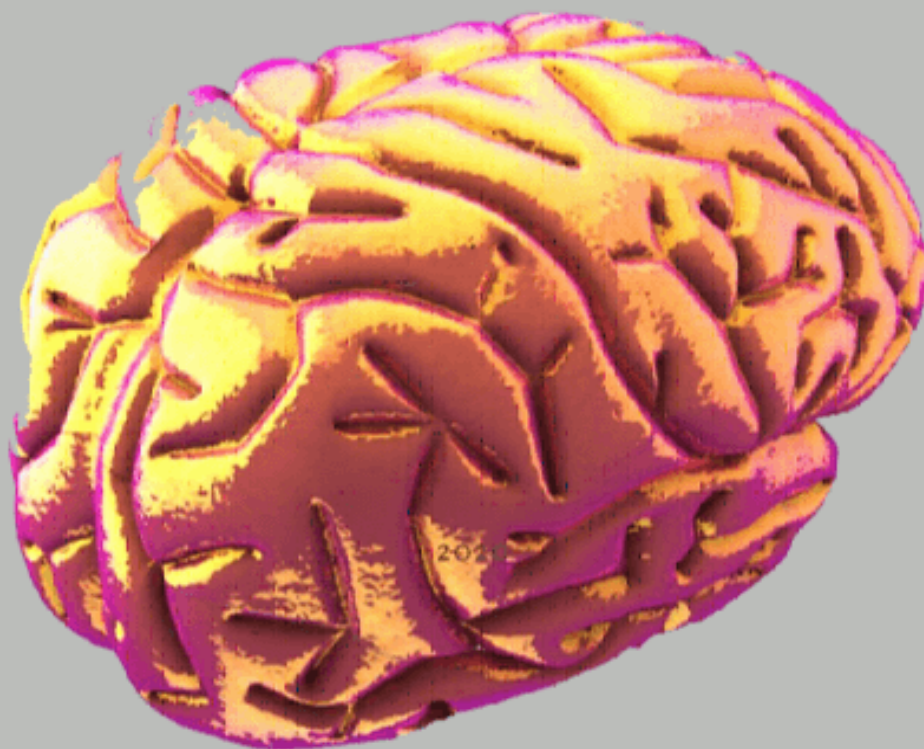


Mehr Energie im Alltag

Einfach und effektiv - mit Erkenntnissen aus der klinischen Hypnose-therapie



BRIGIDA A. LORENZ, MSC, RTT

Brigida A. Lorenz

1. Erscheinung März 2020

www.brigida-lorenz.org

Keine Ängste, kein Stress und keine Überlastung mehr?

Es ist möglich!

Verstehe Brain! Mache dein Gehirn zu deinem stärksten Verbündeten
und lebe ein freudvolles Leben.

Einleitung

Du hast einen Bodyguard! Lass mich das erklären. Das komplexeste System im Universum arbeitet für dich als Bodyguard: dein Gehirn. Du kannst ihm einen Namen geben. Ich nenne es Brain. Brain ist dein Bodyguard und es verhält sich entsprechend seiner jahrelangen Erfahrung in deinem persönlichen Umfeld. Es kennt alles in deinem Umfeld, es weiss, was du magst und was du nicht magst, und es hat unzählige automatisierte Reaktionen und Fertigkeiten eingeübt. Du musst Brain von deinen Zielen überzeugen, sonst wird es dich von deinen Zielen fernhalten. Neue Ziele und beängstigende Erfahrungen sind nicht das, was Brain gerne hat. Kannst du ein paar richtig gute Gründe nennen, warum du ein bestimmtes Ziel unbedingt erreichen möchtest? Das ist vielleicht nicht einfach, aber es ist der einzige Weg, wie du irgendein Ziel tatsächlich erreichst. Brain wird deine Gründe prüfen und sie mit abgespeicherten Verhaltensweisen in ähnlichen Situationen vergleichen. Wenn es keine Übereinstimmung zwischen deinem neuen Ziel und abgespeicherten Gewohnheiten findet, dann trifft es Vorkehrungen, damit du erstmal schön bei deinen bisherigen Gewohnheiten bleibst. Was bisher sicher war, ist sicherer als alles Unbekannte.

