



Von Stress (und Trauma) zu Wohlergehen

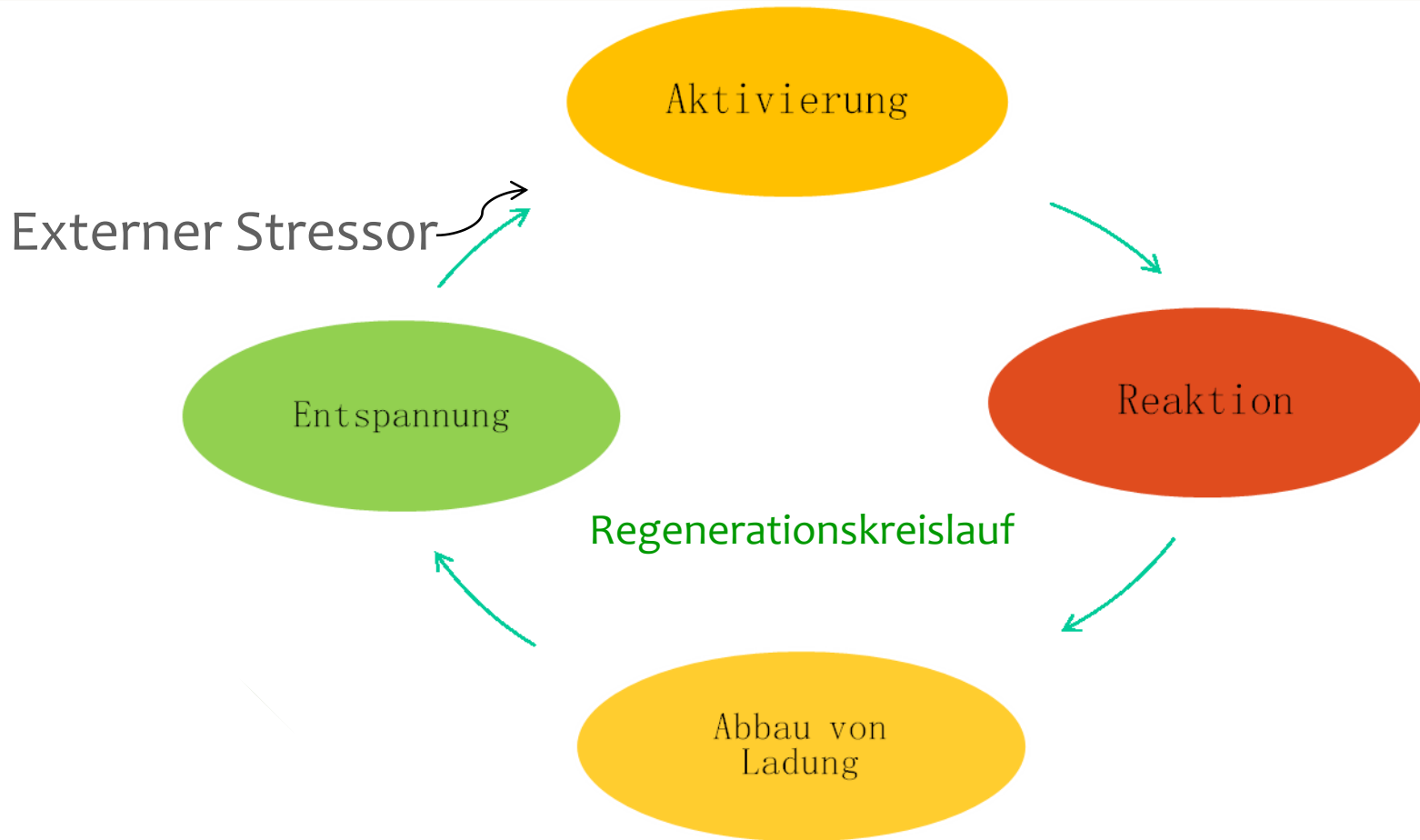
Wie helfen
Natürliche Stressregulation (naSTRE) und TRE?

Wozu das Thema Stress?

Stressreaktion

Ist zuerst einfach nur die
Aktivierung des Körpers für eine Aktion

normaler Stresskreislauf



Gesunde Selbstregulation

der Nervensystemzustand schwingt zwischen Aktivierung und Erholung um eine gesunde Mitte

