

(in)sane in
the brain

gezielt
intervenieren

Was für
ein Typ
bist du?

Der Dauerbelastung gewappnet

Stressmanagement & mentale Gesundheit

Dauerbelastung im Hirn

Hormone, Rausch &
der Kater am Morgen
danach

Never stop?

Hormone &
Botenstoffe
mächtige
Mitspieler



Hormone & Botenstoffe: mächtige Mitspieler

Noradrenalin
& Cortisol



Go up and never stop

ENERGYDRINKS DES
HORMONSYSTEMS

Dopamin

Wirkung

unterstützen die **Stressbewältigung** -
Erhöhung der Aufmerksamkeit,
Reaktionsvermögen und **Fehler-Zoom**.
Unterstützen den **Sympathikusmodus**, Senken
der Libido - **Cortisol** für die längere Flucht -
Hochfahren des **Immunsystems**
Sympathikusunterstützung
Angstbewältigung

Tolles Zeug!



Dopamin

codiert das **"Wanting"**
wird aktiviert, wenn wir auf eine
Belohnung hoffen dürfen
braucht eine gewisse **Herausforderung**
macht uns **wacher**, erhöht die
Informationsdichte (klare Wahrnehmung)
Gas geben! **Energie!**
Gleich das nächste! **Rausch**
Parasympathikussperre
Kombination mit
Endorphinsucht

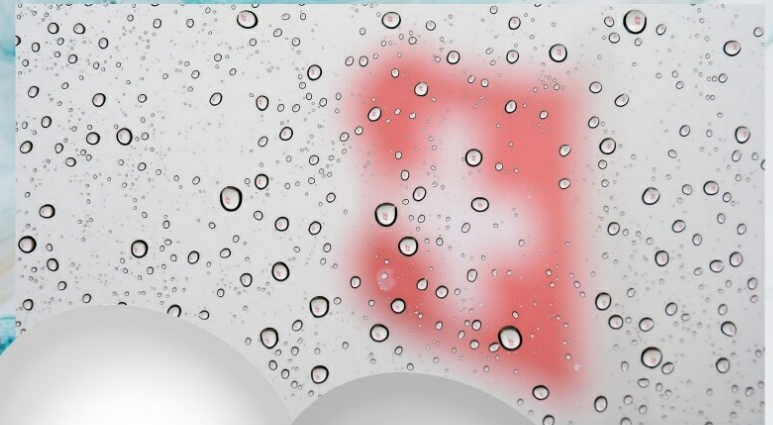


Leistung ohne Ende
oder bis zum Ende?

Dauerhaft erhöhte **Cortisolspiegel** leeren
die zellulären Energiespeicher.
zunehmende **Ermüdung**
Energielosigkeit
toxische **Übererregung** in Teilen des
Nervensystems
Ausfall der Instandhaltungsfunktionen der
Nervenzellen
Abbau der Leistungsfähigkeit
führt in den **Burnout** mit nachhaltiger
Schädigung von Nervenkomplexen