Hast du dir jemals ein Ziel gesetzt und musstest dir kurz danach eingestehen, dass es zu schwierig ist, alte Gewohnheiten zu verändern? Die darunterliegenden Mechanismen, die unsere Gewohnheiten steuern, basieren auf anatomischen Gehirnstrukturen, die durch unsere Gedanken geformt wurden. Genau darüber spricht die bekannte Therapeutin Marisa Peer, wenn sie sagt: "Jedes gewohnte Verhalten wird durch einen gewohnten Gedanken gesteuert!" Erst durch neue Hirnaktivitäten entstehen neue Neuronenverbindungen.

Dieses E-Book zeigt dir, was du tun kannst, um neue Gewohnheiten einzuüben. Dieser Ansatz hat mich befreit und meinen Klienten ganz neue Möglichkeiten eröffnet. Zusätzlich zu den Fähigkeiten, die du brauchst, um voller Energie deine Ziele zu erreichen, findest du wirklich wertvolle Informationen, wie du Brain am besten nährst, wie du es gesund erhältst und wie du dadurch deine geistige Leistungsfähigkeit optimierst und deine allgemeine Zufriedenheit steigert.

Ich freue mich, dass du dich für meine Arbeit und die folgenden zehn Tipps für Brain interessierst! Nutze all die wertvollen Infos aus diesem E-Book, um mit dem weiterzukommen, was dein Herz höher schlagen lässt. Was du gelernt hast kannst du auch mit denen teilen, die in Schwierigkeiten stecken. Mache einen Unterschied für dich und deine Lieben!

1. Überzeuge Brain von der Erreichbarkeit deiner Ziele.

Man hört und liest überall: Ziele setzen ist sehr wichtig, wenn man etwas verändern und Grosses erreichen möchte. Das ist nicht falsch, aber es sind nicht die Ziele auf dem Papier, die zum Erfolg führen. Um unsere Ziele zu realisieren müssen wir die Art und Weise verändern, wie wir uns selbst (und Brain) unsere Ziele mitteilen. Richtige innere Kommunikation führt zu neuem Verhalten, zu grossartigen Veränderungen und zu mehr Spass auf dem Weg ans Ziel. Deshalb sage Brain genau, was du möchtest, und es wird präzise das machen, was du ihm sagst. Aber Vorsicht: Beispielsweise wünschen sich viele Schüler gute Noten in Mathematik. Sie sagen sich aber innerlich Sätze wie: „Mathematik ist nicht mein Ding.“ Diese Aussage verstärkt die Abneigung vor Mathematik. Diese verstärkte Abneigung führt dazu, dass Brain nicht mehr sondern weniger leistet. Das Ziel bleibt in weiter Ferne. Brain tut immer, was du ihm sagst. Sage ihm deshalb: „Mathematik ist sehr interessant und verständlich. Ich lerne gerne und erfolgreich und schreibe immer gute Noten.“ Am Anfang benötigst du dafür eine Portion Selbstbewusstsein. Denke an deine Erfolge und baue dein Selbstbewusstsein auf. Ein niedriges Selbstbewusstsein hält dich von deinen Zielen fern und warnt Brain ungefähr so: „Ich habe das Ziel nicht verdient.“ Die oft aus der frühen Kindheit stammende Erfahrung, etwas nicht verdient zu haben, ist schmerzhaft und führt deshalb dazu, dass Brain die Konfrontation mit Neuem vermeidet und du dadurch dein Ziel nicht erreichst. Bringe Brain dazu, dein Ziel als etwas Positives zu sehen, was du verdienst und mit Leichtigkeit erreichen kannst. Mit welchen Worten kannst du Brain davon überzeugen?

