

## Modul 1

# Kick-off

Deine Kursleiter:innen

Philipp Hofheinz | Susanne Wieder | Karima Stockmann



„Nur Geduld! Mit der Zeit wird  
aus Gras Milch.“

## Willkommen in der sonamedic Academy

Über einen Zeitraum von 12 Wochen begleiten dich unsere Kursleiterinnen Karima Stockmann und Susanne Wieder sowie sonamedic Gründer Philipp Hofheinz auf deinem Weg zu einem gesünderen Umgang mit Stress. Gemeinsam wollen wir unseren Horizont erweitern und festgefahrene Gewohnheiten lösen, die zu Stress und Anspannung führen. Stresskompetenz ist im Grunde wie ein Muskel. Damit dieser „Stressmuskel“ seine optimale und vor allem dauerhafte Form findet, müssen wir ihn trainieren. Genau wie im Fitness-Studio.

## Rationale Entscheidung – oder Bauchgefühl?

Nach wissenschaftlichen Schätzungen treffen wir nur 5 Prozent unserer Entscheidungen bewusst auf einer rationalen Ebene. Alle übrigen Entscheidungen werden von unseren Gefühlen und unserem Körper entschieden. Diese reagieren immer aufgrund früherer Erfahrungen.

Wie schwer es uns fällt, rationale Entscheidungen zu treffen, merken wir an den beliebten Neujahrsvorsätzen. Meist gelingt die Umsetzung ein paar Wochen. Dann melden sich tiefere Schichten. Solche, die nach Schokolade verlangen oder keine Lust haben, bei Regen durch den Wald zu joggen.

## **Filter bestimmen unsere Wahrnehmung**

Wie wir uns verhalten, wie wir denken und fühlen, läuft meistens nach ähnlichen Mustern ab. Diese Muster sind automatisiert und festgefahren. Wir können zum Beispiel gar nicht alle Eindrücke verarbeiten, die den ganzen Tag auf uns einströmen. Deshalb setzen wir oft unbewusst Filter für unsere Wahrnehmung ein.

**„Wenn wir gestresst sind, sehen wir hauptsächlich solche Dinge, die uns in unserem Stress bestätigen.“**

Wir bekommen eine Art Tunnelblick und bemerken die vielen schönen Momente und Ereignisse nicht mehr, die uns auf unserem Lebensweg begegnen.

## **Achtsamkeit – neue Perspektiven entdecken**

Achtsamkeit ist eine Möglichkeit, aus festgefahrenen Gedankenmustern, Bewertungen und Meinungen auszubrechen. Sie lässt uns spielerisch neue Perspektiven und Wahlmöglichkeiten entdecken. So können wir bewusst neue Filter setzen, durch die wir die Welt wahrnehmen.

Es ist möglich, fast jedes Leben so zu gestalten, dass der Fokus auf den positiven Dingen liegt. Denn oft hängt nicht nur unser Stress-Level, sondern das gesamte Wohlbefinden davon ab, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken.

## **Gezielte Entspannung für Körper und Nervensystem**

In unserem Kurs werden wir nicht nur die rationale Ebene unseres Geistes ansprechen, sondern durch verschiedene Übungen gezielt Körper und Nervensystem entspannen und regenerieren.

## **Meditation – Mentales Training mit Imageproblem**

Eine solche Möglichkeit bieten meditative Übungen. Leider hat die Meditation stellenweise noch ein echtes Imageproblem. Aber meditative Übungen sind mehr als das Klischee von Räucherstäbchen und Klangschale.

**„Meditation ist mentales Training für geistige Fitness.“**

Um aufmerksamer zu werden, gesund zu bleiben und um langfristig zufrieden zu sein. In meditativen Übungen geht es nicht darum, Gedanken zu unterdrücken. Sondern allmählich geistige Ruhe zu finden.

## Sound für die Gesundheit

Auch Klänge können die Wirkung meditativer Übungen unterstützen. Denn Klang schafft ein Ambiente, in dem wir zur Ruhe kommen können. Vor allem Naturgeräusche wirken sehr entspannend. Aber auch die richtige Musik kann beim Einschlafen, Erholen und Fokussieren helfen.

**„Über den Vagus-Nerv beeinflussen akustische Reize unseren gesamten Körper.“**

## Neuroplastizität – das formbare Gehirn

Durch einen freundlichen, achtsamen Umgang mit uns selbst trainieren wir unser Gehirn. Die Fähigkeit des Gehirns sich anzupassen, wird Neuroplastizität genannt. Je öfter wir unsere Aufmerksamkeit auf etwas Positives richten, je freundlicher wir uns selbst begegnen und je öfter wir uns eine Entspannungspause gönnen, desto stärker werden Verknüpfungen, die für solche Prozesse zuständig sind.

## Epigenetik

In den letzten Jahren hat ein neues Forschungsgebiet Aufmerksamkeit erregt: Die Epigenetik. In der Epigenetik konnte gezeigt werden, dass Umwelteinflüsse unsere Gene, das heißt unsere Erbinformation, beeinflussen können. Solche epigenetischen Veränderungen können sogar vererbt werden. Auch Stress zählt zu diesen Umwelteinflüssen. Bisher wurde immer angenommen, unsere genetische Information wäre von Geburt an festgelegt.

## Kreiere Wohlfühlmomente

Wir möchten dich bitten, ab heute deinen Fokus mehr auf das zu lenken, was dir Kraft gibt. Deshalb ist es deine erste Hausaufgabe, dir regelmäßig Wohlfühlmomente zu beschern. Anstatt also darauf zu warten, zufällig ein Glücksmoment zu erleben, überlege bitte, wie du dir eigenverantwortlich jeden Tag ein paar ungestörte entspannende Minuten für dich selbst nehmen kannst.

## Hausaufgabe – Plane deine Wohlfühlmomente

Im Anhang an die E-Mail zum ersten Kursmodul und auf unserer Webseite findest du den Wohlfühl-Kalender. Eine einfache Möglichkeit, Wohlfühlmomente in deinen Alltag zu integrieren. Drucke dir den Kalender aus, hänge ihn an einen gut sichtbaren Ort, und trage ein, wann du dir Zeit für dich selbst nehmen möchtest.