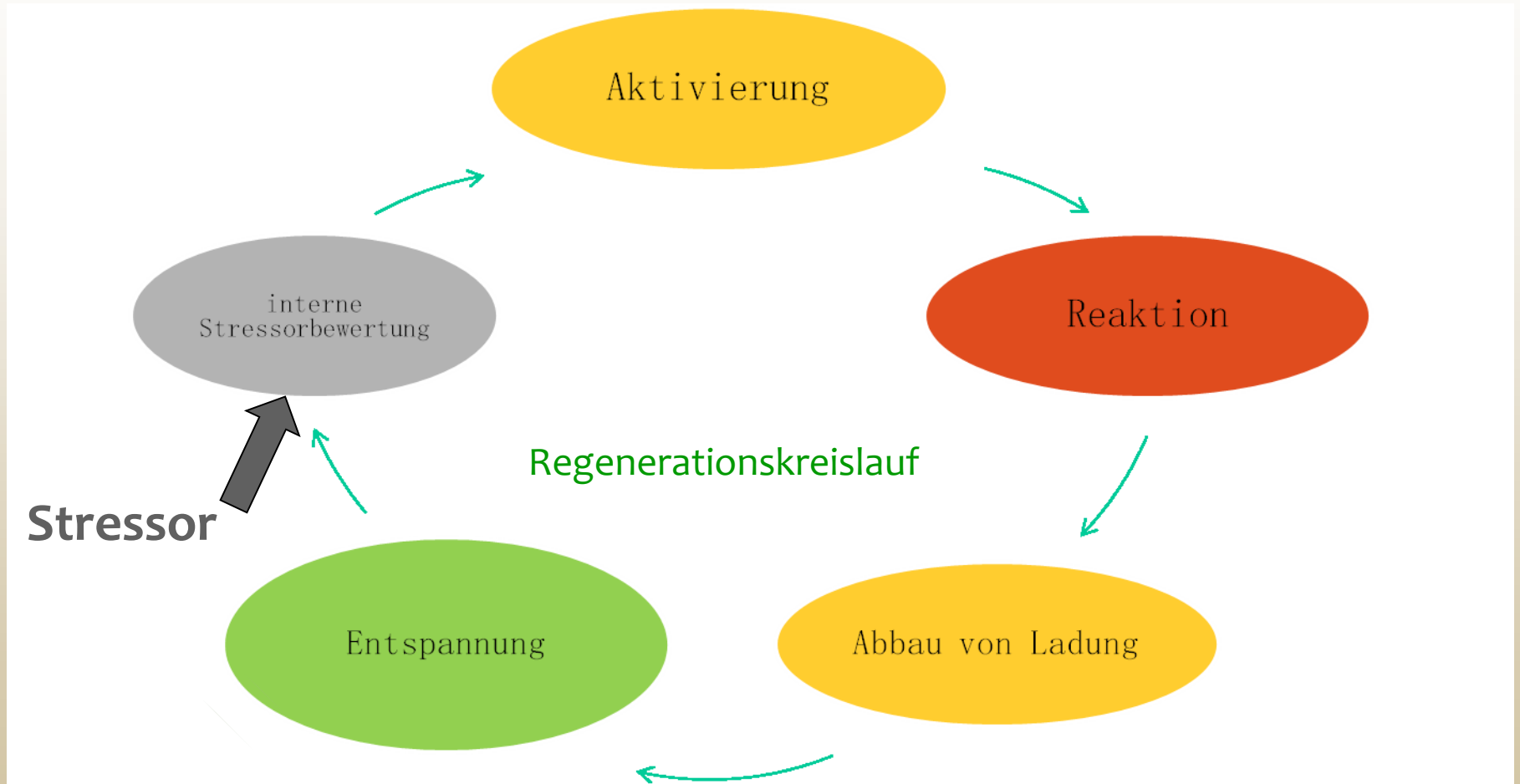
- ▶ Sympathikus Stressaktivierung
- ▶
- ▶ Homöostase Wohlergehen
- ▶
- ▶ Parasympathikus Erholung

Wäre da nicht unsere Psyche...

Disstress und Trauma als Ursache

Die interne Stressorbewertung durch unsere Psyche kann diesen Stressregulationskreislauf verändern und wird dadurch zu einer inneren Ursache von Stress.

Nervensystem – Stresskreislauf

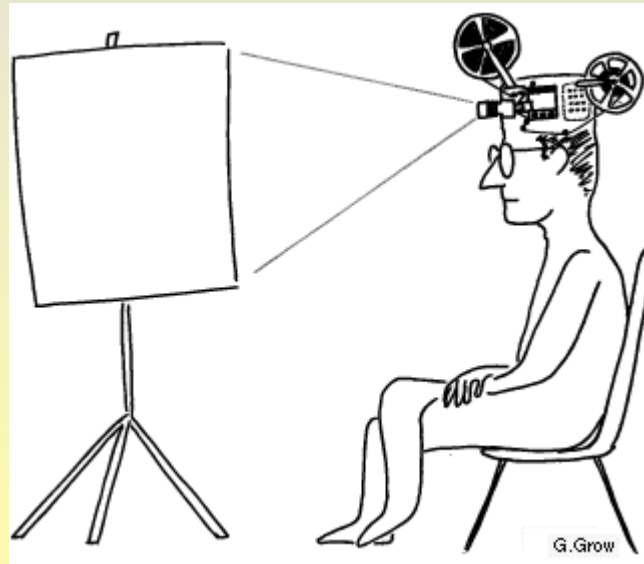


Funktionen der Psyche

- ▶ erfasst die „**Realität**“
- ▶ verschafft Zugänge zur **Außenwelt und Innenwelt**
- ▶ verarbeitet **Informationen** von Außen und Innen
- ▶ stellt **Kontakt** zur Umwelt her
- ▶ **gleich** Innenwelt und Außenwelt **ab**
- ▶ ist zuständig für **Kommunikation** und **Interaktion**
- ▶ nützt für **Art-** und **Selbsterhalt**
- ▶ macht aus objektiver Realität eine **subjektive Realität**; eine innere Repräsentanz

