

UNTERNEHMENSBEITRAG

Was haben Fachkräftemangel, Burn-out und Long COVID gemeinsam?

Stressfolgeerkrankungen haben Hochkonjunktur. Erfahren Sie in diesem Beitrag die wesentlichen Faktoren, um Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten oder auch wieder herzustellen.



©Fotolia47869658

In der Schweiz denken zurzeit 650'000 Menschen daran, wegen Stress ihre Stelle zu wechseln (Avenir Suisse). Gleichzeitig explodieren die krankheitsbedingten Ausfalltage.

STRESSFOLGEN – DIE UNSICHTBARE GEFAHR

Wenn unsere Stresshormone dauerhaft im Alarmzustand sind, verändern sich Kommunikationsmuster, Verhaltensformen und Reflexe. Wir entscheiden stressbedingt emotional und denken es sei sachlich. Kooperatives, lösungsorientiertes Handeln kommt

zu kurz. Missverständnisse entstehen – Misstrauen wächst. Damit uns unsere Hormone nicht in den Tunnelblick treiben und wir unsere Ziele nicht selbst sabotieren, braucht es das Wissen und die Integration der Psychoneuroendokrinologie und Immunologie.

Im Unterschied zum psychosomatischen Ansatz, in dem Beschwerden auf psychische Ursachen zurückgeführt werden, führt nach den Erkenntnissen der Neurobiologie, Stress- und Hirnforschung jede lang anhaltende Belastung zu rein körperlichen Stressauswirkungen, die sich erst in der Folge auf die Psyche auswirken.

Symptome wie Konzentrationsschwierigkeiten, Schlaf- und Wahrnehmungsstörungen, emotionale Unausgeglichenheit oder Leistungsabfall werden also nicht auf psychische Faktoren zurückgeführt, sondern auf eine Störung im Stresshormonhaushalt. Wir verlieren die Kompetenz, lösungsorientiert zu denken und vorausschauend zu handeln. Wenn die Informationswege im Gehirn durch Stresshormone sogar blockiert werden, sprechen wir von einer «Neuro-Stress-Fragmentierung» – die Nerven leiten eingehende Informationen nur noch fragmentiert. Gelingt es dem Körper nicht, diesen Ausnahmement zu regulieren, bildet sich ein Stressspeicher und die Gefahr eines Immunderailment mit Krankheiten aller Art als Folge.

DEN VERSTAND NICHT ALLEIN LASSEN

Um diesem biochemischen Cocktail entgegenzuwirken, braucht es eine körpereigene Selbststeuerung, die das Emotionszentrum (limbisches System) mit dem Denkmanger (präfrontaler Cortex) wieder in Kooperation bringt.

Durch die wissenschaftliche Coachingmethode Neuroimagination® erfolgt eine körpereigene Ansteuerung dieser Hirnregionen und somit die Regulation der hormonellen Stressbildung. Nach einer Stabilisierungs- und Trainingszeit der neuronalen Netzwerke werden Störungen im Hormon- und Nervensystem korrigiert und das Immunsystem wird durch die Reduktion der Stresshormone wieder aktiviert.

NEURONALE AGILITÄT STATT STRESSFOLGEN

Und somit erklären sich auch Fachkräftemangel, Burn-out und Long COVID – sie haben ungelöste

Stressfolgen gemeinsam. Stressfolgen blockieren das Immunsystem und setzen unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit ausser Kraft. Eine frühzeitige Stressspeicherregulation stärkt das Immunsystem – unser lebenswichtiges Abwehrsystem, die persönlichen Widerstandskräfte und verhindert Fehlleistung, Fehlentscheidung, Konflikte, Krankheiten und Unfälle. Analysieren Sie Ihre Resilienz: www.brainjoin.com/stress-schnelltest

Brainjoin zählt zu den führenden Unternehmen im Bereich Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheitsprävention und Soforthilfe bei Stressfolgen. Die Wirkung der Methode Neuroimagination® wurde in einer Studie in Zusammenarbeit mit der ETH Zürich und der Uni Essen-Duisburg empirisch belegt.

Business-Coaching, Führungskräfte- und Teamentwicklung oder Soforthilfe bei Stress und Burnout – mit Neuroimagination® gelingt ein gezielter Zugriff auf leistungs- und gesundheitserehaltende Ressourcen.

JETZT ANMELDEN

Workshop Neuroimagination®Light
Zürich: 9. – 11. März 2023

Ausbildung zum Neuroimagination-Coach®
Zürich: Start ab 24. August 2023

KONTAKT

Brainjoin Akademie
Limmatquai 112
8001 Zürich
T: +41 (0)43 810 21 01
www.brainjoin.com