

# Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

35-2021



## Das Stress-Zitat

*Du bist, was Du denkst!  
Du hast Stress, wenn Du negativ denkst!*



## Wer oft negativ denkt, trainiert sein Gehirn zum Unglücklichsein

Es gibt oft einen einfachen Grund, warum wir immer wieder unangenehme Situationen erleben: Durch ständiges negatives Denken trainieren wir unser Gehirn dazu, die Welt als negativ und schwierig zu sehen. Auf diese Weise erschaffen wir diese unangenehmen Situationen oft unbewusst selbst, wir ziehen sie in unser Leben und bekommen eine Bestätigung unseres negativen Denkens.

**Das Gehirn ist ein äußerst flexibles Organ**, das darauf ausgelegt ist, sich an die Bedürfnisse seines "Eigentümers" in dessen Lebensumfeld anzupassen.

Hierbei stammt auch einiges aus früheren Zeiten:

- Lebte ein Mensch bspw. im Gebirge und waren äußerst feinfühligere Bewegungsabläufe notwendig, vergrößerte und verdichtete sein Gehirn die Areale, in denen die Bewegung gesteuert wird.
- Lebte er im Dschungel und war eine besonders feine Seh- und Hörwahrnehmung erforderlich, verbesserte sein Gehirn diese.

**Genauso ist es mit allen Dingen, die man "übt" und "mental sammelt":** das Spielen von Musikinstrumenten, handwerkliche Fertigkeiten, Bilder malen, Blumen pflanzen, hegen und pflegen, Gespräche führen, Fachwissen sammeln und nutzen, usw. – was häufig genutzt und benötigt wird, erhält auch mehr Speicherplatz, Dichte und Verknüpfung im Gehirn..

Es ist nur logisch, dass sich auch bestimmte Denkprozesse auf diese Weise "ausbreiten": Denkt man oft negativ / pessimistisch, "erlernt" das Gehirn, dies "besonders gut zu können", was in einen **Teufelskreis** führen kann.

**Positive und negative Ereignisse und Erlebnisse verändern die Strukturen im Gehirn und damit die Steuerung unseres Körpers, Verhaltens, Lebens!**

Unsere **Amygdala** im Gehirn steuert die Gefühlswelt, gibt dem Gehirnstamm sofort Bescheid, wenn eine Gefahr oder negative Situation entsteht. Zugleich gibt sie Anweisungen an andere Hirn-Bereiche, die unser Denken beeinflussen. Das heißt, wenn unsere Amygdala in uns Angst auslöst, damit wir unsere Handlungen auf eine Gefahrensituation einstellen (Kampf, Flucht oder Todstellen), dann sind all unsere nächsten Interaktionen durch die Angst beeinflusst.

Häufig "leben" wir zu lange mit unseren negativen Gedanken

- in der **Vergangenheit** mit den **schlechten Erfahrungen** oder

- in der **Zukunft** mit den **schlimmen Befürchtungen**..

**Zuviel von solchen negativen Situationen + Gedanken** kann dazu führen, daß unsere Amygdala viel zu aktiv ist. Das bedeutet, dass wir unter **Dauerstress** stehen. Deshalb: **Konzentriere Dich auf das Positive!**



### **Positivität und Optimismus lassen sich trainieren .**

Nun gibt es positive und negative Ereignisse im Alltag und beide Ereignisse, egal ob positiv oder negativ, verändern die Strukturen in unserem Kopf.

Nur positive und negative Dinge werden an

unterschiedlichen Stellen im Gehirn abgespeichert.

Unser Gehirn ist wie ein **Glatteis** für **positive** Ereignisse. Das heißt, diese Ereignisse kommen an, sie werden durchlebt, sie sind im Gehirn, werden erfahren, dann sind sie vorbei und dann gleiten sie ab, wie ein Schlittschuhfahrer auf der Eisbahn. Dann sind sie einfach weg.

Und das Gehirn ist für **negative** Ereignisse wie **Klettverschluss**. Das bedeutet, diese Ereignisse kommen an, sie werden registriert, sie werden wahrgenommen, sie werden festgehalten und abgespeichert – abrufbar für die Zukunft.

Sage mir, wie du denkst und ich sage dir, wie gesund du bist

Was wir denken, hat Einfluss auf unsere Zellen. Der Zellbiologe **Bruce Lipton**, („Intelligente Zellen – wie Erfahrungen unsere Gene steuern“) sagt:

Sind wir verliebt, schüttet der Körper Dopamin aus und diverse Wachstumshormone.

Sind wir gestresst, wirkt sich das auch auf unsere Zellen aus. Sogar bis hinein in die Struktur unserer Zellen.