meine Psyche

- ▶ macht aus einer Realität „an sich“ eine Realität „für mich“

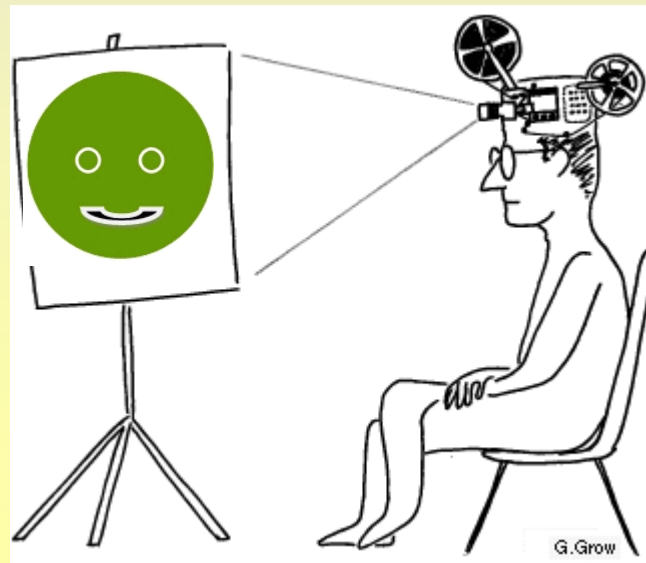


Funktionsweisen der Psyche

- ▶ wahrnehmen (Sinne)
- ▶ fühlen (Emotionen)
- ▶ denken (Strukturen)
- ▶ erinnern (Narrativ, Erfahrung)
- ▶ antizipieren (Vorstellung, Planung)
- ▶ wollen
- ▶ Soziale Interaktion (Ich, Selbst, Du, Wir, die Anderen)
- ▶ Bewusstsein
- ▶ Vorbewusstes, Unterbewusstes
- ▶ nicht bewusstes überwiegt bei Weitem

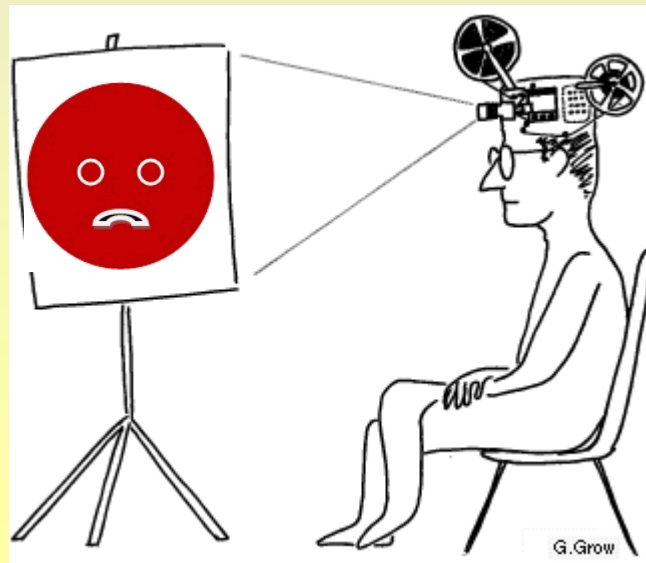
gelessene - gesunde Psyche

- ▶ Macht aus einer Realität „an sich“ eine Realität „für mich“
- ▶ subjektive Realität und objektive Realität stimmen überein (soweit menschenmöglich), bzw. sie widersprechen sich nicht
-> klare Orientierung im Hier-und-Jetzt



Gestresste / traumatisierte Psyche

- ▶ Macht aus einer Realität „an sich“ eine Realität „für mich“
- ▶ Bei einer gestressten, bzw. traumatisierten Psyche
- ▶ bestehen z.T. erhebliche Widersprüche zum objektiven „Hier-und-Jetzt“ (Notsystembrille)



Meine Psyche ist...

gelassen oder in Disstress

Wohlsystem

(realistische) **Sicherheit**

Für- & Miteinander

Offenheit, Neugier

Toleranz

Mitmensch mit Eigenheiten

Teamplay, Miteinander

Komplexes Denken

Unklarheitstoleranz

Homöostase

win – win

Notsystem

(angenommene) **Bedrohung**

Gegeneinander

Verschlossenheit, Angst

Opfer-Täter-Opfer-Dynamik

Mitkämpfer oder Feind

Machtdenken, autoritär

Schwarz-Weiss-Denken

keine Unsicherheitstoleranz

Übererregung – Abschaltung

win – loose

Meine Psyche ist...

gelassen oder in Disstress

Wohlsystem

realistische **Sicherheit**

Für- & Miteinander

win – win

Notsystem

angenommene **Bedrohung**

Gegeneinander

win – loose führt zu auf
Dauer zu

loose – loose

da die Verlierer/Opfer sich i.d.R.
nicht damit abfinden.

