

Immunstabilität Stress & Angst



Stress für immer abschalten

Ja das geht – und ich zeige Ihnen wie

Es hört sich unglaublich an und ist trotzdem wahr: Stress abschalten, statt dauernd gegen ihn anzukämpfen ist möglich. Introvision Coaching heißt das geniale Werkzeug, damit lässt sich Stress in kürzester Zeit dauerhaft besiegen. Auch Burn-out hat keine Chance mehr.

Mehr als die Hälfte der Deutschen fühlt sich gestresst [1]. Stressfaktor Nummer eins ist und bleibt der Job. Dramatisch steigen die psychisch bedingten Fehlzeiten an – allein um 85 % bis Mitte 2023 im Vergleich zum Vorjahreszeitraum [2]. Auch schwere, langwierige Fälle von psychischen Erkrankungen nehmen zu.

„Das ständige Ankämpfen gegen den Stress, das macht mich müde ...“

Volker wirkte verzweifelt, als er zu mir ins Coaching kam. Volker ist ein typischer Fall, der zeigt, wie sich Probleme unnötig in die Länge ziehen.

Seit Jahren fühlte er sich im Dauerstress, hatte mit Ängsten zu kämpfen, konnte nicht schlafen, nicht abschalten. Schon morgens auf dem Weg zur Arbeit fühlte er sich „unfassbar müde“, wie er sagte, hatte Magenprobleme, Herzrasen. Nicht, weil er nicht gut darin war, was er tat, als verantwortlicher Geschäftsführer für die Fertigung. Nein – er hatte unglaubliche Angst davor, schwierige Situationen nicht zu meistern, zu versagen. Besonders unwohl war ihm, „wenn dabei Gefühle von ausgeliefert sein hochkommen“, sagte er.

Wir fingen an miteinander zu arbeiten und es wurde schnell klar, dass das Problem woanders lag ...

Ereignisse machen keinen Stress – Ängste sind es

Situationen nicht zu meistern ist nicht das Problem bei Stress. Auch nicht die vielen Termine. Nicht die schwierigen Gespräche, die wir mit anderen haben. Das sind nur Ereignisse. Stress entsteht durch innere Ängste:

- das alles nicht zu schaffen,
- abgelehnt zu werden,
- zu enttäuschen,
- nicht geliebt zu werden,
- den eigenen Weg zu gehen ...

Die Amygdala: Rauchmelder für Gefahr

Ängste entstehen, wenn es bedrohlich wird. Im Gehirn verantwortlich ist die Amygdala [3, 4]. Sie gehört zum limbischen System, arbeitet unbewusst und reagiert zweihundertmal schneller als wir denken können. Ist etwas bedrohlich, werden Stresshormone ausgeschüttet, um blitzschnell zu reagieren. Wie bei einem Rauchmelder, der auch dafür da ist, damit wir bei Gefahr sofort reagieren. Unser Körper ist bereit, Höchstleistungen zu bringen.

Dem Stresssystem ist dabei egal, ob ein Feuer unser Leben bedroht oder Gefahr besteht, im Job zu versagen. Egal, ob es um das physische oder psychische Überleben geht – stressig ist alles.

Woher weiß die Amygdala, was bedrohlich ist?

Die Amygdala speichert im Gedächtnis alles ab, was uns emotional bewegt, sei es Wahrnehmungen, Erinnerungen oder Vorstellungen. Sie sortiert Sinnesreize vor, vergleicht diese mit Erinnerungen und ruft emotionale Reaktionen auf.

Leider haben wir durch Verstehen und Denken keinen Einfluss auf Emotionen – im Gehirn ist das nicht vorgesehen [3]. Mit der Amygdala kann man nicht reden; sie ist weder sprachfähig noch bewusstseinsfähig – kann aber mithilfe von Introvision neu programmiert werden.

