



# Szenenwechsel

Ist es möglich, den Stress abzuschütteln und in wenigen Tagen neue Energie zu gewinnen? Die **Neuroimagination** verspricht genau das. Ein Selbstversuch

VON Birgit Schönberger UND Katharina Gschwendtner (ILLUSTRATIONEN)

AUF EINER HOLZBANK am See sitzt ein Mann und hält das müde Gesicht in die Sonne, die gerade durch den wolkenverhangenen Himmel bricht. Als ein Sonnenstrahl sein Gesicht berührt, entfährt ihm ein tiefer Seufzer. „Ich kann mich nicht erinnern, wann ich das letzte Mal auf einen See geschaut habe“, wird Jérôme Dock\* später beim Essen erzählen. „Mein Job war so stressig, dass ich alles vernachlässigt habe, was mir mal Spaß gemacht und Kraft gegeben hat.“

Der 49-jährige Elsässer ist für drei Tage Intensivcoaching ins rheinland-pfälzische Kell am See gefahren. Dort will er mithilfe von Neuroimagination seine Kraft wiederfinden. Auch ich möchte wissen, was dran ist an der Methode, die der Autor, Coach und Psychotherapeut Horst Kraemer entwickelt hat und die Erschöpften helfen soll, wieder neue Energie zu bekommen.

Die Gruppe ist klein. Das gehört zum Konzept. Mit mir sind fünf weitere Teilnehmer angereist, einige wurden von ihrer Firma geschickt: eine Personalreferentin aus einem Pharmaunternehmen, eine Selbstständige, ein Controller aus einem Automobilkonzern, ein IT-Manager und eine Beraterin aus der Kommunikationsbranche. Das Programm ist dicht. Für jeden von uns stehen pro Tag mehrere Coachingeinheiten von je 90 Minuten bei Kraemer und zwei seiner Kollegen auf dem Plan, dazwischen ist Zeit für Mahlzeiten und Spaziergänge am Seeufer. Ich bin neugierig und skeptisch. Soforthilfe bei Stress – gibt es das? Ist es wirklich möglich, Muster, die sich über

Jahre verfestigt haben, in wenigen Tagen zu durchbrechen? Und wie steht es um mich? Ist mein Stressniveau noch „normal“, oder bin ich schon im gefährlichen Bereich?

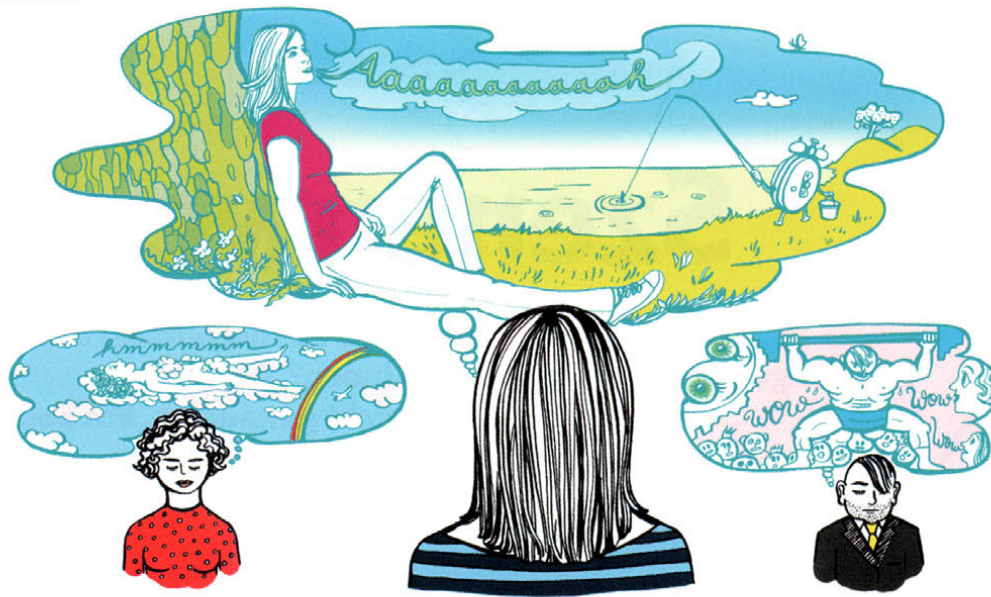
„Es gibt keinen Grund, dass jemand wegen Stress oder Burnout länger als fünf Tage außerhalb seiner Kraft bleibt.“ Mit dieser steilen These hat Kraemer die Coachingszene aufgemischt und Skepsis bis Begeisterung hervorgerufen. Der Mann, der in seinen Vorträgen gern provoziert, wirkt angenehm locker und bescheiden. Kein Motivationsguru, der mir das Blaue vom Himmel verspricht, denke ich erleichtert. Nach 30 Minuten habe ich das sichere Gefühl, dass Kraemer kein Schaumschläger ist, auch wenn ich mir immer noch nicht vorstellen kann, wie die Methode funktionieren soll. Aber wir sind ja am Anfang.