Die konflikte brechen später
wieder auf...

gestörte Selbstregulation

Wirkung über Rückkopplung

Autonomes Nervensystem - Muskeln/Faszien – Hormone

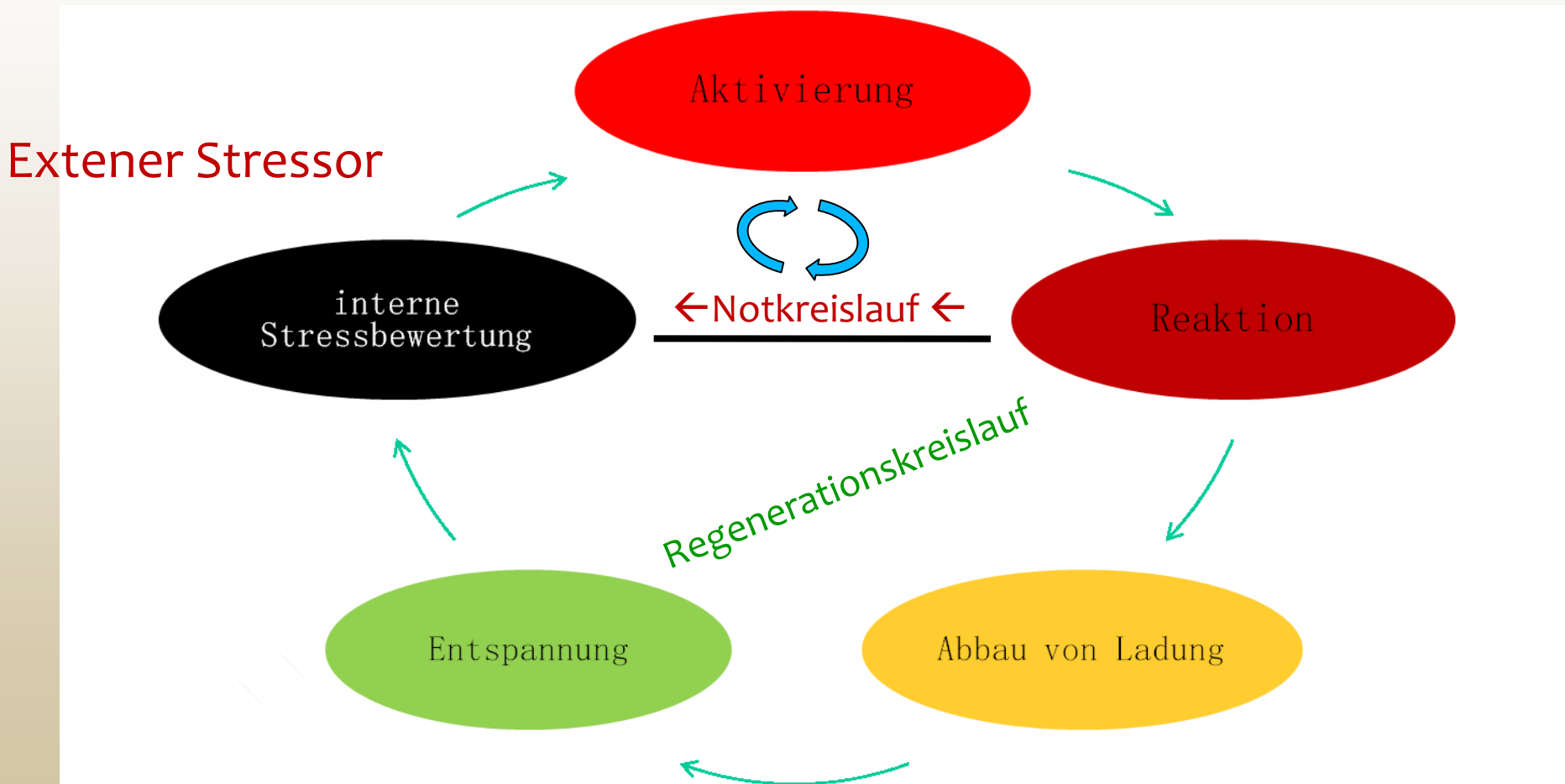
- ▶ übererregt
- ▶ Sympathicus
- ▶ Homöostase (~~Wohlergehen?~~) Leere
- ▶ Parasympathicus
- ▶ abgeschaltet

