

Um Ihnen ein besseres Nutzererlebnis zu bieten, verwenden wir Cookies. Durch Nutzung unserer Dienste stimmen Sie unserer Verwendung von Cookies zu. [Weitere Informationen](#)

Ok

☰ MENÜ

[🏠](#) > [Gesundheit](#) > [Das Gedächtnis des Körpers](#)

Stress hinterlässt Spuren im Kopf: Hilfe durch gezielte Interventionen

# Das Gedächtnis des Körpers

26.01.11 - 18:45

**Stress, Stress-Spuren oder Stress-Imprints können im Kopf aus den unterschiedlichen Situationen heraus entstehen und unerwünschte Folgen haben. Werden Stresserfahrungen nur unzureichend verarbeitet, entwickelt das Gehirn Strategien, die zukünftig vor solchen Erfahrungen schützen sollen. Blockaden, Ängste und Verhaltensweisen, die man als hinderliche Einschränkungen des Lebens wahrnimmt, können so aus emotional belastenden Erlebnissen entstehen.**

„Das Gehirn arbeitet jedoch nicht nur mit psychischen Stresssituationen, sondern auch mit körperlichen“, erklärt Vicky Helms, Coach für Spitzenleistungen in Kassel. Verletzung, Krankheit und manche ärztliche Behandlung bedeuten Stress. Da sind Schmerzen, aber ebenso starke Gefühle durch kurzen Schock, Ängste, Hilflosigkeit und Gedanken an mögliche Folgen. Diese Verbindung aus Körperwahrnehmungen und Gefühlen kann laut Vicky Helms bei unvollständiger Verarbeitung ebenso zu einem Stress-Imprint werden.

- Anzeige -

Waschstraße in der Nähe

Google AdWords

**75 € Guthaben sichern**

Mit Google genau die Kunden ansprechen, die nach Ihren Dienstleistungen suchen.

Die Folgen: Blockaden im Bewegungsablauf, Einschränkungen der Leistungsfähigkeit, Angst vor Arztbesuchen und Behandlungen sowie unerwünschte Verhaltensmuster. „Der Körper ist längst geheilt, die Psyche jedoch nicht“, erläutert Vicky Helms. Auflösen lassen sich die Stress-Spuren mit gezielten Interventionen: punktgenaue Maßnahmen und mentale Prozesse. Die auslösende Situation wird nachträglich bearbeitet, die dazugehörigen Wahrnehmungen und Emotionen werden verarbeitet, Blockaden und Ängste verschwinden.

## Zwei effektive Konzepte: wingwave und NLP

Mit wingwave und NLP (Neurolinguistisches Programmieren) stehen zwei hocheffektive Konzepte aus dem Bereich des Coachings zur Verfügung, um genau dies erreichen zu können. „Die wingwave-Methode

beinhaltet auch die Möglichkeit, Stressauslöser oder zugrunde liegende Stresserlebnisse genau aufzuspüren, wenn keine bewusste Erinnerung möglich ist, und fungiert im Verarbeitungsprozess als Wegweiser“, erklärt Vicky Helms, die der einzige wingwave-Coach in der Region ist. Grundlage dieser Methoden ist die Funktionsweise des Gehirns und beim wingwave zudem der natürliche Verarbeitungsprozess, der beim nächtlichen Träumen zur Verfügung steht.

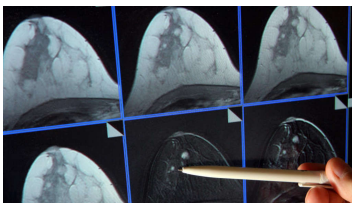
Auch akuter Stress lässt sich mit diesen Methoden entschärfen. Denn nicht selten gilt genauso der umgekehrte Weg: Psychische Belastung führt zu körperlichen Beschwerden. Länger anhaltender Stress schwächt das Immunsystem. Ein frühzeitiges Auflösen dieser Belastungen kann vor Erschöpfungszuständen, die bis hin zum Burn-out führen können, schützen. (nh)