Am Flipchart erklärt Kraemer sein Stresskonzept: „Im entspannten Zustand gibt uns das Gehirn viele Möglichkeiten, die Welt zu begreifen und flexibel auf Anforderungen von außen zu reagieren. Wenn sich eine Stresssituation jedoch über längere Zeit verfestigt, schrumpft die Kapazität des Gehirns. Man bekommt einen Tunnelblick und hat kaum noch Handlungsspielraum.“ Mit Pfeilen und Symbolen malt Kraemer auf, was im Körper passiert: Die Ausschüttung von Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol steigt an, die von Immunbotenstoffen sinkt. Die Blutgefäße verengen sich. Die Synapsen verschalten sich nicht mehr richtig. Konzentrationsschwierigkeiten, Versagensängste, Schlafstörungen und Antriebsmangel sind nur einige der Folgen. „Je höher der Cortisolspiegel steigt, desto weniger kreative Lösungskompe- >

\*Name von der Redaktion geändert







tenz haben Sie zur Verfügung.“ Auch ich werde in Stressmomenten hektisch und unkonzentriert.

„Wir nutzen die Verarbeitungsmöglichkeit, die uns die Natur mitgegeben hat. Wir simulieren im Wachzustand das Träumen“, erklärt der Coach. Neuroimagination nennt er die Methode, weil mithilfe bewusster Gedankensteuerung innere Bilder erzeugt werden, die das Gehirn stimulieren und flexibler machen sollen.

**LOS GEHT ES** mit einfachen Körperübungen: die Arme seitlich ausbreiten und langsam vor der Brust zusammenführen, Handballen zusammenpressen, das Ganze zehnmal wiederholen und mit der Hüfte kreisen. Dann die Arme fallen lassen und abwechselnd kurz den rechten Zeigefinger auf den rechten Daumen pressen und den linken Zeigefinger auf den linken Daumen. Während ich diese Fingerbewegung weitermache, hebe ich die Arme über den Kopf, atme tief ein, tanze von einem Fuß auf den anderen und lasse Arme und Oberkörper nach unten fallen. Diese und andere Koordinationsübungen sollen die beiden Hirnhälften stimulieren und die neuronale Bereitschaft fördern, einen vitalen Zustand zu erreichen.

Danach fülle ich einen Stress-Schnelltest aus: Wie steht es mit Schlaf, Muskelverspannungen, Konzentrationsfähigkeit,

emotionaler Stabilität, Gedankenmustern und Entspannungsfähigkeit. Ergebnis: Meine Stressampel steht auf Grün/Gelb – kurz vorm kritischen Bereich. Steht die Ampel auf Gelb, deutet das auf ein anhaltendes Ungleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung hin. Rot bedeutet: Nichts geht mehr. Der Kopf streikt, der Körper reagiert mit Schmerzen, Erschöpfung und Schlaflosigkeit.

Die nächste Checkliste hilft mir, Lebensbereiche zu finden, in denen ich mich nicht ausgeglichen fühle. Ich brauche nicht lange zu überlegen: Meine größte Stressquelle ist die finanzielle Unsicherheit, mit der ich als Selbstständige leben muss. Beim Balancefaktor Muße empfinde ich den größten Mangel. Meinen Coach erstaunt das nicht. „Bei Geldsorgen leidet die Fähigkeit, zu genießen und sich einfach mal treiben zu lassen.“ Er fordert mich auf, ein Ziel zu formulieren. „Ich habe die finanziellen Mittel, um mit freiem Kopf und leichtem Herzen meine freie Zeit zu genießen“, schreibt er ans Flipchart. Das gefällt mir!

