



André Simon

Visuelles neurobiologisches Stressmanagement Die erste stressforschungsbasierte Bildertherapie

VI.NE.ST – Visuelles-Neurobiologisches-Stressmanagement – www.stressreduzierer.de



1

Institut für Sozialstrategie

Laichingen – Jena – Berlin

Bleichwiese 3, 89150 Laichingen
www.institut-fuer-sozialstrategie.de
kontakt@institut-fuer-sozialstrategie.org

Berlin, Juli 2020.

¹ Alle Bildrechte liegen beim Autor. Nachweis der einzelnen Bilder über as@stressreduzierer.de

Abstract [en]:

The revolutionary and award-winning stress reduction system "Visual Neurobiological Stress Management" VI.NE.ST finally offers to those who have high stress levels the possibility to reduce their stress levels permanently by receiving passive visual impulses to their subconscious. With over 60 images and corresponding sentences, the VI.NE.ST system identifies negative thoughts and re-programmes them by the subconscious mind. The new sentences stimulate emotions that produce desired neurotransmitters such as GABA and Oxytocin, in order to reduce adrenaline, noradrenaline and cortisol. The success of stress reduction by this system can be demonstrated by measuring the neurotransmitters and a cortisol saliva test. This VI.NE.ST system is based on and combines the latest findings of stress research, neuropsychology and psychoneuroimmunology and puts them into practice.

Abstract [de]:

Mit dem neuen revolutionären, bereits zweifach ausgezeichneten Stressreduzierungssystem „Visuelles neurobiologisches Stressmanagement“ VI.NE.ST, gibt es für viele Menschen, die in einem hohen Stresslevel sind, endlich die Möglichkeit, ihren Stress passiv durch visuelle Impulse im Unterbewusstsein dauerhaft zu reduzieren. Hierbei werden mit über 60 Bildern mit dazugehörigen Sätzen durch das VI.NE.ST-System negative Gedankensätze herausgefunden und selbst durch das Unterbewusstsein umprogrammiert. Durch die neuen Gedankensätze werden gezielt Gefühle stimuliert, die dann die gewünschten Neurotransmitter, wie zum Beispiel GABA oder Oxytocin, produzieren, um Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol zu reduzieren. Die Erfolge der Stressreduzierung durch dieses System können durch die Messung der Neurotransmitter und einen Cortisol-Speicheltest nachgewiesen werden. Dieses VI.NE.ST System basiert auf den und vereint die neusten Erkenntnisse(n) der Stressforschung, der Neuropsychologie und der Psychoneuroimmunologie und bringt sie in die Umsetzung.



Wenn man eines an der Coronavirus Krise, ganz deutlich erkennen kann, dann ist es der hohe Stresslevel bei vielen Menschen. Da gibt es die Familien, die Homeoffice und Kindererziehung unter einem Dach vereinbaren müssen oder die Singles, die außer über das digitale Netz, wenig Möglichkeiten haben, neue Personen kennenzulernen. Senioren und Rentner die schon lange Ihre Enkelkinder nicht mehr gesehen haben und auf Grund des Coronavirus sich kaum aus dem Haus trauen. Die Kinder und Jugendlichen, die gerne wieder Ihre Klassenkameraden sehen möchten. Da gibt es die vielen kleinen Selbstständigen, Künstler, Musiker, die nicht wissen wie es weiter geht, da ihre

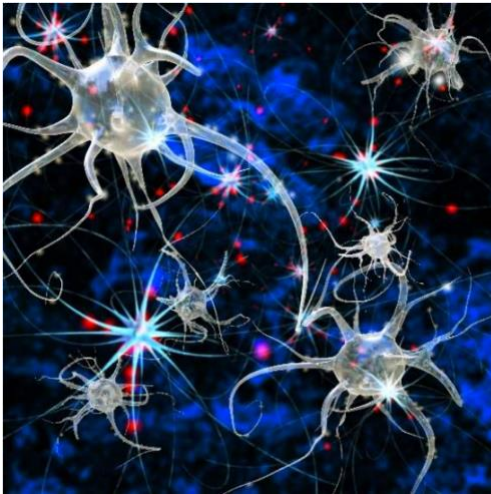
Möglichkeiten Geld zu verdienen stark eingeschränkt werden oder die vielen Firmen, die Kurzarbeit anmelden müssen, da die Aufträge verschoben oder storniert wurden. Von den Ärzten, Krankenschwestern, Krankenpflegern, die außergewöhnliches vollbringen und nicht zur Ruhe kommen und deren Arbeit man kaum hoch genug werten kann, braucht man gar nicht erst zu reden. Doch auch hier ist der Stresslevel durch das hohe Arbeitsaufkommen sehr hoch. Diese Liste lässt sich jetzt ganz leicht weiter fortsetzen.

