



## **Auswege aus dem Alltagsrger: Die eigenen Gedanken nutzen, um Probleme zu lösen.**

Von *PR-Gateway*

Erstellt am 29 Jun 2011 - 08:33

Coaching gegen Leistungsdruck, Stress und Burnout.

(Hamburg, 29.06.2011) Ärger am Arbeitsplatz, Zukunftsangst, Finanzprobleme, Zeitdruck und Konflikte zu Hause: Immer mehr Menschen leiden unter Stress, können vor Sorgen nicht gut schlafen, fühlen sich gehetzt. Dabei machen sich Viele den Druck selbst - weil sie sich überfordern, sich zu viel aufladen (lassen), über Dinge grübeln, die mit einem klaren Wort zu bereinigen wären, das Regenerieren verlernen und die angenehmen Dinge des Lebens gar nicht mehr wahrnehmen.

Tatsächlich haben nur wenige derer, die an ihrem Alltag schier verzweifeln, wirklich ernste Probleme. Sie denken nur konsequent negativ. Und dieses Denken produziert die Sorgenfalten. Denken, im positiven wie im negativen Sinne, ändert nachweislich neuronale Strukturen im Gehirn. Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit ist damit immer herstellbar. Das sind die neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung. Und die Gedanken lassen sich ebenso gut trainieren wie Fahrrad fahren oder Schwimmen - auf realistische Analyse der Gegebenheiten, statt auf Lamento, auf Problemlösung, statt auf Panikmache.

Wie das geht - das weiß Dr. Sven Sebastian. Der promovierte Naturwissenschaftler arbeitet seit 2007 nach einem zertifizierten Abschluss an der Deutschen Gesellschaft für Neuro-mentale Medizin, kausale Stressmedizin und Gesundheitsmanagement als freier Coach und Trainer für Neurokognitives Stress-, Leistungs- und Gesundheitsmanagement.

Vor diesem Hintergrund hat der gebürtige Leipziger ein umfangreiches Trainings und Coaching-Programm entwickelt, mit dessen Hilfe man das Denken gezielt steuert und so die eigene Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit erheblich verbessern kann. Nicht durch Schönfärberei, sondern durch einen offenen Blick auf die Probleme, aber auch auf die schönen Seiten des Lebens.

Basis der Arbeit ist ein grundlegendes Verständnis über die neurokognitiven Prozesse im Gehirn. Mit bildgebenden Verfahren haben Hirnforscher und Neurowissenschaftler wie Eric Kandel und Antonio R. Damasio untersucht, wie die Schaltzentrale des Lebens Informationen verarbeitet und damit kausal unser Verhalten bestimmt. Dieser Zusammenhang kann von jedem denkenden Menschen genutzt werden. Und das wiederum ist eine Sache des Trainings.

Diese Coachingprogramme machen sich unterdessen bundesweit große Unternehmen zunutze - Banken und Versicherungen, Krankenkassen und Kreative. Und zum Jahresende wird Sebastian zum zweiten Mal auf einem großen Kreuzfahrtschiff den Weltreisenden erklären, wie sie schöne Erlebnisse nicht nur im Augenblick genießen, sondern auch für die Zeit danach im Gedächtnis konservieren und in trüben Momenten abrufen können.

Sebastians Themenspektrum beim Coaching ist breit gespannt - von der Stressbewältigung über neurokognitive Lernmethoden und Trainings bis zu überzeugenden Kommunikationstechniken. Sebastian berät und trainiert Menschen mit dem Wunsch, ihr mentales Potenzial optimal auszuschöpfen und in entscheidenden Situationen auf den Punkt genau zu nutzen. Ein Schwerpunkt bildet das Training von wissenschaftlich belegten Methoden gegen Erschöpfungszustände, Leistungseinschränkungen, Stressbelastungen, Depression, Leistungsdruck und Burnout. Der Coach vermittelt sein Wissen so, dass sich die Teilnehmer bewusster mit den neuesten Ergebnissen der Hirnforschung auseinandersetzen und die Techniken im Alltag erfolgreich anwenden können.

Die Ergebnisse sind so bemerkenswert, dass Sebastian inzwischen auch in den Medien ein gern gesehener Gesprächspartner ist. Der Wissenschaftler publiziert regelmäßig Kolumnen zu



aktuellen Fragestellungen und ist Gast in Gesprächsrunden und Talkshows im Fernsehen.

Dr. Sven Sebastian, Jahrgang 1967, stammt aus Leipzig. Er studierte Chemie in Berlin, promovierte in Zürich und Berlin und schloss ein Studium der Erwachsenenpädagogik an. Nach langjähriger Tätigkeit am Tokyo Institute of Technology sowie in der Pharma-Industrie in den USA und in Deutschland spezialisierte Dr. Sven Sebastian sich auf Fort- und Weiterbildungsprogramme für Ärzte sowie auf neurokognitive Lernmethoden für ein effizientes Lernen im Alter. 2009 gründete er die Proventika Unternehmensgruppe, die Konzepte der Integrativen Neuromedizin und der Neuro-kognitiven Lernmethodik verbindet.

Mehr unter: [www.dr-sven-sebastian.de](http://www.dr-sven-sebastian.de) [1] und [www.proventika.de](http://www.proventika.de) [2]

PR und Marketing Agentur

AHUIS PR

Kati Ahuis

Warburgstraße 45

20354 Hamburg

[kati.ahuis@ahuispr.de](mailto:kati.ahuis@ahuispr.de) [3]

0172-1556446

<http://www.ahuispr.de> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:53):** <http://medkom24.eu/node/14517>

#### **Links:**

[1] <http://www.dr-sven-sebastian.de>

[2] <http://www.proventika.de>

[3] <mailto:kati.ahuis@ahuispr.de>

[4] <http://www.ahuispr.de>