Wir starten mit der ersten Imagination. Ich sitze bequem, atme tief ein und aus, mache mit Daumen und Zeigefinger die kleine Stimulationsbewegung, während Kraemer mich zu einer Entspannungsreise durch den Körper einlädt. Dann soll ich ein Bild entstehen lassen von einer Situation, in der ich mein Ziel bereits erreicht habe.

Am Nachmittag die zweite Sitzung mit einem anderen Coach. Mit Christian Lang arbeite ich an meiner Angst, dass es finanziell nicht reichen könnte. In der Imagination entwerfe ich ein Bild von mir, wie ich sorgenfrei in der Gegenwart lebe, im vollen Vertrauen, dass für mich gesorgt ist. Ich sehe mich an einem Seeufer, an einen Baum gelehnt. Ich spüre die Wärme auf der Haut, rieche die würzige Luft. Mein Gesicht ist entspannt, in den Augen blitzt Abenteuerlust. Während ich mir selbst zuschaue, spüre ich, wie eine Welle von Kraft durch meinen Körper fließt. Lang fordert mich auf, in meiner Vorstellung ein Foto zu machen, ihm eine Überschrift zu geben und es zu Hause aufzuhängen.

Ich bin erstaunt, wie kraftvoll die inneren Bilder sind und wie schnell sie mein Befinden verbessern, obwohl ich unverändert im Sessel sitze und äußerlich nichts passiert ist. „Wenn wir die Bilder aufbauen, nutzen wir Techniken aus der lösungsorientierten Kurzzeit- und der Hypnosetherapie“, erklärt Kraemer. „Und wir arbeiten im dissoziierten Zustand. Das bedeutet: Der Klient sieht sich von außen und entwirft ein Bild von sich selbst, in dem er so fühlt und handelt, wie es für ihn gut wäre.“ Bewusst befassten sich Kraemer und seine Kollegen nicht mit Belastungen, sondern konzentrierten sich auf die Kraftquellen ihrer Klienten. „Das Gehirn unterscheidet nicht zwischen einem realen Erlebnis und einem vorgestellten – das machen wir uns zunutze.“ Tatsächlich haben Hirnforscher mit bildgebenden Verfahren nachgewiesen, dass dieselben Hirnareale aktiviert werden,

## Das Gehirn trennt nicht zwischen Vorstellung und Realität



wenn sich ein Klavierspieler eine Partitur vorstellt oder wenn er tatsächlich spielt.

Sandra Bergmann\* findet den Effekt verblüffend. „Erst war ich skeptisch“, erzählt die 38-Jährige, die für einen Pharmakonzern arbeitet. „Ich fand es nicht leicht, ein inneres Bild zu entwickeln und zu beschreiben, was ich sehe, höre, rieche und schmecke. Aber es tut mir gut. Ich spüre mehr Kraft, bin ausgeglichener und finde es wunderbar, dass ich meine Stimmung so beeinflussen kann.“

Seit einem Jahr hatte sich Bergmann kraftlos gefühlt und mehrfach Termine vergessen. „Das hat mich erschreckt, weil ich immer zuverlässig war. Erst hier wurde mir klar, dass das deutliche Stresssignale sind.“ Zögernd erzählt sie, dass sie sich seit dem unerwarteten Tod ihres Vaters zu nichts mehr motivieren kann. „Und wenn irgendwas nicht so läuft, wie ich es mir vorstelle, bin ich schnell gereizt und oft überfordert.“

**ALLMÄHLICH LEGT SICH** die Scheu, vor den anderen Teilnehmern als Versager dazustehen, es überwiegt die Erleichterung, sich mit Menschen austauschen zu können, denen es ähnlich geht. Mit jeder Mahlzeit werden die Gespräche offener.