2. Nimm dir die Angst von deinen Zielen.

Brain hat nicht primär die Aufgabe zu lernen. Seine Hauptaufgabe ist es vielmehr, dich vor Schmerz zu schützen und in Sicherheit zu bringen. Stell dir eine Ebene in der afrikanischen Savanne vor. Dort unterhalten sich zwei Massai-Jäger über neue Muster für den Gürtel des Stammeshäuptlings. Plötzlich entdeckt einer der beiden ein geducktes Tier im Gras. Ein Löwe schleicht sich an. Jetzt

müssen die beiden Massai-Jäger sofort reagieren, sonst überleben sie nicht. Durch solche oder ähnliche Situationen ist Brain so geformt worden, dass alles andere (Mode, Ästhetik, Gürtelmuster) unwichtig ist, wenn wir in Gefahr schweben. Die Gehirne, die nicht zuerst auf Gefahr reagierten, wurden gefressen und hatten keine Nachkommen. Deshalb konzentriert sich Brain immer zuerst auf Stress und Gefahren in der Umgebung, bevor es konzentriert arbeiten, sich unterhalten oder etwas Neues lernen kann. Du denkst jetzt vielleicht: Gut, aber heutzutage gibt es keinen derartigen Grund für Stress mehr. Wir leben ja schliesslich nicht mehr unter Löwen in der Savanne. Brain hat sich aber nicht so schnell verändert wie die äusseren Gegebenheiten. Alles, was wir nicht mögen, was uns Angst macht oder uns stresst, kann für Brain ein Löwe sein. Damit du aber nicht vor jeder grösseren Veränderung oder Herausforderung davonrennst, musst du Brain die Angst nehmen: Sage Brain, dass dein ambitioniertes und dadurch vermutlich etwas furchteinflössendes Ziel, der „Löwe“, wundervoll, dein Herzenswunsch und durchaus erreichbar ist. Jedes Mal, wenn du dann in Gedanken dein Ziel schon erreicht hast, es dir genau vorstellst und geniesst, kommunizierst du Brain, dass es dieses Ziel nicht als Löwe einstufen und vor ihm davonlaufen muss. Dadurch bringst du dem auf Sicherheit bedachten Brain bei, dass dieses Unbekannte ungefährlich und erstrebenswert ist. Wenn Brain nun dieses Ziel wahrnimmt, denkt es nicht mehr: „Gefährlich! Nichts wie weglaufen!“, sondern es reagiert vielmehr mit: „Super! Mehr davon! Ich bin auf dem richtigen Weg.“ Überzeuge Brain davon, dass dein Ziel keine Gefahr darstellt!

3. Stärke dein Selbstwertgefühl.

An einem einzelnen Tag denken wir viele Tausend Gedanken. Die meisten davon denken wir nicht bewusst. Sie laufen automatisch ab. Jeder Autofahrer kennt das Gefühl, wenn man eine bekannte Strecke zur Arbeit fährt und dabei in Gedanken woanders ist und gar nicht merkt, dass man fährt. Diese hohe Autonomie beim Verarbeiten und Reagieren hat Brain nur, weil es alles, was es oft wiederholt, automatisiert. So ist das auch mit den vielen Tausend Gedanken jeden Tag. Wir haben sie irgendwann gehört, wiederholt und gelernt, und seitdem laufen sie, wie auf einer zerkratzten Schallplatte, dauerhaft ab. Dabei hat jedes freundliche Wort eine positive und jedes kritisierende Wort eine negative Wirkung auf uns, auf unsere Motivation und auf unsere Gesundheit. Vielleicht wurdest du als Kind viel kritisiert. Das kann sehr belasten, weil die Kritik meist unbewusst jahrelang täglich wiederholt wird. Das muss nicht so bleiben. Die wichtigsten Worte für deine körperliche und psychische Gesundheit, die du jemals hören wirst, sind die Worte, die du zu dir selber sagst. Sage deshalb jeden Tag zu dir selber: „Ich bin wunderbar und gut genug. Ich bin mehr

als genug. Ich war immer gut genug und werde immer gut genug sein.“ Je öfter du diese Worte zu dir sagst umso mehr gibst du Brain neue positiv wirkende, kraftvolle Sätze, die es lernen und wiederholen wird und die dich aufbauen und motivieren. Sage mehrmals täglich zu dir: „Ich bin wundervoll und mehr als genug.“

