



Stress ist eine umfassende Beschreibung und besteht aus den Elementen: **Stressoren** (auslösende Faktoren), **Stresszustand** (emotionale Reaktion, physiologische und kognitive Begleiterscheinungen) und den **Stressreaktionen** (Coping).

Als **Stressoren** werden alle auf das Individuum eintreffenden Stressfaktoren genannt, die als innere und äußere Reize empfunden werden. Der Organismus interpretiert über die Wahrnehmungskanäle, die auf ihn einwirkenden Reize und deren Auswirkungen und bewertet diese als positiv oder negativ.

Eustress (positiver Stress)

Stressoren die den Organismus positiv beeinflussen erzeugen Eustress. Durch Eustress erhöht sich die Aufmerksamkeit und die Leistungsfähigkeit wird maximiert. Eustress tut uns gut und wirkt sich auf die psychische und physische Funktionsfähigkeit positiv aus.

Distress (negativer Stress)

Alle Reize, die wir als unangenehm bewerten, uns überfordern, bedrohlich erscheinen wirken sich auf den Organismus negativ aus. Wenn diese vermehrt auftreten und der Organismus sich nach der Anspannung nicht entspannen kann sowie keine Bewältigungsmöglichkeiten gesehen werden, führt dies im Körper zu Distress. Dieser wirkt sich auf die Leistungsfähigkeit und die Aufmerksamkeit der Person negativ aus. Langanhaltender Distress kann sich zu einem Burnout - Syndrom entwickeln.

Die Informationen über die Stressoren gelangen über die Sinnesorgane in das Großhirn und ins limbische System. Dort werden die Signale verknüpft und bewertet – ent-

weder als Eustress oder als Distress.

Diese Stressreaktionen sind durch die Evolution geformte Anpassungsmöglichkeiten und helfen dem Menschen bei Gefahrensituationen zu überleben. Ist der Mensch einer Gefahr ausgeliefert, muss sich der Körper sekundenschnell auf die Situation einstellen, mit dem Ziel das Überleben zu sichern.

Die Stressreaktion wirkt sich auf das innere Gleichgewicht / Homöostase aus. Ist das Gleichgewicht durch eine Gefahrenquelle aus der Balance geraten, wird durch die Ausschüttung von Hormonen Energie bereitgestellt um der Situation angemessen begegnen zu können. Der Mensch reagiert mit Angriff, Flucht oder Erstarrung.

Steht ein Individuum über eine längere Zeitspanne unter Dauerbelastung kann dies zu gesundheitlichen Schäden und Krankheit führen.

Für den Psychologen R. Lazarus unterliegen Stresssituationen eines Wechselwirkungsprozesses zwischen Anforderungen der Situation und der Person. Im Unterschied zu früheren Stresstheorien geht Lazarus davon aus, dass primär die individuelle kognitive Verarbeitung des Betroffenen im Vordergrund steht und nicht der Reiz oder die Situation die den Stress ausgelöst hat. Das heißt: Stress entsteht dadurch, wie der Einzelne ihn bewertet. Lazarus verknüpft außerdem den Stressbereich mit dem Emotionsbereich. Er konnte nachweisen, dass sich mit der primären Bewertung einer Situation im Zeitablauf auch die Emotionen verändern.

Eine Krankheit tritt nicht plötzlich von heute auf morgen auf. Dem Schmerz und den Fehlfunktionen gehen Symptome voraus. Wir müssen lernen, zuzuhören und zu spüren, um rechtzeitig kleinere Probleme korrigieren zu können, bevor daraus ernste Krankheiten werden.

Kinesiologische Korrekturen regen den Körper zur Selbstheilung an und ersparen oft direkte Eingriffe. Unabhängig davon was sich für Symptome zeigen, balanciert die Kinesiologie den Körper und

bringt ihn in den Zustand die negativen Stressoren aufzulösen.

Die Untersuchungstechniken (Muskeltests) eignen sich sehr gut, speziell auch bei medizinisch unerfassbaren Ursachen, die Quellen des Unwohlseins zu erfassen. Der Körper offenbart die Problemstelle und zeigt auf, was zur Heilung benötigt wird. So werden Probleme, wenn sie am Ursprung korrigiert werden oft für immer aufgelöst.

Die Kinesiologie kann Ungleichgewichte feststellen, bevor Sie sich im Körper durch Schmerz und andere Symptome zeigen. Unter Experten ist bekannt, dass sich gesundheitliche Probleme zuerst in den feinstofflichen Energiefeldern zeigen, bevor sie sich im Körper manifestieren. Hier hilft vor allem die Arbeit über die Muskel-Meridian-Verbindungen.

Die Metaphern der 5 Elemente, der Muskelfunktionen und –bewegungen, sowie der Organe und Meridiane bieten ein weites Feld, um über eigene Erfahrungen, innere Bilder, Gefühle, Glaubensmuster oder Ziele nachzudenken, und oft kommt es während einer Balance zu einem „Aha“-Effekt der zu einer Einsicht führt.

Mit „**Touch for Health**“ („Gesund durch Berühren“) haben wir ein Werkzeug an der Hand, das sich unter zu Hilfenahme der elektromagnetischen Energiesysteme der Meridiane über den Muskeltest eine Verbindung zwischen Geist und Körper herstellt und es uns ermöglicht, positiv mit Stress umzugehen.



Christine Grabher
Coaching & Training

Staldenweg 2b
A - 6890 Lustenau
Tel.: 05577 62730 88
Mobil: 0664 1132092
info@system-loesungen.at
www.system-loesungen.at