Erinnerungen reichen bis tief in die Kindheit – wie von Gummibändern gezogen

Meist sind es abgespeicherte Erinnerungen aus der Kindheit, die wir als emotional bedrohlich empfinden. Die Amygdala wacht sehr genau und schützt uns vor unangenehmen Erfahrungen. Das ist ihr Job, und den macht sie gut. Sie sendet sofort Stresssignale – bei den kleinsten Anzeichen schnellen unsere Erinnerungen in die Vergangenheit, wie von Gummibändern gezogen: „Alarm! Das kenne ich, es entwickelt sich gefährlich!“

So wie bei Volker. Im Coaching stellte sich heraus, als Kind hatte er Erlebnisse, die heute noch wirken: „Ich darf nicht versagen, ich muss mehr machen als andere, ... sonst werde ich nicht geliebt.“ „Als Kind hatte ich oft so ein blödes Gefühl“, sagte er, „dass ich

nicht genüge ... aber mich auch nicht auf andere verlassen kann ... ich hatte besonders Angst, bei meinem Vater das ausbaden zu müssen, was mein Bruder falsch gemacht hatte ...". „Kämpfe und lass dich nicht unterkriegen. Auf andere kannst du dich nicht verlassen, also mach es selbst. Es reicht sonst nicht.“ – Heftige Stimmen aus Volkers Innenen. Sie begleiten ihn schon sein ganzes Leben. Was für ein zermürbender Druck.

Er weiß genau, dass er einen guten Job macht. Die Menschen aus seinem Team, seine KollegInnen, den KundInnen – von allen bekommt er viel positiv rückgemeldet; er spürt es auch, kann es aufgrund der Signale von anderen deuten. Jedoch: All dies wirkt nicht, löst Volkers Problem nicht.

Was bedeutet das?

Lebenspläne, die bedroht sind

Für die Amygdala von Volker sind Situationen eine existenzielle Gefahr, die er nicht meistern kann: Alarm, es wird zu viel, versagen droht! Aus Sicht des Gehirns gibt es nur drei mögliche Reaktionen: Flucht, Kampf, Totstellen.

So grübelte Volker in seinen vielen schlaflosen Nächten nach Lösungen für Probleme, die er im Unternehmen hatte (Kampf). Ihm war so „als wenn ich manchmal neben mir stehe“ (Totstellen). „Ich fühle mich unfassbar müde und jeden Morgen auf der Fahrt zur Arbeit wünsche ich mir, ich müsste nicht dorthin ...“, gestand er sich ein (Flucht).

Schon früh im Leben hatte er sich unbewusst eine Strategie angeeignet: „Ich darf nicht versagen! Ich muss stark sein, mehr leisten als andere ... am besten selbst machen, dann funktioniert's!“

Jedoch, es gibt ein Problem: Dieser „unbewusste Lebensplan“ ist bedroht. Immer wieder im Leben. Je häufiger er nicht aufgeht, je mehr fühlt sich Volker überfordert – und es besteht die „Gefahr“, zu versagen. Die Folge: Mehr und mehr innere Alarme werden ausgelöst, mehr und mehr Stresshormone ausgeschüttet ...

Mit Introvision wird dieser Teufelskreis beendet.

Introvision löst stressbedingte Probleme an der Wurzel

Entwickelt wurde Introvision von Prof. Dr. Angelika C. Wagner – als Selbstregulationsmethode, um Stress abzubauen. Nach Jahrzehnten der Forschung liegen solide wissen-

schaftliche Daten zu Wirksamkeit und Nachhaltigkeit der Methode vor [5].

Businesscoach und Psychologe Ulrich Dehner hat die Methode für einen schnelleren Weg im Coaching weiterentwickelt [6]. Schon mit der ersten Sitzung mit Introvision Coaching lassen sich häufig dauerhafte Veränderungen erzielen: Klientinnen und Klienten können so ihre Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit zurückbekommen.

Ich arbeite seit vielen Jahren mit Introvision [7,8]. Meist braucht es nur wenige Sitzungen und den Menschen ist geholfen. Im Fall von Volker waren lediglich zwei Online-Sitzungen Introvision Coaching erforderlich.

Was macht Introvision so einzigartig?

