

# ENTSPANNUNG & STRESSMANAGEMENT

## Was ist Stress?

Das Leben ist voll von äußeren und inneren Anforderungen, Belastungen und Veränderungen (Berufswechsel, Konflikte, Lärm, Arbeits- und Leistungsdruck, etc.).

Diese Anforderungen an Geist und Körper beeinflussen unser Wohlbefinden mehr oder weniger und werden Stressoren genannt.

Es hängt von uns und unserem Verhalten ab, wie sich diese Stressoren auswirken.

Ob wir geistige, emotionale und körperliche Beschwerden entwickeln (negativer Stress) oder ob wir die Stressenergie für die Steigerung von Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Gesundheit nutzen (positiver Stress).

## Stress und Krankheit

Experten schätzen, daß 50-80% aller Krankheiten und Beschwerden durch (negativen) Stress verursacht oder mitverursacht sind.

Beispiele sind: Kopfschmerzen, Migräne, Bluthochdruck, Herzanfall, Magengeschwüre, Angst und Konzentrationsbeschwerden.

Psychischer Stress ist stets von physiologischen Veränderungen begleitet: die Muskeln spannen an, Herzfrequenz und Blutdruck steigen, die Atmung wird rascher und flacher, die Hände schwitzen und werden kalt (die Durchblutung nimmt ab).

Ein dauernd erhöhtes Stressniveau kann zur Chronifizierung dieser physiologischen Reaktionen führen und Beschwerden verursachen: z.B. Kopfschmerzen bei Verspannungen der Nackenmuskulatur; oder Bluthochdruck bei verstärkten Herzfrequenzanstiegen.

## Stress und Leistungsfähigkeit

Ein bestimmtes Ausmaß von Anspannung (Stress) ist für optimale Leistungen notwendig. Ein zuviel an (negativem) Stress führt jedoch zu einem Leistungsabfall.

Effektive Problemlösungen sind in einem ausgeprägten Stresszustand kaum möglich. Es ist somit das Ziel, einen optimalen Zustand von (positivem) Stress bewusst herzustellen. Biofeedback hilft dabei.

## Biofeedback-Therapie

Das Ziel der Biofeedback-Therapie bei Stress ist die Reduktion der physiologischen Stressreaktionen.

Dabei wird zunächst in einem psycho-physiologischen Stresstest festgestellt, in welchen Körpersystemen Sie verstärkt auf Stress reagieren (z.B. Muskelspannung, Herzklopfen).

Anschließend lernen Sie genau dieses Körpersystem bewußt zu entspannen.

Da die Veränderungen im Körper nur ungenau wahrgenommen werden, ist die Rückmeldung (Feedback) für das effektive Entspannungs-Lernen wesentlich.

Die Biofeedback-Therapie ist hierbei nur vorübergehend wichtig und betont die aktive Mitarbeit der PatientInnen.

## Ablauf einer Biofeedback-Behandlung

### Bauchatemtraining:

Sie sitzen in einem bequemen Entspannungsstuhl, von dem aus Sie den Bildschirm gut sehen können.

Ihre Bauchatmung wird mit Hilfe eines Sensors berührungslos gemessen und am Bildschirm in Form einer Linie dargestellt.

Wenn Sie einatmen, geht die Linie nach oben, wenn Sie ausatmen geht die Linie nach unten.

So entsteht eine Welle.

Ihre Aufgabe ist es, die Wellenberge zu vergrößern und die Linie beim Ausatmen langsam abwärtsgleiten zu lassen. Dadurch wird Ihre Atmung tiefer und die Ausatmung besonders betont. Mit dieser Atemtechnik können sie tiefer entspannen und Körper und Geist in vollkommene Ruhe bringen.

Das Feedback hilft dabei, den richtigen Rhythmus zu finden.

### Handerwärmungstraining:

Beim Handerwärmungstraining lernen Sie, die **Durchblutung Ihrer Hände zu steigern und damit das Herz-Kreislauf-System zu entspannen.**

Über einen Temperatursensor am Ringfinger wird die Temperatur gemessen und am Bildschirm in Form eines Farbkreises angezeigt (von dunkelblau bis dunkelrot).

Je wärmer die Hand ist (roter Kreis), umso besser ist die Durchblutung und umso besser ist die Entspannung.

Verschiedene Strategien (z.B. Wärmeevorstellung, Suggestionen des autogenen Trainings, etc.) helfen dabei.

Das Feedback zeigt Ihnen, wie erfolgreich die einzelnen Strategien bei Ihnen sind.

## Wirksamkeit

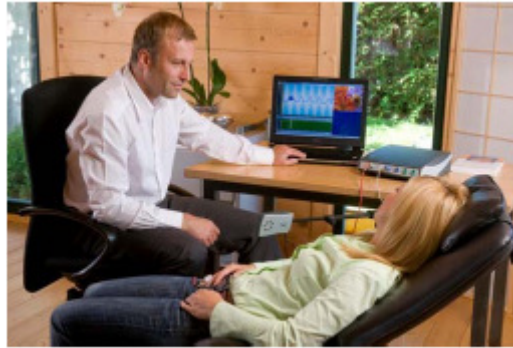
Wie in einer Reihe von Studien gezeigt werden konnte, ist die Biofeedback-Therapie **für Entspannung und Stressmanagement außerordentlich gut geeignet.**

Die vorangehende psycho-physiologische Stresstestung gewährleistet, daß Sie lernen genau jenes Körpersystem zu entspannen, in welchem Sie verstärkt auf Stress reagieren.

Damit können Sie nicht nur **Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Gesundheit steigern, sondern auch Erkrankungen, wie Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, etc. wirkungsvoll abbauen, und Ihre Leistungsfähigkeit verbesser. abbauen.**

## [Mein Praxisangebot Biofeedback](#)

## [Praxis für Psychotherapie Schaffhausen](#)



## BIOFEEDBACK-THERAPIE

Die Rückmeldung (Feedback) der körperlichen Funktionen über Bildschirm und Lautsprecher hilft Ihnen dabei, die Ursache der Beschwerden zu verändern und Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

- hohe Erfolgsrate
- keine Nebenwirkungen
- keine Medikamente
- langandauernder Erfolg

### **AABP-Praxis Psychotherapie, Biofeedback Supervision und Coaching**

**Ruedi Steiger, Dipl. Psych., M.A.**  
Psychotherapeut SPV-SVG  
Dipl. Supervisor IAP-BSO  
Coach und Organisationsberater BSO

**Praxis Zürich:** 044-272 82 30  
**Praxis Schaffhausen:** 052-624 92 12

***ruedisteiger@gmx.ch***  
***www.therapiedschungel.ch***

# ENTSPANNUNG & STRESSMANAGEMENT

## Medikamentenfreie Therapie mit SOFT® BIOFEEDBACK

INSIGHT INSTRUMENTS  
A-5400 Hallein,  
Steglandweg 5,  
Tel. +43(0)6245/71149