Hirn schlägt Herz !

Stress rechtzeitig erkennen und effektiv regulieren

MEDICA EDUCATION CONFERENCE DÜSSELDORF
November 2013

Dr. med. Dipl.-Psych. Rita R. Trettin
Ärztehaus Winterhude
Hudtwalckerstr. 2-8
22299 Hamburg
www.neurologiewinterhude.de

NEUROLOGIE WINTERHUDE
Neurologie - Psychiatrie - Psychotherapie

MEDICAL COMPETENCE CENTER WINTERHUDE
Prävention - Stressmedizin - Psychodiabetologie

Deutschland im Stress – Milliardenkosten

Jeder Dritte fühlt sich ständig unter Druck – immer häufiger auch Jugendliche betroffen

NEUROLOGIE WINTERHUDE
Neurologie - Psychiatrie - Psychotherapie

Stressbedingte Arbeitsausfälle kosten Unternehmen jährlich 20 Milliarden Euro (nach einer Schätzung der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz)

Arbeitsunfähigkeitstage wegen psychischer Erkrankungen seien in den vergangenen 15 Jahren um mehr als 80 Prozent gestiegen.

Stressfaktor Nummer 1 ist der Job!

Ein Drittel der Beschäftigten leidet unter dem Druck, rund um die Uhr erreichbar sein zu müssen und von Informationen überflutet zu werden, arbeitet am Limit, getrieben von Hektik, Termindruck und einem zu hohen Arbeitspensum.

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin: "Stressreport Deutschland 2012"

→ **demnach ist knapp die Hälfte der Erwerbstätigen in Deutschland überzeugt, dass der Stress im Arbeitsalltag in den vergangenen zwei Jahren zugenommen hat.**

HA-Artikel vom 15.5.2009 – Studie der Techniker KK; Stressreport 2012; Interview mit Bundesarbeitsministerin Ursula von der Leyen

Deutschland im Stress – Milliardenkosten

Jeder Dritte fühlt sich ständig unter Druck – immer häufiger auch Jugendliche betroffen

NEUROLOGIE WINTERHUDE
Neurologie - Psychiatrie - Psychotherapie

Für die Studie wurden 17.562 Arbeitnehmer zu psychischen Anforderungen, Belastungen und Stressfolgen ihres Arbeitsalltags befragt.

- → **knapp 60 Prozent der Befragten gaben demnach an, verschiedene Aufgaben gleichzeitig betreuen zu müssen**
- → **fast jeder Zweite (44 Prozent) wird bei der Arbeit durch Störungen wie Telefonate und Emails unterbrochen**
- → **weil für 47 Prozent der Beschäftigten Ruhepausen nicht in den Arbeitsablauf passen oder sie nach eigenem Bekunden zu viel Arbeit haben, lässt jeder Vierte (26 Prozent) die Pause ausfallen**

HA-Artikel vom 15.5.2009 – Studie der Techniker KK; Stressreport 2012; Interview mit Bundesarbeitsministerin Ursula von der Leyen

Stress – ein viel gestresstes Wort

Der Begriff „Stress“ stammt aus dem Englischen und bedeutet Druck, Belastung, Spannung.

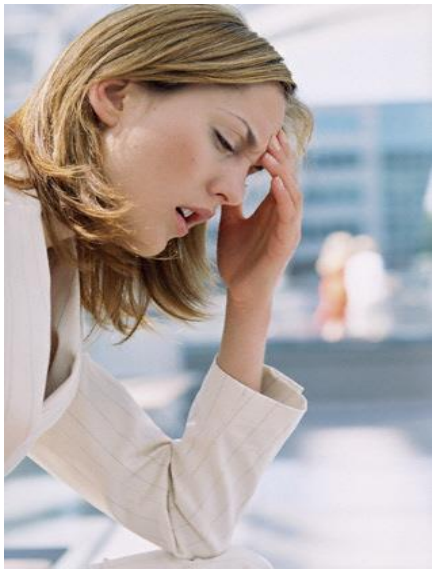
1936 von dem Stressforscher SELYE in die medizinische Fachsprache eingeführt und in „Eustress“ und „Distress“ unterteilt.

Stress ist eine Reaktion des menschlichen Körpers auf Anforderungen, die von außen oder innen auf ihn einwirken.

Gehört Stress zum Leben?

Viele Menschen denken ...

- Stress gibt Energie und Kraft.
- Stress macht attraktiv und interessant.
- Stress hält wach und kreativ.
- Stress macht das Leben erst richtig lebenswert.
- Stress gehört zu einem modernen Leben.
- Stress entspricht dem Zeitgeist.



