



Kommunikationstraining  
**SIMMERL**

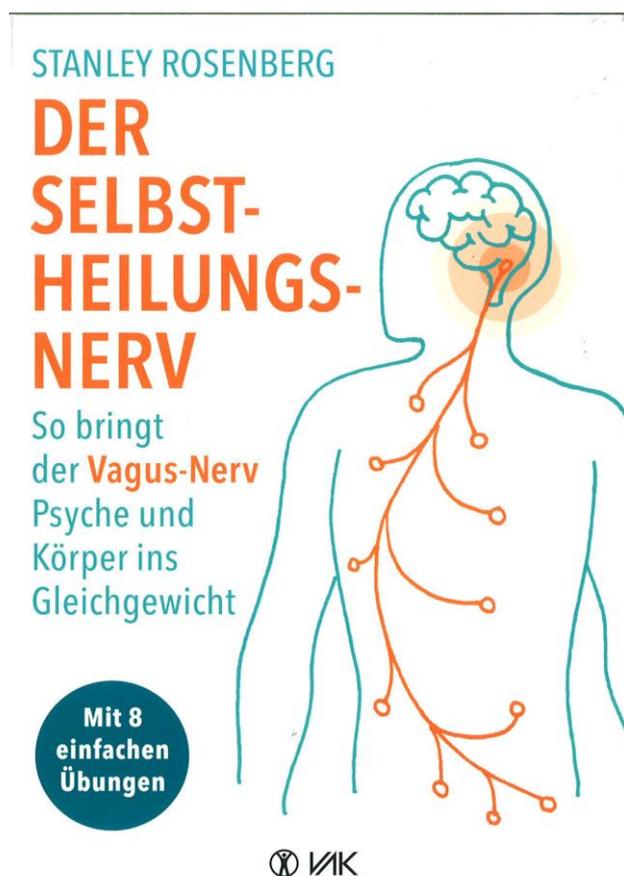
Vandaliestraße 7; 96215 Lichtenfels  
Telefon: 09571/4333; Fax: 09571/4303  
e-mail: kommunikationstraining@simmerl.de  
www.simmerl.de

# Eine kurze Stärkung aus der mentalen Hausapotheke ...

von Werner Simmerl

Nicht nur im Profi-Handball, vor Auftritten, schwierigen Telefonaten, nach kritischen Situationen im Straßenverkehr, nach starkem Erschrecken ..., es gibt Hunderte von Anlässen - braucht man kleine, sofort wirkende Strategien, den eigenen Stress-Level zu reduzieren.

Die Aktivierung des Vagus-Nervs ist hier äußerst hilfreich.



**Wenn Du merkst,**

Du brauchst einen kleinen Energieschub,

Dir ist akut etwas misslungen, was Dich ärgert,

ein Schrecken ist Dir in die Glieder gefahren,

ein wichtiger Wurf ging daneben,

beim „Myostatik-Test“ testet ein Finger schwach ...

➤ **klopfe mit beiden Händen trommelartig auf Dein Brustbein und**

➤ **atme tief aus!**

Beim Klopfen aktivieren wir nicht nur die Thymusdrüse sondern stimulieren dabei auch den „Nervus Vagus“, das ist ein weit verzweigter Nerv, der im Brustraum für die Herzaktivierung und damit für die Pulsrate und die Herzkohärenz zuständig ist.

Bei Kindern hilft die Thymusdrüse, das Immunsystem auf die Abwehr spezifischer Viren und Bakterien fit zu machen, es ist so etwas wie die „Fahndungsschule“ für die Immunzellen. Auch Erwachsene haben oft noch Reste der Immunfunktion, auch wenn die Drüse erheblich geschrumpft ist.

Die Aktivierung im Brustraumbereich sorgt generell für parasympathische Effekte, die beruhigen, die Gefäßreaktionen normalisieren und Botenstoffe aktivieren, die für eine gute Verbindung zwischen Nervensystem und Muskeln sorgen.

Sehr hilfreich ist dabei die Koppelung mit dem „Sozialen Panorama“ Ein Stress-Auslöser steht oft als inneres Bild direkt vor dem Körper. Wir trainieren, **mit einer schnellen Geste der Hand das Bild wegzunehmen und nach links oder rechts unten in den „Papierkorb“ zu werfen. Direkt danach wird die Brust intensiv geklopft, also der Nervus Vagus stimuliert. Atmet man dazu gleichzeitig mehrmals tief aus**, führt das zu einer spürbaren Ent-Spannung.

Diese kurze Stärkung aus der mentalen Hausapotheke nützt allerdings nicht, wenn man sie zwar kennt, aber im „Ernstfall“ nicht anwendet. Im Coaching übe ich diese Aktivierung immer wieder ein, damit der Coache sie dann auch anwendet.

Mental-Training ist wie echtes Training: Die Wiederholung bringt`s.



**Werner Simmerl,**

Mental-Coach des HSC Coburg, Lehrcoach DVNLP und GNLC,

wingwave®- und Quattro-Coach®-Lehrtrainer,

Geschäftsführer und Gründer von Kommunikationstrainings Simmerl GbR