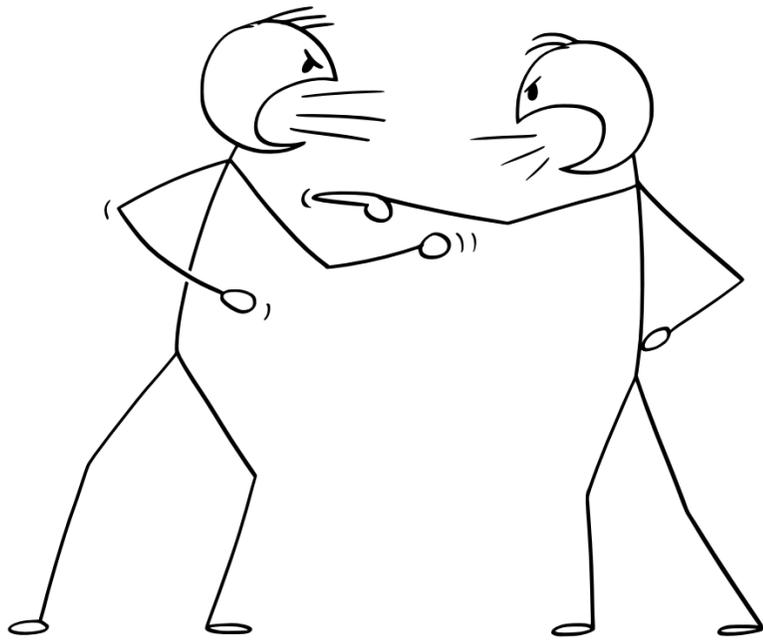
WELCHE FALLEN DIR AUF ?

# KÖRPERLICHE STRESSOREN



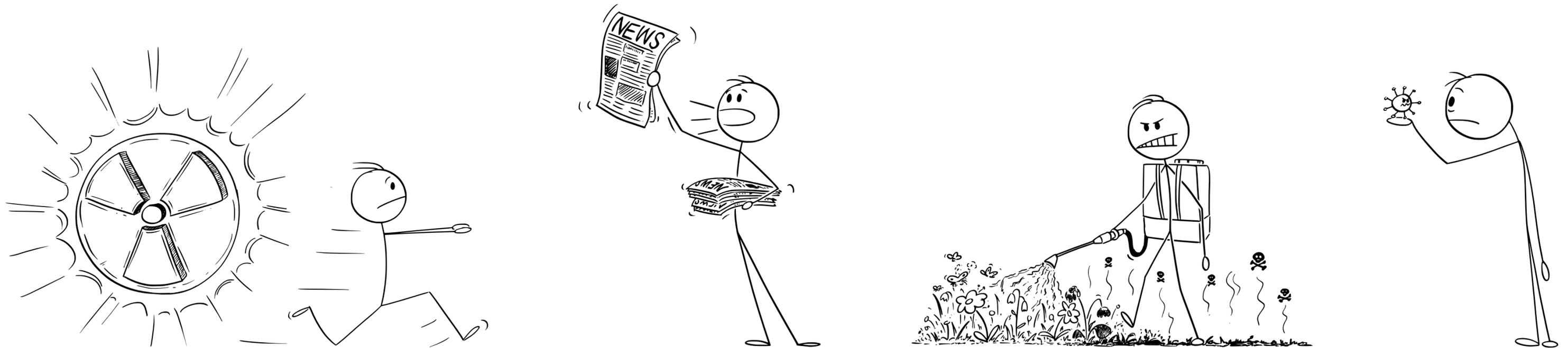
WELCHE FALLEN DIR AUF ?

# SOZIALE STRESSOREN



WELCHE FALLEN DIR NOCH EIN ?

# UNBEWUSSTE STRESSOREN



WELCHE FALLEN DIR NOCH EIN ?

# STRESS IST INDIVIDUELL

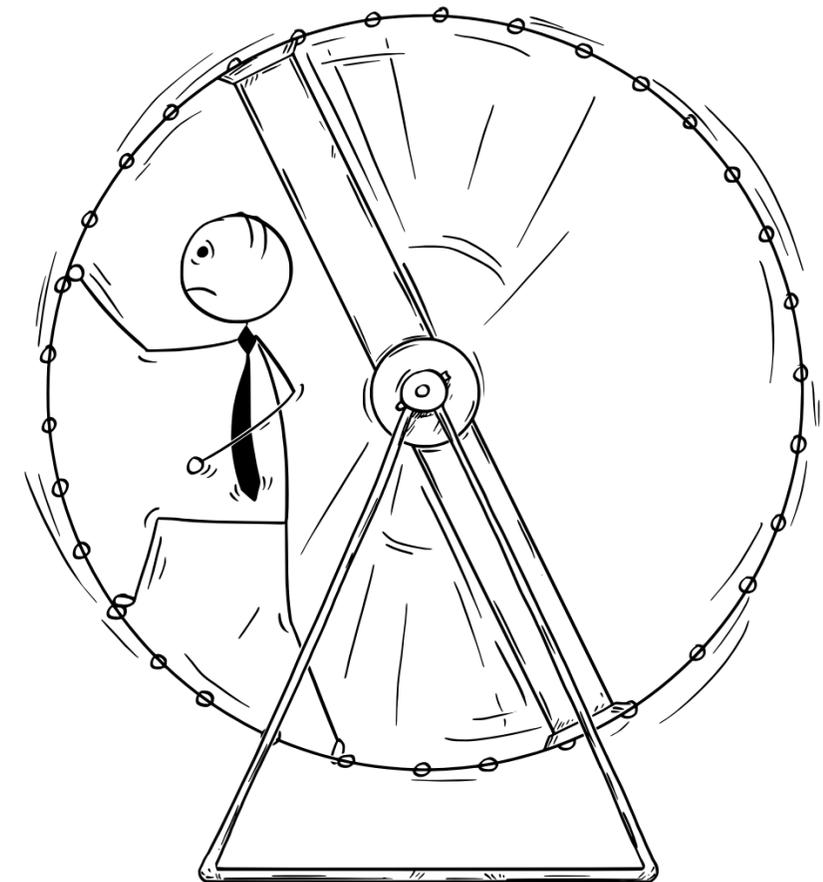


Ja nach Tagesform und Gesundheitszustand werden Stressoren stärker oder schwächer erlebt

Stressoren können sich multiplizieren

Auch niedrige Reize können Stress erzeugen

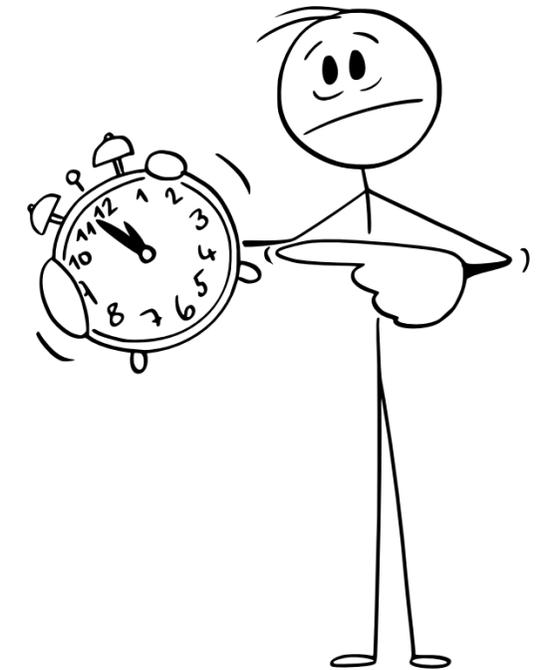
MONOTONIE Z.B. ("HAMSTERRAD")



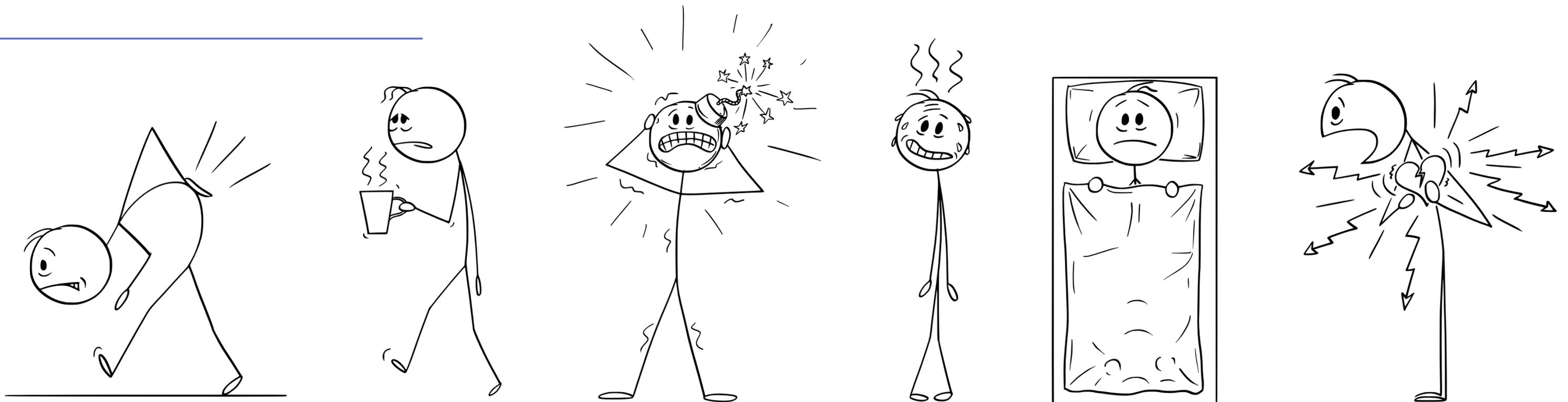
# STRESS HAT VIELE GESICHTER



Welches kennst Du ?