4. Durchbreche alte Gewohnheiten.

Brain kann nicht nur das gut, was es sehr oft macht. Es macht auch viel lieber das, was es schon kennt, also immer wieder das Gleiche. Brain liebt Bekanntes und vermeidet Unbekanntes. Deshalb ist es für uns alle so schwer, etwas an unseren Gewohnheiten zu ändern. Um ein gewohntes Verhalten ändern zu können, muss zuerst der verursachende Gedanke entdeckt und geändert werden. Jedes gewohnte Verhalten wird nämlich durch einen gewohnten Gedanken hervorgerufen. In dem Beispiel mit Mathematik könnte das gewohnte Verhalten, nämlich geringe Motivation fürs Lernen und dadurch schlechte Noten, durch Gedanken hervorgerufen werden wie: „Mathematik macht keinen Spass.“, „Mathematik ist zu schwer für mich.“ oder „Ich habe Erfolg nicht verdient.“. Derartige Gedanken sind Selbstsabotage. Sie sind leider dennoch sehr weit verbreitet. Um davon loszukommen, muss der gewohnte Gedanke erst durchschaut werden. Dann muss ein neuer, unterstützender Gedanke gewählt werden und durch häufige Wiederholungen zum „neuen Standard“ gemacht werden. Brain macht wie gesagt viel lieber das, was es schon kennt. Es ist ein Gewohnheitstier. Wenn du der Chef sein möchtest, sage Brain genau, was du von ihm willst. Vor einer Mathematik-Prüfung könnte das sein: „Ich bin fähig. Ich weiss, um was es geht. Mathematik ist verständlich für mich. Ich habe Erfolg verdient.“ Was ist es, was du erreichen möchtest? Welche Sätze solltest du dafür für Brain formulieren? Wiederhole diese Sätze so oft wie möglich.

5. Nutze Stress als Energiequelle.

Wie du schon weisst, kann Stress die Leistung von Brain stark einschränken. Bei Angst und Stress denkt Brain: „Oh nein, der Löwe schleicht sich an!“, und aktiviert den Körper für die Flucht. Jetzt ist es aber so, dass nicht alles, was dazu führt, dass wir körperlich aufgeregt sind, unbedingt negativ ist. Denk an die Zeit zurück, als du einmal ganz frisch verliebt warst. Der ganze Körper gerät dabei in Aufruhr, aber wir finden das in der Regel schön und nicht bedrohlich. Körperlich gibt es jedoch kaum einen Unterschied zwischen Stress und Schmetterlingen im Bauch. Es läuft im Körper die

gleiche Stress-Reaktion ab (Kelly McGonigal). Warum empfinden wir sie im einen Fall als angenehm und im anderen nicht? Wenn wir frisch verliebt sind, interpretieren wir den höheren Puls, die Aufregung, die schnellere Atemfrequenz, die Anspannung, das Adrenalin und das Kribbeln als normal oder als Zeichen, dass wir glücklich sind. Es verleiht uns Energie und wir meinen, wir könnten von Luft und Liebe leben. Wenn die gleichen Körperreaktionen vor einer Prüfung oder einem Vortrag auftreten, sprechen wir von Stressreaktion oder sogar von Panikattacke. Es ist also unsere Einstellung zu Stress, die uns entweder energiegeladen oder handlungsunfähig macht. Die Stressforschung hat gezeigt, dass Stress die Lebenserwartung verkürzt. Das ist schlimm! Glücklicherweise ist dieses aber nur dann der Fall, wenn der Gestresste seinen Stress als etwas Negatives und nicht als Schmetterlinge definiert. „Stress macht mich wach, leistungsbereit und zu Höchstleistungen fähig“ wäre deshalb ein guter neuer Merksatz für Brain. Wie würdest du diese Vollgasfunktion des Körpers, deinen leistungsfähigsten Zustand, beschreiben wollen? Schreibe dir einen eigenen Definitionssatz für Stress auf.