## Weitere Artikel des Ressorts



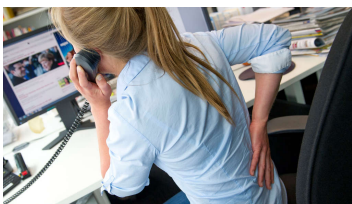
### Nägelkauer brauchen ein anderes Stressventil



### Umfrage: Krebs bleibt die am meisten gefürchtete Krankheit



### Erkältungsviren sind unterwegs: Noch keine Grippe in Sicht



### Rückenschmerzen: Ärzte röntgen oft vorschnell



### Vielseitige Ernährung schützt vor Eisenmangel



### Wie der Tee in den Beutel kommt



- Anzeige -

 **75 € Guthaben sichern** 

Was denken Sie über den Artikel?



Super

0



Amüsant

0



Wow

0



Traurig

0



Wütend

0

Powered by VICOMI

Das könnte Sie auch interessieren



**Brief an Mario Barth: Maja Yüce zur Kritik an dem...**

Lieber Mario Barth, lassen Sie es mich mit Ihren Worten sagen: „Kennste kompetente Berichterstattung? Kennste? Kennste?“... [mehr](#)



**Mehr Abgabestellen für Rücksendungen**

Rücksendungen zu Music Store sind einfacher mit UPS Access Point™ [mehr](#)



**Harmloser Unfall: Warum es trotzdem fünf...**

St. Gilgen - Eigentlich war es nur ein harmloser Unfall. Ein Mann rammte das Auto einer deutschen Familie. Trotzdem endete es... [mehr](#)



**Schwarzarbeit im großen Stil: Razzia bei Sicher...**

Vellmar. Die Ermittler der Kasseler Finanzkontrolle Schwarzarbeit haben mit der Staatsanwaltschaft Kassel ein Sicherheits... [mehr](#)



**Der erste Silber-Krügerrand aller Zeiten!**

Erstmals ein offizieller Krügerrand in Silber - jetzt sichern! [mehr](#)



**ICE entgeht nur knapp einem Unglück**

Eislingen/Fils - Ein ICE der Bahn ist auf dem Weg von München nach Dortmund im Bahnhof von Eislingen/Fils in Baden-Württemberg... [mehr](#)

hier werben

powered by plista

▼ [Kommentar verfassen](#)

Kommentare

Unsere Kommentarfunktion wird über den Anbieter DISQUS gesteuert. Nutzer, die diesen Dienst nicht verwenden, können sich [hier über das alte HNA-Login anmelden](#).

#### Hinweise zum Kommentieren:

In der Zeit zwischen 17 und 9 Uhr werden keine neuen Beiträge freigeschaltet.

Auf HNA.de können Sie Ihre Meinung zu einem Artikel äußern. Im Interesse aller Nutzer behält sich die Redaktion vor, Beiträge zu prüfen und gegebenenfalls abzulehnen. Halten Sie sich beim Kommentieren bitte an unsere Richtlinien: Bleiben Sie fair und sachlich - keine Beleidigungen, keine rassistischen, rufschädigenden und gegen die guten Sitten verstoßenden Beiträge. Kommentare, die gegen diese Regeln verstoßen, werden von der Redaktion kommentarlos gelöscht. Bitte halten Sie sich bei Ihren Beiträgen an das Thema des Artikels. Lesen Sie [hier unsere kompletten Nutzungsbedingungen](#).

**Die Kommentarfunktion unter einem Artikel wird automatisch nach drei Tagen geschlossen.**

## Unsere Services im Überblick

Service	Anzeigen	Abo	Über uns
Radio HNA	Trauer	Übersicht	Kontakt
HNA Kartenservice	Autoanzeigen	Meine HNA	Impressum
Kassel Live	Stellenanzeigen	ePaper	Datenschutz
Soziale Netzwerke	Immobilienanzeigen	HNA Archiv	FAQ
Wetter	Kleinanzeigen	Abo-Vorteile	AGB
Newsletter	Anzeige aufgeben	Preise	Mediadaten
WhatsApp	Familienanzeigen (Musterbuch)		Über unsere Werbung
			Ausbildung
			HNA-Zusteller werden