



3. Ändert Denken Stressempfindungen? Ändert es uns?

Einige Studien bestätigen: Wer sich viel und oft bewegt, ist auf allen Ebenen gesünder und stressfreier, neigt weniger zu Depressionen und ist ausgeglichener. Wie kommt es zu diesem Effekt?

Zum einen liegt es in der Natur des Menschen, sich zu bewegen. Bewegung heißt **Fort-schritt**. Nur Tote bewegen sich nicht.

Dabei ist bildlich gesehen nicht immer entscheidend, ob vorwärts, rückwärts oder im Kreis. Ob Sie laufen oder kriechen. Hauptsache, Sie sind in Bewegung. Bleiben Sie stehen im Kreislauf des Lebens, so wird das Leben an Ihnen vorbeiziehen. Sie werden schnell die Orientierung verlieren. Depressive Menschen sind metaphorisch gesehen „stehen geblieben“.

Laut Stiftung Deutsche Depressionshilfe erkrankt jeder **fünfte** Bundesbürger einmal im Leben an einer Depression. Schwere Traumata, Schicksale und Ereignisse bringen bzw. zwingen einen, „stehen zu bleiben“. In dieser Phase denken wir anders. Alles und jeder scheint es schlecht mit einem zu meinen. Alle Wahrnehmungen sind negativ. Sie denken anders als „normal“. Sie denken (unbewusst) negativ. Immer wieder erinnern Sie sich an die Traumata (z. B. eine schwierige Scheidung, der Tod eines geliebten Menschen, Misserfolg in der Arbeit usw.). Indem wir diese Erinnerungen immer wieder in unser Gedächtnis rufen, werden diese wieder zur Gegenwart. Das verletzt und blockiert immer wieder aufs Neue.

Tipp: Versuchen Sie, schwierige Erlebnisse zu verarbeiten. Kommen Sie nach einer Zeit zu einem Abschluss mit dem Erlebten.

Jeder negative Gedanke, löst etwas in Ihnen aus. Sie werden zu dem, was Sie denken.

Die Gedanken werden oft zu Ihren Worten und Ihre Worte bestimmen letztendlich Ihr Handeln. Denken Sie optimistisch und realistisch. Denken Sie nicht zu viel und zu lange und genießen Sie lieber den Augenblick.

Jemand, der über einen längeren Zeitraum psychische Probleme hat, hat sich nicht nur mental geändert, sondern auch sein gesamter Organismus:

- **Haltung, Kopf und Schultern:**
Oft nach vorne und unten gebeugt („kleiner machen“)
- **Wirbelsäule-Brustkorb:**
verhärtet und steif, Brustwirbelsäule stark eingeschränkt in der Beweglichkeit
-> Ursprung des sympathischen Nervensystems -> ist dauerhaft aktiv durch die Haltung
- **Kopfschmerzen und/oder Migräne**
-> dauerhaftes, intensives Denken



BEWEGUNGS**DIMENSION**

- **Herz- und/oder Atemprobleme**
 - > durch hohe, dauerhafte Sympathikus-Aktivität
 - > schlechte Haltung
 - > Brustwirbelsäule
- **Verdauungsbeschwerden**
 - > durch hohe, dauerhafte Sympathikus-Aktivität
 - > schlechte Haltung
 - > Brustwirbelsäule
- **schnelle Ermüdung** (schlechte Ausdauer)
 - > wenig Bewegung

Allgemein sind diese Symptome alle zurückzuführen auf Ihre Gedanken, die diese hervorrufen können. Sind Sie depressiv und konstant schlecht drauf, dann gibt es meist keine akute körperliche Belastung/Schädigung. Trotzdem ändert dies Geist und Körper.

Also tun Sie das Gegenteil. Seien Sie fröhlich, glücklich und ausgeglichen. Dies wird auch einen Einfluss auf allen Ebenen haben. Körper, Seele und Geist sind eine Einheit. Nutzen Sie dies im positiven Sinne aus!

Denken Sie auch in stressigen Situationen optimistisch. Denken Sie nicht ständig, sondern handeln Sie. Denn jeder Gedanke an Stress, ist und erzeugt Stress. Irgendwann werden Sie diese Gedanken ändern! Es ist Ihre Wahl, ob zu einem Optimisten oder einem Pessimisten!

Tipp: Denken Sie daran, ein balancierter und gesunder Körper verändert Sie positiv auf allen Ebenen.