Einfache Fragen, geniale Wirkung

Wie erwähnt: Sinn des Alarms in der Amygdala ist, zu handeln: Flucht, Kampf, Totstellen. Aber was passiert, wenn wir nicht handeln? Bei einem Alarm die Reaktionen nur beobachten, ohne eingreifen, ohne zu bewerten?

Einfache Fragen – und geniale Wirkung: Der Alarm in der Amygdala wird gelöscht! Ein Alarm, auf den nicht reagiert wird, ist nämlich unnützlich. Das Gehirn ist sparend unterwegs, verschwendet keine Energie. Und genau das ist das Geheimnis und die Wirkung der Introvision.

Wie läuft Introvision ab?

Nichts verändern wollen, verändert alles

Der Alarm wird aktiviert und die Klientinnen oder Klienten beobachten, was an körperlichen Reaktionen, auftauchenden Gedanken und Gefühlen passiert. Das Entscheidende: Sie reagieren nicht, unterdrücken nicht, verändern nicht. Dieses reine Beobachten erfolgt mit meditativer Achtsamkeit. Was dann geschieht, ist so paradox wie genial: Die Veränderung tritt dadurch ein, das nichts verändert wird. Der Alarm läuft ins Leere.

Bei Volker wurde der Alarm durch die für die Amygdala „schlimme“ Vorstellung aktiviert: „Es kann sein, dass mir alles zu viel wird und ich total versage!“ Er hat seine körperlichen, gefühlsmäßigen und gedanklichen Reaktionen nur beobachtet, während er sich gleichzeitig auf den Alarm fokussierte. Dies Vorgehen wird mehrfach wiederholt. Der Alarm läuft so ins Leere – und wird gelöscht.

Was passiert da genau?

Neue Freiheiten durch andere Emotionen

„Alarm gelöscht“ heißt für die Amygdala, dass die bisher dem Ereignis zugeordneten

Emotionen ab sofort nicht mehr gelten [4]. So bekommen Ereignisse und Situationen einen neuen emotionalen Bezug. Fazit: Introvision verändert neuronale Strukturen und Prozesse im Unbewussten – auf Dauer.

Situationen, die bisher für Volker stressig waren, sind nicht mehr stressig. Er bleibt jetzt innerlich ruhig und gelassen. „Was bist du so ruhig, so entspannt, schon die ganze Woche ...“, sprach ihn eine Arbeitskollegin verwundert an. Sie kannte ihn anders. Volker genießt es, Lösungen für Probleme im Unternehmen zu delegieren, ohne dass er sich unwohl fühlt. Er wird nachts nicht mehr wach und seine Magenbeschwerden sind verschwunden. Für ihn war dieser schnelle Erfolg durch Introvision Coaching verblüffend: „... besonders, weil ich ja schon seit vielen Jahren gegen meine Probleme ankämpfe ...“

Ist Introvision ein besseres Stressmanagement?

Mit Introvision braucht's kein Stressmanagement

Beim Stressmanagement geht es um Stress eindämmen; z. B. durch positives Denken,



Dr. Klaus Köpnick

Dr. Klaus Köpnick ist Maschinenbauingenieur, promovierter Arbeits- und Organisationspsychologe und Coach. Spezialisiert ist er auf Persönlichkeitsentwicklung von Führungskräften. Seine Mission: Führungskräften und ihren Teams zu zeigen, wie sie Stress innerhalb kurzer Zeit für immer abschalten, statt dauernd dagegen anzukämpfen. Introvision ist die revolutionäre, neue Methode, die das ermöglicht. Er bietet auch Einzelcoaching für Interessierte an, die sich dieser Methode öffnen. Um die Methode bekannter zu machen, engagiert er sich als Gründungs- und Vorstandsmitglied im Verband „Introvision Association“.

Kontakt:

www.linkedin.com/in/klaus-koepnick
www.diegelassenheitsformel.de
www.introvision-association.com

Auszeiten einlegen, mehr Sport machen, Atemübungen, Meditation. Das funktioniert in manchen Fällen; gelegentlich auftretender Stress wird so kompensiert.

