

# Inhalt

<b>Einleitung</b> . . . . .	<b>9</b>
Gebrauchsanweisung für dieses Buch . . . . .	10
<b>1 Der Stress mit dem Stress</b> . . . . .	<b>13</b>
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
<b>2 Lern-Blackouts – Was passiert im Gehirn, wenn es stressig wird?</b> . . . . .	<b>26</b>
Lernblockaden – Angst, Stress, Blackout . . . . .	27
Wozu das ganze Theater, aus mir ist doch auch etwas geworden! . . . . .	28
Zittern – das kennen wir alle . . . . .	29
<b>3 Faszien-Stress-Release – das Entspannungsverfahren FSR</b> . . . . .	<b>32</b>
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
<b>4 Gegen den Blackout: Sofortmaßnahmen am Schreibtisch . . . . .</b>	<b>39</b>
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
<b>5 Die 10 Lerninseln . . . . .</b>	<b>53</b>
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

<b>6 Praxisanleitung Zittern . . . . .</b>	<b>180</b>
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
Aufwärmnen, lockern und mobilisieren . . . . .	189
Übung 1: Den Oberkörper aufwärmnen 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