gestörte Selbstregulation

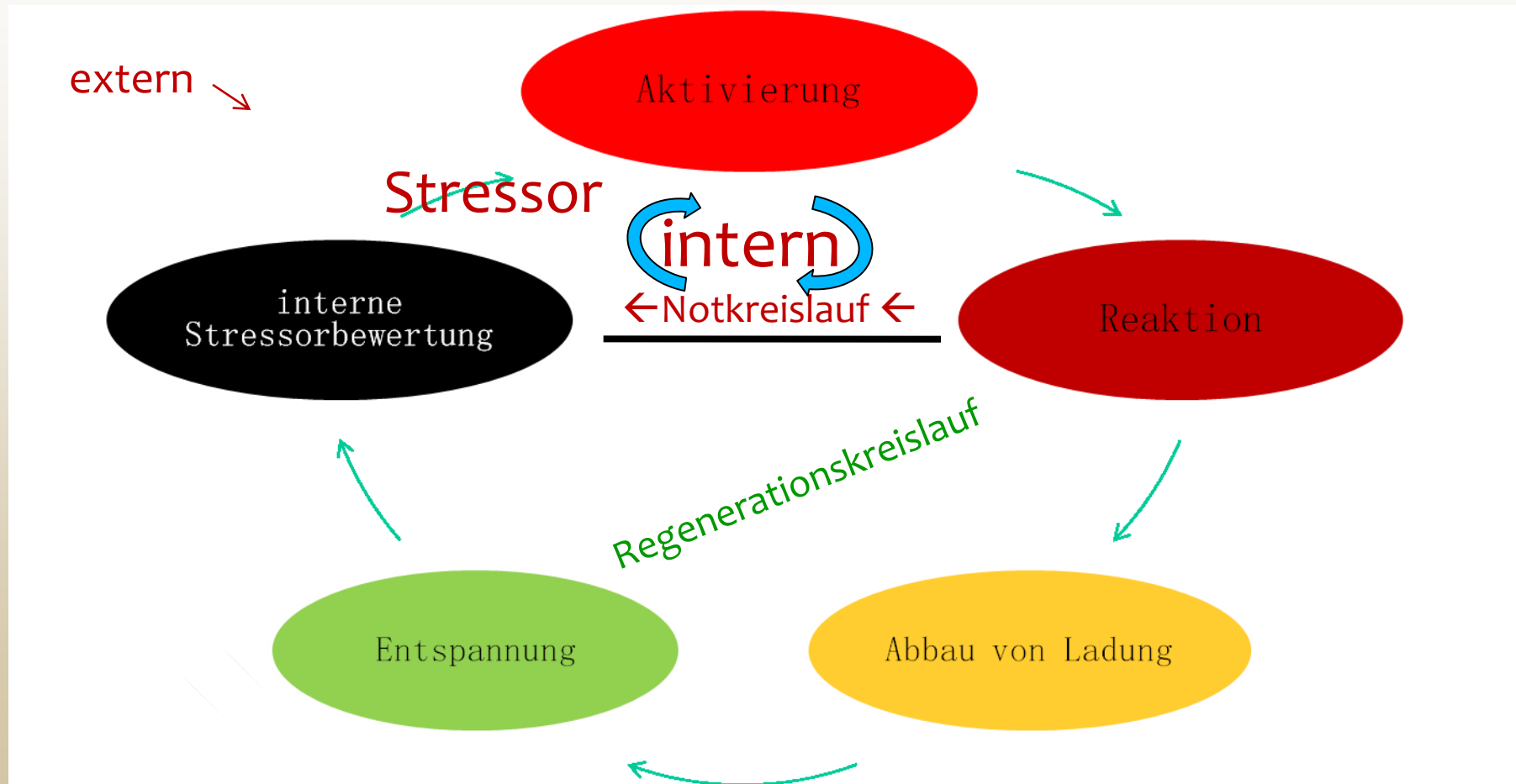
Durch eine überaktivierte Amygdala (Notsystem) entsteht eine intrapersonelle, sich selbst erhaltende Stressaktivierung, die nur noch sehr kleine äußere Stressoren braucht, um eine starke (Über)Reaktion auszulösen.

Der Regenerationskreislauf funktioniert nicht mehr vollständig.

