



## Unterbewusster Stress - Eine ständige Gefahr für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Von *Viktoria Hammon*

Erstellt am 15 Apr 2016 - 11:34

Die Medizin befindet sich im Wandel und versteht den Menschen immer besser. Sie versteht den Menschen mittlerweile auch als ein Zusammenspiel vieler Faktoren, auf die nur interdisziplinär geantwortet werden kann. Es wird nicht mehr bezweifelt, dass die gesundheitliche Vorsorge einen wesentlichen Aspekt in der Lebensführung darstellen sollte.

Es gibt aber eine besondere Gefahrenquelle, die in ihren Auswirkungen zwar bekannt ist, aber immer noch bewältigt ist: Unterbewusster emotionaler Stress. Die WHO hatte Stress schon 2007 zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. So kam das Europäische Regionalbüro der Weltgesundheitsorganisation (WHO Europe) in einer Studie zu dem Schluss, „(...), dass die Stressbewältigung eine besondere Bedeutung bekommen muss, denn die durch Stress verursachten Störungen werden in Europa auch insoweit eine immer größere Rolle spielen, dass dadurch in einigen Mitgliedsstaaten sogar die Lebenserwartung rückläufig sei.“

Viktoria Hammon von "Gesundheitspraxis Viktoria Hammon", selber seit Jahren eine ausgewiesene Expertin auf dem Gebiet der ursächlichen Stressablösung, bestätigt die Aussagen der WHO Europe aus eigener Erfahrung. Unterbewusster Stress ist eine komplexe und komplex wirkende Reaktion auf Lebenssituationen, denen man sich nicht gewachsen fühlt, und ist daher nur unter Einbeziehung der gesamten Umgebung eines Menschen zu verstehen. Der Alltag eines Jeden ist angefüllt mit positiven oder mehr oder weniger bewussten, negativen Erwartungen. Und Erwartungen wollen sich erfüllen. Sind sie negativ, stellen sie eine ständige Stressquelle, mit allen negativen Konsequenzen, dar.

Laut Viktoria Hammon verhält sich unterbewusster Stress wie ein Pilzgeflecht, das sich in die verschiedenen Bereiche des Alltags ausbreitet. Da das schleichend geschieht, werden die Auswirkungen auch nur schleichend erkannt. Unklare Beschwerden wie Müdigkeit am Morgen, Gereiztheit oder Arbeitsunlust schreiben die Betroffenen erst einmal einer geringer werdenden Leistungsfähigkeit zu. Das greift zu kurz.

Von der Neurobiologie wissen wir, dass die Folgen von negativ bewerteten Erfahrungen als negative Bewertungen abgespeichert bleiben. So bilden sie ein lebenslanges Grundmuster für Handlungen und Entscheidungen. Und von der Angewandten Kinesiologie wissen wir, dass negative Stressmuster methodisch wieder aufgelöst werden können. Wenn das jedoch nicht im Ursachenalter geschieht, bleibt die Wirkung kurzfristig.

Es gibt jedoch eine Reihe von Möglichkeiten für spontane Gehirnintegration zu sorgen. Das ist immer dann von Vorteil, wenn kurzfristig mehr Aufmerksamkeit und Konzentration erforderlich ist: In stressigen Zeiten einen klaren Kopf behalten, Vermeidung von Streit oder Prüfungsängsten oder in Verhandlungen den Überblick behalten.

Um das Phänomen "unterbewusster Stress" besser zu verstehen, weist Viktoria Hammon darauf hin, dass sich laut neuester Stressforschung, jeder negative emotionale Stress als Blockade auf dem Weg zu ganzheitlicher und anhaltender Gesundheit darstellt. Was den Stress so gefährlich macht, ist, dass Betroffene meist nicht mehr merken, dass sie gestresst sind. Dabei behindert die permanente Anspannung viele Fähigkeiten, wie z.B. die zur Selbsterkenntnis, oder die zur ruhigen Betrachtung eines Problems.

Bereits 2001 wurde in der WamS von Stress als „der Seuche des 21. Jahrhunderts“ gesprochen. Und weiter ... bei Menschen, die permanent in die Stressfalle tappen, wird die Hormonproduktion auf Sparflamme umgeschaltet, mit dramatischen gesundheitlichen Langzeitschäden und chronische Erkrankungen. "Mindestens ein Drittel aller Krankheiten in den Industriestaaten sind auf Stress zurückzuführen", so der Stressforscher Hans Selye.

