Zwischen all dem Druck und der Frage: Wie konnte ich an diesen Punkt gelangen?
Nadine Koppo-Weingarten

Literatur

1. Chronischer Stress und das Nervensystem im Dauermodus: Sapolsky, R. (2004): *Warum Zebras keine Magengeschwüre kriegen*. Piper Verlag, München. – Sapolsky beschreibt, wie Menschen durch wiederkehrende Gedanken und mentale Muster eine dauerhafte Stressreaktion im Nervensystem auslösen, ohne dass eine reale äußere Gefahr vorliegt.

2. Van der Kolk, B. (2015): *Verkörperter Schrecken*. Junfermann Verlag, Paderborn. – Van der Kolk zeigt, wie anhaltende Aktivierung des Nervensystems dazu führt, dass selbst kleine Alltagsanforderungen als Bedrohung verarbeitet werden.

3. Warum das Unterdrücken von Gedanken nicht funktioniert: Wegner, D.M. (1994): *Ironic processes of mental control*. Psychological Review, 101(1), S. 34–52. – Wegner belegt experimentell, dass der Versuch, Gedanken aktiv zu unterdrücken, paradoxerweise zu ihrer Verstärkung führt. Der Effekt verstärkt sich nachweislich unter Stress.

4. Erkennen statt Unterdrücken als wirksame Alternative: Kabat-Zinn, J. (1990): *Full Catastrophe Living*. Delacorte Press, New York. – Kabat-Zinn begründet wissenschaftlich, dass das nicht-wertende Beobachten von Gedanken im gegenwärtigen Moment eine nachweislich stressreduzierende Wirkung hat.

5. Praktische Methodik: Die alltagsnahe Umsetzung dieser neurowissenschaftlichen Erkenntnisse basiert auf der Rosa Koppelmann Methode (RKM), einer Bewusstseins- und Coachingmethode, die Neurobiologie, Achtsamkeitsprinzipien und Nondualität praxisnah verbindet. Ich habe eine zertifizierte Ausbildung in dieser Methode absolviert. Weitere Informationen: www.rosa-koppelmann.de