Hauptrisiko

Psychosoziale Faktoren

- Stress am Arbeitsplatz
- berufliches Scheitern
- Verlust des Arbeitsplatzes
- Stress außerhalb der Arbeit
- Trennung/Scheidung vom Partner
- familiäre Konflikte
- „alltäglicher Ärger“

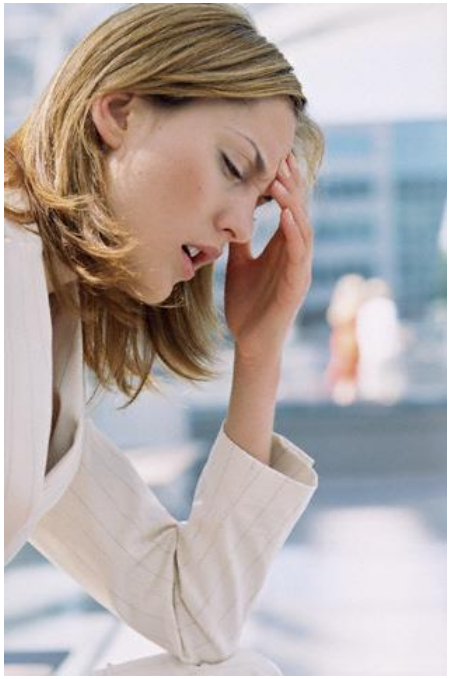
Moderne Definition von Stress

* Stress ist ein Sammelbegriff für alles,

- was belastet,
- unangenehm und
- negativ ist.

Druck aller Art, Belastungen, Ärger, negative Emotionen, Konflikte, Sorgen, Probleme, Streit, Vorwürfe, schlechte Laune und alle anderen negativen Einflüsse.

Stressbelastungen sind alltäglich!



Es ist die Summe der Kleinigkeiten.

Es ist jede Sekunde ärgern.

Es sind Hunderte täglich.

Die Belastung ist meist nicht spürbar.

Stress ist messbar.

Stress bewirkt Schädigungen.

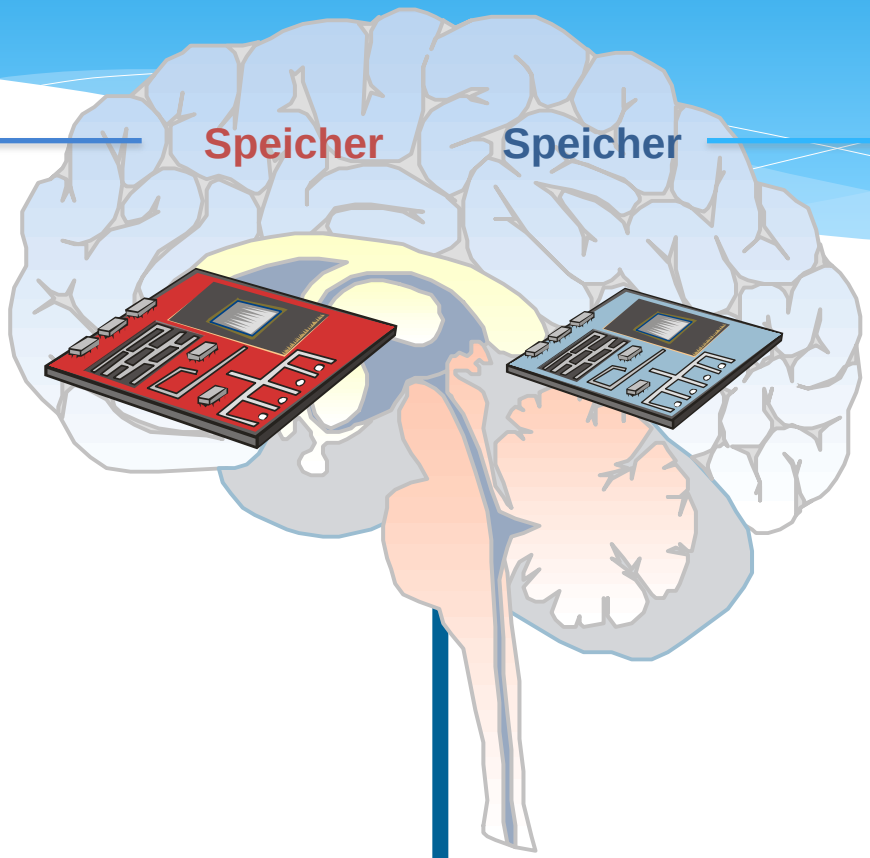
Das ist wissenschaftlich belegt.

