



Stress - traumatische Erfahrungen, kritische Lebensereignisse, Lebenskrisen und Hilfe mit Trauma mit MBSR, Selbsthypnose, Meditation, Yoga

Stress bzw. Überforderung ist eine zutiefst subjektiv-persönliche Erfahrung und hängt meist von den eigenen Gedanken und Bewertungen ab. Soziale (Armut), persönlich-familiäre (Trennung, Krankheiten oder Tod, berufliche Ereignisse (Überlastung, Entlassung, Arbeitslosigkeit) können auch Stress auslösen. Lebenskrisen, kritische Lebensereignisse und lange andauernder Stress scheinen ein Dauerbegleiter in unserem Leben zu sein von der Geburt über die Pubertät bis hin zum Berufs- und Familienleben um mit dem Alter werden ein neues Feuerchen zu entfachen. Stress verändern die Struktur und Funktionen des Gehirns und verändert die Funktionsweise des Immunsystems. Stress und die Folgen von Trauma sind gut behandelbar. Geeignete Psychotherapien, Atemübungen, Yoga, Traumatherapie, Hypnosetherapie, aber auch Gesprächstherapie, Meditation, MBSR, Tai Qi, orthomolekulare Therapie und Sport helfen, das Entstehen von Stress und Burn-out zu mindern oder zu vermeiden. **Richtige Regeneration ist die Basis für jede Stresstherapie.**

Stress

Stress entsteht einerseits durch Gedanken und Bewertungen und andererseits durch Armut und prekären Arbeits- und Lebensbedingungen. Traumatisierungen in den verschiedenen Lebensabschnitten, kritische Lebensereignisse bewirken auch Stressreaktionen im Gehirn und in der Psyche. Die Bewältigung von Stresseinwirkungen ist/sollte eine der wichtigsten Aufgaben der Integrativen Ganzheitsmedizin sein. Heute sind wir in der Praxis der Medizin sehr weit entfernt von diesem edlen Ziel. [Download Stress](#)

MBSR = mindfulness-based-stress-reduction ist eine von Biologen und Meditationslehrer Jon Kabat Zin entwickelte, klinisch überprüfte und sehr erfolgreiche Methode, die wenn systematisch befolgt dauerhaften eine Stressminderung bewirkt. Ich bin in ihr ausgebildet. Beim Wunsch nach einer Schulung bitte ich Sie direkt mit mir [Kontakt](#) aufzunehmen.

Selbsthypnose - Inneres Gleichgewicht anstreben, Stress beenden

Meditation und Hypnose sind nicht dasselbe. Beide Verfahren finden in der Psyche, im Geist statt und beide sind, jedes für sich selbst, extrem vorteilhaft auf den Weg zu einem Inneren Gleichgewicht und zum Beenden von Stress.

Hypnose Therapie nach M.E. Die vom amerikanischen Arzt und Psychiater entwickelte Hypnosetherapie ist ein Mittel für die Ganzheitlichen Therapie, dass ich nicht missen möchte. Man hilft die verborgenen Ressourcen zu beleben und zu stärken, vorteilhafte Denkmuster zu etablieren, vergangene psychologische Wunden zu heilen. Diese Therapie ist DIE Brücke zwischen den Körper und die Psyche, die beide zu einem Ganzen verschmelzen lässt. Mehr dazu in [Download Hypnose & Meditation](#)

Es gibt unzählig Arten von Meditation. Natürlich kenne ich nicht annähernd alle und kann mir keine Meinung drüber bilden welche „gut“ oder nicht zielführend sind. Ich befolge die Meditationsübungen aus dem Zen Mahayana Buddhismus, mit denen ich sehr vertraut bin und kann ihre sehr gute Wirkung auf die Psyche, auf den Stress und bei der Bewältigung von vielen Lebenssituationen bezeugen. Der Buddhismus ist eine Religion und gleichzeitig ein sehr differenziertes psychologisches System, das genau und realitätsgetreu die Faktoren des

Bewusstseins beschreibt und Weg aufzeigt, wie man das eigene Denken vorteilhaft für die eigene Zufriedenheit und Glück verändern kann. Ich praktiziere diese Methode seit über 45 Jahren und kann mir mein eigenes Leben ohne sie überhaupt nicht vorstellen.

Das Innere Gleichgewicht, der Innere Frieden zu finden hilft schwierige Zeit im Leben zu bewältigen, die zahlreichen Lebenskatastrophen zu überstehen ohne zu zerbrechen. Sie sind einer der Schlüssel für ethisches Verhalten und nachhaltige Lebensführung. [Download Meditation](#)

Yoga

Yoga ist so bekannt, dass es keine Beschreibung bedarf. Wenn die Harvard Medical School und die deutschen Krankenkassen Yoga als eine sehr wertvolle Ergänzung eines gesundheitsfördernden Verhaltens propagieren, dann müsste an der Sache wirklich was dran sein. Ich praktiziere Yoga seit Jahrzehnten, zuletzt mit dem Yoga Lehrer Thorsten Kellermann - www.dharmabodha.de, info@dharmabodha.de. **Ich kann uneingeschränkt seien Methode Yoga zu lehren empfehlen.**

Die therapeutische Begleitung des vielschichtigen Phänomen Stress kann erlernt werden und dies ist für ALLE Therapeuten sehr lohnenswert – zuerst für sich selbst und dann für die Patienten, die häufiger als sie selber wissen, unter der Einwirkung von einem chronischen Stress leiden. Ich schule Heilberufler in kleinen Gruppen von 3-5 Personen im Umgang mit stress mit dem von mir entwickeltem Programm („**Sieben Schritte zum Inneren Gleichgewicht**“