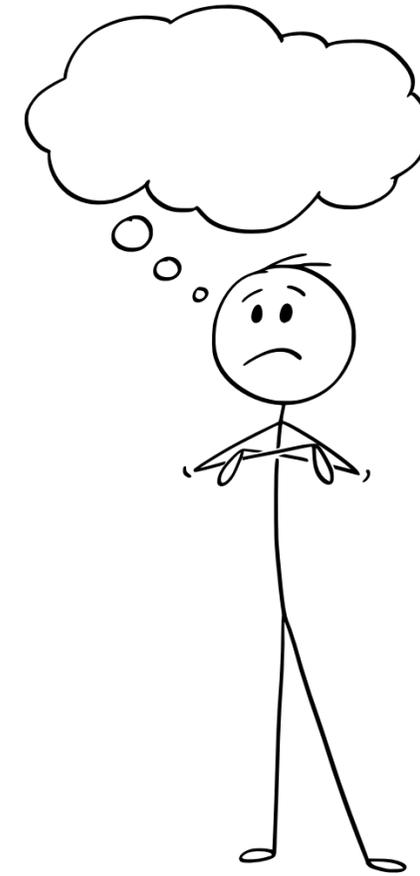
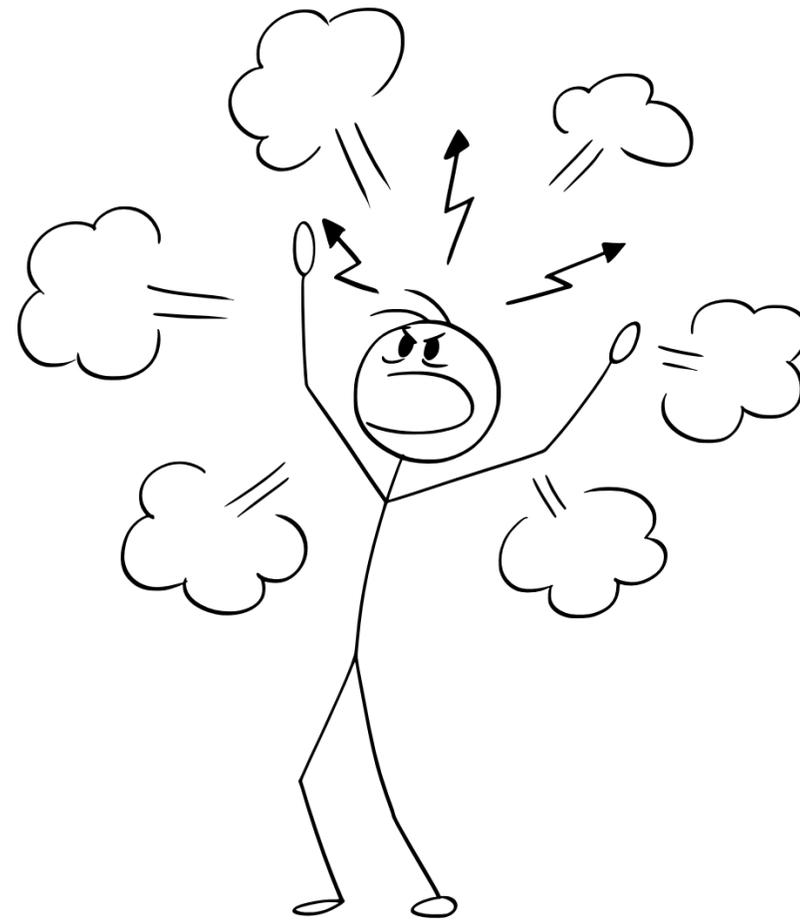


# ZEICHEN VON STRESS



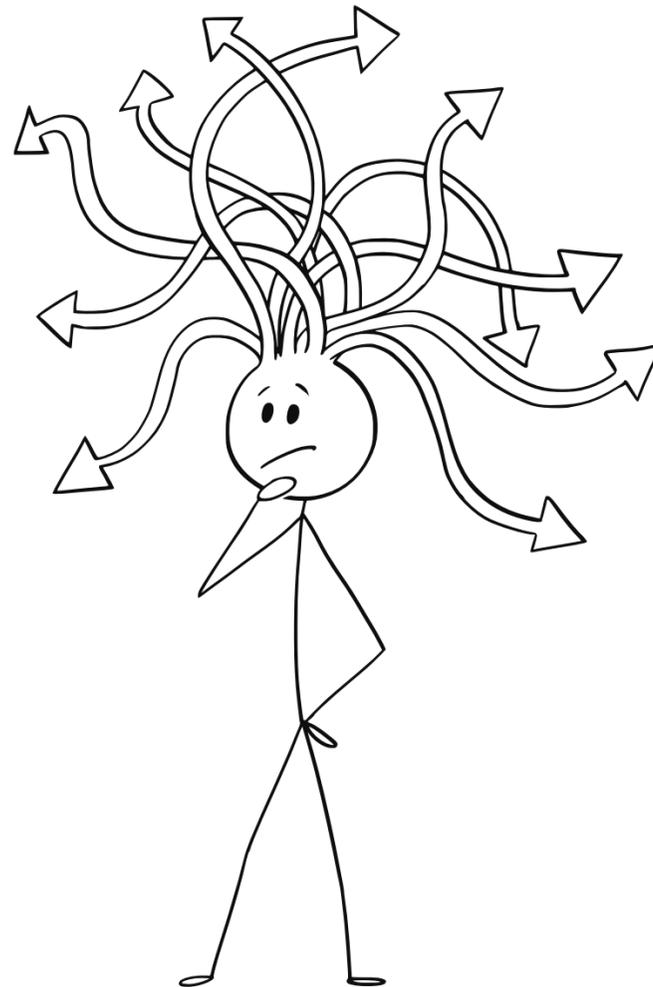
KÖRPERLICHE WARNSIGNALE

# ZEICHEN VON STRESS



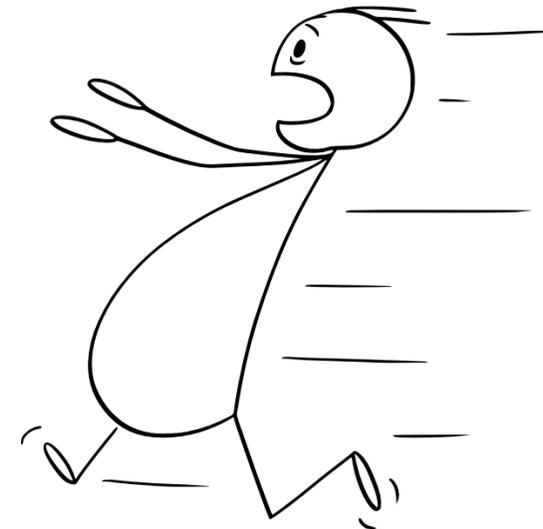
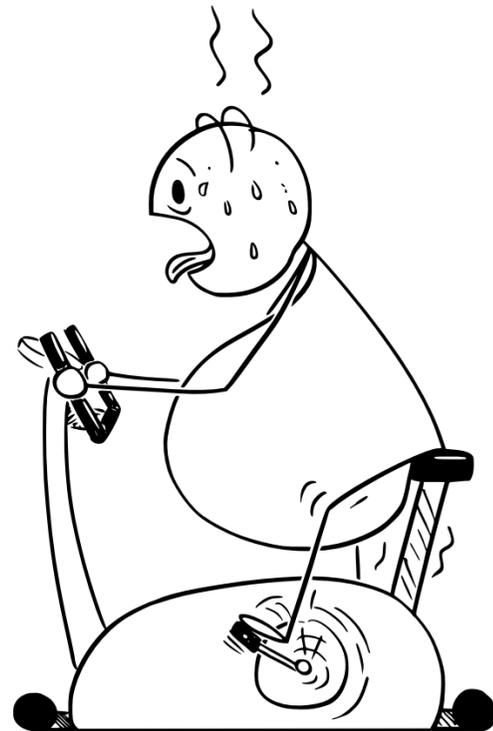
EMOTIONALE WARNSIGNALE

# ZEICHEN VON STRESS



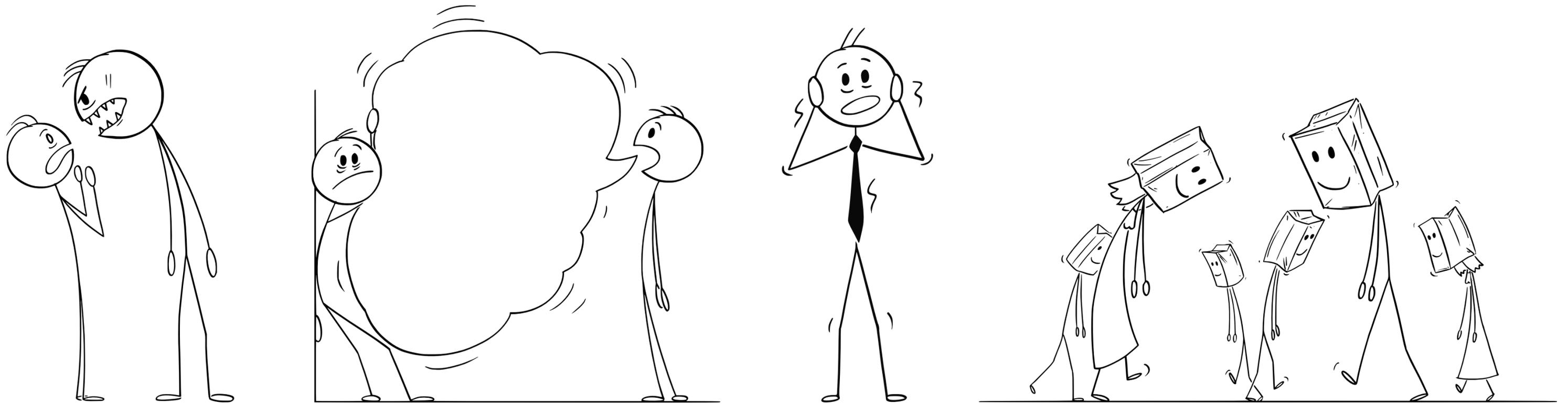
KOGNITIVE WARNSIGNALE · DENKEN, ERKENNEN, WAHRNEHMEN

# ZEICHEN VON STRESS



WARNSIGNALE IM VERHALTEN I

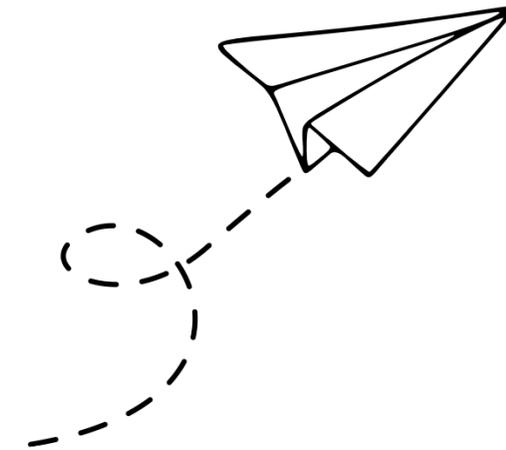
# ZEICHEN VON STRESS



WARNSIGNALE IM VERHALTEN II

# WER ODER WAS ENTSCHEIDET, WAS UNS STRESST ?

---



VOM REIZ ÜBER DIE REIZBEWERTUNG ZUR STRESSREAKTION ?