Stress
Pause
Power

Wahrnehmung des Alltags

NEUROLOGIE WINTERHUDE
Neurologie - Psychiatrie - Psychotherapie

Input



90%

Focus negativ

Negatives Gefühl
Ärger, Druck
Anspannung

10%

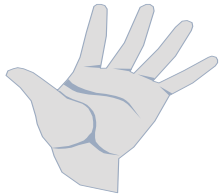
Focus positiv

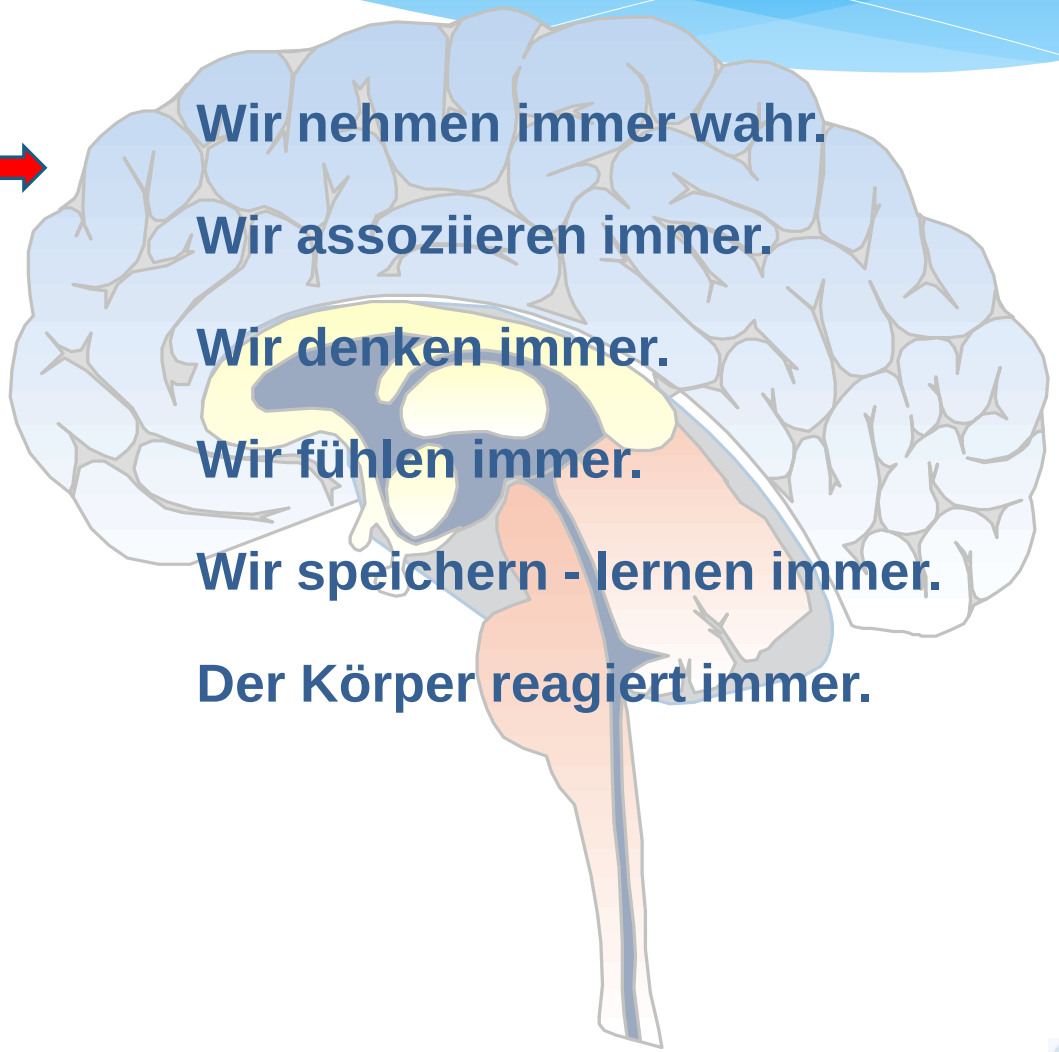
Mentale Stärke
Innere Freiheit
Hoffnung
Leichtigkeit

Output

☹ Stress
😐 Pause
☺ Power

Woher kommen Druck, Ärger und Stress?





Wir nehmen immer wahr.

Wir assoziieren immer.

Wir denken immer.

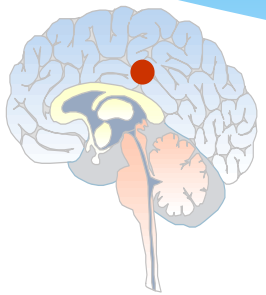
Wir fühlen immer.

Wir speichern - lernen immer.

Der Körper reagiert immer.

Stress
Pause
Power

Assoziieren = „Googlen“



Web Bilder Groups News Products **Mehr »**

Google

Problem Suche Erweiterte Suche Einstellungen

Suche: Das Web Seiten auf Deutsch Seiten aus Deutschland

Web

Ergebnisse **1** - **10** von ungefähr **939.000.000** für **Problem**. (**0,11** Sekunden)

Ein Wort = 939.000.000 Assoziationen

Stress
Pause
Power

Viele Menschen haben die gleichen Stressoren.

Hinter fast allen negativen Gefühlen und Reaktionen liegen unsere gelernten Ängste

- → **sie wurden in der Kindheit gelernt und so als mentale Programme installiert und sind im Gehirn abgespeichert**
- → **sie sind unsere dauerhaften und stärksten Stressprogramme**
- → **sie erzeugen die gefährlichste Belastung: die meist unbewusste Dauerspannung**

Diese wiederum schädigt den Organismus dauerhaft!

Viele Menschen haben die gleichen gelernten Ängste.

- Angst, nicht mehr dazu zu gehören
- Angst vor Kontrollverlust
- Angst vor dem Versagen
- Angst, schwach zu sein
- Angst, nicht geliebt zu werden
- Angst, die Selbstachtung zu verlieren
- Angst vor Einsamkeit
- Existenzangst

Ängste sind gelernte Denkmuster, daher können Ängste auch wieder „verlernt“ werden, auf Dauer!