Jedoch: Verdrahtet sind die Ursachen von Stressempfinden tief in unserem Unbewussten. Entspannen oder Meditation reicht da nicht aus. Sie ahnen es: Auch nicht zu verstehen, was das Problem ursprünglich ausgelöst hat oder was es aufrecht erhält. Wenn das Gehirn bei den Programmierungen bleibt, wird immer wieder Alarm ausgelöst. Wir erleben immer wieder denselben Stress.

Introvision programmiert das Gehirn um. Die Folge: Kein Stressempfinden mehr in bisher stressigen Situationen – kein Stress, dann braucht es auch kein Stress managen.

Viele Anwendungsfelder für Introvision

- sich schnell persönlich angegriffen fühlen
- ein altes Muster, das sie nicht loswerden
- nicht durchsetzen oder nicht entscheiden können
- einschränken, was zu tun, obwohl sie es gerne möchten

- fehlendes Selbstvertrauen und Unfähigkeit, sich gegen andere abzugrenzen
- sich sorgen, grübeln, kreisende Gedanken
- Stressreaktionen wie Verspannungen, Herzrasen, Bluthochdruck, Ohrengeräusche, Magenbeschwerden
- Flugangst, Platzangst, Höhenangst
- plötzliches ausrasten
- Angst zu versagen, vor Ablehnung, vor Reden oder Präsentationen
- Ärger mit anderen oder ärgern darüber, sich wieder zu ärgern
- Burn-out-Prophylaxe
- Verbesserung der Resilienz

Fazit

Volker hat seine Angst, dass ihm alles zu viel wird, überwunden. Seine körperlichen Beschwerden haben sich aufgelöst, ebenso wie die Angst, zu versagen. Er widmet sich ruhig, gelassen und befreit den Tagesaufgaben. Mit Introvision ist es ihm gelungen, neuronale Vorgänge bleibend im Gehirn zu verändern. Das macht die Methode wirksam und einzigartig. Sie gehört zu einem ganzheitlichen Ansatz und zur Förderung der Selbstheilungskräfte.

Introvision Coaching ist der Königsweg, wenn es um Stress, Ängste und Burn-out geht.

Dr. Klaus Köpnick

Keywords: Angst, Introversion, Resilienz, Stress

Literatur

- [1] Ipsos: Jeder zweite Deutsche fühlt sich gestresst und traurig. 2022. [ipsos.com/de-de/jeder-zweite-deutsche-fuehlt-sich-gestresst-und-traurig](https://www.ipsos.com/de-de/jeder-zweite-deutsche-fuehlt-sich-gestresst-und-traurig).
- [2] KKH: Pressemeldung Fehlzeiten wegen Depressionen & Co. stark gestiegen. 2023 www.kkh.de/presse/pressemeldungen/au-psyche.
- [3] Roth G, Ryba A. Coaching, Beratung und Gehirn. Neurobiologische Grundlagen wirksamer Veränderungskonzepte. Klett-Cotta, 5. Aufl., 2022.
- [4] Roth G. Basiskurs Neurobiologie: Was müssen wir über das Gehirn wissen? Neurobiologische Grundlagen von Psyche und Persönlichkeit. Roth, Kursunterlage, 2022.
- [5] Wagner AC. Gelassenheit durch Auflösen innerer Konflikte. Mentale Selbstregulation und Introvision. Kohlhammer, 3. Aufl., 2021.
- [6] Dehner U, Dehner R. IntrovisionCoaching. Ein effektiver Ansatz für Business- und Life-Coaching mit Tiefgang. Managerseminare, 1. Aufl., 2016.
- [7] Köpnick K. Versagensangst als Projektmanager – ein Praxisfall zur Wirkungsweise von Introvision-Coaching. 2019. introvision-association.com/inne-re-blockaden-losen.
- [8] Köpnick K. Moin, hier wird gebloggt. 2023. diegelassenheitsformel.de/blog.