# DER KÖRPER & STRESS



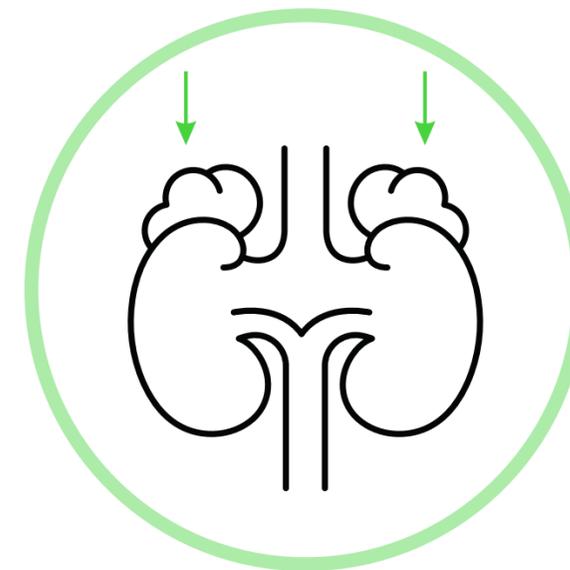
DAUER, HÄUFIGKEIT, INTENSITÄT VON STRESSOREN



GEHIRN



NERVENSYSTEM

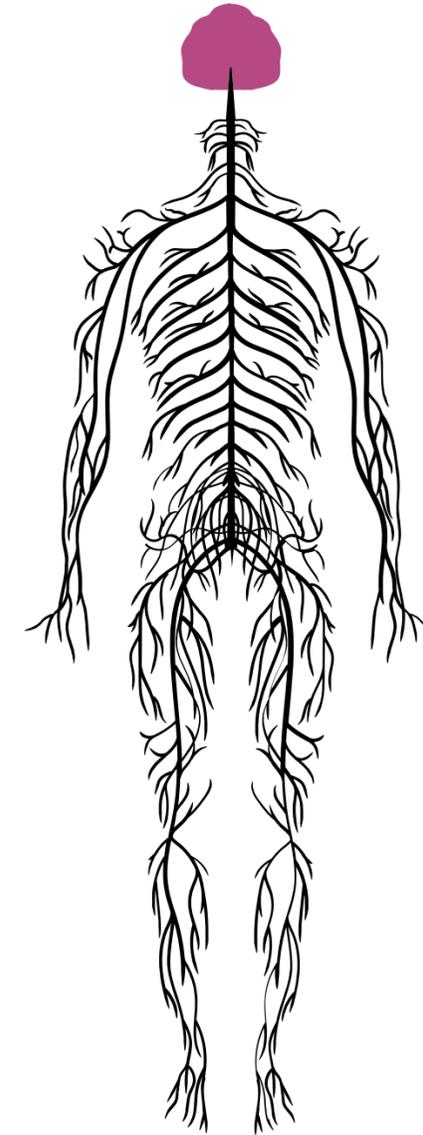
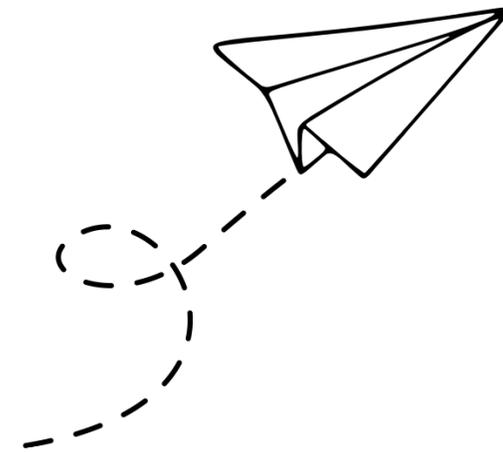


NEBENNIEREN

# DIE STRESSREAKTION

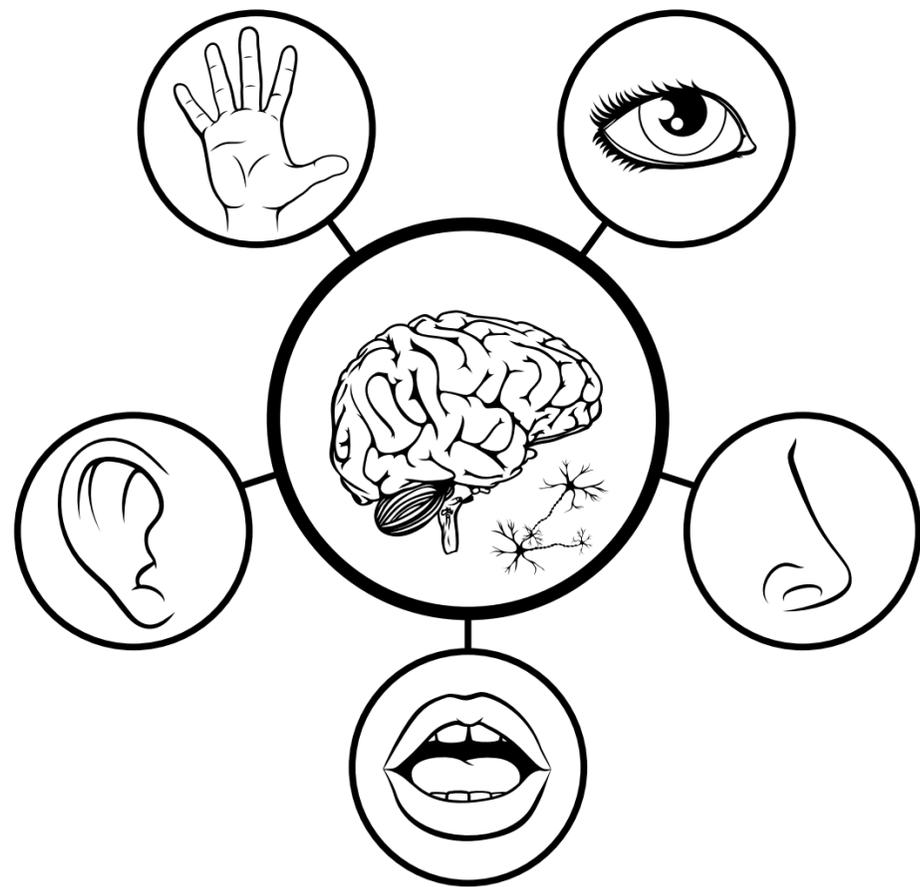
---

Was läuft da im Körper ab ?

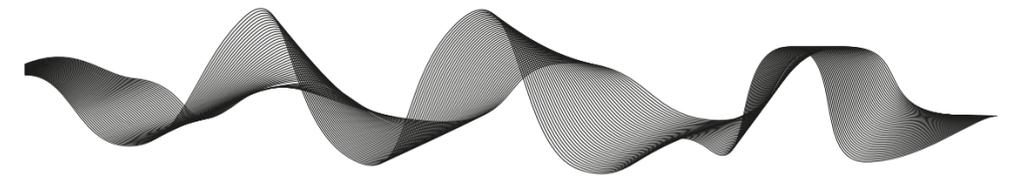
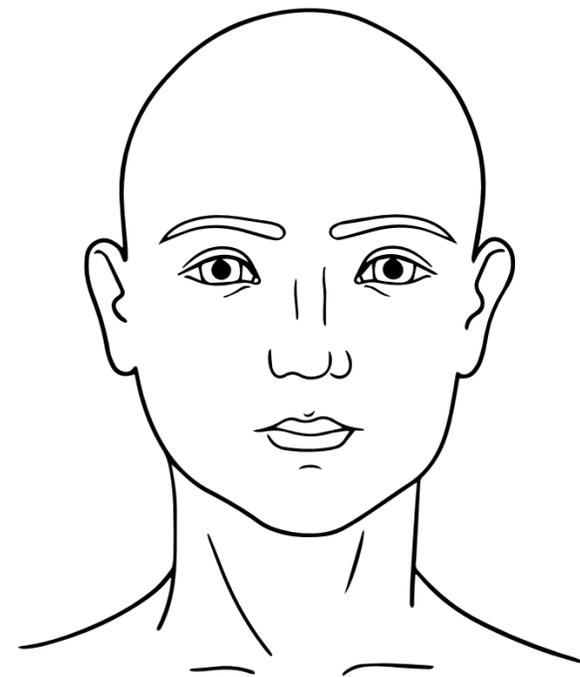


DAS REIZT MICH VS. DAS STRESST MICH

# REIZAUFN AHME



SINNESREIZE,  
GEDANKEN, GEFÜHLE



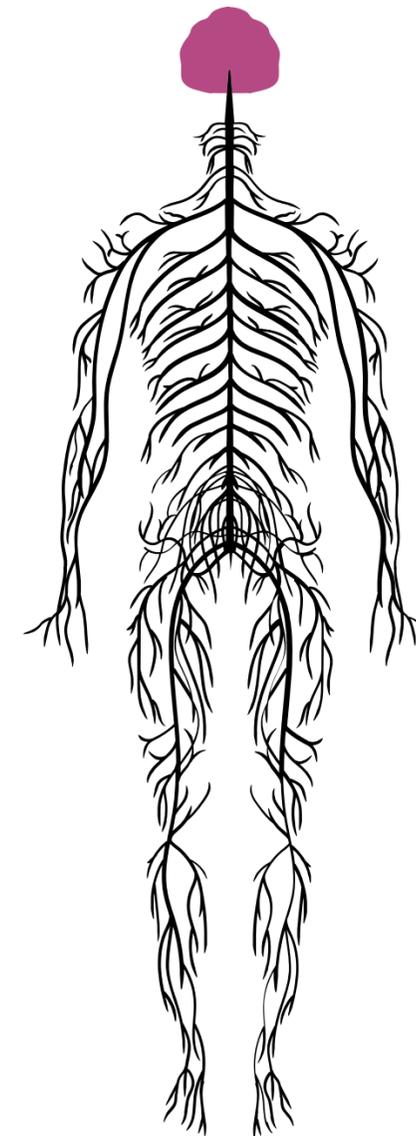
UNTERSCHWELLIGE  
INFORMATIONEN,  
FREQUENZEN, ENERGIEN

# REIZE AUFNEHMEN & WEITERLEITEN

---

Peripheres Nervensystem (PNS)

Zentrales Nervensystem (ZNS)



EIN ÜBERBLICK

# PERIPHERES NERVENSYSTEM (PNS)

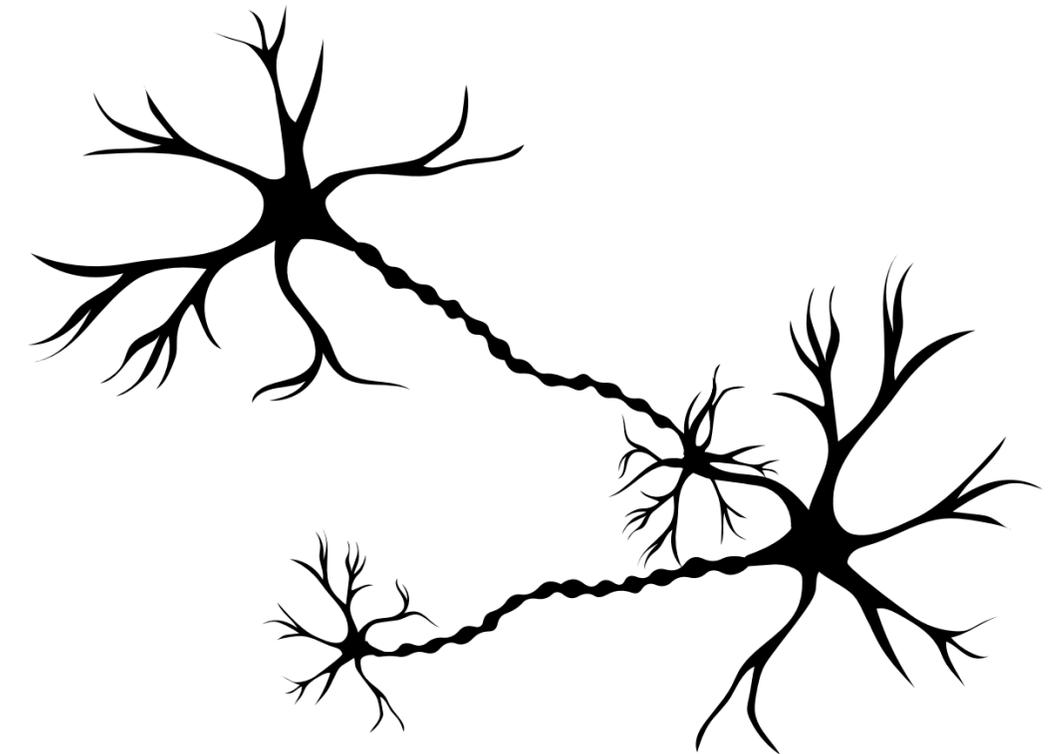
---

Hirnnerven

Vegetatives Nervensystem (unwillkürlich)  
SYMPATHIKUS & PARASYMPATHIKUS

Somatisches Nervensystem (willkürlich)

