

IHR GEHIRN ...

Coachguide Expression

... ist ein Organ, das erschöpft sein kann

Es ist vielleicht ein ungewöhnlicher Gedanke, dass auch Ihr Gehirn erschöpft sein kann. Dass es nicht mehr so leistungsfähig ist, wie Sie es für selbstverständlich genommen haben, als es noch in gutem Zustand war. Tatsache ist jedoch, dass die Vitalität des Gehirns nachlassen kann - was bedeutet, dass die Datenverarbeitung verlangsamt ist und die Produktion neuer Nervenzellen reduziert abläuft. Und, das ist keine Frage des Alters, sondern vielmehr eine Frage des sich verschlechternden Allgemeinzustands! Es ist ein langsamer, schleichender Prozess, der zunächst ohne große Auffälligkeiten einher kommt.

Am ehesten zu bemerken ist die Erschöpfung des Gehirns daran, dass die Lust am Nachdenken nachläßt. Weil das Gehirn auf Energie-Sparmodus umgestellt hat, werden auf Anforderungen - Fragen, neue Ereignisse oder andere Impulse - nur noch kurze, schnell verfügbare Antworten und Handlungsempfehlungen bereitgestellt.

Im fortgeschrittenen Stadium bemerken Sie vermutlich, dass Ihre Bereitschaft zur Disziplin nachläßt. Sie wollen einfach nicht mehr das tun, was Sie für gut und richtig halten, wenn das bedeutet, dass Sie erstmal einen inneren Widerstand überwinden müßten.

Und dann irgendwann beobachten Sie, dass Sie manchmal eine gewisse Schwermut überkommt und dass Ihnen mehr nach Rückzug, zumute ist als nach einer aktiven Teilnahme am sozialen Leben.

Es gibt verschiedene Erklärungen dafür, wodurch dieser Ermüdungsprozess befördert wird. Stress mit seinen vielen dysfunktionalen Stoffwechselprozessen ist ganz sicher ein hilfreicher Erklärungsansatz. Einig sind sich jedoch alle Experten darüber, dass es möglich ist, dem Prozess der Gehirnerschöpfung entgegen zu wirken.

Drei Dinge, die Sie sofort tun können, um Ihr Gehirn zu pflegen:

- Ausreichend Nachtschlaf - 5 Schlafzyklen a 90 Min. pro Nacht reichen aus, damit Ihr Gehirn nachts das tun kann, was es tun soll. Alles das, was nicht relevant ist ‚auszuschwemmen‘, relevante Eindrücke/Erfahrungen in Datenspeichern abzulegen und Ihnen zu den kniffligen Aufgaben Ihres Alltags neue Ideen zukommen zu lassen.
- Gute Nahrung - das bedeutet, eine gluten- zucker- und laktosearme und im Gegenzug an Nährstoffen reiche Grundernährung. Und wenn Sie mögen, fügen Sie zusätzlich Omega 3 Fettsäuren und Vit. D zu. So beugen Sie u.a. Entzündungsherden im Körper vor und vermeiden, dass Ihr Gehirn immer wieder mit Maßnahmen zur Gesunderhaltung des Körpers beschäftigt wird. Stattdessen ist ausreichend Energie für die Neurogenese verfügbar.



- Sich mit der Verwirklichung positiv emotional aufgeladener Ziele befassen - sich z.B. jeden Tag eine Vorstellung davon machen, wie dieser Tag zu einem richtig guten Tag wird und dann in diese vorgestellte Perspektive aktiv hineinleben. So schaffen Sie für sich eine Atmosphäre, in der emotional positive Erfahrungen passieren, die ihr Gehirn später mit neuen Eindrücken verknüpfen kann. Das steigert Ihre Resilienzfähigkeit und läßt dem Gehirn ebenfalls viel Energie, die zur Bewältigung von unvermeidbar scheinendem Distress genutzt werden kann.

Anlässe für einen notwendigen Turn Around

- Unruhiger Nachtschlaf/ nächtliches Grübeln
- Bewegungsunlust
- Zunahme an ungesunden Gewohnheiten
- Passives Freizeitverhalten

Wenn Sie allein die Umkehr nicht hinbekommen, weil Ihre Bereitschaft zur Disziplin bereits erlahmt ist, organisieren Sie sich mit Ihrem professionellen Coach regelmäßige Entlastungsgespräche und bitten Sie ihn darum, mit Ihnen sukzessive die Umkehr in einen guten Allgemeinzustand zu trainieren.

Ihr Coachguide-Team