In den folgenden Sitzungen werde ich mit meinem Perfektionismus konfrontiert, der mich immer weiter antreibt. „Würden Sie auch mal 500 Euro für Unsinniges rausschmeißen, wenn Sie gut verdient haben?“, fragt mich mein Coach. Entsetzt schüttele ich den Kopf. Ich kann schon Geld verprassen, sage ich dann, ich fahre zum Beispiel zum Meditationsseminar, obwohl ich es mir nicht leisten kann. „Ach so, Sie investieren in Weiterbildung und Selbstvervollkommnung, damit Sie noch besser funktionieren.“ Aua, das sitzt. Ich fühle mich etwas beschämt, mein Selbstoptimierungswahn wurde durchschaut.

Die banal erscheinende Methode hat erstaunliche Tiefe, ich gewinne tatsächlich neue Erkenntnisse. Das mentale und körperliche Fitnessprogramm, auf das ich so stolz bin, überlagert eine chronisch erhöhte Stressbelastung, die mir inzwi-

schen normal erscheint. Christian Lang ermuntert mich, weiter zu joggen, zu meditieren und zum Yoga zu gehen. „Sie können Stress dadurch besser aushalten. Doch wenn Sie an Ihrer Art, Leistung aus sich herauszupressen, nichts ändern, le-

ben Sie gefährlich.“ Wie kann ich die Messlatte tiefer hängen, meine Grenzen einhalten, mich mehr belohnen? Mit vielen Anregungen gehe ich aus der Sitzung.

Jérôme Dock, der gestresste Controller, wirkt, als wäre ihm eine Last von den Schultern gefallen. „Meine Stressampel stand auf Rot“, erzählt er beim Essen. „In Konferenzen begriff ich nicht mehr, was besprochen wurde. Abends konnte ich meine Frau und meinen Sohn nicht mehr ertragen und fiel sofort ins Bett.“ Durch die Imaginationen sei ihm klar geworden, dass es immer Momente der Zeitlosigkeit in seinem Leben waren, in denen er sich gut und kraftvoll fühlte. „Ein Buch lesen, Musik hören oder ganz langsam ein Dessert löffeln – das ist für mich der Inbegriff von Genuss, und das werde ich jetzt wieder tun. Zum ersten Mal seit Jahren spüre ich die Kraft, mir die Zeit dafür zu nehmen.“

Es gehe darum, die Handlungskompetenz der Teilnehmer zu stärken, sagt Kraemer. „Sie sollen lernen, sich selbst so zu steuern, dass sie eine Chance haben, ihre Ziele zu erreichen, und sich nicht unbewusst sabotieren.“ Die verborgenen Saboteure aufzuspüren ist ein wichtiger Teil des Neuroimaginationcoachings. Oft liegt es an Prägungen aus der Kindheit, wenn Menschen sich ständig überfordert fühlen, an negativen Überzeugungen wie: „Ich kann mich anstrengen, wie ich will, es reicht nie.“ Kraemer lässt seine Klienten dann ideale Eltern imaginieren, die dem Kind von damals geben, was es braucht, um sich sicher, geborgen und stark zu fühlen. „Auch hier nutzen Sie den Effekt, dass das Gehirn nicht unterscheidet zwischen realen und vorgestellten Erlebnissen. Sie verankern eine neue Wahrheit. Wenn Sie eine solche Imagination regelmäßig wiederholen, bauen Sie eine große Kraft auf. Und auf einmal wird es normal, dass Sie gut für sich sorgen.“ ■

## Frage & Antwort

### Methode Neuroimagination

#### Wer bietet das Coaching an?

Das Verfahren hat Horst Kraemer entwickelt und es unter dem Namen Neuroimagination schützen lassen. Der 51-Jährige hat eine psychotherapeutische Ausbildung und war selbst von Burnout betroffen. Kraemer ist Vorsitzender des Sachverständigenrates im Deutschen Bundesverband Coaching und Geschäftsführer des Instituts Brainjoin, das Neuroimagination im Coaching anbietet. Kontakt: Telefon 040/30 09 23 33, [www.brainjoin.de](http://www.brainjoin.de).