LEITET INFOS VON KÖRPER & UMWELT AN HIRN UND RÜCKENMARK



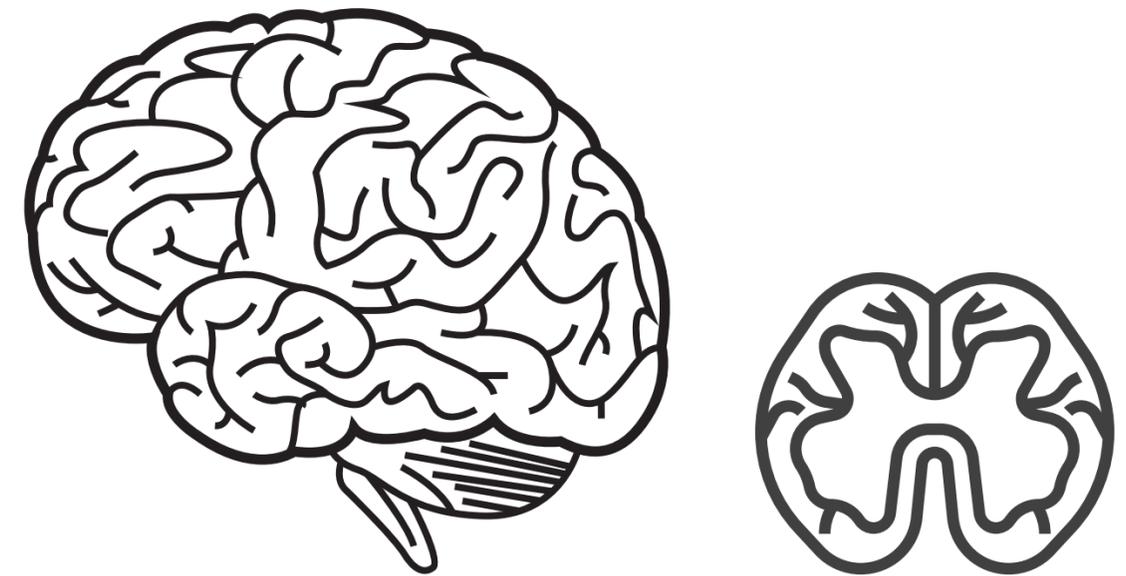
# ZENTRALES NERVENSYSTEM (ZNS)

---



Gehirn

Rückenmark



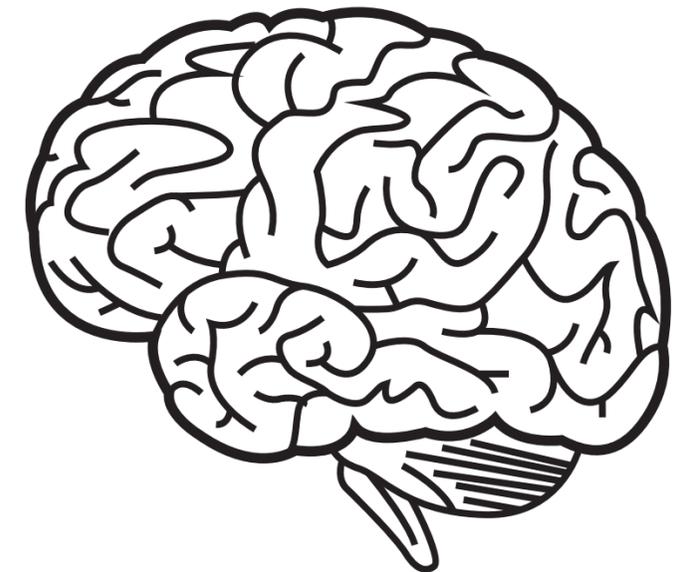
KONTROLLINSTANZ ÜBER ORGANFUNKTIONEN  
INITIIERT REIZREAKTIONEN ÜBER HORMONELLE VERKNÜPFUNGEN

# GEHIRN



Analysiert, bewertet und filtert Reize über:

- Hirnrinde & Großhirnrinde
- Limbisches System
- Formatio reticularis

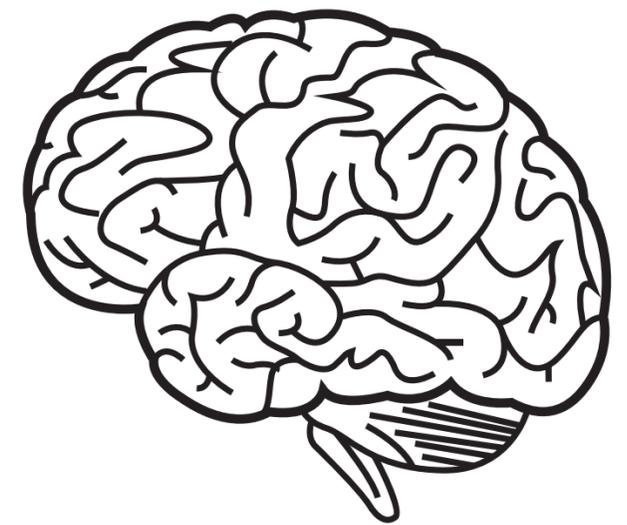


BEWUSSTE WAHRNEHMUNG, GEFÜHLE, GEDANKEN, ERFAHRUNGEN

# LIMBISCHES SYSTEM



- emotionale Bewertung von Erlebnissen & Gedächtnisinhalten durch Amygdala
- kann vegetative (auch sexuelle) Funktionen beeinflussen
- bestimmt affektives Verhalten mit
- mit Hippocampus an Gedächtnisbildung beteiligt

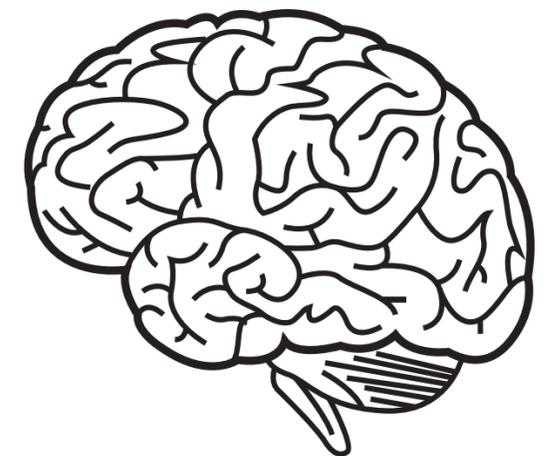


GEFÜHLSHIRN

# FORMATIO RETICULARIS



- netzartiges Gewebe des ZNS in Hirnstamm und Rückenmark
- Regulation von Abwehrverhalten, Schutzreflexen & Wasserlassen
- Sitz von Atemzentrum, Kreislaufzentrum und Brechzentrum



# GEHIRN



## Präfrontaler Cortex

### DENKHIRN

Bewusste Wahrnehmung  
Planung & Steuerung von Handlungen  
Verarbeitung von Sinneseindrücken  
Problemlösung anhand von Ereignissen

## Limbisches System mit Amygdala

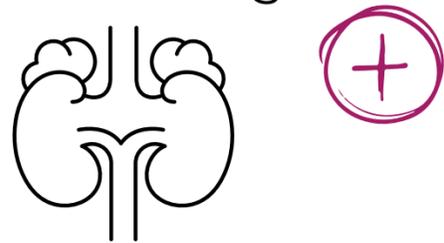
### GEFÜHLSHIRN

Emotionale Bewertung von Erlebnissen, Informationen & Gedächtnisinhalten





Hypophyse produziert  
Hormon  
ACTH, das Nebennieren  
anregt



Nebennierenrinde  
produziert Stresshormon  
CORTISOL

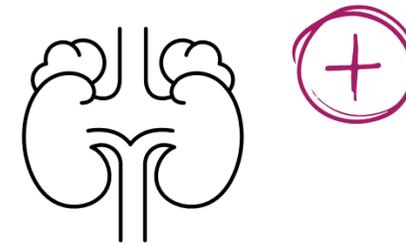


Erhöhte  
Muskelspannung und  
Freisetzung von Energie  
aus Körperreserven

Stress  
auslösendes  
Ereignis  
positiv oder  
negativ



Nervengeflecht des  
Sympathikus regt  
Nebennierenmark an



Nebennierenmark produziert  
ADRENALIN & NORADRENALIN



Anregung Herz-, Kreislauf- und  
Atemtätigkeit & Muskeldurchblutung,  
Drosselung der Blutzufuhr für Haut und  
Verdauungsorgane

