

SCHACH MATT

Das gestresste Gehirn



Praxis Dr. Dr. Golling & Kollegen

- Bemerken Sie bei sich in letzter Zeit Anzeichen von Unruhe, Rastlosigkeit, Schlafstörungen, Kopf-/Muskelschmerzen, Magen-Darmproblemen oder ermattender Müdigkeit? Sind Sie gereizt, überfordert, ängstlich oder eher deprimiert, lust- und antriebslos? Haben Sie Konzentrationsprobleme und laufen gedankliche, niemals endende Marathons? Ist bei Ihnen Bluthochdruck oder eine andere stress-induzierte Krankheit diagnostiziert?
- Versuchen Sie durch „Abschalten“, Wellness, Nahrungsergänzungsmittel, exzessiven Sport oder Arbeit, Alkohol und - oder Medikamentenkonsum diesen Symptomen zumindest kurzfristig zu entfliehen? Und folgt der kurzfristigen Ablenkung statt Regeneration nicht selten lähmende Unruhe oder ein Fortbestehen der Beschwerden?

NMT Ein neuer Weg in der Stress-Diagnostik, Therapie & Prävention

Praxis Dr. Dr. Golling & Kollegen

Wussten Sie,

dass unser Nervensystem auf die beständige Anhäufung von alltäglichen kleinen Anforderungen, Konflikten und Sorgen, ja sogar auf chronische Unterforderung ähnlich reagiert wie auf große Krisen und Traumata? Ist das individuell sehr unterschiedlich offene Stress-Toleranzfenster erst einmal dauerhaft überschritten, folgt eine Kaskade an körperlichen, emotionalen und mentalen Stress-Reaktionen, so dass selbst in Phasen der Ruhe der Körper-Seele Haushalt nicht

mehr zu seinem Equilibrium findet. Chronischer Stress ist dann bereits zum krankheitsstiftenden **Dys-Stress** geworden.

Viele Therapien befassen sich primär mit der Behandlung dieser Symptome oder der Beseitigung von möglichen äußeren Stressursachen. Doch das ist leider viel zu kurz gedacht. Denn nachhaltige **Therapie** und idealerweise schon die **Prävention** müssen die individuell sehr unterschiedliche „Anfälligkeit“ für stress-induzierte Beschwerden und Erkrankungen mit einbeziehen.

Denn diese potentielle Anfälligkeit entwickelt sich bereits von Geburt an und zwar durch stetige Lernerfahrungen im Umgang mit den kleineren und größeren Herausforderungen des alltäglichen jungen und späteren Lebens. Sie werden durch ständige Wiederholung zu fest vernetzten Schaltkreisen in unserem Gehirn und bestimmen damit nicht nur die Art und Weise wie wir mit Stress umgehen und welche Art von Stressreaktionen wir zeigen, sondern auch die Funktionsweise des Gehirns selber.



Die gute Nachricht ist:

Diese Schaltkreise können bei Bedarf ein Leben lang neu und vor allem heilsam vernetzt werden. Die Fertigkeiten und Kompetenzen, einem krankheitsstiftenden Prozess entgegenzutreten, sind trainierbar, ähnlich dem eines körperlichen Trainings oder dem Erlernen einer neuen „Sprache“.

Entwickelt unter fachkundiger Expertise, hat die Praxis Dr. Dr. Golling & Kollegen die essentiell wichtigen Einflüsse aus Psychosomatischer- und Stress Medizin, Psychotherapie - insbesondere Entwicklungspsychologie -, Neurobiologie, körperorientierter und kontemplativer Verfahren im NMT zu einem neuartigen integrativen Ansatz geformt.

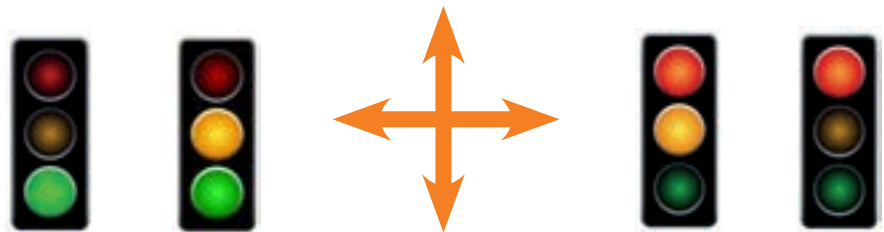
NMT steht für – **neurophysiologische Messung- und Trainingstherapie**. Auch wenn der Name zunächst etwas technisch klingen mag, seien Sie versichert, dass NMT eine systematische und heilsame Lernmethode ist, mit der die wesentlichen Kardinalkompetenzen des Stress-Managements in unserem Gehirn trainiert werden.

NMT Präventions- oder Therapie-Training?

1. Risikoprofilerstellung

Am Anfang aller weiteren Entscheidungen steht immer die Bestandsaufnahme. D.h. Umfang, Art und Weise Ihrer generellen Stressanfälligkeit sowie Ihre aktuellen Stressreaktionen werden erfasst und gemessen. Dies geschieht aber nicht im abgeschiedenen Kämmerlein,

sondern unter „Real-Life“ Bedingungen. Erst nach Auswertung aller Daten können wir Ihnen dann mitteilen, auf welcher Farbe Ihre STRESSAMPEL steht – und entsprechend unsere Empfehlung für ein Präventiv- beziehungsweise Therapie-Training geben.



2. NMT Präventions-Training

oder

3. NMT Therapietraining Smart-Rest® EIP® – Empirisch Integrative Psychotherapie

Bei Fragen zu Inhalt, Terminierung & evtl. Kosten rufen Sie uns gerne an unter 089 / 56 82 66 55 oder besuchen Sie uns online unter www.psychotherapie-golling.de



Unser Gehirn, unser ganz persönliches Empfinden und Wahrnehmen sowie unsere gelernten und gegenwärtigen Erfahrungen stehen in einer ständigen Wechselbeziehung. Hierbei ist jedoch alleine die Funktions- und Reaktionsweise unseres Nervensystems, welches der biologische Mediator all dieser Prozesse ist,



objektiv erfassbar. Diese objektiven Daten mit einzubeziehen ist nicht nur sinnvoll, sondern notwendig, um individuelle Anfälligkeit für und Reaktionsweise auf Stress, sowie Verlaufs- und Erfolgskontrolle einer „Stress-Therapie“ auf eine transparente und nachvollziehbare Weise darzustellen.

Ein Beitrag Ihrer Netzpraxis

Dr. med. Dr. phil. Heinz F. Golling,
Agnes-Bernauer-Straße 67, 80687 München

Telefon: 089/54 64 57 45
www.psychotherapie-golling.de

