



**UPELVEL
&
CLARITY
WEEK**

**Wie du deine Energie erhöhst
und Klarheit gewinnst.**

5 Tagesprogramm mit STEFANIE SCHAAD
13. – 17. Juni 2022

TAG 1

– Stress als Trigger –

Warum Stress?

Grundsätzlich dient das ‚Stresssystem‘ dem Überleben. Die Reaktionen kennen wir als *Flucht, Kampf, Verstecken oder Totstellen*, um so unsere Haut vor drohenden Gefahren zu retten. Es war zu jener Zeit unverzichtbar, als die frühen Menschen mit einer natürlichen Umgebung voller Raubtiere und anderen Gefahren konfrontiert waren. Dieses angeborene ‚System‘ unterstützt Verhaltenssysteme in Notfallsituationen. Alle diese Reaktionen verbrauchen *viel Energie*, die der Körper vorsorglich bereitstellen muss.

Stress in der heutigen Welt

In der modernen Gesellschaft jedoch wird die Kampf-oder Flucht-Reaktion in Situationen hervorgerufen, in denen sie weder nützlich noch hilfreich ist, da wir nicht mehr derselben lebensgefährlichen Bedrohungen gegenüberstehen.

Bei Stress laufen im Körper mehr als 1400 physikalische und chemische Reaktionen ab. Der Kreislauf wird angetrieben, von der Leber wird Zucker zur Verfügung gestellt und aus Fettzellen werden Fettsäuren freigesetzt. Das alles sind hochwertige Energieträger.

Die Stressachse:

Über die Hypothalamus – Hypophysen – Nebennieren-Achse, wird im Menschen das Hauptstresshormon *Cortisol* ausgeschüttet. Dieses verbreitet sich im ganzen Körper und sorgt unter anderem dafür, dass der Körper mit Stresssituationen zurechtkommt. Die unmittelbare Wirkung von Cortisol ist eine Abmilderung der Stressreaktion.

Definition von Stress (nach Hans Selye)

Stress ist ein *biologischer Prozess*, eine breit gefächerte Reihe von Ereignissen im Körper, unabhängig von ihrer Ursache oder subjektiven Wahrnehmung. Stress besteht aus inneren Veränderungen – sichtbar oder nicht –, die entstehen, wenn der Organismus eine Bedrohung seiner Existenz oder seines Wohlergehens wahrnimmt.

Trigger

Stress kann beim Menschen unterschiedlich ausgelöst werden. Er kann durch *äussere* Geschehnisse, wie Krieg, Naturkatastrophen, Tod eines geliebten Menschen, Scheidung, Verletzung, Jobverlust u.s.w. ausgelöst werden.

Es gibt aber auch den *innerlich* erzeugten Stress. Auslöser können über längere Zeit unterdrückte Emotionen sein, emotionale Traumata, Selbstverurteilung oder Bedrohung, die vollständig auf Einbildung beruhen.

Erleben von Stress

1. Der Trigger oder Stressor kann ein Ereignis – psychisch oder emotional – sein, das der Organismus als bedrohlich einschätzt.
2. Das verarbeitende System, das dem Stressor ausgesetzt ist und dessen Bedeutung interpretiert; unser Nervensystem, vor allem das Gehirn. > *Individuelle Wahrnehmung; abhängig von der persönlichen Veranlagung und vor allem der persönlichen Erfahrungen.*
3. Die Stressreaktion, die aus diversen körperlichen und verhaltensbezogenen Anpassungen besteht.



Neuprogrammierung auf deine Stressreaktion

Stress hat also einen unmittelbaren Einfluss auf unseren gesamten Körper. Hier geht es nun darum, wie du selbst für eine blühende Gesundheit sorgen kannst.

Was du tun kannst

Du kannst dein autonomes Nervensystem so umprogrammieren, dass es angesichts des täglichen Stresses keine Krisenreaktion mehr auslöst. Indem du dein Nervensystem darauf trainierst, das Blut in deinem Vorderhirn zu halten, wirst du besser in der Lage sein, klar zu denken und effektiv zurechtzukommen, selbst inmitten des ständigen Drucks des Alltags.

Wenn du an eine stressige Situation denkst und dabei bestimmte Punkte auf deinem Kopf berührst, die sogenannten *neurovaskulären Punkte*, werden die primitiven Gehirnzentren darauf trainiert, gelassener zu sein, als Notfallreaktionen auf diese Erinnerungen hervorzurufen. Wenn du dies mit einer Reihe von Erinnerungen durchführst, beginnt sich der Effekt zu verallgemeinern, sowohl auf andere Erinnerungen als auch auf aktuelle Stressoren. Diese einfache Technik kann nicht nur zu einem grösseren Seelenfrieden führen, indem sie dich davon abhält, den Stress-Reaktions-Zyklus unnötig auszulösen, sondern sie hilft auch, deine Gesundheit zu erhalten und sogar zu verbessern.