Den Stresskreislauf durchbrechen



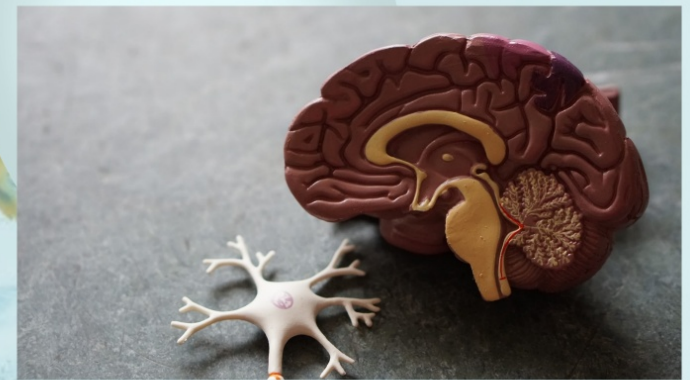
**Hebel
erkennen**

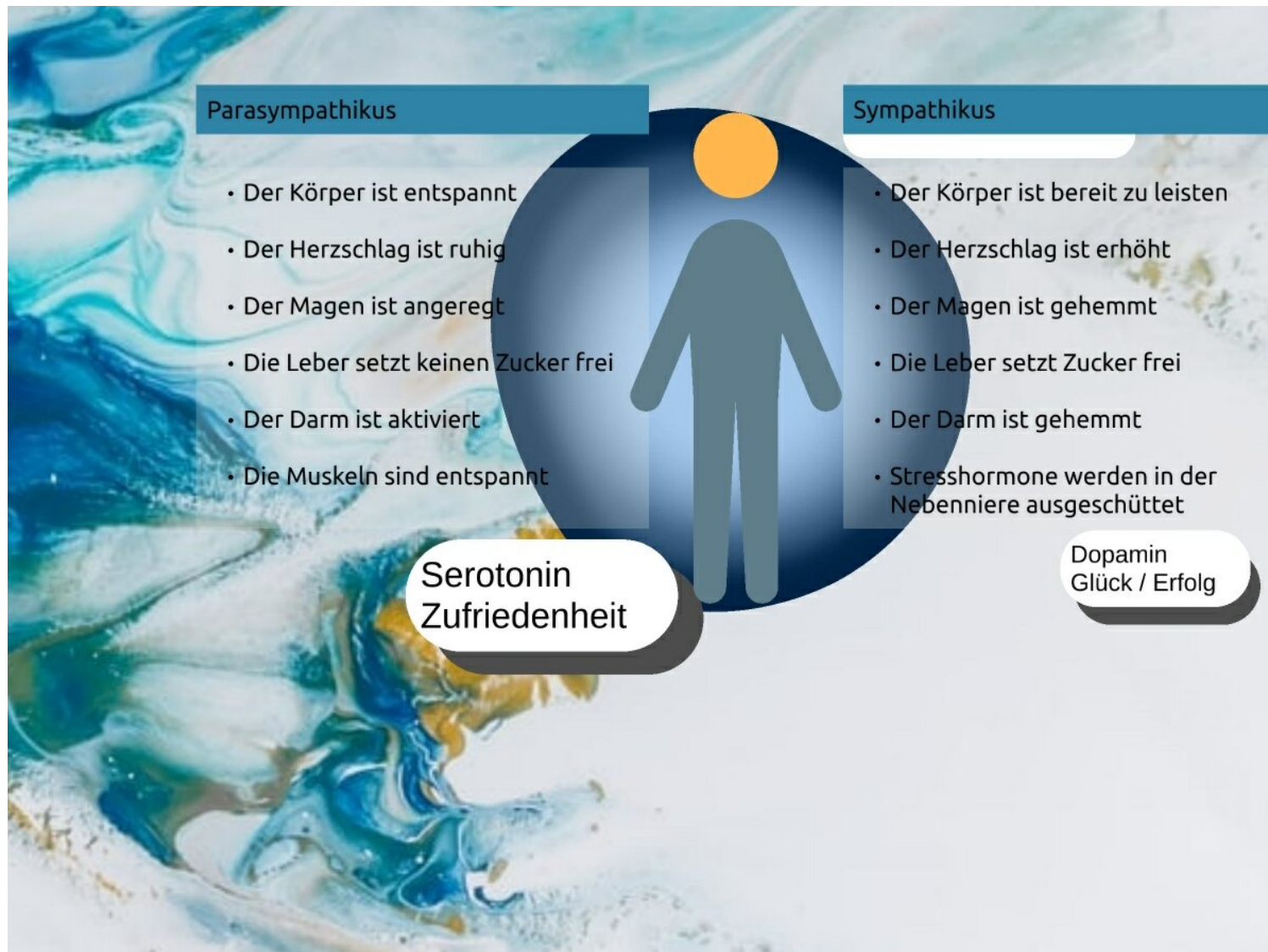
**Erste Hilfe
Maßnahmen**

Parasympathikus
&
Sympathikus



Aktivierung
& Steuerung





Das Gleichgewicht wiederherstellen

neurotrophe
Bedingungen

Einfluss auf den
Parasympathikus



Aktivierung & Steuerung



Fokussierung aktiviert
den Sympathikus -
Weite den
Parasympathikus

- Atem
- Fokus



Dr. Andrew Huberman
Stanford

<https://www.stanford.edu/news/feature/2020/08/08/andrew-huberman-stanford-08-08-2020>

