Wer kennt das nicht auch? Lampenfieber, Versagensangst oder Nervosität bei Konfliktgesprächen. Das alles und viele andere Situationen sind für uns Stress.

Stress reduziert nicht nur die Denk- und Gedächtnisleistung des Gehirns, sondern hemmt auch andere Fähigkeiten wie Spontaneität, Kreativität, Schlagfertigkeit oder Konfliktstabilität. Dafür verantwortlich sind die entwicklungsgeschichtlich alten Teile des Gehirns- das limbische System (Emotionszentrum). Sobald wir bewusst oder Unbewusst eine Situation als stressig oder beängstigend interpretieren, startet das limbische System das lebenserhaltene Grundprogramm: Angriff oder Flucht.

Das heißt es wird Adrenalin produziert und das führt zu einer schlagartigen Erhöhung der motorischen Fähigkeiten (zum Weglaufen bei Flucht nötig). Um direkt die Flucht ergreifen zu können und nicht vorher über den Sinn oder Unsinn von Flucht nachzudenken, wird die Vernetzung diverser Gehirnareale unterbrochen beziehungsweise auf Sparflamme heruntergefahren.

Ich werde Ihnen heute eine sehr wirksame Selbstcoaching Methode vorstellen, die Stress abbaut und somit das heutzutage meistens kontraproduktive archaische Notfallprogramm zu stoppen.

Thymusdrüsen-Klopfen

Klopfen Sie mit der Faust oder den Fingerspitzen zirka eine Minute lang auf Ihr Brustbein.

Das rhythmische Klopfen (der sogenannte Tarzan-Trick) sorgt durch Stimulation der Thymusdrüse dafür, dass Botenstoffe ausgesendet werden.

Klopfen Sie solange, bis ein tiefer Atemzug wie von alleine entsteht – das ist das Signal das die Wirkung einsetzt.

Die Wirkung der Entstressung und Stärkung hält zirka zwei bis drei Stunden an.

Wiederholen Sie das Klopfen der Thymusdrüse mehrmals täglich. Langzeituntersuchungen haben nämlich gezeigt, dass täglich mehrfaches, zirka einminütiges Klopfen der Thymusdrüse die subjektiv verfügbare Körperkraft, das mentale Leistungsvermögen sowie die Immunabwehr steigert.

In meinem Artikel „ Urlaubsstress adé “ ausführlich beschrieben, eignet sich zum Selbstcoaching auch die Butterfly-Methode hervorragend, um Stresszustände zu regulieren.

Jetzt haben Sie zwei hervorragende, sofort wirkende Selbstcoaching-Methoden, die Ihnen dabei helfen Stress abzubauen und die Situationen souverän zu meistern.

Viel Spaß beim Ausprobieren und eine erfolgreiche Zeit!

Ihre Mental- und Gesundheitscoach

Sonja Volk