**STRESS  
REAKTION**

# STRESS ERZEUGT IM KÖRPER BEREITSCHAFT ZU LEISTUNG



Kampf

Flucht

Starre

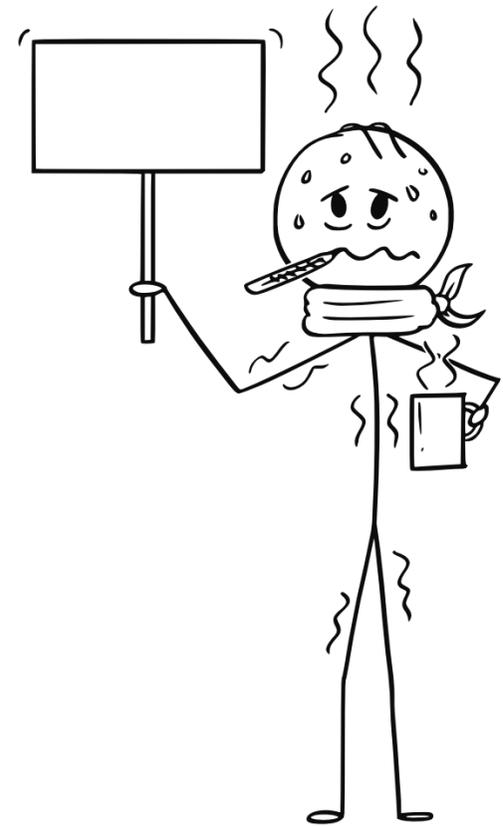
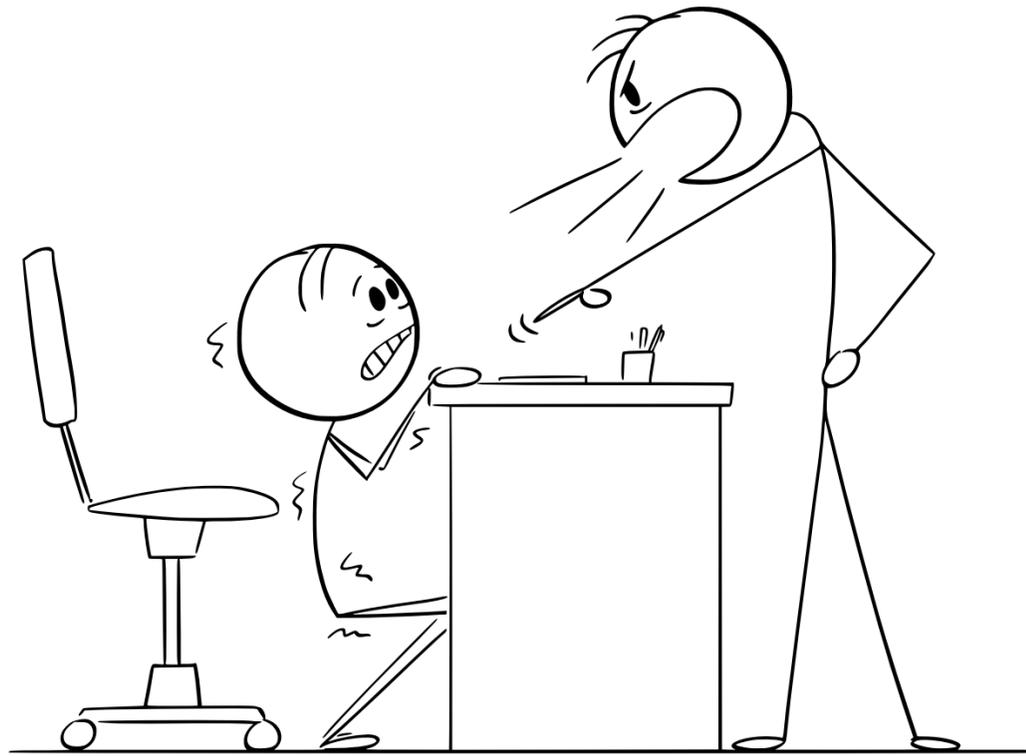
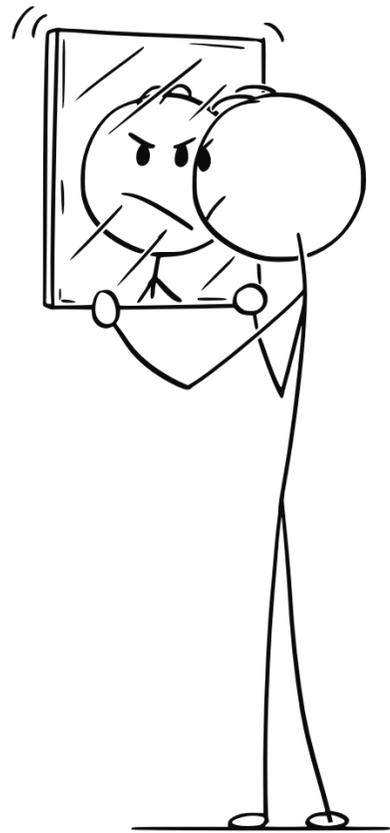
Unterwerfung

Kollaps mental/körperlich



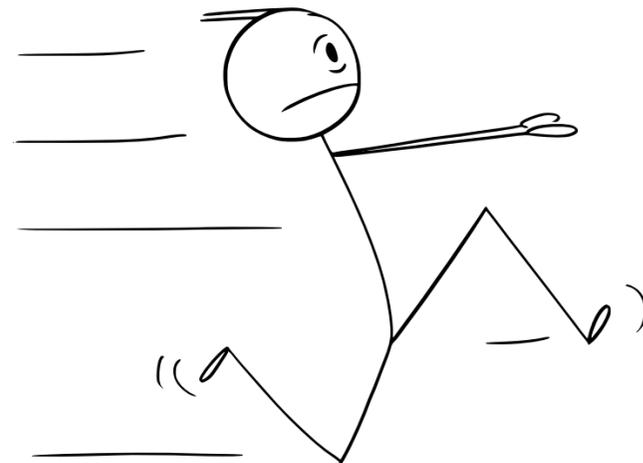
AUSSCHÜTTUNG VON STRESSHORMONEN

# KAMPF HEUTE



GEGEN WEN ODER WAS KÄMPFE ICH ?

# FLUCHT HEUTE



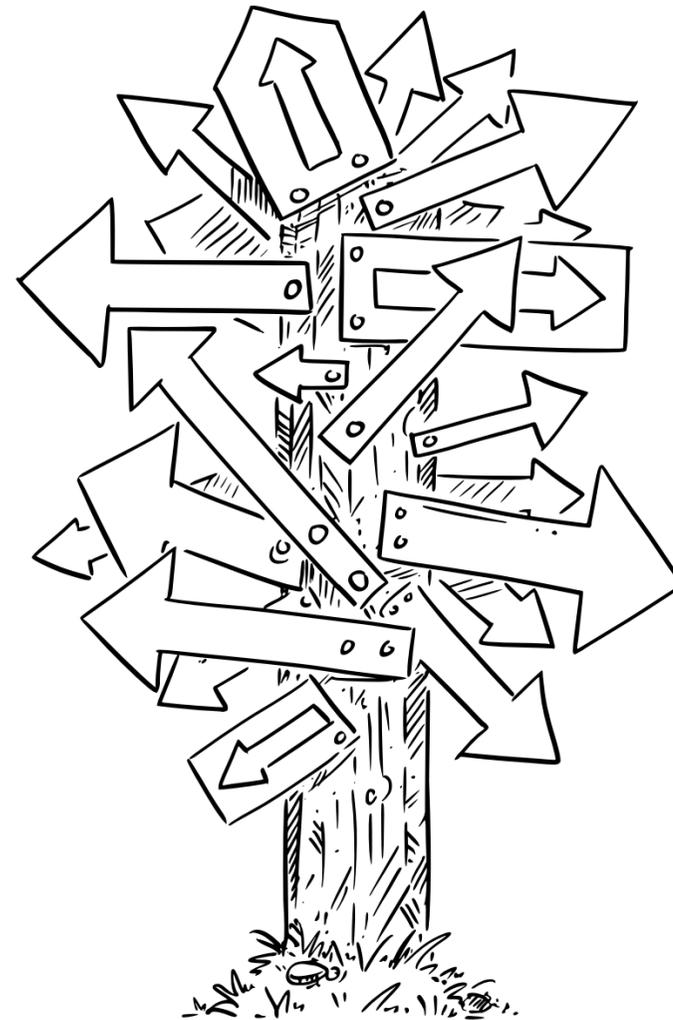
VOR WEM ODER WAS FLIEHE ICH ?

# LEBEN ODER ÜBERLEBENSMODUS ?



---

Das ist hier die Frage

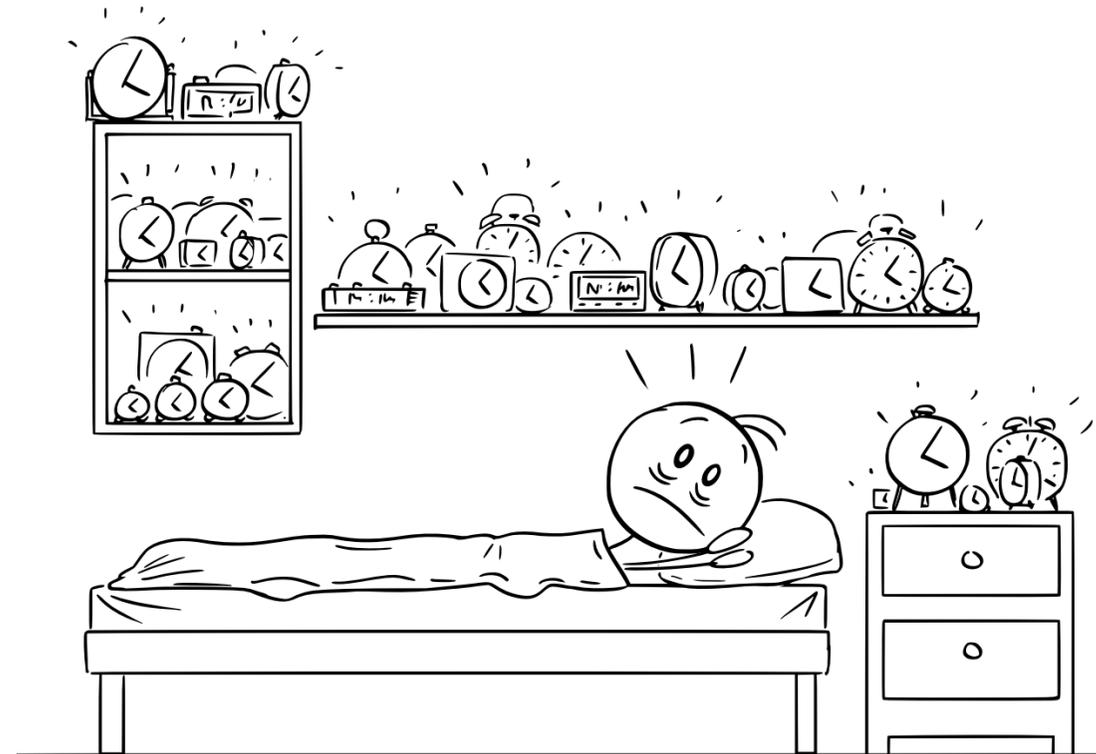


ENTSCHEIDUNG TREFFEN

# KAMPF ODER FLUCHT SIND NICHT MÖGLICH ?

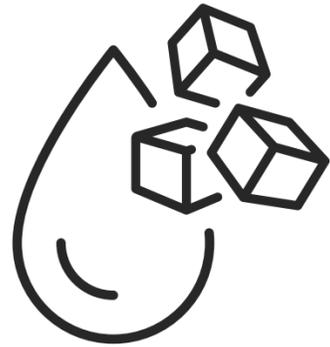


Daueralarm

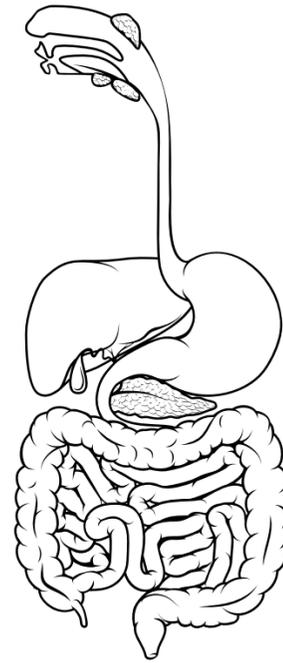
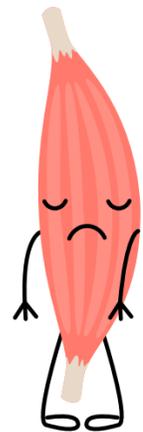


