



# CRANIOSACRAL-THERAPIE

Gut zu wissen Mai 2015

## Aktuelles Thema im Mai: Stress – Burn out

### Was ist Stress?

Den Begriff Stress hat der Forscher Hans Selye in die Psychologie eingeführt, um die Reaktion von Tieren und Menschen auf „Stress“ zu beschreiben.

Beim Thema Stress wird allgemein in "Eustress" und "Distress" unterschieden.

Bei Eustress (von griechisch eu oder gut) wird eine Situation als angenehm und bewältigbar eingeschätzt. Distress (von lateinisch dis oder schlecht) ist dagegen die Form, in der der Bewältigungsglaube an die geforderte Aufgabe sinkt, oder man ihn gar verliert. Der Körper reagiert beim Distress mit Bedrohung: das limbische System (Chemiehirn) versetzt unseren Körper durch Adrenalin und Cortisol in Kampf, Flucht, oder gar Erstarrung. Bei einem „Zuviel“ an Stress werden auch unsere Muskeln, Sehnen und Gelenke überbeansprucht, was schneller zu Verletzungen führen kann. So gerät das vegetative Nervensystem in Aufruhr. Die sympathische Aktivität nimmt zu und kann zu folgenden **Stresssymptomen** führen:

- Physisch: Muskuläre Verspannungen, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen, Herz-Kreislaufprobleme (erhöhter Blutdruck und Herzschlag) oder Schlafstörungen
- Psychisch: Gefühl der Überforderung, Gereiztheit, Nervosität, Selbstzweifel, Angstzustände oder Ärger
- Verhalten: Vergesslichkeit, Unkonzentriertheit oder Entscheidungsprobleme

Bei einer chronischen Überbelastung spricht man von einem Burnout-Syndrom.



### Burnout – Was ist das?

Bei Burnout (engl. ausbrennen) handelt es sich um einen Zustand ausgeprägter Erschöpfung mit verringerter körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit. Der Zustand schleicht sich meistens wegen Überforderung und Stress über längere Zeit ein.

**Cranio hilft!**

Die Belastungsfaktoren finden sich oft im Beruf, die Überforderung kann aber auch im sozialen oder familiären Bereich liegen.

### Ressourcen

Nicht jede Person, die starken Belastungen ausgesetzt ist, erkrankt auch. Verfügen Menschen über ausreichende Ressourcen, können Sie die Bewältigung Ihrer Aufgaben meistern. Das heisst also: wenn ich weiss was mir gut tut, bei was ich mich erholen kann, wo ich meine Energien wieder auf-tanken kann, hilft das gegen Dauerstress. Dazu muss ich mich gut kennen (lernen), damit ich mich richtig einschätzen kann.

### Was hilft bei Stress oder Burnout?

Die **Craniosacral Therapie** hilft, Ihr Nervensystem zu stabilisieren, indem sie den Parasympathikus (den vegetativen Teil des Nervensystems, der für Ruhe und Regeneration zuständig ist) unterstützt. So können sich Anspannungen und Einschränkungen lösen.

Natürlich hilft auch ein Blick auf Ihre Lebensumstände: was stresst, was lässt erschöpfen, wo finden Sie mehr Ressourcen im Alltag?

Nur wer sich selber gut kennt, hat eine Chance, seine Muster zu verändern.

Schätzen Sie sich selber auf einer Skala von 1 - 10 ein:

- wie hoch sind meine Anforderungen an meine Leistungen?
- Wo zweifle ich?
- Wo muss ich mir - oder anderen - etwas beweisen?
- Gibt es chronische körperliche Beschwerden, welche durch eine ständige Überforderung auftreten (wie z.B. Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme, Herzerkrankungen, Infektanfälligkeiten, Schlafprobleme)?

Je früher Sie Ihre Symptome ernst nehmen, desto höher ist die Chance, aus einem möglichen Teufelskreis ausubrechen.

Ich unterstütze Sie dabei,

- sich besser kennen zu lernen und herauszufinden, was Ihnen **Freude** bereitet.
- Ihre **Körperwahrnehmung** zu erweitern, damit Sie Warnsignale früher spüren.
- Ihr Nervensystem **zu entspannen** und **zu stabilisieren**.

Quellen: <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/STRESS/>  
<http://www.sanatorium-kilchberg.ch/symbalance.html>



*Ich freue mich auf Ihren Besuch!*



Cranio hilft!