

## **Am 12. März 2026 habe ich mit euch darüber gesprochen, was bei Stress im Gehirn passiert...**

Wie fühlt es sich an, wenn wir in unserer Kraft sind?

Aufgaben lassen sich anpacken.

Wir behalten den Humor und den klaren Blick. Selbst schwierige Situationen eröffnen neue Wege.

Diese Stärke haben wir alle in uns.

Gleichzeitig kennen wir die andere Seite.

Der Alltag fühlt sich manchmal an, als würden wir zehn Bälle gleichzeitig jonglieren:

Es ist kurz vor dem Urlaub. Ein dringendes Meeting steht an. Die Kinder brauchen unsere Aufmerksamkeit. Eine dringende Nachricht ploppt auf. Ein Kunde ist angespannt. Ein wichtiges Gespräch will vorbereitet werden.

Obwohl wir wissen, wie wichtig Pausen sind, übergehen wir unsere eigenen Grenzen und unser Nervensystem kommt in den Notfallmodus.

Im Stress übernimmt der Teil unseres Gehirns, der für das Überleben zuständig ist. Klares Denken, Priorisieren und Empathie treten in den Hintergrund. Hier, im Reptiliengehirn, bleiben nur: Flucht, Kampf, Erstarren und Unterwerfen.

Mit zwei kurzen Übungen haben wir erlebt, wie wir wieder Zugang zu unserem klaren, kreativen Denken finden und den Überblick zurückgewinnen.

Wir haben auch darauf geschaut, warum wir immer wieder in Stressreaktionen geraten. Jede Reaktion hat einen guten Grund.

Ich biete zum Beispiel Einzelcoachings an, in denen diese Gründe verstanden und neue Wege im Umgang damit entwickelt werden können.

Wenn wir dann auch noch ein Augenmerk auf kleine Inspirationen im Alltag haben, ist unser Reptiliengehirn zufrieden. Denn ein reguliertes Nervensystem hilft uns, klar zu sehen und stimmige Lösungen zu finden.