KEIN ABBAU VON STRESSHORMONEN

Zucker im Blut wird  
nicht verbraucht



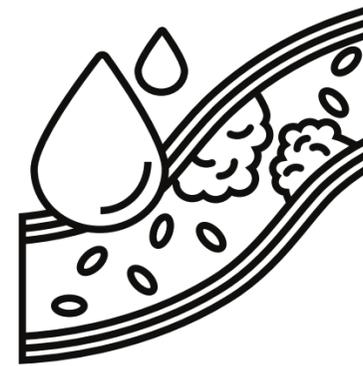
Muskulatur  
ständig  
angespannt



Schlechte  
Durchblutung von  
Verdauungsorganen  
und Haut hält an



Fett im Blut wird  
nicht genutzt



Blutdruck bleibt  
hoch, Herzschlag  
bleibt schnell



# WAS KANN DAS KÖRPERLICH BEDEUTEN ?

---



Erhöhter Blutzucker · Diabetes Typ II

Erhöhte Blutfettwerte · Arteriosklerose & Einlagerung an Bauch, Armen

Verspannungen · Nacken oder Kaumuskeln

Hoher Blutdruck · Schädigung von Gefäßwänden

Verdauungsbeschwerden · z.B. Sodbrennen, Durchfall, Verstopfung

Hautthemen

KEIN ABBAU VON STRESSHORMONEN · BEISPIELE

# WAS KANN DAS NOCH BEDEUTEN ?



---

Erschöpfung der Nebennieren bis zum Ausbrennen

- Gefahr von Burnout auch auf Körperebene

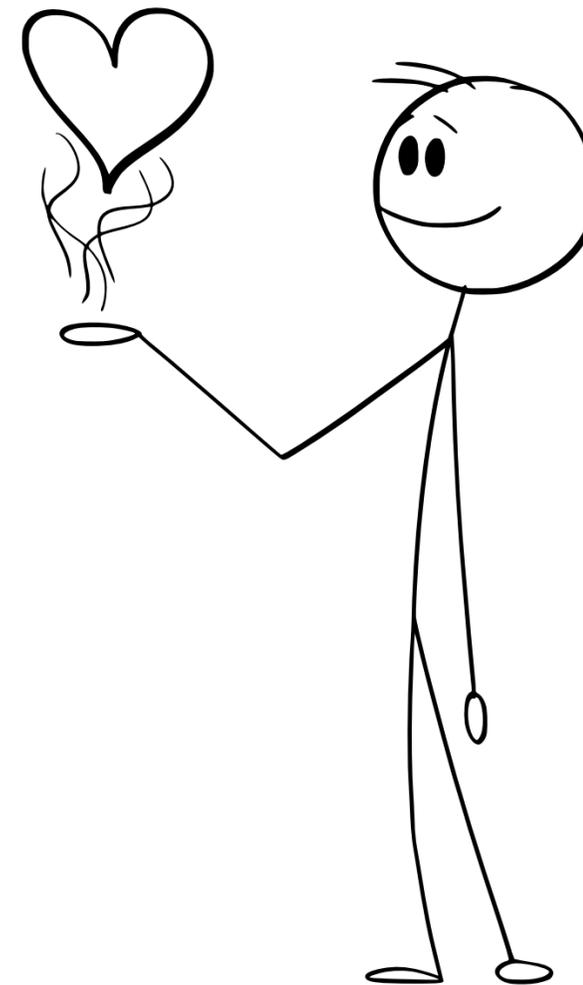
KEIN ABBAU VON STRESSHORMONEN .

# ERSTE TIPPS FÜR REIZ-DETOX

---

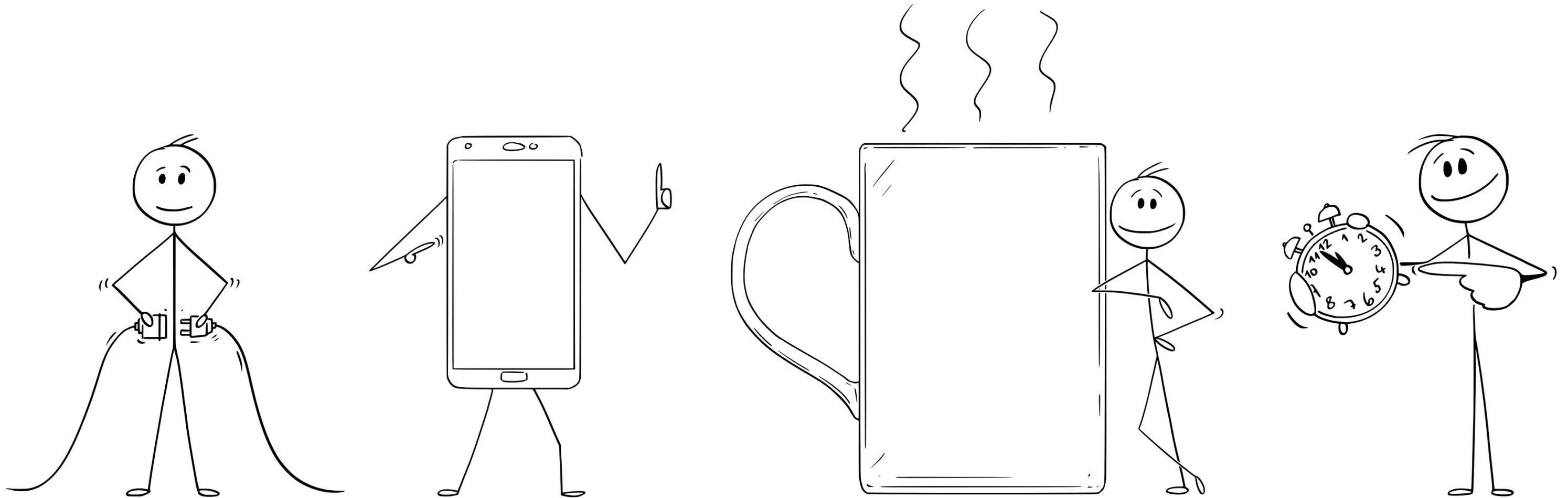
Wie unterstütze ich mein System ?

- 1) Was kann ich sofort ändern ?
- 2) Wasserhaushalt
- 3) Organe unterstützen
- 4) Selbstwirksame Werkzeuge erlernen



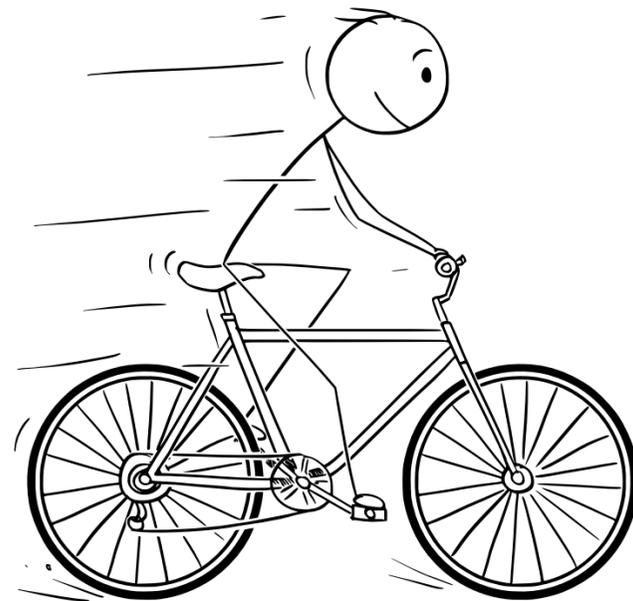
STRESSOREN REDUZIEREN

# REDUKTION VON STRESS



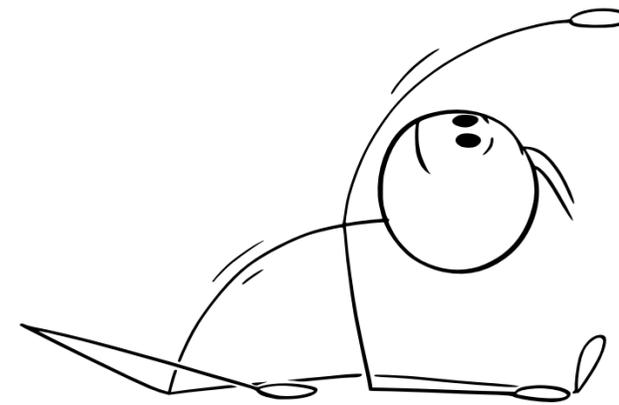
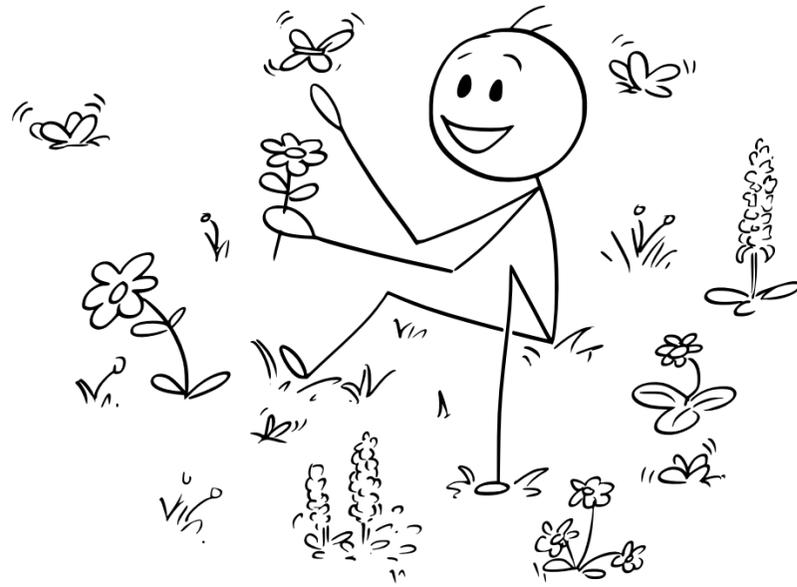
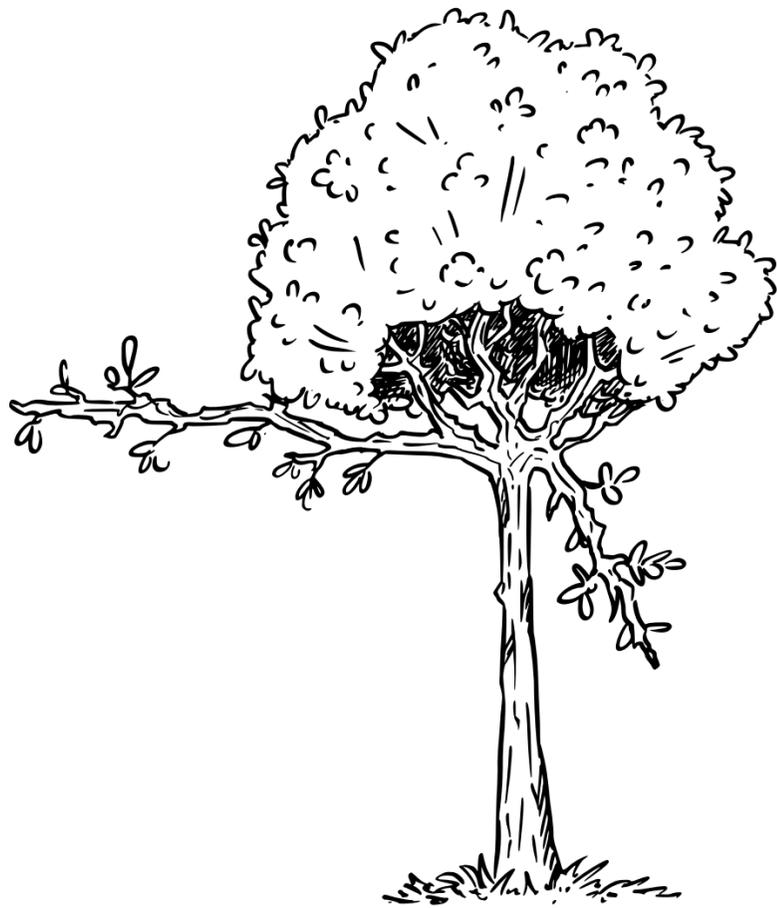
WAS KANN ICH SOFORT UMSETZEN?