6. Gib Brain die Nahrung, die es braucht.

Die weit verbreitete Vorstellung, dass Brain Zucker in grossen Mengen braucht, ist nicht richtig. Es ist zwar unser teuerstes Organ und verbraucht proportional zu seiner Grösse viel mehr Energie als andere Organe, aber die meisten Zucker, insbesondere raffiniertes weisses Zucker, sind kein guter Treibstoff, weil sie zu 50% aus Fruktose bestehen. Die Bluthirnschranke lässt nur Glukose durch und das auch nur, wenn Brain gerade zu wenig Glukose vorrätig hat. Alle anderen Zucker verbleiben im Blut und werden von der Leber zu Fett umgewandelt und erhöhen das Risiko einer Fettleber. Damit Brain genug Energie bekommt, die Leber aber nicht ständig mit den „Abfallprodukten“ zu kämpfen hat, ist das Verhältnis zwischen Fruktose und Glukose in der Nahrung wichtig. Als Glukoselieferant sind Rote Beete, Rüben, Kohlrüben, Zwiebeln, roher Honig, Pflaumen frisch und getrocknet, Datteln, Feigen, Kiwis, getrocknete Aprikosen (ungezuckert), Avocados, Radieschen und Sauerkraut sehr gut geeignet. Dabei ist aber zu beachten, dass bereits eine kleine Rote Beete 30% unseres Glukosebedarfs pro Tag abdeckt. Versorgen Brain deshalb mit guten Glukoselieferanten, iss aber nicht zu viel davon und lass die Finger von weissem Zucker. Ein weiterer wesentlicher Treibstoff für Brain ist Fett. Das Gehirn besteht aus Nervenzellen, den Neuronen. Jedes Neuron ist mit unzähligen anderen Neuronen über kurze oder längere Verästelungen, sogenannte Dendriten, vernetzt. Damit die Signale schnell durch die Neuronen weitergeleitet werden können, müssen Dendriten gut isoliert sein. Diese Isolation der Leitungen im

Gehirn ist vergleichbar mit der Isolation eines Stromkabels, ohne die es zu Kurzschlüssen und Leistungsverlusten kommt. Die Isolationsschicht besteht aus Fett. Deshalb ist Fett ein wichtiger Grundbaustein für Brain, genauer gesagt kurzkettige Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren. Industrielle Transfette, die beispielsweise in Fertigprodukten, Backwaren und Frittiertem enthalten sind, schaden dagegen dem Körper und nützen Brain nichts. Nach der Pubertät können sie die Bluthirnschranke nicht mehr passieren. Wer viele gesunde Fette isst, hat ein schnelleres, gesünderes und glücklicheres Brain. Kurzkettige Fettsäuren stellen unsere Mikroben im Darm aus Pflanzenfasern her und Omega-3-Fettsäuren sind in besonders hoher Konzentration in Lein- und Chiasamen, Kürbiskernen, Walnüssen, Algen, Lein- und Rapsöl und Lachs enthalten. In der Schwangerschaft, wenn das kindliche Gehirn wächst, verbessert regelmässiger Verzehr von Omega-3-Fettsäuren die Gehirnentwicklung und den IQ des ungeborenen Kindes und das emotionale Befinden der Mutter. Auch später, wenn schulischer Leistungsdruck, Herausforderungen am Arbeitsplatz oder sonstiger Stress viel von Brain verlangen, ist eine regelmässige Einnahme der gesunden Fette sehr unterstützend für gute Leistungen und einen entspannten Gemütszustand. Schliesslich können gesunde Fette auch vor Demenz schützen. Eine Handvoll Samen und Nüsse zum Frühstück, Sonnenblumenkerne mittags über den Salat und Gemüse mit Leinöl oder Fisch am Abend versorgen Brain vollumfänglich. Ein gut genährtes Brain ist ein glückliches & cleveres Brain! Wenn du unter zu viel Stress, Erschöpfung oder Stimmungsschwankungen leidest, dann hilft dir alternativ auch jedes Omega-3-Präparat aus der Apotheke. Achte immer darauf, dass du in hinreichender Menge Omega-3-Fettsäuren zu dir nimmst!