Stress
Pause
Power

Wie Stress unseren Körper negativ beeinflusst

Stressbelastungen schädigen den Körper in Sekunden, denn:

1 Reiz

führt in Sekunden zu

1 Gedanke

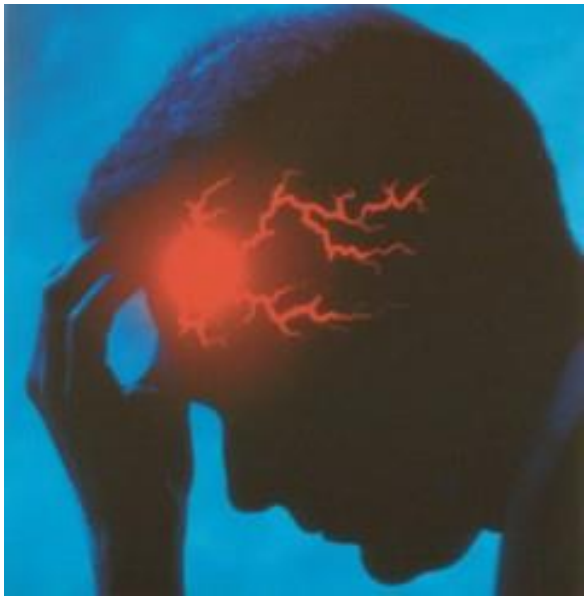
der in Sekunden weiter durch den

Körper

läuft, dort physiologische und hormonelle Prozesse auslöst und unsere

Gesundheit

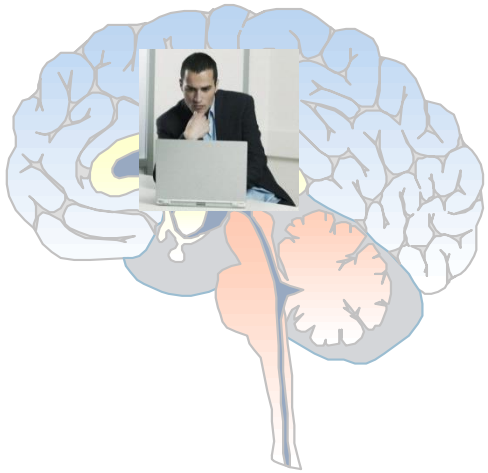
beeinflusst.



Stress
Pause
Power

Die assoziierte Verstärkung

Die extreme Verstärkung von einzelnen Stressreizen kann aus einem Reiz Millionen Reize machen.



- Das Gehirn arbeitet wie eine Suchmaschine – ein Reiz-Erkennungs-System.
- Diese Funktion ist biologisch überlebenswichtig.
- Der Suchlauf dauert ca. 1/1000 Sek.
- Assoziationsprozesse sind die wahren Stressverstärker.

Der wahre Stress entsteht durch die Assoziation.

Stress
Pause
Power

Emotionsbilanz

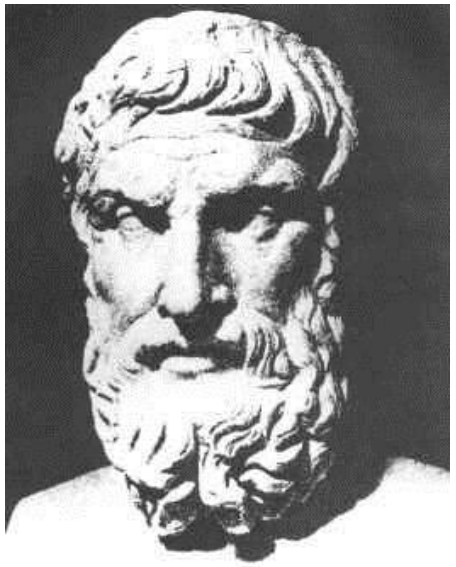
Es sind nicht die Dinge,

die uns stören,

es ist die Art,

wie wir sie betrachten.

Epikur
(griechischer Philosoph)



Stress
Pause
Power

NEUROLOGIE WINTERHUDE
Neurologie - Psychiatrie - Psychotherapie

DIE EMOTIONSFORMEL

1 REIZ ODER 1 GEDANKE + GOOGLE = EMOTION

- Emotion ist das Ergebnis eines neuromentalen Prozesses.
- Emotion ist das Ergebnis aller Erinnerungen.
- Emotion entsteht im Kopf.
- Der Gedanke erzeugt die Emotion.
- Ändere den Gedanken – ändere die Emotion.
- Ich fühle, wie ich denke.

Denkzeit verstärkt –
wir lernen den Ärger, je länger wir nachdenken und darüber reden.

Belastungsformel

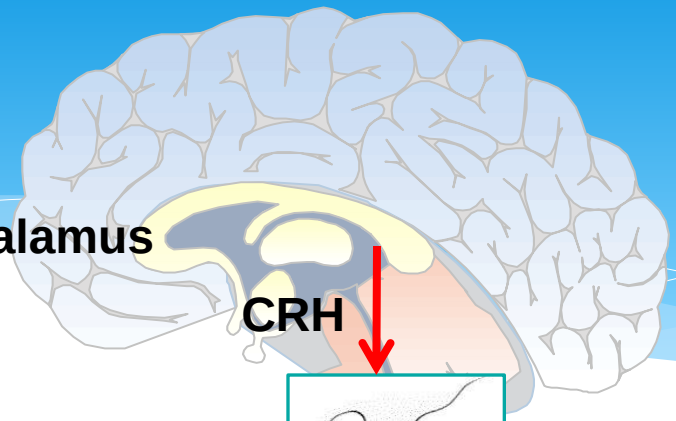
Auslöser + Denkzeit + Kommunikationszeit

Denkzeit

Kommunikationszeit

Die HHN-Stressachse

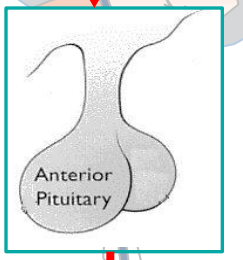
NEUROLOGIE WINTERHUDE
Neurologie - Psychiatrie - Psychotherapie



Hypothalamus

CRH

Hypophysen-Vorderlappen



ACTH

Neben-nieren

Cortisol

Schlaganfall
Hypertonie
Tinnitus
Infarkt
Depression
Krebs
Arteriosklerose
Diabetes mellitus
Schlafstörungen

Die Hauptauslöser von Stress sind demnach die Gedanken. Bereits ein einzelner Gedanke oder eine Erinnerung an etwas Unangenehmes können ausreichen, um Schädigungen im Körper auszulösen.

