

Inhalt

Einleitung	9
Gebrauchsanweisung für dieses Buch	10
1 Der Stress mit dem Stress	13
Was genau ist das, Stress?	15
Stressoren und alles, was Stress auslösen kann	15
Wie reagiert der Körper auf Stress?	17
Das universelle Stressreaktionsmuster –	
Was genau passiert bei Stress?	18
Die Sympathikus-Nebennierenmark-Achse (SNA)	19
Die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-	
Achse (HHNA oder HPA-Achse)	20
Faszien – Bindegewebe	21
Was macht langanhaltender negativer Stress?	23
Stress stört die die Lernfähigkeit und	
die Eigenwahrnehmung	24
Was macht Stress noch?	25
2 Lern-Blackouts – Was passiert im Gehirn,	
wenn es stressig wird?	26
Lernblockaden – Angst, Stress, Blackout	27
Wozu das ganze Theater, aus mir ist doch auch etwas	
geworden!	28
Zittern – das kennen wir alle.	29
3 Faszien-Stress-Release –	
das Entspannungsverfahren FSR	32
Die Faszien und das neurogene Zittern	33
Das Fasziengewebe	33
So funktioniert FSR	34

Die drei Säulen der FSR-Arbeit	35
1. Säule: Die Körperübungen	35
2. Säule: Neurogenes Zittern	35
3. Säule: Körperachtsamkeit	36
Wie sieht Zittern, Schütteln, Vibrieren, Zucken, Pulsieren aus?	36
Faszien-Stress-Release – FSR	37

4 Gegen den Blackout: Sofortmaßnahmen am Schreibtisch 39

Big five: 5 Übungen für zwischendurch	39
Übung 1: Dehnung der Halswirbel und Halsmuskeln	42
Übung 2: Die Schultern kreisen	46
Übung 3a: Wirbelsäule aufrichten	47
Übung 3b: Im Sitzen Wirbelsäule ausdrehen und aufdrehen	48
Übung 4: Augen entspannen	50
Übung 5: Fuß-Übungen – Füße aus der verdrehten Haltung lösen	52

5 Die 10 Lerninseln 53

Lerninsel 1: Selbsteinschätzung	58
Lerninsel 2: Gehirn – »Brain-Island«	63
Lerninsel 3: Stärken und Ressourcen – Die Schatzinsel	73
Lerninsel 4: Motivation und Ziele	82
Lerninsel 5: Konzentration	96
Lerninsel 6: Lernorganisation	109
Lerninsel 7: Lernstrategien	120
Lerninsel 8: Kommunikation und Beziehungen.	136
Lerninsel 9: Prüfungskompetenz – Blockaden lösen, Prüfungen meistern	148
Lerninsel 10: Entspannung	166

6 Praxisanleitung Zittern 180

Das Prinzip der absichtsvollen Absichtslosigkeit	181
Vorbereitung	182
Was brauche ich, um starten zu können?	182
Der Platz an der Wand	183
Der Platz auf dem Boden	183
Beginnen, unterbrechen, beenden – in deinem eigenen Rhythmus	184
Das Stoppen an der Wand	184
Das Stoppen im Liegen und das Weitermachen danach	184
Umgang mit Gefühlen und Schmerzen	187
Säule 1: Körperübungen	188
Aufwärmen, lockern und mobilisieren	189
Übung 1: Den Oberkörper aufwärmen und pendeln	189
Übung 2: Die Arme schwingen	190
Dehnen und Spannungsaufbau	191
Übung 3: Das Dehnen der Fußgelenke – Füße kippeln	192
Übung 4: Das Dehnen der Wadenmuskulatur	195
Übung 5: Das Dehnen der Beine	197
Übung 6: Das Dehnen der Adduktoren (Reitermuskeln)	201
Übung 7: Das Dehnen der Psoas-Muskeln – Hüftbeuger oder auch Stressmuskel	204
Säule 2: Neurogenes Zittern und der Spannungsabbau	208
Zittern im Stehen an der Wand	208
Zittern im Liegen	212
Kurzes Zitter-Work-out	217
SOS-Zitterübung	217

Säule 3: Körperachtsamkeit –	
Regenerieren und Entspannen	218
Übung: Körperwahrnehmung –	
Body Scan – kurze Version	219
Übung: Körperwahrnehmung –	
Body Scan – die Vertiefung	220

Anhang

Literatur	223
Download-Materialien	231
Anmerkungen	232
Über die Autorinnen	237