7. Gönn Brain ausreichend Schlaf.

Warum schläft der Mensch so viel? Der Grund ist Brain. Es braucht Schlaf wie du Sauerstoff brauchst. Zwischen 6 und 8 Stunden braucht ein Erwachsener durchschnittlich. Warum? Für was ist Schlaf gut? Im Schlaf können wir weder Nahrung oder Wasser aufnehmen, noch uns verteidigen oder fortpflanzen. Was hat sich die Evolution dabei gedacht? Können wir nicht einfach auf Schlaf verzichten? Überhaupt nicht! Brain hat kein Lymphsystem, was Schadstoffe aufnimmt, abtransportiert und für Sauberkeit und Gewebegesundheit sorgt. Diese Funktion übernimmt die Flüssigkeit, genannt Liquor, in der unser Brain schwimmt. In die Windungen und Furchen kann der Liquor aber nur eindringen, wenn Brain im Tiefschlaf ist, denn im Tiefschlaf zieht sich Brain zusammen und ermöglicht dadurch das Durchfliessen von Liquor. Der Tiefschlaf reinigt und versorgt Brain! Die meisten, insbesondere die jüngeren Erwachsenen und fast alle Jugendlichen

leiden heute unter Schlafmangel. Die Folgen sind erhöhte Angst-, Depressions- und psychische Krankheitszustände. Schuld am chronischen Schlafmangel ist erhöhter Medienkonsum. Bis spät abends vor dem Fernseher oder Handy sein fördert nachweislich psychische Erkrankungen. Auch Lernen, also der Aufbau von neuem Wissen, verläuft nicht optimal mit Schlafmangel. Guter Schlaf macht uns nicht nur psychisch gesünder, kognitiv leistungstärker und erfolgreicher, sondern auch körperlich leistungsfähiger und glücklicher. Der erfolgreiche Autor Dave Asprey sagt aus eigener Erfahrung “Sleep quality drives happiness and happiness drives success”. Deshalb empfehle ich dir: Gehe regelmässig um 21 Uhr mit einem Buch – und ohne Handy – ins Bett.

8. Geniesse Bewegung und Sonnenschein.

Viele Menschen gehen prinzipiell früh genug ins Bett, haben dann aber Schwierigkeiten durchzuschlafen. Dabei spielt interessanterweise die Sonne eine Rolle. Sonnenlicht fördert die Produktion von Serotonin, unserem Glückshormon, und Serotonin wiederum ist die Grundlage für die Bildung von Melatonin, unserem Schlafhormon. Wer also nicht gut schläft, kann sein Brain und seine Gesundheit mit Sonnenlicht verbessern. Sonnenlicht hat ausserdem die förderliche Eigenschaft, dass es am Vormittag Melatonin abbaut, was uns tagsüber maximal leistungstark und wach macht. Empfohlen werden mindestens vier Stunden Sonnenlicht pro Woche. Brillen, Autoscheiben und Bürofensterscheiben lassen nicht das volle Lichtspektrum durch, weshalb uns der Gang ins Freie nicht erspart bleibt. Gehe deshalb täglich für mindestens 20 Minuten an die Sonne. Der kleine Ausflug gibt uns ausserdem eine zusätzliche Bewegungseinheit, die wir bei unserem sitzenden Lebensstil dringend brauchen. Aber Vorsicht! Ein Zuviel an Bewegung kann auch schaden. Der erfolgreiche Strength Coach Charles Poliquin rät von intensivem Ausdauersport ab und empfiehlt stattdessen eine Mischung aus Krafttraining und Dehnen, mit der er herausragende Ergebnisse erzielt. Intensiver Ausdauersport erhöht die Produktion von Cortisol, einem Stresshormon, und ist dadurch überfordernd für Körper und Brain. Zuviel Cortisol lässt uns schneller altern. Krafttraining erhöht die Muskelmasse, und Muskelmasse ist der beste Schutz gegen Alterserscheinungen ab dem Alter von 30 Jahren. Strecke dich jeden morgen bevor du aufstehst und dehne dadurch so viele Körperteile wie möglich. Spanne zusätzlich zwei bis drei Mal pro Woche mehrere Muskelgruppen intensiv an, bis deine Muskeln zittern. Du kannst zum Beispiel ein schweres Gewicht in die Höhe halten, die Liegestützposition einnehmen, oder so viele Klimmzüge wie mögliche machen. Ansonsten gehe täglich mindestens 20 Minuten entspannt ans Tageslicht anstelle eines anstrengenden Ausdauertrainings.