Stress entsteht in unserem Kopf, da finden wir die Schalter, die dazu führen, dass Adrenalin und Cortisol freigesetzt werden!

Dr. med. Dipl.-Psych. Rita R. Trettin

Stress
Pause
Power

Stress in der modernen Stressforschung

→ neuroendokrine sympathisch-adrenerge und das hypothalamisch-hypophysäre Nebennierensystem werden durch mentale Prozesse aktiviert

→ der Körper antwortet mit einer neurophysiologischen Veränderung

Ursprungsort der mentalen Stressbelastungen ist unser Gehirn!

Das Gehirn ist jedoch auch Zielscheibe der selbsterzeugten Stressbelastungen →
ganze Hirnbereiche nehmen reversibel oder irreversibel Schaden, wenn Menschen sich ärgern, Sorgen haben und depressiv oder „unter Druck“ sind!

Prävention – therapeutische Grundzüge in der Behandlung von Stressfolgen

- **Problembewußtsein schaffen**
- **Objektive Stressoren beseitigen (Stressdosis)**
- **Subjektive Bewertung der Stressoren verändern**
- **Stresscoping-Techniken**
  (Aktives Entspannen, Vermeidungsstrategien)
- **Ernährung nach dem orthomolekularen Prinzip**

Dr. med. Dipl.-Psych. Rita R. Trettin

Was ist neu an der neuromentalen Medizin?

- **ein Gedanke, eine Erinnerung an etwas Unangenehmes oder Ärgerliches aktiviert einen „Cocktail“ von Stresshormonen, der im Körper die vegetative Drehzahl mehrere Minuten lang unspürbar erhöht**

- **<u>mentaler Stress</u> hat durch negative Wahrnehmungen, Gedanken und negative Erlebnisse, Ärgernisse, Sorgen und Probleme ein viel höheres Stress- und Schädigungspotential als die meisten Einflüsse von außen**

Was ist neu an der neuromentalen Medizin?

- 1 Gedanke reicht aus, den Körper sofort über die Stressreaktion zu aktivieren.
- Emotionen werden durch die mentalen Prozesse geschaltet: erst denken oder assoziieren wir, dann fühlen wir.
- joggen, spazieren, autogenes Training, Yoga usw. lenken nur kurzfristig ab und sind deshalb nicht die Lösung für die mentalen kognitiven Stressbelastungen → ein Perfektionist ist nach dem Joggen immer noch Perfektionist!

Neuroplastizität

- Stressverhalten entspricht der Nutzung bestimmter Hirnareale und deren zugrundeliegenden Strukturen, die besonders oft genutzt werden („Stress-Autobahnen“)
- die deutlich seltener genutzten neuronalen Areale des „entspannten Verhaltens“ sind weniger trainiert und deshalb schlecht ausgebaut („Feldweg“)

- **Das Gehirn passt sich neuronal den jeweiligen Gegebenheiten und Bedürfnissen plastisch an → Trainingsmethoden zum Erlernen neuer Verhaltensmuster führen dazu, daß sonst nur selten genutzte Eigenschaften des Gehirns und die dahinter liegenden neuronalen Netzwerke sehr effektiv und schnell ausgebaut werden.**

Das Gehirn ist immer trainierbar !

- Das neuronale Netzwerk verändert sich ständig, wenn unser Gehirn aktiv ist.
- Unsere Erfahrungen legen ständig neue "Gedächtnisspuren" an.
- Auch schmerzliche Erfahrungen können die Nervenzellen prägen, ein Leben lang.
- Daher ist es von Vorteil, bis ins hohe Alter geistig rege zu sein.
- In Verbindung mit regelmäßiger Bewegung kann das neue Nervenwachstum noch verstärkt werden.

Stress
Pause
Power

Und was können wir wirklich gegen Stress tun?

+ Mentales Coaching

+ Bewegung

+ Ernährung

+ Entspannung

Der Behandlungspfad

stressbedingte Symptome und Erkrankungen

Anamnese

Diagnostik

Leistungs- und Stress-Score am Anfang

Therapie

Coaching

Beratung

Leistungs- und Stress-Score am Ende

Erhaltung und Verbesserung der Leistungsfähigkeit, Lebensqualität und Gesundheit auf Basis neuer Einstellungen, Motivationen und Verhaltensmuster

Dr. med. Dipl.-Psych. Rita R. Trettin

NEUROLOGIE WINTERHUDE
Neurologie - Psychiatrie - Psychotherapie

Stress ist messbar !