# REDUKTION VON STRESS



WAS KANN ICH SOFORT UMSETZEN?

# REDUKTION VON STRESS



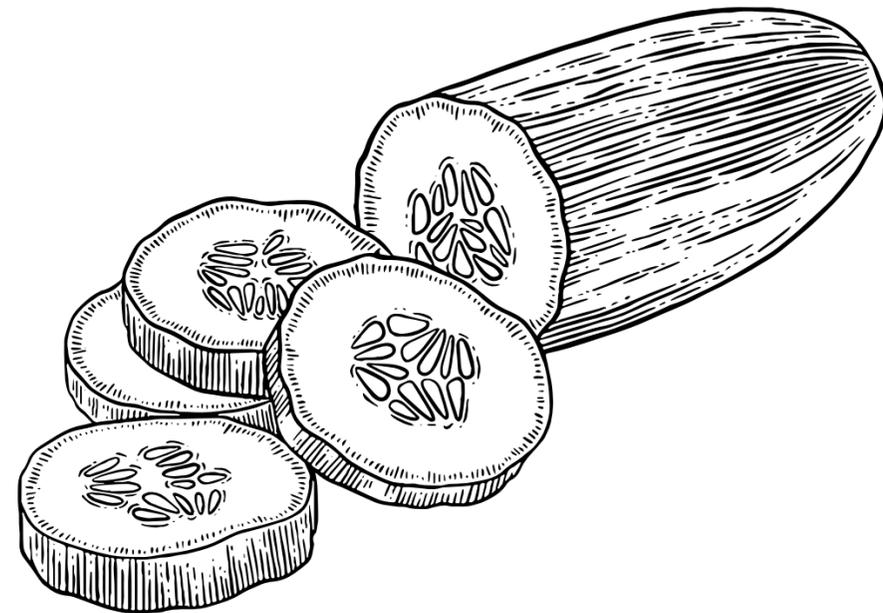
WAS KANN ICH SOFORT UMSETZEN?

# WASSERHAUSHALT



“Der menschliche Körper besteht zu 90 % aus Wasser.  
Wir sind quasi Gurken mit Gefühlen.”

- Quelle unbekannt



ZELLEN WÄSSERN

# WASSERHAUSHALT



---

Belebtes Wasser trinken, 2-3l pro Tag

80 % in der ersten Tageshälfte (ca. 13-14 Uhr)

- Entgiftung bis zum frühen Nachmittag
- Frühstück z.B. mit frischen Säften und Smoothies

ENTGIFTUNG UND ZELLWÄSSERUNG



# UNTERSTÜTZUNG DER NEBENNIEREN

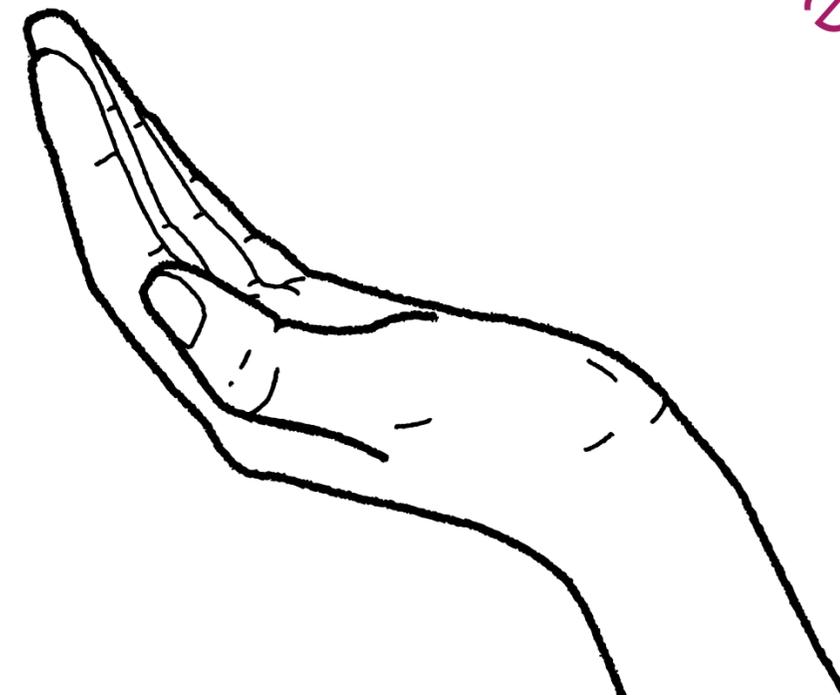
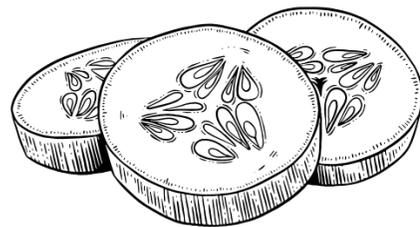
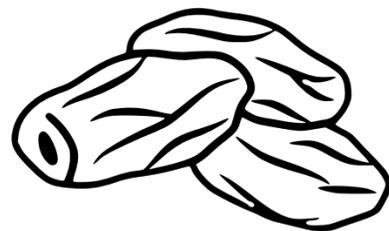
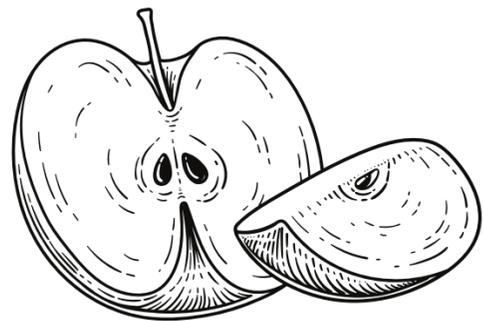


Snacks

regelmäßig eine Hand voll

z.B. Apfel, Datteln & Gurken

Natrium, Kalium,  
Glucose



# UNTERSTÜTZUNG DES NERVENSYSTEMS

Zitronenmelisse

(Tee, Hydrolat, alkoholfreie Tinktur)

Magnesium-Glycinat

Vitamin B12 (flüssig)

(Methylcobalamin + Adenosylcobalamin !!)



# UNTERSTÜTZUNG DER LEBER

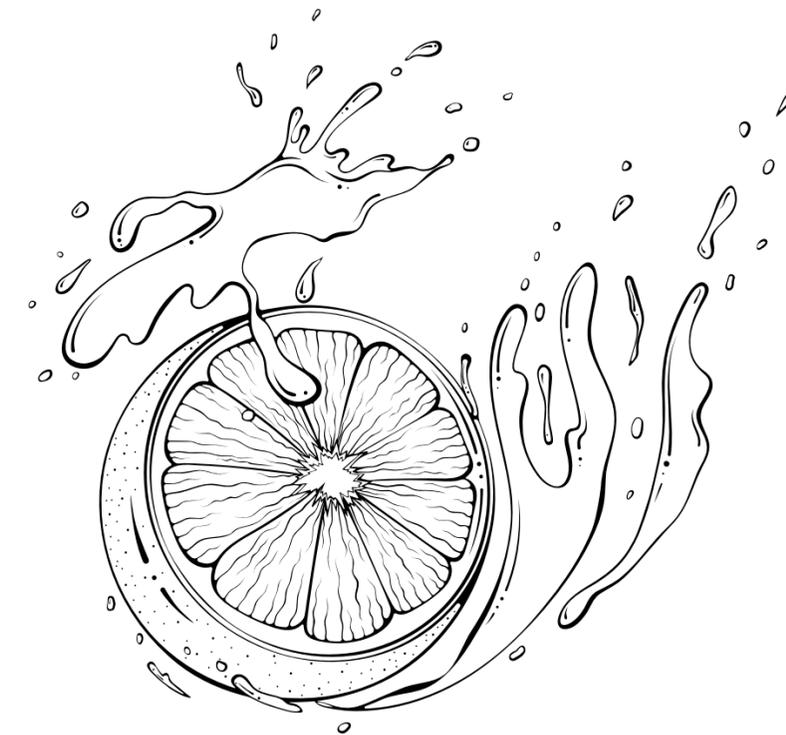


Leber baut auch Stresshormone ab

Koffein und Teein reduzieren

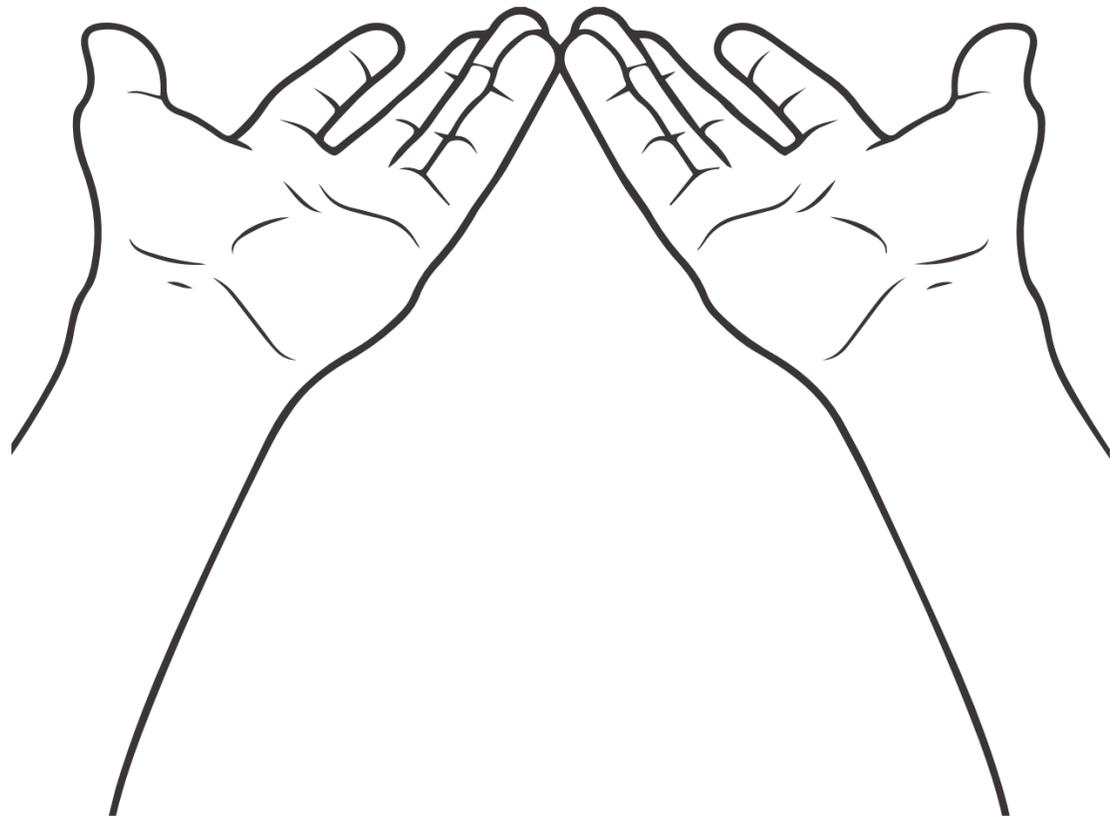
Alkoholkonsum gering halten / Alkohol meiden