\*Name von der Redaktion geändert



# Stressampel auf Rot?

**Manch einer funktioniert lange Zeit brav vor sich hin - und merkt dabei nicht, dass der Druck längst zu groß geworden ist. Bis der Zusammenbruch unmittelbar bevorsteht. Die folgenden sieben Fragen helfen dabei, eine Burnout-Gefährdung zu erkennen. Sie können sie für sich beantworten oder für eine Person, die Ihnen nahesteht**

|  | nie | kommt vor | häufig | sehr oft | Ergebnis |
|--|-----|-----------|--------|----------|----------|
| Schlafen Sie schlecht (Schwierigkeiten beim Einschlafen, häufige Schlafunterbrechungen, zu frühes Aufwachen)?  | 0   | 1         | 3      | 4        |          |
| Ihr Körper meldet sich mit Beschwerden (Muskel- oder Nackenverspannungen, Schmerzen wie zum Beispiel Magen- oder Kopfschmerzen, Übelkeit, Kreislaufprobleme, Haarausfall, Hautprobleme u. a.)? | 0   | 2         | 3      | 5        |          |
| Ist Ihre Konzentrationsfähigkeit schlechter als gewohnt?   | 0   | 1         | 3      | 4        |          |
| Sind Sie emotional unausgeglichen (zum Beispiel gereizt, lustlos, apathisch oder launisch)?  | 0   | 1         | 2      | 3        |          |
| Haben Sie den Eindruck, dass Ihr Denkvermögen und Ihr Gedächtnis nachgelassen haben (vergesslich, schwerfällig im Denken, unflexibel und so weiter)?   | 0   | 1         | 2      | 3        |          |
| Haben Sie Schwierigkeiten, sich zu entspannen?   | 0   | 1         | 2      | 3        |          |
| Kreisen Ihre Gedanken immerzu um das Gleiche, und haben Sie Mühe abzuschalten?   | 0   | 1         | 2      | 3        |          |
| <b>Summe</b>   |     |           |        |          |          |

*Machen Sie Ihr Kreuz bei der Häufigkeit, die am ehesten auf Sie zutrifft. Tragen Sie dann die entsprechende Zahl in der letzten Spalte ein. Zählen Sie alle Werte zusammen, und notieren Sie das Ergebnis unten rechts in der Tabelle. Der Gesamtwert gibt Hinweise darauf, ob Ihre Stressampel noch auf Grün oder schon auf Gelb oder gar Rot steht.*

Quelle: Brainjoin Deutschland AG. Der Test wurde von dem Coach Horst Kraemer entwickelt, der ihn auch in seinen Seminaren einsetzt. Die Fragen sind geeignet für eine erste ungefähre Einschätzung der Stressbelastung

## Ergebnis



### **Ampel grün**

**0-5 Punkte**

Herzlichen Glückwunsch! Ihre Stressbelastung wirkt sich beneidenswert wenig aus. Bei diesem Testergebnis müssen Sie nichts unternehmen. Wenn Sie allerdings Probleme haben, die hier nicht abgefragt wurden oder eine innere Stimme Sie warnt, nehmen Sie das ernst.



### **Ampel grün-gelb**

**6-10 Punkte**

Der Druck, der auf Ihnen lastet, hat noch keine besorgniserregenden Folgen. Achten Sie trotzdem auf sich, damit sich die Stresssymptome nicht schleichend vermehren. Sie können aus eigener Kraft Ihre Lage verbessern. Tun Sie das, und wiederholen Sie den Test nach sechs Wochen.



### **Ampel gelb**

**11-17 Punkte**

Sie sind in einem Zustand, der schnell kritisch werden kann. Bitte nehmen Sie das Ergebnis ernst, und besprechen Sie es mit einer Person Ihres Vertrauens. Wenn dieser Zustand schon länger anhält, dann beeinflusst die hormonelle Stresssituation Ihre Leistungsfähigkeit und Lebensqualität erheblich.



### **Ampel rot**

**18-25 Punkte**

Sicher haben Sie gewusst, dass Ihr Zustand bedenklich ist. Es geht nun darum, einen Totalausfall mit lang andauernden Folgen zu vermeiden. Dazu sollten Sie sich unbedingt so schnell wie möglich eine professionelle Beratung gönnen. Vermeiden Sie, noch mehr Zeit zu verlieren und ein Burnout zu riskieren.