Diagnostik - Stresslevelmessung

Hautleitwiderstandsmessung

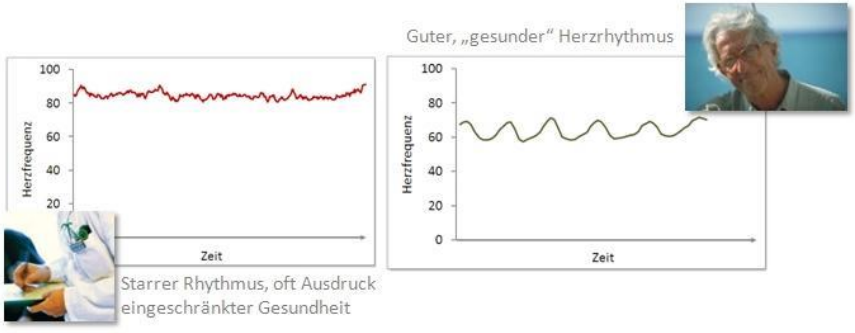
Bestimmung der konkreten einzelnen individuellen Belastungspunkte

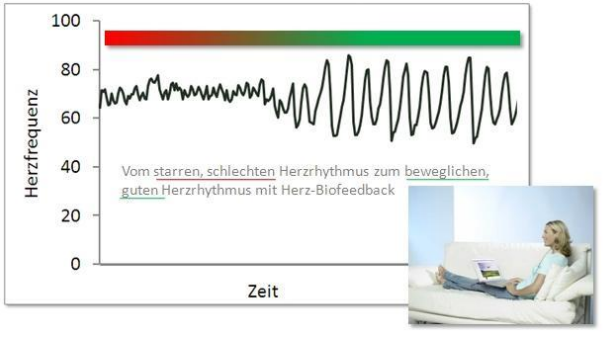
Labor

Bestimmung des Stresshormonlevels (Neurostressprofil)

Herzfrequenzvariabilität

Bestimmung der organischen Beeinflussung der Belastungen





Dr. med. Dipl.-Psych. Rita R. Trettin

Die Masterplan© - Methode

Masterplan© ...

... fokussiert in Sekunden vom Problem auf die Lösung

… reduziert die Stressbelastung in kürzester Zeit

… setzt minimale Energie in das Problem

... setzt maximale Energie auf die Lösung

… benötigt wie beim Sport Training und Übung

… wird dann zum Automatismus

… ist die medizinisch-wissenschaftlich fundierte Methode zur einfachen, schnellen und nachhaltigen Reduktion von Stressbelastungen im Alltag.

Beispiel: Unpünktlichkeit

Sie haben sich für das Kino verabredet mit jemandem, der notorisch unpünktlich ist.

Auch an diesem Abend warten Sie.

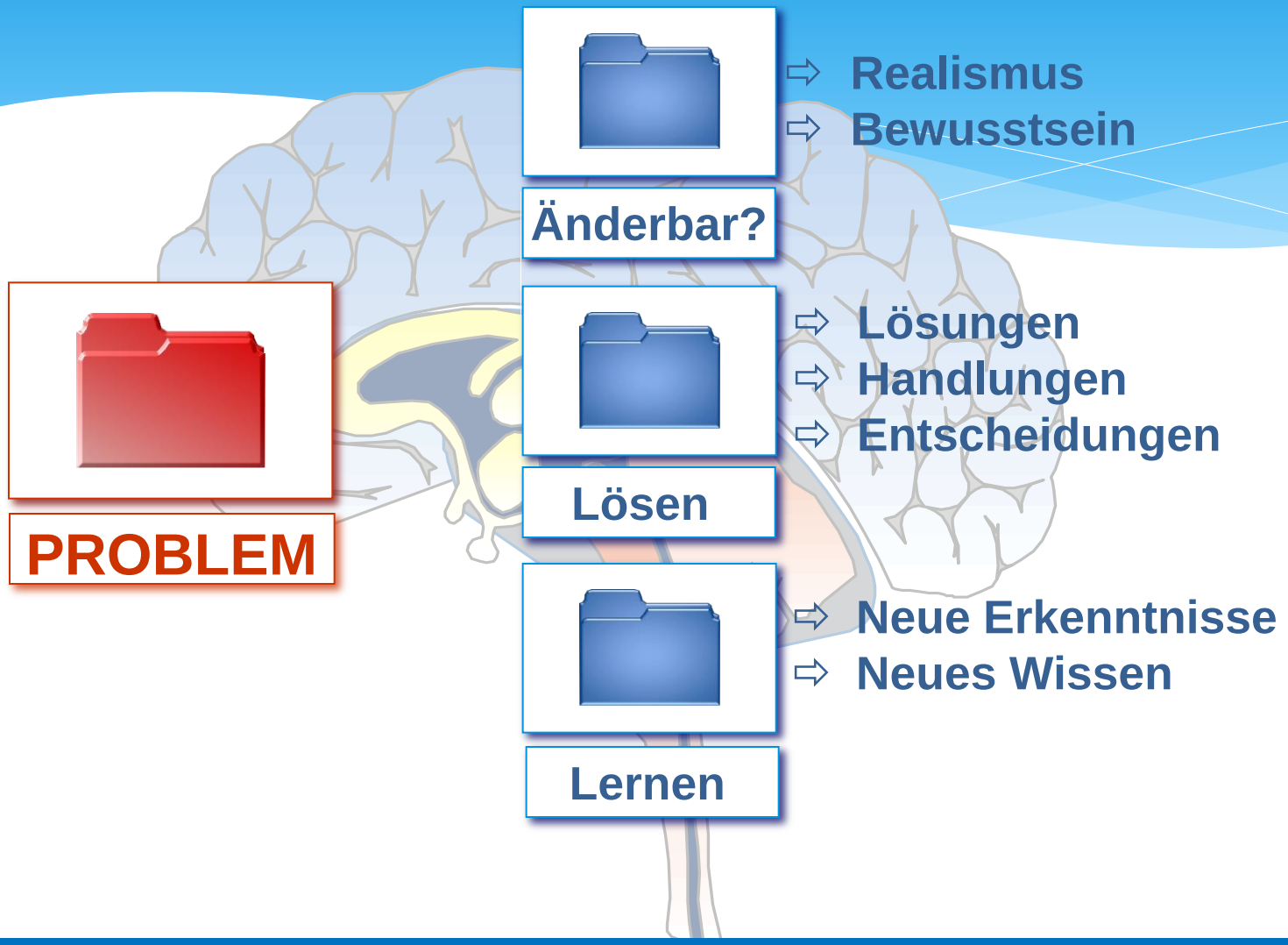
Sie hatten vorher angerufen und sich versichert.