Mindfulness **Bewegung** **Schlaf**

Diese 3 Faktoren helfen nachweislich, im Gehirn neurotrophe Bedingungen zu etablieren. Sie unterstützen dabei nicht nur die mentale Gesundheit, sondern auch Lern- und Leistungsprozesse. Unter neurotrophen Bedingungen können auch erwachsene Gehirne Synapsen und Neuronen neu ausbilden.

Der Einfluss achtsamkeitsbasierter Meditation auf die Fähigkeit zu "organizational transformation" wurde in Studien (australian leaders & mindfulness) belegt. Spannend nachlesbar.

Persönliche Dispositionen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Parasympathikus zu aktivieren. Nicht jedem*r liegen die gleichen Vorgehensweisen.

**WAS MACHST DU
NORMALERWEISE, UM
ABZUSCHALTEN?**

Manana
Kompetenz

wenn, dann



GUNTER FRANK / MAJA STORCH

Die
**Mañana-
Kompetenz**

Entspannung als Schlüssel zum Erfolg

TEST

Meine Mañana-Zone

Bewerten Sie folgende Aussagen im jeweiligen Mañana-Typbereich nach folgendem Punkteschema:

- 0 Punkte: trifft gar nicht zu
- 1 Punkt: trifft seltener zu
- 2 Punkte: trifft mittelmäßig zu
- 3 Punkte: trifft häufiger zu
- 4 Punkte: trifft genau zu

Wärmeneigung

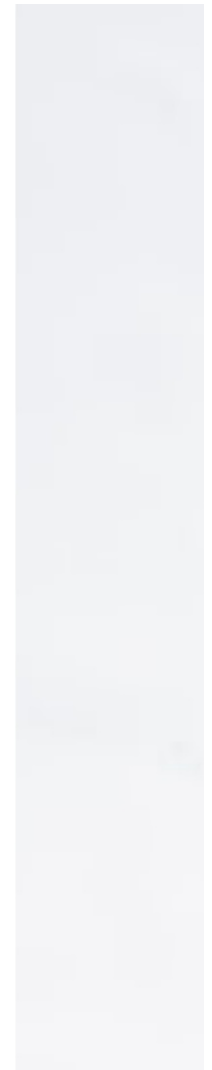
- Im Urlaub bevorzuge ich warme Länder _____
- Ich friere schneller als andere (ohne Wärmflasche bin ich nur ein halber Mensch) _____
- Ich reagiere äußerst empfindlich auf fehlende Wärme _____

Summe _____

Sportneigung

- Sport war in der Schule eines meiner Lieblingsfächer _____
- Wenn ich mich nicht genug bewege, fühle ich mich unwohl _____
- Mich so richtig auszupowern ist für mich der beste Weg zum Abschalten _____

Summe _____





Erregbarkeit

- Die Badewanne ist mein Lieblingsort
(Ich dusche gerne ausgiebig) _____
- Auch leichte Berührung erlebe ich
sehr intensiv _____
- Emotional bin ich eher dünnhäutig _____

Summe _____

Aktivierbarkeit

- Stundenlanges Liegen im Liegestuhl
ist nicht mein Ding _____
- Wenn mir etwas gefällt, will ich es sofort
in die Tat umsetzen _____
- Am besten schalte ich ab, wenn ich
einer einfachen Tätigkeit nachgehe _____

Summe _____

Sozialer Rückhalt

- Umringt von Freunden und Familie
fühle ich mich richtig wohl _____
- Ich übernehme gern Verantwortung
für andere _____
- Ich kann schlecht allein sein _____

