



## Shortcuts gegen Stress – So bleiben Sie gelassen in erfolgskritischen Situationen

Es gibt Momente im Leben, da werden die Weichen gestellt – in Richtung Erfolg oder Misserfolg. Prüfungen, Wettbewerbe, Präsentationen, Verhandlungen, Vorstellungsgespräche – meist gibt es in solchen Situationen keine zweite Chance und die aktuelle Performance entscheidet über die Zukunft. Wie rufe ich für solche Ereignisse meine persönliche Bestleistung ab? Und wie verwandle ich Stress in Gelassenheit und Leistungssicherheit? In diesem Artikel stelle ich Ihnen einige Shortcuts vor, die Ihnen helfen, in erfolgskritischen Situationen gelassen zu bleiben.

Was haben Menschenaffen sowie Fach- und Führungskräfte in erfolgskritischen Situationen gemeinsam? Sie trommeln sich auf die Brust. Das machen sie meistens nicht nur einmal, sondern wieder und wieder. Sie klopfen sich rhythmisch mit den Fingern auf das Brustbein – manchmal bis zu einer Minute lang. Bei uns Menschen handelt es sich allerdings nicht wie bei unseren tierischen Verwandten um Imponiergehabe, sondern um eine Shortcut-Technik, mit der sich die persönliche Performance, Belastbarkeit und Gelassenheit steigern lässt. Mit Shortcuts können auch Sie Ihre optimale emotional-mentale Balance finden und immer wieder herstellen.

Schauspieler, Menschen in der Öffentlichkeit, fast alle Leistungssportler und zunehmend auch Fach- und Führungskräfte setzen auf Shortcuts, um sich auf erfolgskritische Situationen vorzubereiten – sei es ein wichtiger Vortrag, ein Auftritt, das Verkaufsgespräch, der Sprung über die Latte, eine Präsentation oder ein Konfliktgespräch. Denn Erfolg entsteht im Kopf und speziell in unserem limbischen System, dem Emotionsgehirn. Deshalb richten sich alle Shortcuts, die ich Ihnen vorstelle, auf ein und dasselbe Ziel: die Emotionen in Balance zu bringen und Stress abzubauen.

Stress in Form von zum Beispiel Lampenfieber, Versagensangst oder Hilflosigkeit ist der größte Energie- und Leistungsfresser. Er reduziert die Denk- und Gedächtnisleistung des Gehirns und hemmt auch andere Fähigkeiten wie Spontaneität, Kreativität, Konfliktstabilität und Schlagfertigkeit. Stress unterbricht die Vernetzung der beiden Gehirnhälften. Dafür verantwortlich sind vor allem die entwicklungs geschichtlich alten Teile des Gehirns – das limbische System, unser Emotionszentrum. Sobald wir bewusst oder unbewusst eine Situation als stressig oder beängstigend interpretieren, startet das limbische System das

lebenserhaltende Grundprogramm: Angriff oder Flucht. Es wird Adrenalin produziert, was dazu führt, dass sich die motorischen Fähigkeiten schlagartig erhöhen und die Vernetzung diverser Gehirnareale zum Teil unterbrochen wird. Der mentale Prozessor wird sozusagen auf Sparflamme heruntergefahren. So sollte der Urmensch beim ersten Anzeichen von Gefahr sofort weglaufen – ohne vorher lange über Sinn oder Unsinn von Flucht nachzudenken.

Die folgenden Shortcuts helfen Ihnen, Stress abzubauen. Sie stoppen das archaische Notfallprogramm, das uns zwar schnell rennen, aber schlecht denken lässt.

### **Shortcut: Thymusdrüse klopfen**

Das rhythmische Klopfen wie Tarzan auf das Brustbein stimuliert die Thymusdrüse, die dann entstressende Botenstoffe aussendet. Klopfen Sie etwa eine Minute bzw. solange, bis wie von selbst ein tiefer Atemzug entsteht. Das ist das Signal dafür, dass die Wirkung einsetzt. Sie hält etwa zwei bis drei Stunden an. Langzeituntersuchungen haben gezeigt, dass circa einminütiges Klopfen mehrfach am Tag sogar die subjektiv empfundene Lebensenergie, das mentale Leistungsvermögen und die Immunabwehr steigert.