Die Zeit verrinnt.

Der Vorfilm hat schon begonnen, es ist gut besucht.

Sie ärgern sich!

Die Masterplan©-Methode Schritt für Schritt



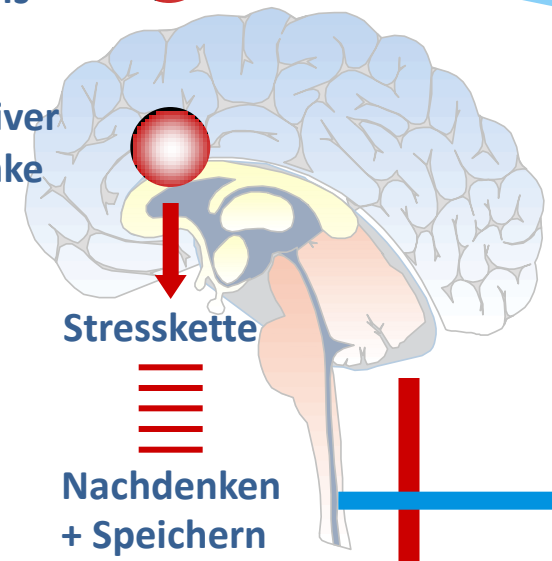
Stress
Pause
Power

Masterplan©

NEUROLOGIE WINTERHUDE
Neurologie - Psychiatrie - Psychotherapie

Negatives Ereignis

Negativer Gedanke



Stresskette

Nachdenken + Speichern

Darüber reden + speichern

Speichern

Belastung

Lösung 3

Lernprozess 3

Lösung 2

Lernprozess 2

Lösung 1

Lernprozess 1

Assoziationen „Google“

Assoziationen „Google“

Änderbar? • Lösen • Lernen

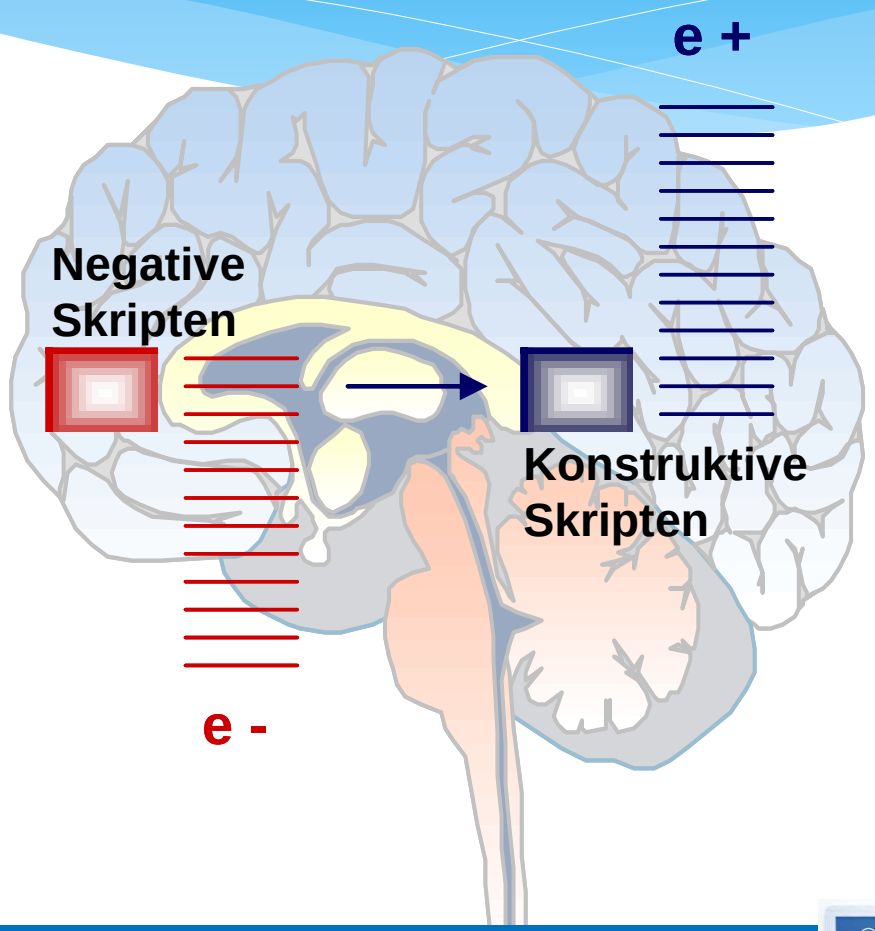
Masterplan© stoppt kausal die neuro-mentale Belastung und schaltet die Denkprozesse schnellstmöglich in einen nicht schädlichen Modus und damit auch die emotionalen und physiologischen Prozesse.

