



## Emotionale Stressreduktion

Stirn-Hinterkopf halten



### Stressreaktion

- Unter Stress konzentriert sich die Energie in unserem Gehirn im hinteren Bereich des Stammhirns, der „Allgemeinen Integrations-Zone“ (AIZ), wo auch unsere natürlichen Reflexe gespeichert sind (Flucht/Kampf...).
- Die AIZ übernimmt im Stressfall die Regie im Gehirn, unser Vorderhirn (Zone für bewusstes assoziatives Denken) wird blockiert.
- 

### Emotionale Stressreduktion

Du berührst hierbei mit den Handflächen den Hinterkopf und zwei Stressreduzierungspunkte auf der Stirn: die Stirnbeinhöcker.

#### Was passiert?

- Berühren wir die neurovaskulären Reflexpunkte an der Stirn, geben wir über das Nervensystem den Auftrag, Veränderungen im vaskulären System (der Durchblutung) einzuleiten; die Blutzirkulation verbessert sich.
- Durch gleichzeitiges Halten von Stirn und Hinterkopf wird der Energiefluss zwischen Vorderhirn (bewusstes Denken) und Hinterhaupt (automatisches Handeln) angeregt.
- Gefühl und Vernunft können sich in unserem Denken wieder verbinden. Dadurch stehen uns wieder mehr Möglichkeiten, kreativ zu handeln, zur Verfügung; unser Potenzial wird vergrößert.
- Diese Übung kannst Du zu jeder Zeit in Deinem Alltag einbauen; oft reichen schon einige Minuten, um für den Moment wieder besser in die eigene Balance zu kommen.
- Manche Menschen finden diese Übung besonders geeignet, wenn die Gedanken immer wieder um eine bestimmte Situation oder ein bestimmtes Problem kreisen, denn Lösungen tun sich eher auf, wenn das Vorderhirn nicht mehr blockiert ist.

#### Gewinn?

- die Blutzirkulation verbessert sich
- durch gleichzeitiges Halten von Stirn und Hinterkopf wird der Energiefluss zwischen Vorderhirn (bewusstes Denken) und Hinterhaupt (automatisches Handeln) angeregt
- Gefühl und Vernunft können sich in unserem Denken wieder verbinden