9. Pflege die unzähligen Helfer in deinem Körper.

Unsere Haut ist mit unzähligen Bakterien übersät. Auf der oberflächlichen Haut sind es jedoch wenige im Vergleich zu der Menge an Bakterien und anderen Mikroorganismen in unserm Inneren. Wir brauchen diese Organismen in uns. Die Verdauung und die Aufnahme wichtiger Nährstoffe und Mineralien werden erst durch ihre Mithilfe möglich. Die Gesamtheit der Organismen im Darm wird Mikrobiom genannt. Das Mikrobiom besteht aus mehr einzelnen Organismen als wir Zellen in unserem Körper haben. Sie leben von unserer Nahrung. Bevor die Nahrung im Verdauungstrakt ankommt, passiert sie den Mund. Er ist ebenfalls von unzähligen Mikroorganismen besiedelt, dem oralen Mikrobiom. Auch sie leben von dem, was wir ihnen füttern. Unterschiedliche Kandidaten bevorzugen unterschiedliche Lebensmittel und können sich in Abhängigkeit von unserem Speiseplan entweder wunderbar vermehren oder verhungern. Einige dieser Organismen sind so wesentlich für uns, dass wir ihnen unbedingt das servieren sollten, was sie für ein gesundes und langes Leben benötigen. Andere verursachen Zahnfleischentzündung, Karies und Mundgeruch. Letztere bezeichnet man als Fäulnisbakterien. Wenn sie im Mund sind, sind sie auch im gesamten Körper, weil der Mund ein Teil des Körpers ist. Sie wandern über die Verdauung und, indem sie in die Haut und in die Blutgefässe eindringen, über das Blut in den gesamten Körper. Im Herz steigern sie das Risiko für Herzinfarkt, im Darm das Risiko für Darmkrebs und in vielen anderen Organen entstehen durch sie Entzündungsherde. Sie sind auch eine Ursache für Typ-2-Diabetes. Für Brain sind Fäulnisbakterien ebenfalls eine grosse Gefahr. Sie setzen sich im Hirngewebe fest, vermehren sich und bilden Abszesse, die tödlich verlaufen können. Deshalb sind gute Mundpflege und richtige Ernährungszusammensetzung gleichermassen wesentlich sowohl für den Körper als auch für ein leistungsstarkes Brain. Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel fördern Pilzpopulationen und Fäulnisbakterien. Dagegen bilden gesunde Fette und Proteine und viele Pflanzenfasern, die in Blatt-, Kohl-, Wurzel-, Wildgemüse und Obst enthalten sind, die Lebensgrundlage für förderliche Bakterienpopulationen. Obst und Nüsse und ein Freiland-Rührei zum Frühstück, viel qualitativ hochwertiges Gemüse und frischer Salat zum Mittag und Körner, Gemüse und Fisch mit gesundem Fett und Protein ohne Antibiotika am Abend sind die optimale Lebensgrundlage für eine gesunde Mund- und Darmflora. Ein gesundes Mikrobiom ist die beste Krankenversicherung. Ernähre deine Helfer gut, damit sie dich ernähren und beschützen.

