

„Die Geheimnisse der Spitzensportler für mehr Leistungsfähigkeit und weniger Stress“

Wenn wir an Stress denken, denken wir in der Regel an psychosozialen Stress: hohe Arbeitsbelastung, soziale Konflikte, Zeitdruck, Versagensängste, hohe Leistungsanforderung, Störungen etc.

Faktoren, die sich nachweislich auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit auswirken, aber nur einen Teil des Gesamtbildes des körperlichen Stresslevels beschreiben. Stressfaktoren können alle Ereignisse und Informationen sein, die unser Zentrales Nervensystem (ZNS = Gehirn und Rückenmark) als potentielle Bedrohung einstuft.

Unser ZNS versucht vorrangig, das Überleben zu sichern. Dazu berücksichtigt es neben psychosozialen Aspekte, viele Faktoren die sich unserem Bewusstsein entziehen. Dies sind vor allem:

- Visuelles System (Augen)
- Vestibuläres System (Gleichgewicht)
- Propriozeptives System (Gelenke, Muskulatur & Co.)
- Interozeptives System (Atmung, Verdauung & Co.)

Das Gehirn wertet „non-stop“ Informationen aus. Denn Sport- und Vertriebs-Gehirne wollen immer das Überleben sichern - und zwar in jedem einzelnen Moment!

Wird eine Bewegung nicht ausreichend sicher bewertet, gehen im Gehirn die Alarmglocken an uns es entsteht Stress. Das teilt uns das Gehirn unmittelbar mit durch:

- Müdigkeit
- Schwindel
- Verschwommenes Sehen
- Nacken- und Kopfschmerzen
- Eingeschränkte Beweglichkeit
- Schmerzen (insbesondere Muskulatur und Skelett)
- Verzögerte Reaktionsgeschwindigkeit
- Verlust an Kreativität
- Müdigkeit und Lustlosigkeit
- Beschwerden im Atmungs- und Verdauungssystem



Zur Visualisierung dieser Prozesse eignet sich der sogenannte „Gefahrenreimer“ (Seite 2).

Neben den eingehenden Informationen sind auch die möglichen Konsequenzen hervorragend dargestellt. Steigt der Wasserstand des Eimers - also die Gesamtmenge aller möglichen Stressoren - läuft der Eimer über und uns unser ZNS möchte uns über ein Aktionssignal zu einer Veränderung der Situation zwingen.

Weil unser Gehirn ein schlechter Kommunikator ist, lautete dieses Aktionssignal meistens „Schmerz“ oder „körperliche Beschwerden“.

Die Faktoren, die den Eimer voller werden lassen und letzten Endes zu körperlichen Beschwerden und Einschränkungen führen können, sind in ihrer Art sehr unterschiedlich. Spannend ist jedoch, dass der allgemeine Pegel des Eimers durch eine Verbesserung aller eingehenden Faktoren gesenkt werden kann.



Die gute Nachricht: an diesen inneren Stressoren können wir direkt arbeiten und schnell Stress reduzieren.

Genau hier setzt Neuroathletik an - nämlich am Gehirn. Im Gehirn beginnt Bewegung und Vertriebs Erfolg. Erst wenn eine „Bewegung“ sicher genug erscheint, sind wir leistungsfähig. Gilt für Stabhochsprung genau wie für Kaltakquise am Telefon.

Schwerpunkte des Neuroathletiktrainings zielen vor allem die Verbesserung der reflexiven (unwillkürlichen) und die Leistung maßgeblich beeinflussenden Prozesse – es macht dich also besser, wenn du gerade nicht dran denkst! Diese reflexiven Prozesse werden von folgenden Systemen beeinflusst deren Verbesserung im Zentrum des Neuroathletiktrainings stehen:

- Visuelle Fertigkeiten – wie gut sehe ich meine Umwelt und wie sicher kann ich mich entsprechend in ihr bewegen?
- Bewegungsfertigkeiten und Körperhaltung – wie gut und sicher ist meine Bewegungskontrolle in meiner aktuellen Situation?
- Gleichgewicht – wo befinde ich mich im Raum und kann ich meinen Körper stabilisieren? (Stürzen ist keine guter Überlebensplan)
- Atmung – wie gut ist meine Sauerstoffversorgung?