

Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

20-2020



Das Stress-Zitat

Der höhere Mensch hat Seelenruhe und Gelassenheit, der gewöhnliche ist stets voller Unruhe und Aufregung.

Konfuzius (551 - 479 v. Chr.)



Die Folgen von Dauerstress für Dein Gehirn

Das passiert mit Deinem Gehirn, wenn Du ständigem Stress ausgesetzt bist: **Durch Stress schrumpfen die „grauen Zellen“.**

Das bewies eine an der [Yale University](#) durchgeführte Studie.

Die Studie wurde erstmals im Magazin „Biological Psychiatry“ veröffentlicht. Hierfür nahm man über 100 Probanden unter die Lupe, die nicht durch psychische Krankheiten oder Auffälligkeiten vorbelastet waren – zumindest noch nicht.

Das Ergebnis der Studie:

Bei Stress schrumpfen die graue Materie in kritischen Regionen des Gehirns, welche vor allem verantwortlich sind

- für die Regulation von Emotionen sowie
- für die physiologischen Funktionen

Folgen der Gehirnveränderung:

Wird der Prozess daher nicht rechtzeitig erkannt, gestoppt oder gar umgekehrt, kann dies auf lange Sicht

- zu psychischen Störungen und/oder
- zu physischen Beschwerden führen,
- bis hin zu chronischen Erkrankungen wie

- **Angststörungen**
- **Diabetes**
- **Depressionen**
- **Bluthochdruck**
- **Suchtverhalten**



Einige funktionierende Anregungen und Übungen zur Aktivierung der Gehirnzellen

Dein Gehirn „schrumpft“ nicht dauerhaft, sondern Du kannst den Prozess durch gezielten Stressabbau wieder umkehren.

1. [„Graue Zellen“ – Was ist eigentlich diese graue Materie im Gehirn?](#)
2. [Studie beweist: Stress lässt die graue Substanz im Gehirn schrumpfen](#)
3. [Auch „positiver“ Stress wirkt sich negativ auf die grauen Zellen aus](#)
4. [Meditation kann Gehirnzellen und graue Substanz wieder aufbauen](#)
5. [Achtsamkeitsübungen im beruflichen Alltag – Meditation für „Zwischendurch“](#)
6. [Übung 1: Bewusstes Aufwachen](#)
7. [Übung 2: Die Bewusstheit beibehalten](#)
8. [Übung 3: Die Macht der Atmung](#)
9. [Übung 4: Geräusche als Achtsamkeits-Reminder](#)
10. [Übung 5: Wie der Tag startet, so endet er auch](#)



Gehirn aktivieren durch neobeats

neobeats Sessions enthüllen die verlorengewangene Technik des Gehirnwellentrainings.

Es ist ein Resultat von jahrhundertelanger Forschung und den persönlichen Erfahrungen meines Bekannten Marvin Alberg.

Mit diesen Sessions verwandelt jeder sein Gehirn in eine Maschine, die auf Knopfdruck das abliefert was nötig ist.

[Klicke HIER, um mehr über neobeats zu erfahren:](#)



Neu: Neuro-Sound stärkt dein Immunsystem

Aktiviere deine Abwehrkräfte mit dieser wirkungsvollen und kostenlosen neobeats® Session.

[Freier Download HIER](#)



Eine stressfreie Zeit wünscht

Wolf

Impressum:

Dr. Wolf Barth

Tel: 00352-26914392

eMail: info@stress.ws

Webseiten:

- [Stress](#)
 - [Krisen](#)
 - [Gesundheit](#)
 - [Lebens-Kompetenz](#)
 - [Kurse zur Lebenskompetenz](#)
- [Bewußtes Leben für Erwachen und Aufstieg](#)