10. *Gähne, denn es entspannt dich wunderbar.*

Der letzte Tipp betrifft die Erholung. Wenn die Dinge, mit denen wir uns normalerweise den Tag über beschäftigen, dazu führen, dass wir überlastet, niedergeschlagen und ausgebrannt sind, dann müssen wir einen Teil unserer Zeit Dingen widmen, die uns Entspannung verschaffen. Das klingt einfach, ist aber oft ein zeitliches Problem. Bei vielen passt es nicht in ihren vollen Alltag, regelmässig zu dehnen, am Abend ein Entspannungsbad zu nehmen, Yoga zu betreiben oder täglich eine Stunde zu meditieren. Wir können jedoch einen Trick verwenden, der uns wie auf Knopfdruck entspannt. Wie in Tipp 2 beschrieben, besitzt Brain eine automatische Stressreaktion, die es auslösen kann, damit schlagartig alles getan wird, was unser Überleben sicherstellt. Inzwischen haben Wissenschaftlicher herausgefunden (u.a. Herbert Bernson), dass es nicht nur eine automatische Stressreaktion gibt, sondern auch eine automatische Entspannungsreaktion. Wenn du diese automatische Entspannungsreaktion auslöst, ist Brain sofort in einem klaren, fokussierten, entspannten und die Gesundheit fördernden Zustand. Um diesen Zustand zu erreichen, musst du nicht etwa eine Nadel in einen versteckten Akupunkturpunkt stechen, sondern du musst lediglich gähnen. Bereits einmaliges genüssliches Gähnen triggert Netzwerke, die sofort zu Entspannung, mentaler Klarheit, mehr Konzentration, besserem Urteilsvermögen und mehr Lernerfolg führen. Nimm dir also gleich als erstes am Morgen vor, mindestens drei bis fünf Mal herzhaft zu gähnen. Dabei ist es unwichtig, ob die ersten Male vorgetäuscht sind. Spätestens beim dritten Mal gähnst du richtig genüsslich. So startest du erholt und entspannt in den Tag. Nimm dir auch im Laufe des Tages mehrmals ein bis zwei Minuten Zeit, um vor einer anstrengenden Aufgabe, einem Vortrag, einem stressigen Meeting, einem unangenehmen Kundengespräch oder vor Prüfungen drei bis fünf Mal intensiv zu gähnen. So bringst du Brain auf Knopfdruck in die Entspannung, die es braucht, um optimal leistungsfähig zu sein. Dieser kurze Trick befreit dich in allen Bereichen deines Lebens von Überlastung, Niedergeschlagenheit und dem Gefühl, ausgebrannt zu sein. Gähnen wird zwar leider von vielen Menschen als unhöflich empfunden, es ist aber ein geheimer Trick für Hochmotivierte!

Das sind meine zehn Tipps, mit denen du dich von Stress, Ängsten und Überlastung befreien kannst. Verstehe Brain und mache es zu deinem stärksten Verbündeten, damit du ein freudvolles, erfolgreiches und freies Leben geniessen kannst!

Bitte melde dich, wenn du Informationen zu den Referenzen oder anderen Ressourcen oder Empfehlungen für weiterführende Literatur erhalten möchtest.

Wenn du mehr Informationen zu den zehn Tipps möchtest oder bei hartnäckigen Ängsten Unterstützung wünschst, melde dich **hier** für ein unverbindliches Gespräch an. Ich freue mich auf dich.

Migräne, Allergie, Konzentrations- und Lernschwierigkeiten, ständige Müdigkeit, traumatischen Kindheitserfahrungen, Ängste, Autoimmun- und Herzerkrankungen, Schlafstörungen und Selbstsabotage waren Teil ihres Lebens. Diese Erfahrungen haben ihr gezeigt wie wesentlich es ist das Gehirn zu verstehen, wenn man gesund und glücklich leben möchte. Brain ist ein wichtiger Begleiter geworden, den sie wie ein Kind oder Haustier pflegt und versorgt. Brain ist ihr stärkster Verbündeter!

Ihre Gesundheitsprobleme und Erfahrungen haben sie immer wieder gezwungen Neues zu lernen, Verschiedenes auszuprobieren, in der Forschungsliteratur zu suchen und sich in den Bereichen der Entwicklungspsychologie, Hirngesundheit, Hypnosetherapie, und der klinischen Psychoneuroimmunologie auszubilden. Sie hat sich mit ihrem breiten empirischen Wissen selber geheilt. Dieses Wissen gibt sie nun in ihrer Arbeit all denen weiter, die angstfrei Ziele erreichen wollen und ein glückliches Leben voller Energie möchten.



BRIGIDA LORENZ
COACHING

Melde dich [hier](#) an.