Wie wir gelernt haben, sind Stressreaktionen körperliche Reaktionen. Wenn man zusammenbricht oder emotional „durchdreht“, hat das mehr mit Physiologie als mit Psychologie zu tun. Allein diese Tatsache kann einem etwas Mitgefühl für sich selbst oder für einen anderen geben. Eine wunderbare Sache an den neurovaskulären Punkten ist, dass man nicht versuchen muss, positiv zu sein. Es ist sogar besser, in die volle Unannehmlichkeit des negativen Gefühls zu versinken, während man die Punkte hält. Wenn das Blut in das Vorderhirn zurückfließt, wirst du spüren, wie du dich aus dem Stress befreist. Gleichzeitig konditionierst du deine Reaktionen neu. Wenn du diese Punkte unter Stress hältst, hält die Energie deiner Fingerspitzen das Blut davon ab, dein Vorderhirn zu verlassen.

Und so geht's:

- 1. Halte deine Finger leicht (ohne Druck) auf deine Stirn auf deinen hauptneurovaskulären Punkten.**
- 2. Lege deine Daumen auf deine Schläfen und atme sanft und tief ein und aus. Halte alternativ eine Hand auf den Hinterkopf, direkt hinter den Augen.
1 – 5 Minuten**
- 3. Wenn über die nächsten Minuten dein Blut in dein Vorderhirn zurückfließt, wirst du beginnen wieder klarer zu denken :)!**



Wie du angestauten Stress befreist

Denke an das Öffnen eines Ventils, das Dampf ablässt. Wenn du dich wie ein Dampfkochtopf fühlst, dann sollte gestaute Energie aus deinem Körper abgelassen werden. Finde hier eine Reihe von Übungen mit denen du das Ventil öffnen, den aufgestauten Stress loslassen, deine Energien entwirren und dich selbst aus der biochemischen Überforderung befreien kannst. Mache eine Übung oder alle:

1. Gift rauslassen

Stelle dich aufrecht hin. Strecke die Arme nach vorne, winkle die Ellbogen leicht an, balle deine Hände zu Fäusen, wobei deine Handgelenke nach oben zeigen. Atme richtig tief ein. Schwinge die Arme nach hinten und über den Kopf. Verharre kurz in dieser Haltung. Recke dich nach oben, drehe die Fäuste so, dass die Fingerspitzen einander zugewandt sind. Lasse nun die Arme vor dem Körper heruntersausen und löse dabei die Fäuste mit Nachdruck. Atme deine Emotionen mit einem kraftvollen Geräusch. Wiederhole mehrmals und lasse die Arme das letzte Mal langsam und kontrolliert sinken.

2. 4 Klopfpunkte

1. Erdungsklopfen: Lege deine Fingerkuppen auf deine Wangenknochen, unterhalb der Augen. Klopfe ca. 15 Sekunden kräftig
2. Niere 27: Lege die Zeigfinger auf dein Schlüsselbein und bewege sie nach innen richtung Halsgrübchen. Gleite dann mit den Fingern etwas nach unten bis in eine kleine Einbuchtung. Klopfe auch hier kräftig.
3. Thymus: Lege die Finger einer Hand oder beider Hände auf die Mitte des Brustbeins und klopfe auch hier.
4. Milzpunkte: Diese Punkte liegen auf der Seite des Körpers, ca. 10 cm unterhalb der Achseln auf der Höhe der Brüste. Klopfe auch hier und atme tief durch die Nase in und durch den Mund aus.

3. Wayne Cook

Lege den rechten Fuss über das linke Knie. Umfasse mit der linken Hand den rechten Fussknöchel und mit der rechten Hand den rechten Fussballen. Strecke beim Einatmen deine Wirbelsäule lang, runde den Rücken wieder mit dem Ausatmen. Nehme so 3 - 5 Atemzüge und wechsle dann zur anderen Seite. Stelle die Beine wieder nebeneinander und lege die Fingerspitzen so aufeinander, dass sie eine Pyramide bilden. Lege die Daumen auf dein „drittes Auge“ und nehme hier ein paar sanfte Atemzüge. Lege deine Fingerspitzen auf die Stirnmitte und ziehe sie mit Druck zu den Schläfen. Lege die Fingerspitzen an deinen Haaransatz und ziehe sie erneut mit Druck zu den Schläfen.

4. Himmel und Erde verbinden. Es geht hier darum den Körper zu dehnen!

Lege deine Hände auf die Oberschenkel. Atme ein und aus. Breite deine Arme der Seite entlang nach über den Kopf, atme ein, bringe die Handflächen zusammen und senke sie mit der Ausatmung zusammen vor dein Herz. Strecke einen Arm nach oben, den anderen nach unten und schiebe mit den angewinkelten Handflächen nach, atme ein. Strecke all deine Gelenke richtig gut durch. Führe deine Hände bei der Ausatmung wieder vor dein Herz und wechsle die Seite. Wiederhole mind. 2 x pro Seite. Lass die Arme sinken, beuge dich nach vorn und bleibe ein paar Atemzüge in der Vorwärtsbeuge. Komme langsam wieder nach oben indem mit deinen Armen eine liegende 8 schwingst.