Nervensystem – Stress-/ Notkreislauf verselbstständigt



Nervensystem – Stress-/ Notkreislauf verselbstständigt

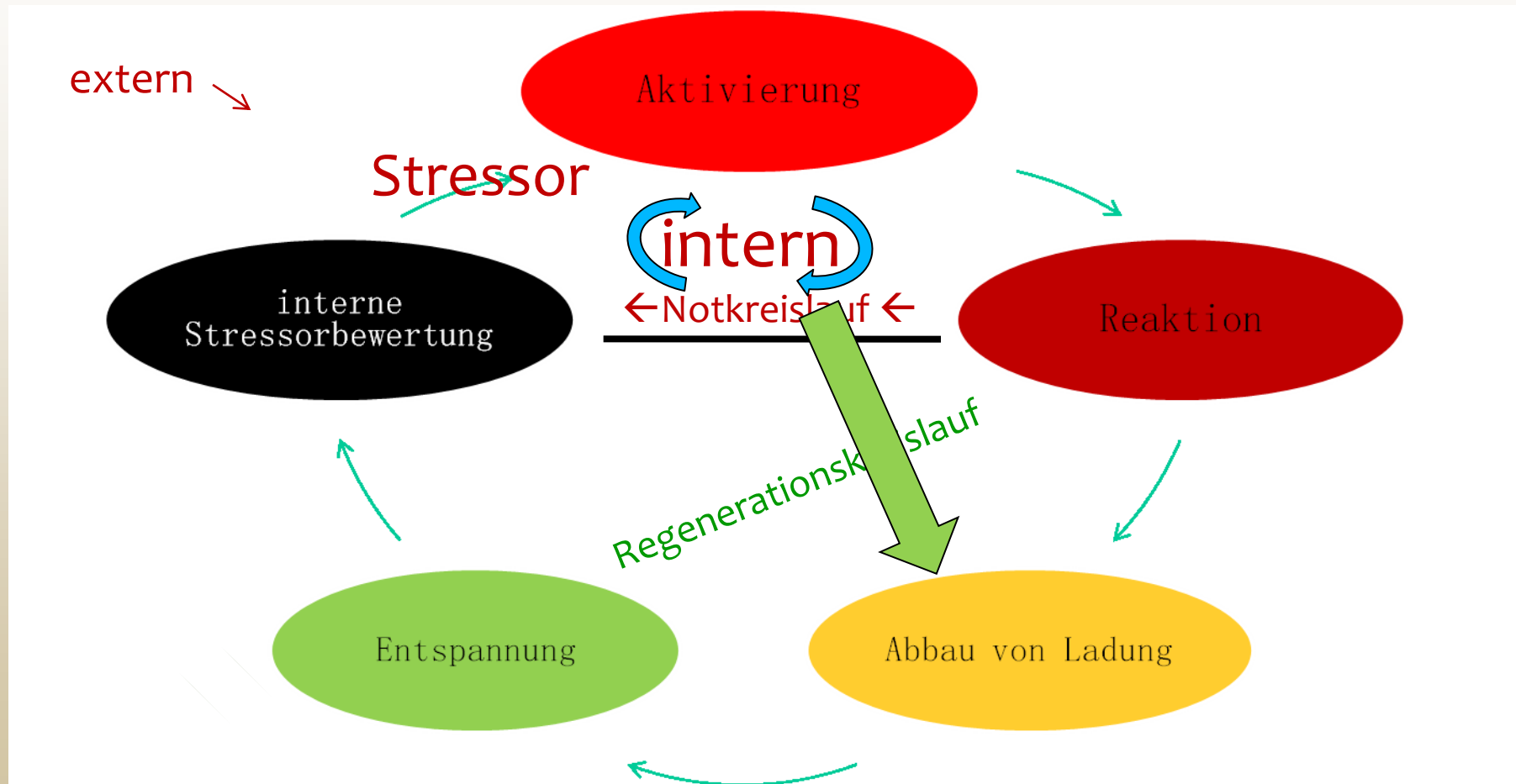


Die Lösung?

Die im internen Stresskreislauf
steckende Energie wird
deblockiert und darf über
autonome Ausdrucks- und
Entlastungsaktivitäten ins Fließen
kommen.

Nervensystem

Stress-/ Notkreislauf abbauen



Das kann natürliche
Stressregulation
(naSTRE & TRE),

da sie vom autonomen
Nervensystem gesteuert und vom
Verstand nicht
gebremst/behindert wird.

Das kann natürliche Stressregulation (naSTRE & TRE)

sie ersetzt aber i.d.R. keine
Psychotherapie

Was sind Natürliche Stressregulation (naSTRE) und TRE (tension & trauma releasing exercises)?

- ▶ naturgegebene Fähigkeiten
- ▶ intrinsische Impulse der Selbstregulation
- ▶ körpereigene Kompetenz
- ▶ jedes Baby kann es
- ▶
- ▶

Was sind Natürliche Stressregulation (naSTRE) und TRE (tension & trauma releasing exercises)?