Summe _____

Intellektuell-musische Betätigung

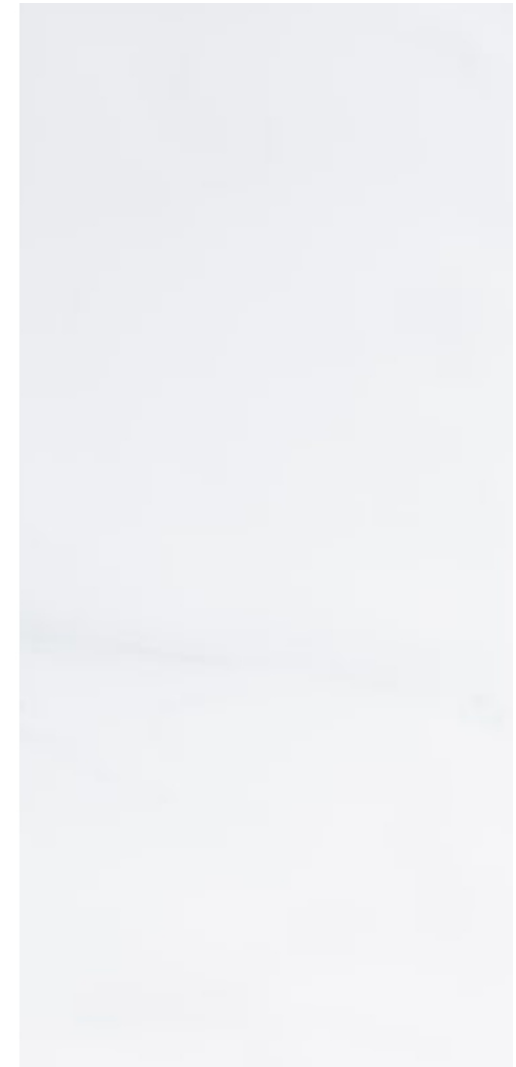
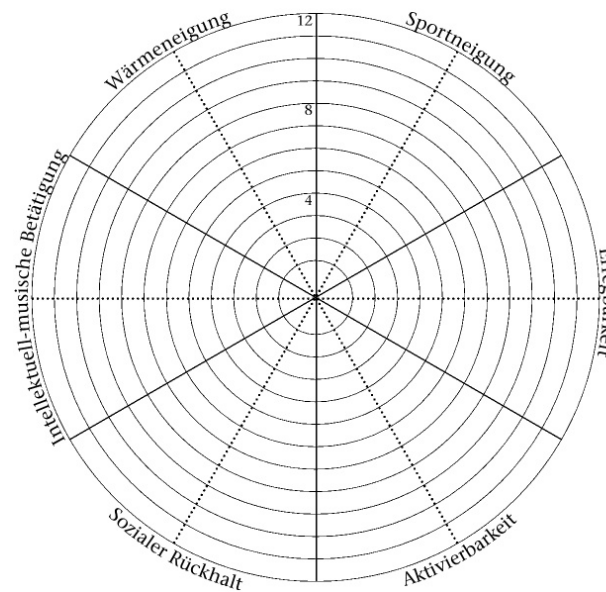
- Ich verfüge über eine ausgeprägte
Vorstellungskraft _____
- Ästhetik in Architektur und Natur ist mir
ein Lebensbedürfnis _____

- Bei Genuss anspruchsvoller Literatur (Musik)
kann ich gut abschalten _____

Summe _____

Meine Mañana-Zone

Machen Sie im jeweiligen Mañana-Typbereich (Tortenstück) auf der gepunkteten Linie an der Stelle ein Kreuz, die der Summe ihrer Punktzahl (min. 0, max. 12) entspricht. Verbinden Sie nun Ihre sechs Kreuze, und schraffieren Sie die neu entstandene Fläche. Das ist Ihre ganz individuelle Mañana-Zone, in der Sie persönlich am besten Ihren Parasympathikus aktivieren können.



..und jetzt konkret

- 3 Maßnahmen
- Rückfragen
- Wenn... dann...

"Wenn...., dann...." Satzkonstruktionen helfen uns dabei,
Vorhaben tatsächlich in die Tat umzusetzen

(in)sane in
the brain

gezielt
intervenieren

Was für
ein Typ
bist du?

Der Dauerbelastung gewappnet

Stressmanagement & mentale Gesundheit