Masterplan© – Die neuromentale Methode zur schnellen Stressreduktion

NEUROLOGIE WINTERHUDE
Neurologie - Psychiatrie - Psychotherapie

→ bei negativen Einflüssen bewusst und realistisch denken und negative Emotionen stoppen.

Reize von außen
Gedanken an Negatives

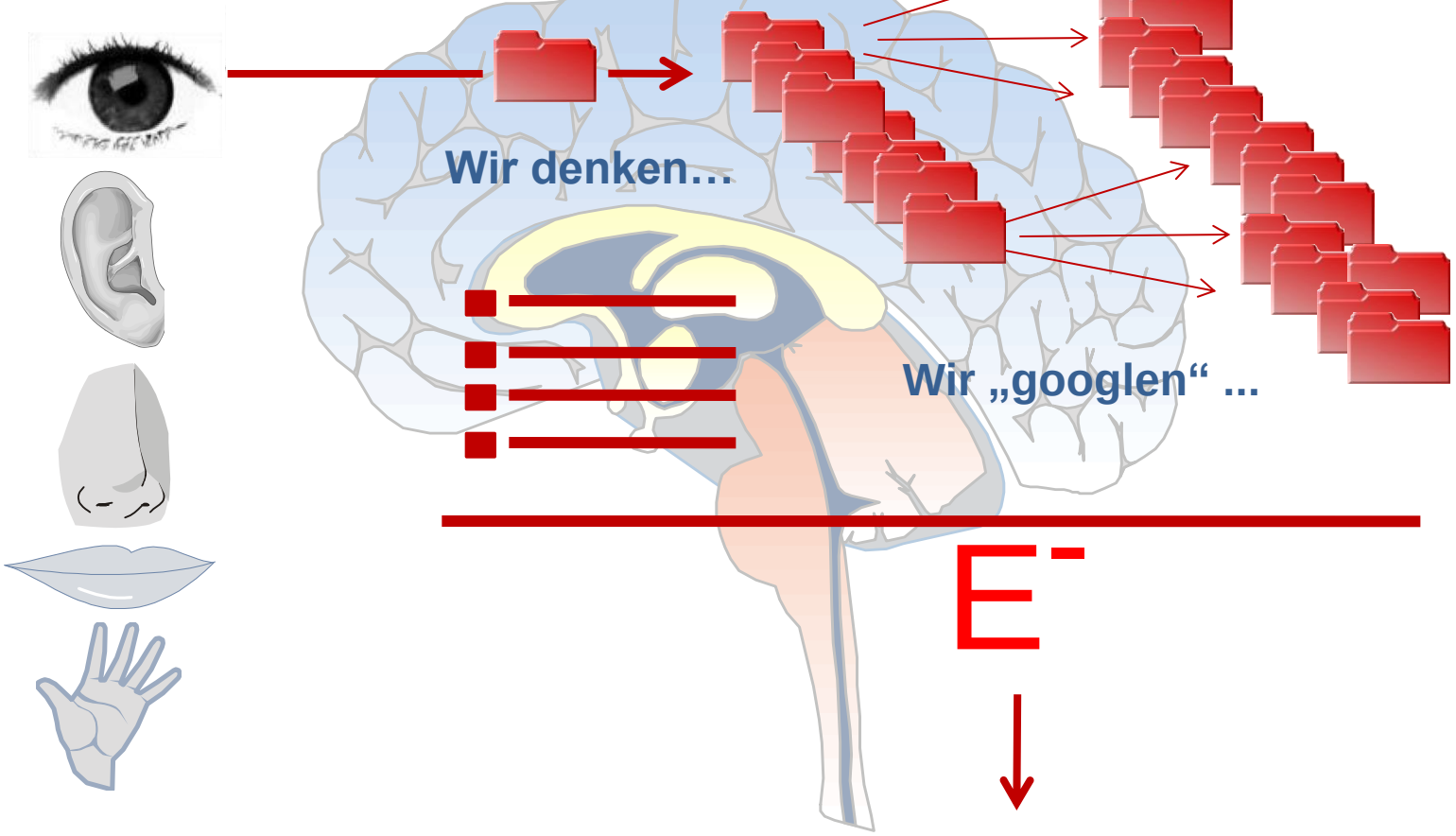


Stress
Pause
Power

Die Verabredung ist unpünktlich …

NEUROLOGIE WINTERHUDE
Neurologie - Psychiatrie - Psychotherapie

Wir nehmen wahr…



Stress
Pause
Power

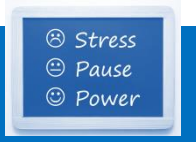
Masterplan© - Denken situativ nutzen.

Wie kann ich denken, damit ...

… ich die Situation optimal bewältige?

… es mir schnell wieder gut geht?

… ich weniger Nachteile und Belastungen habe?



Vielen Dank für Ihr Interesse
und Ihre Aufmerksamkeit!

Dr. med. Dipl.-Psych. Rita R. Trettin