0,5l warmes Wasser mit 1/2 Zitrone (gepresst)



STRESSABBAU

# INTUITIV WAHRNEHMEN & TESTEN LERNEN

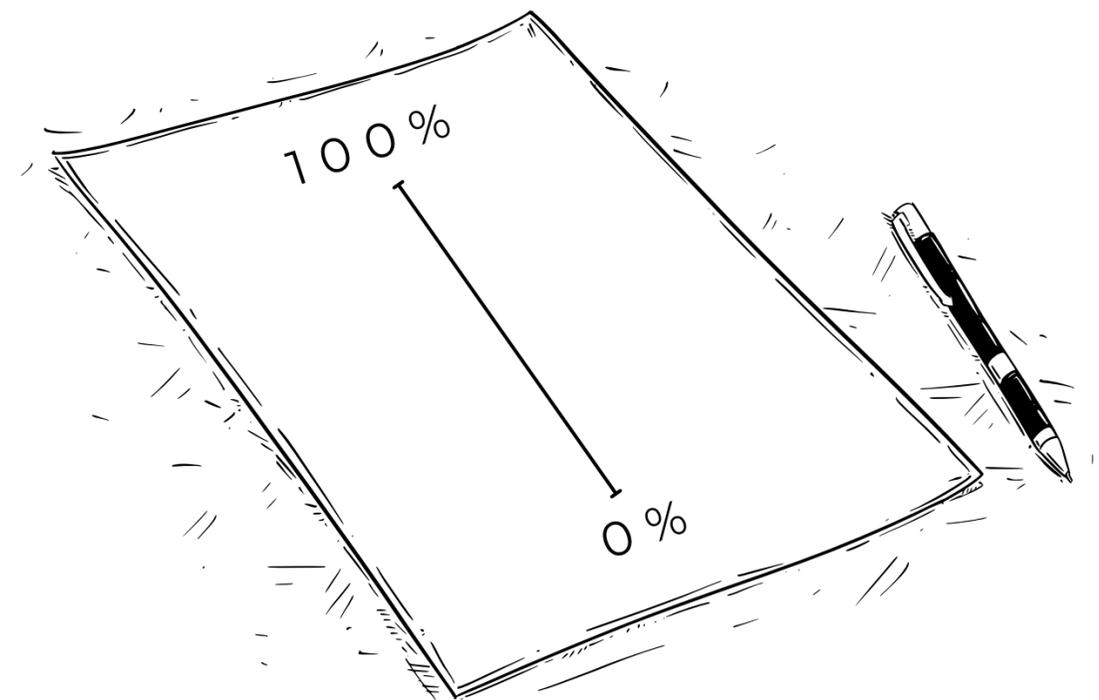
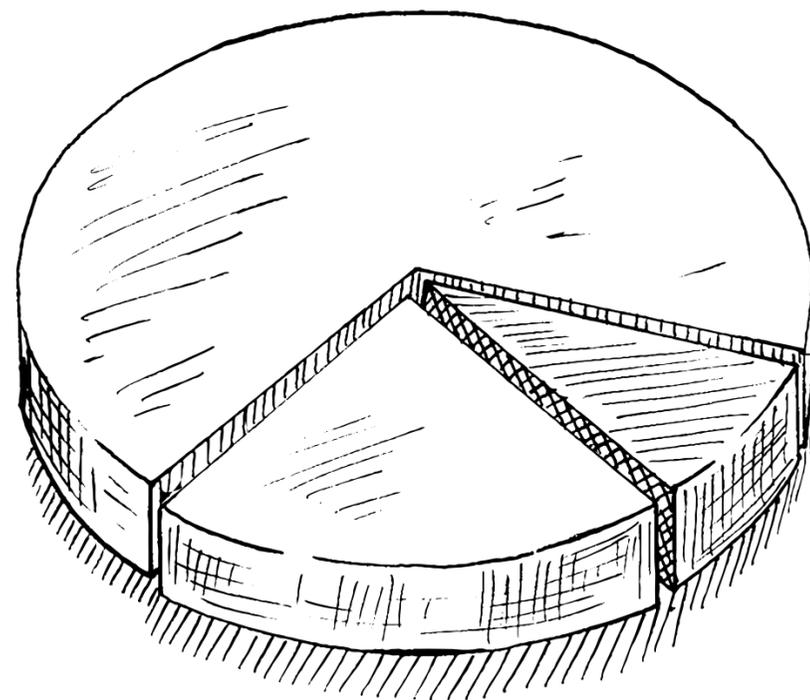
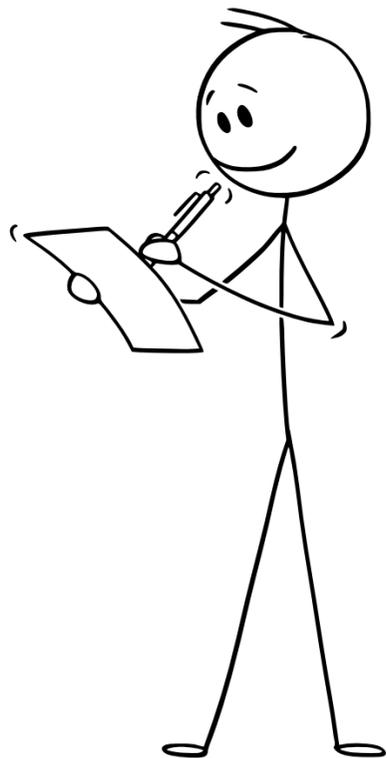


Der Armlängentest

Kommunikation mit dem  
Unbewussten

DER KÖRPER ALS BIOFEEDBACKSYSTEM

# INTUITIV WAHRNEHMEN



STRESSTORTE & SKALEN SELBST AUSLESEN

# PROGRAMME KNACKEN

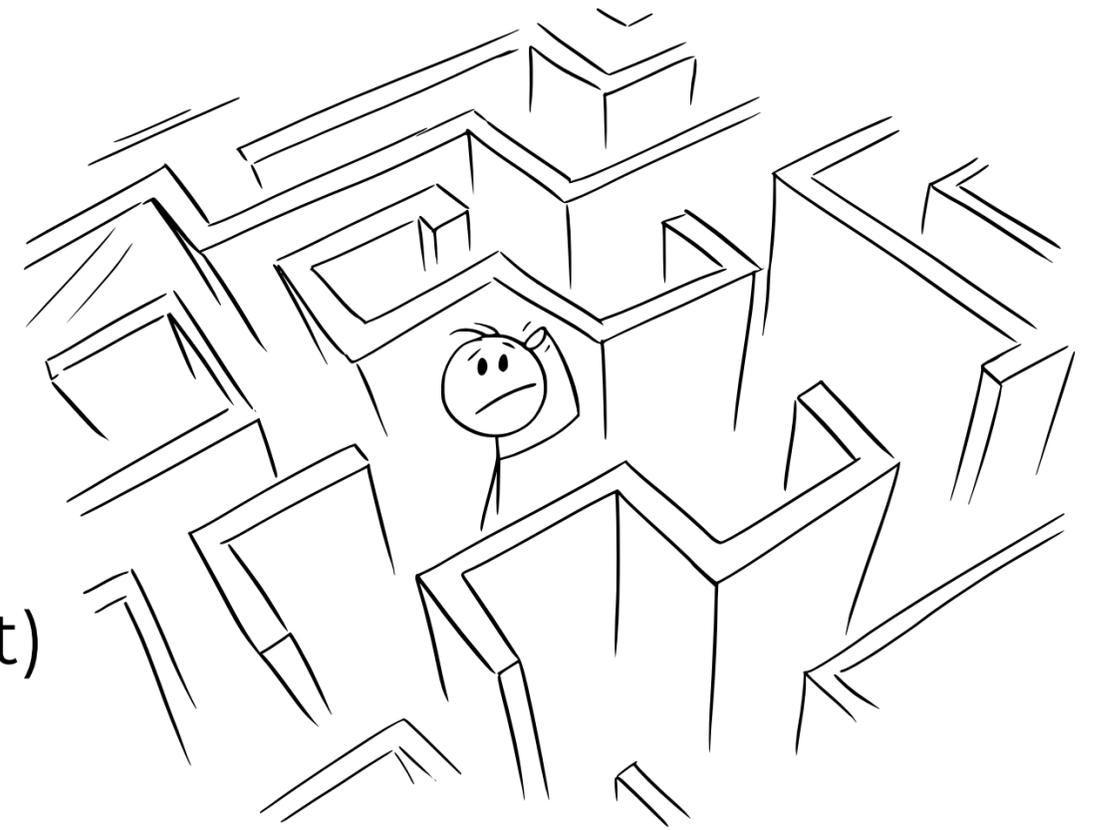
Wo und wann läuft der eigene “Autopilot” ?

Stress-Programme bewusst machen & klären

Neue Gedanken & Intentionen formulieren und mit neuen Gefühlen verknüpfen (Neuroplastizität)

- im Unterbewusstsein verankern

NEUE REALITÄTEN ERSCHAFFEN



# QUELLEN

Ausbildungsunterlagen der Academy of Sports GmbH

Buch: Intelligentes Stressmanagement

- Vera F. Birkenbihl

Buch: Jeden Tag weniger ärgern

- Vera F. Birkenbihl

Buch: Mediale Medizin

- Anthony William

Videos und Vorträge

- Dr. Joe Dispenza

- Kurt Tepperwein





Noch Fragen?



## KONTAKT

---

[ichglaubdaskommtvomstress.de](http://ichglaubdaskommtvomstress.de)

KERNZEIT · GÖNN DIR LEBEN !

[anika@kernzeit-coaching.de](mailto:anika@kernzeit-coaching.de)

+49 (0) 179 422 8 738