In einer aktuellen Studie von 2016, wird laut der Süddeutschen Zeitung, auf eine aktuelle Studie im Fachmagazin Lancet Psychiatry hingewiesen, die die Wechselwirkung medizinischer



und ökonomischer Auswirkungen von Depressionen auf die Weltwirtschaft untersucht. Das Thema Stress hat an Dramatik noch zugelegt. Die TK weist z.B. in einer aktuellen Studie „Beweg dich Deutschland“ auf einen eklatanten Bewegungsmangel. Dabei ist angemessene Bewegung ein wirksames Instrument der Stressbewältigung.

Unterbewusster Stress stellt einen realen Risikozustand dar, der mit zunehmendem Alter immer weniger kompensiert wird. Es besteht also akuter Handlungsbedarf. Aus der Sicht von Viktoria Hammon bieten sich drei Wege an: 1. Eine effektive Vorbeugung von chronischem Stress. 2. Eine intelligente Stressbewältigung. 3. Die ursächliche Ablösung von unterbewusstem, negativen Stress.

Die „Praxis Stress Coaching Viktoria Hammon“ ist seit 1999 auf letzteres spezialisiert. Die rechtzeitige Vorbeugung durch Ablösung von emotionalem Stress im Ursachenalter, hat sich als nachhaltige, effektive Gesundheitsvorsorge erwiesen. Mit Hilfe der Methoden der Angewandten Kinesiologie kann jeder ein Leben lang gesund bleiben.

Die meisten Menschen sind proaktiv geworden und machen sich viel mehr und öfter Gedanken über eine angemessene Lebensführung. Die Bereitschaft, auch in finanzieller Hinsicht mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen, wächst ständig. Das verschafft den entscheidenden Vorteil.

Stress Coaching Viktoria Hammon

Gesundheitspraxis

Gutenbergstraße. 1A

41564 Kaarst- Büttgen

[mail@viktoriahammon.de](mailto:mail@viktoriahammon.de) [1]

[www.viktoriahammon.de](http://www.viktoriahammon.de) [2]

Die Gesundheitspraxis Stress Coaching Viktoria Hammon leistet mit speziellem Wissen und effektiven Methoden aus der Angewandten Kinesiologie und Hirnforschung einen beachtlichen Beitrag für lebenslange Gesundheit, ein ausgeglichenes Berufsleben und glückliche Beziehungen.

Viktoria Hammon ist zertifizierter One Brain System® Consultant Fascilitator nach Stokes/Whiteside und arbeitet freiberuflich als Stress Coach und Mediatorin nach dem kinesiologischen Prinzip. Sie verfügt über eine langjährige berufliche und persönliche Erfahrung und begleitet sicher durch Lebenskrisen und schwierige Lebenssituationen hindurch – bis die ursprüngliche Kraft zurück kommt.

Unsere Prämisse lautet, Menschen zu helfen, wieder schnell, leicht und effektiv an sich und ihre inneren Kräfte zu glauben. Dieser Standard wird durch kontinuierliche Weiterentwicklung der Beratungskonzepte, auf der Basis einer glaubhaften Allianz aus Erfahrungs- und Naturwissenschaft, gewährleistet.

Filename/Title	Größe
<a href="#">Trainertreffen Deutschland Ihr Kontakt-Netzwerk - Das Prinzip der 5 Zauberfragen.html</a> [3]	51.55 KB
<a href="#">Stress Coaching - Stress Coaching Viktoria Hammon.html</a> [4]	108.5 KB
<a href="#">Stressmanagement beginnt im Herzen.html</a> [5]	91.64 KB

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:03):** <http://medkom24.eu/node/21341>

### Links:

[1] <mailto:mail@viktoriamhammon.de>

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

[3] [http://www.medcom24.de/files/active/0/Trainertreffen\\_Deutschland\\_Ihr\\_Kontakt-Netzwerk\\_-\\_Das\\_Prinzip\\_der\\_5\\_Zauberfragen.html](http://www.medcom24.de/files/active/0/Trainertreffen_Deutschland_Ihr_Kontakt-Netzwerk_-_Das_Prinzip_der_5_Zauberfragen.html)

[4] [http://www.medcom24.de/files/active/0/Stress\\_Coaching\\_-\\_Stress\\_Coaching\\_Viktoria\\_Hammon.html](http://www.medcom24.de/files/active/0/Stress_Coaching_-_Stress_Coaching_Viktoria_Hammon.html)

[5] [http://www.medcom24.de/files/active/0/Stressmanagement\\_beginnt\\_im\\_Herzen.html](http://www.medcom24.de/files/active/0/Stressmanagement_beginnt_im_Herzen.html)