*„**Epigenetik** sagt: Nicht die Gene kontrollieren dich, du kontrollierst deine Gene! Und zwar so, wie du in der Beziehung zur Welt stehst! **Der Geist ist der Interpret**, das Gehirn ist der Chemiker, die Interpretation bewirkt unterschiedliche chemische Mischungen. Was auch immer du in der Welt siehst, es verursacht unterschiedliche chemische Mischungen. Diese gelangen in Dein Blut und verändern das Schicksal Deiner Zellen! So einfach ist das mit der Verbindung zwischen Körper und Geist.“* (Bruce Lipton, Zellbiologe, USA)

(Quelle: [newsbalkan.club](http://newsbalkan.club))



## **Gedanken-Stopp: Veränderung der stressenden Negativspirale Deines Denkens**

### **Sei Dir folgender Weisheit voll bewußt:**

- 1. Achte auf Deine Gedanken.** Deine Gedanken werden zu Worten.
- 2. Achte auf Deine Worte.** Deine Worte werden zu Taten.
- 3. Achte auf Deine Taten.** Deine Taten werden zu Gewohnheiten.
- 4. Achte auf Deine Gewohnheiten.** Deine Gewohnheiten werden zu Deinem Charakter.
- 5. Achte auf Deinen Charakter.** Dein Charakter wird Dein Schicksal.

### **Schritt 1: Achtsamkeit**

Höre auf das, was Du denkst und was Du sagst.

Werde Dir Deiner Denkweise, Deiner Glaubenssätze, Deines Grübelns bewußt und höre auf Deine innere Stimme.

Sei besonders sensibel gegenüber jeglicher negativen Einstellung, Denkweise und sprachlichen Formulierung.

Durch Achtsamkeit kannst Du die spontane Verbindung zwischen Reiz und Reaktion unterbrechen und neu denken..

### **Schritt 2: Gedanken-Stopp**

Sobald Du Dir irgendeiner negativen Einstellung und Denkweise bewußt wirst, rufe mit Deiner inneren Stimme laut **STOP**.

Gib Dir selbst den **Befehl**, jede negative innere Regung sofort zu stoppen.

Du wirst überraschend feststellen, daß dieser unerwünschte Gedanke wirklich stoppt.

### **Schritt 3: Neu-Denken**

Dein negatives Denken ist kontrollierbar!

Ersetze jetzt negatives inneres Geplapper und Grübeln oder den negativen Gedanken durch etwas Positives und Konstruktives.

Du kannst nun neu wählen und einen neuen Denkpfad mit positiven Gedanken beginnen.

*- Wenn Du etwas ändern willst, was Du aber nicht ändern kannst, dann ändere deine Einstellung dazu!*

*- Sei die Veränderung, die du in der Welt sehen willst.*

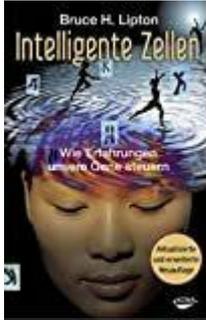
*- Ein richtiger Gedanke kann alles verändern.*

Du kannst so beginnen zu **agieren**, statt automatisch zu re-agieren.

So fängst Du an, Dein Leben in Deine Hand zu nehmen!

### **Schritt 4: Wiederholen**

Du kannst so aus Deinen neuen Gedanken durch **Wiederholung** eine neue Denk-Autobahn, eine neue Gehirn-Verbindung (Denk-Gewohnheit) auf dem Weg ins Glück und in die Gesundheit aufbauen.



## Literatur-Empfehlungen

**Bruce Lipton:** „Intelligente Zellen – wie Erfahrungen unsere Gene steuern“

**Derick Howell:** Ab sofort positiv denken: Wie Sie Ihre negativen Gedanken beherrschen und Grübeln stoppen. So verlagern Sie Ihren Fokus auf Glück, Selbstakzeptanz und radikale Selbstliebe

**Angelika Hornig:** Positives Denken: Ich will mehr positive Gedanken! Resilienz trainieren, Stress bewältigen & Ziele erreichen – Emotionen & Gefühle verstehen, Blockaden lösen & glücklich sein

**Akio Fischer:** Positives Denken to go: Mit nur 10 Minuten am Tag zu deutlich mehr Glück finden, effektiv Stress abbauen und Ihr Selbstbewusstsein stärken



## Eine stressfreie Zeit wünscht

**Wolf**

**Impressum:**

Dr. Wolf Barth

Tel: 00352-26914392

eMail: [info@stress.ws](mailto:info@stress.ws)

Webseiten:

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