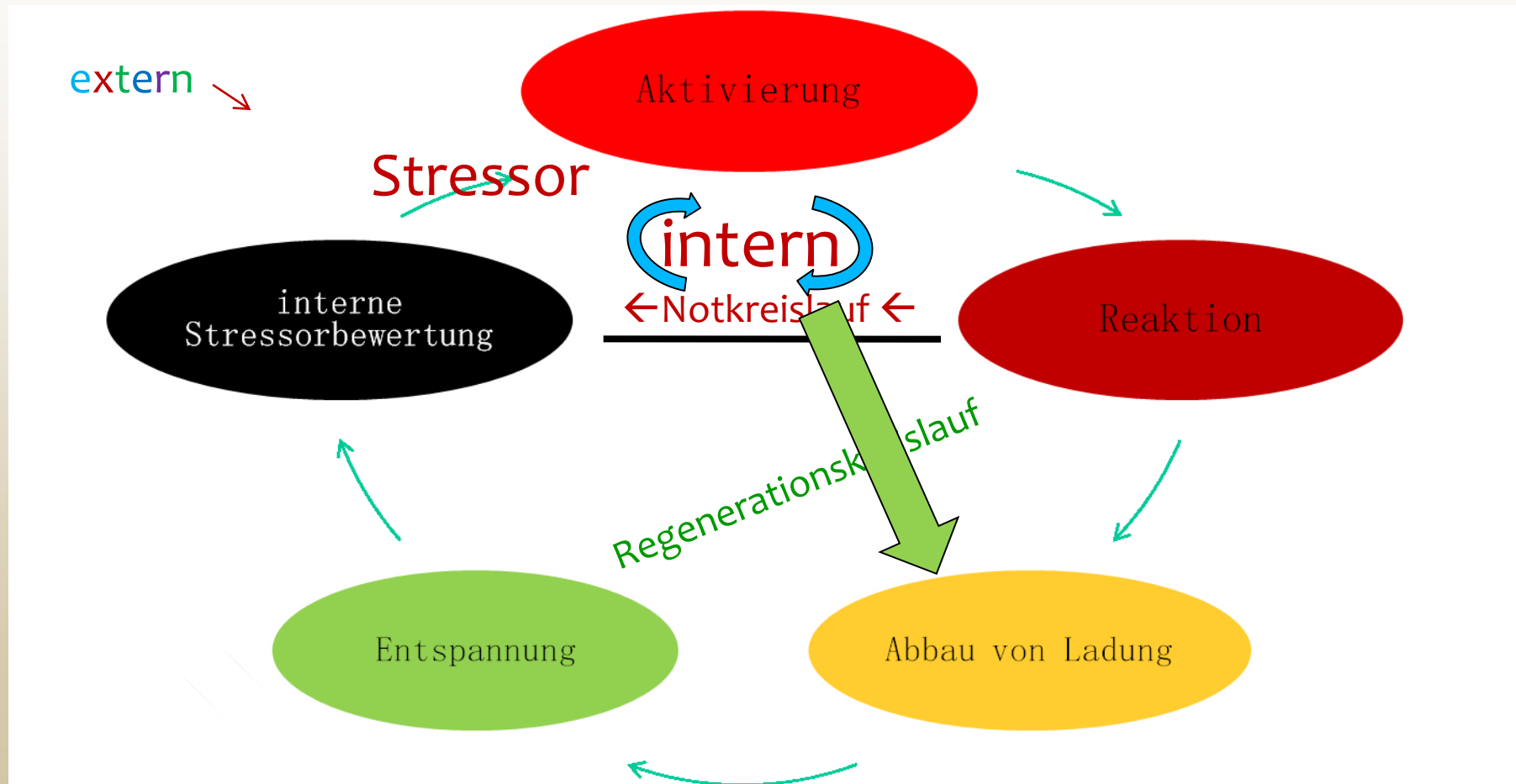
- ▶ naturgegebene Fähigkeiten
- ▶ intrinsische Impulse der Selbstregulation
- ▶ körpereigene Kompetenz
- ▶ jedes Baby kann es schon

aber leider auch

- ▶ kulturell gehemmt
- ▶ systemisch unterdrückt
- ▶

Nervensystem

Stress-/ Notkreislauf abbauen



Was baut Natürliche Stressregulation (naSTRE) und TRE ab?

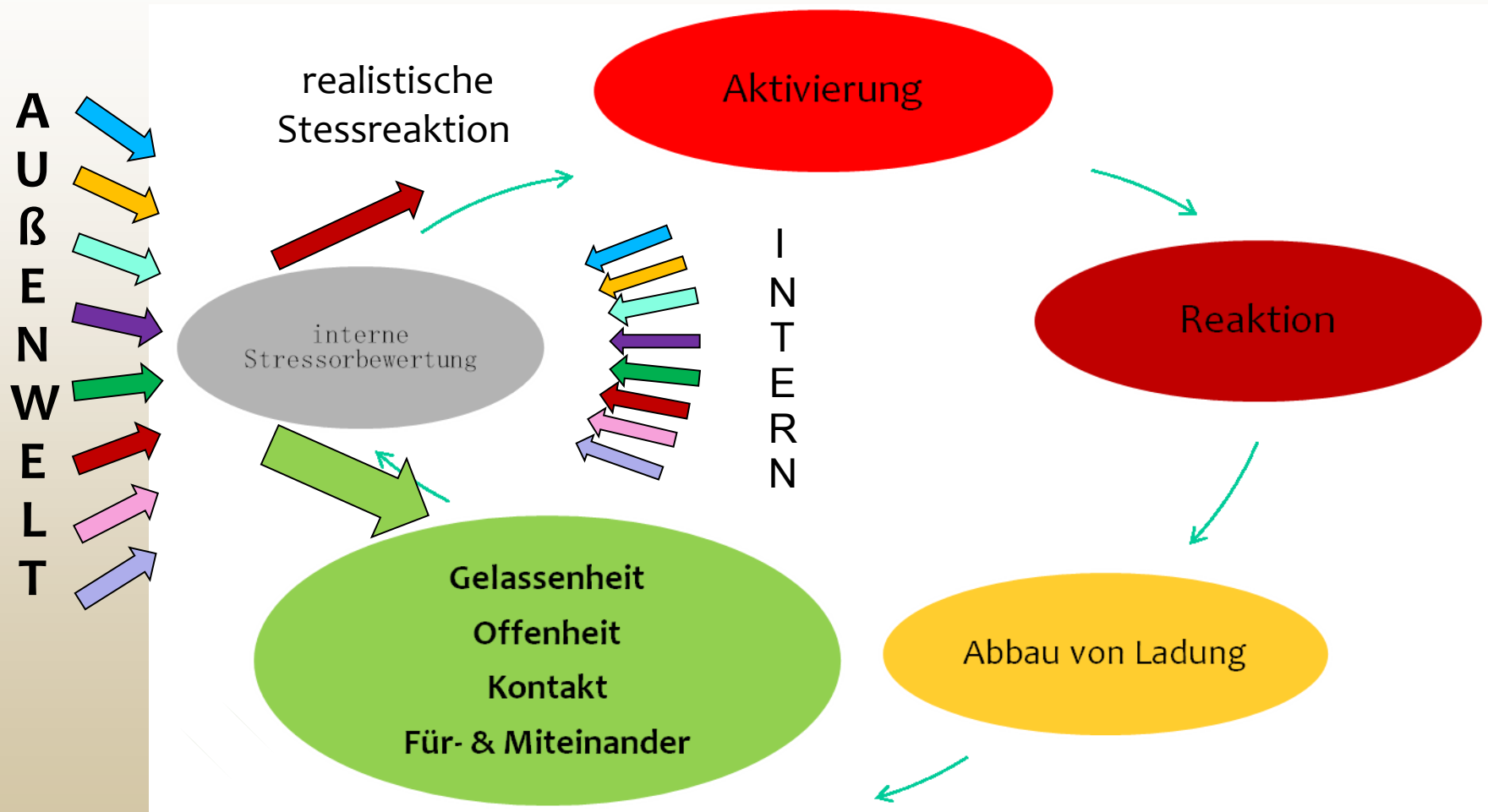
Restladungen entstehen durch:

- ▶ verhalten
- ▶ benehmen
- ▶ ertragen
- ▶ ignorieren
- ▶ erkämpfen
- ▶ ertrotzen
- ▶ ausblenden
- ▶ verdrängen
- ▶ zurückhalten
- ▶ hemmen
- ▶ ...

Was ändert Natürliche Stressregulation (naSTRE)?

- ▶ Senkt den inneren Stresslevel
- ▶ Lenkt die Aufmerksamkeit ins „Hier und Jetzt“
- ▶ Löst automatisierte Haltungs- und Handlungsmuster
- ▶ Gibt uns Spielraum (kreatives Denken, Handeln, Fühlen)
- ▶ Holt Energie aus der geistigen Übererregung in den Körper
- ▶ Von Über- und Untererregung zurück in die Homöostase
- ▶ Erweitert den geistigen „Stresstunnel“
- ▶ Erleichtert den Ausstieg aus Opfer-Täter-Opfer-Dynamiken
- ▶ Öffnet für Wohlgefühle und andere Emotionen
- ▶ Öffnet uns für unsere Mitmenschen
- ▶ Wir entspannen gemeinsam und für uns selbst
- ▶ Holt Energie aus dem „**Notsystem**“ in unser „**Wohlsystem**“
- ▶ Gibt neue Referenzgefühle und -erfahrungen

Nervensystem im realistischen Wohlzustand bringt differenzierte Reaktionen hervor



Wie „machen“ wir Natürliche Stressregulation (naSTRE)?

- ▶ Wir prüfen, wie gefährlich es Jetzt & Hier realistisch ist
- ▶ Wir richten uns willentlich auf „Entstressung“ und Wohlzustand aus
- ▶ Wir kommen mit der Wahrnehmung zurück in den Körper
- ▶ Im Körper fokussieren wir auf Stützpunkte, innere Haltstrukturen und Wohlgefühle und aktivieren diese
- ▶ Unser Bewusstsein gibt unserem Körper die Erlaubnis für autonome Bewegungen und Laute
- ▶ Wir achten darauf, nicht den Atem anzuhalten / stocken zu lassen
- ▶ Wir dosieren so, daß es uns „gut“ mit dem Geschehenden geht
- ▶ Wir lernen von Anderen

Ergebnisse der Natürlichen Stressregulation (naSTRE)

- ▶ erstarrte Körperstrukturen flexibilisieren sich
- ▶ gehemmte Körperstrukturen werden aktiviert
- ▶ getrennte Körperstrukturen verbinden sich
- ▶ Unser Energiefluss wird befreit
- ▶ Wie expandieren aus der Stressenge und -starre heraus
- ▶ Wir dämpfen ein übererregtes Notsystem
- ▶ Wir stärken unser Wohlsystem
- ▶ Wir erhöhen unsere Stresstoleranz und Resilienz

Links für weitere Erklärungen und Praxisvideos:

Stress, Traum, Wohl- und Notsystem:

<https://www.youtube.com/watch?v=6943DJ4HpjQ>

Stress-Nervensystems und die natürliche Stressregulation

<https://www.youtube.com/watch?v=23VZG-MN5XQ>

Youtube-Kanal Natürliche Stressregulation:

<https://www.youtube.com/channel/UCfqBshD36mwGbYgletOiXlg>

Wenn Sie also mal wieder die Fassung verlieren sollten;
denken Sie dran...