### **Shortcut: Den Stress wegtippen mit der Butterfly-Methode**

Eine andere, bereits vielfach bewährte Technik ist die Butterfly-Methode. Dabei handelt es sich um eine Shortcut-Technik, die durch eine abwechselnde Links-rechts-Stimulation die Vernetzung der beiden Gehirnhälften anregt. Diese Shortcut-Übung kann ebenfalls Stresszustände regulieren und hilft, negative Emotionen zu verarbeiten, beispielsweise ein Gefühl der Hilflosigkeit vor, aber auch während schwieriger Gespräche.

» **Sobald wir bewusst oder unbewusst eine Situation als stressig oder beängstigend interpretieren, startet das limbische System das lebenserhaltende Grundprogramm: Angriff oder Flucht.** «



Stress in Form von zum Beispiel Lampenfieber, Versagensangst oder Hilflosigkeit ist der größte Energie- und Leistungsfresser. «

#### So führen Sie die Butterfly-Technik durch:

1. Setzen Sie sich bequem hin (im Stehen funktioniert es auch). Wichtig: Beine nicht überkreuzen!
2. Kreuzen Sie die Arme über dem Brustkorb, so dass Ihre Hände auf den Schultern ruhen.
3. Nun können Sie mit den beiden Handflächen die Schultern durch leichtes abwechselndes Klopfen berühren (circa einmal pro Seite innerhalb einer Sekunde) und so den gewünschten neuronalen Regulationsseffekt bewirken.

Die Übung lässt sich auch unauffällig unter dem Tisch durchführen, wenn Sie statt auf die Schultern abwechselnd auf die Beine klopfen. Auf diese Weise haben Sie die Möglichkeit, diese Übung direkt in einer akuten Situation anzuwenden.

#### Shortcut:

##### Hemibalance – den Stress weggucken

Eine einfache Mentalerfrischung für zwischendurch ist das sogenannte Augenturnen. Es baut Stress ab, entspannt und fördert die Vernetzung der beiden Gehirnhälften. Beim Augenturnen wird durch eine horizontale Links-rechts-Bewegung der Augen die Vernetzung der Gehirnhälften angeregt – im Fachjargon heißt das „bilaterale Hemisphärenstimulation“. Zur Durchführung benötigen Sie zwei optische Fixpunkte, einer am rechten Rand und einer am linken Rand des eigenen Blickfeldes. Die Fixpunkte können Bäume, Straßenschilder, Bilder oder Zimmerpflanzen sein.



AUTORIN

**Melanie Kohl**, ist Expertin für mentale Stärke und Achtsamkeit. Gemeinsam mit Partnern aus der Wirtschaft und Wissenschaft entwickelt sie ganzheitliche Konzepte zur Prävention von psychischen Erkrankungen am Arbeitsplatz. Im April 2015 wurde sie als Vorbildunternehmerin in Gold ausgezeichnet. [www.melanie-kohl.de](http://www.melanie-kohl.de)

Zwischen diesen beiden Punkten lasse Sie Ihren Blick hin- und herwandern wie einen Scheibenwischer. Die beruhigende Wirkung tritt in der Regel bereits nach 20 bis 30 Sekunden ein.

Shortcuts, wie die Butterfly-Methode oder die Hemibalance-Übung, basieren auf der wingwave®-Methode, einem Leistungs- und Emotions-Coaching, das spürbar und schnell in wenigen Sitzungen zum Abbau von Leistungsstress und zur Steigerung von Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität führt. Erreicht wird dieser Ressourcen-Effekt durch eine einfach erscheinende Grundintervention: das Erzeugen von "wachen" REM-Phasen (Rapid Eye Movement), welche wir Menschen sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen. Diese künstlich eingeleiteten Augenbewegungen helfen, ähnlich der REM-Phasen im Schlaf, bei der Verarbeitung von emotionalen Blockaden und Stress.

Bei den vorgestellten Shortcuts handelt es sich um einfache Techniken, die helfen, sich auf erfolgskritische Situationen vorzubereiten. Oft hilft allein schon die Gewissheit, dass man in stressigen Situationen wie Vorträgen und Verhandlungsgesprächen mit diesen Übungen über eine Möglichkeit verfügt, die eigenen Emotionen zu kontrollieren.

Mehr Informationen zu diesem Thema erhalten Sie beim nächsten Career Talk am 18.01.2016 um 19.00 Uhr in Essen im Unperfekthaus. Anmelden können Sie sich unter der folgenden Mail-Adresse: [bg-ruhr-west@bdvb.de](mailto:bg-ruhr-west@bdvb.de)