Die Frage, die sich einem hierbei schnell stellt, ist, was man genau bei den derzeit eingeschränkten Möglichkeiten unternehmen kann, um seinen Stress abzubauen. Natürlich fällt einem bei dem Wort Stressabbau, die Stichwörter Meditation, Yoga, Achtsamkeit und Resilienz-Training ein, die bei täglicher Anwendung auch große Effekte bringen. Die Frage ist nur, wie viele Menschen, haben die Disziplin und die Kraft die Übungen jeden Tag durchzuführen. Wenn man den Straßenverkehr oder das Verhalten im Supermarkt betrachtet, gewinnt man schnell den Eindruck, dass es nicht ganz so viele sein können.



Wenn man allerdings berücksichtigt, dass unsere Neuronen immer nur die beherrschenden Gedankensätze feuern und eine neue sinnvolle Erkenntnis keine Verhaltensveränderung bringt, wird einem schnell klar, warum 90 Prozent unserer Gedanken jeden Tag gleich sind und es deswegen so ist, wie es ist. In der Neurowissenschaft heißt es dazu so schön „use it or lose it“. Außerdem ist es gar nicht so leicht, seine positive Grundstimmung zu behalten, wenn um einen herum viele in einer genau viel schlechteren Stimmung sind. Denn die Macht der Spiegelneuronen ist vielen Menschen im Alltag nicht bewusst. Spiegelneuronen sind ein Resonanzsystem im Gehirn. Gefühle und

Stimmungen werden von anderen Menschen adaptiert. Die Nervenzellen reagieren so, als ob man das Gesehene selbst ausgeführt hätte. Dabei gibt es eine Grundregel, wenn sich zwei Menschen begegnen, die in einer unterschiedlichen Stimmung sind.



Die Stärkere überträgt sich auf den anderen. Nur wenn beide Personen genau entgegengesetzt sind, verändert sich die Stimmung der beiden Personen nicht. Wenn man ein Baby anlächelt, wird einem auffallen, dass wenn es keine Blähungen oder Hunger hat, zurücklächeln wird. Hat es aber Schmerzen und Hunger, hilft auch kein Lächeln mehr.

Bei genauer Betrachtung wird man dann auch erkennen, warum in vielen Fällen die Verhaltensweisen und Sprache eines Elternteils sich im Laufe des Lebens auf einem selbst, durch die starken Spiegelneuronen der Eltern in der Kindheit übertragen wurden.

So nimmt ein Kind besonders in den ersten sieben Jahren, die Verhaltensweisen und die Sprache der Bezugsberechtigten auf, die es als starke Spiegelneurone empfindet. Nun kann man auch verstehen, wie wichtig es ist, wenn man nicht die starke Spiegelneurone ist, wenn man in seinem Umfeld hat und warum vieles den Ursprung in der Kindheit hat.

Nun kommt einen der Gedanke auf, wie wird man zu einer starken Spiegelneurone, wenn das Leben zurzeit gar nicht so läuft, wie man es erwartet, die Anforderungen von anderen und von sich selbst nicht erfüllt werden und sich leider eine negative Gedankenstruktur gebildet hat. Wie gesagt, aus der Bewusstheit eine Verhaltensveränderung durchzuführen gelingt nur dann schnell, wenn die neue Erkenntnis mit einem neuen Erlebnis emotionalisiert wird. Ansonsten braucht man in der Regel 66 Wiederholungen eines Verhaltens um dieses dauerhaft durchzuführen. Allerdings darf kein Tag der Schwäche passieren, da man ansonsten wieder von neuem anfängt.



Genau aus diesem Grund, gibt es jetzt das „Visuelle neurobiologische Stressmanagement“ VI.NE.ST, da hierbei die **Stressreduzierung passiv** im Unterbewusstsein erfolgt. **Das Visuelle-Neurobiologische-Stressmanagement** ist das erste System, das negative Wörter bzw. Gedankensätze durch wiederholte visuelle Impulse mit einer Auswahl aus über 60 Bildern und entsprechenden Sätzen im Unterbewusstsein gezielt verändert und somit in der Lage ist, eine stressreduzierte Gedankenstruktur aufzubauen oder eine negative zu regulieren. Zu dem werden, die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Stressforschung und die Zusammenhänge des




Gehirns und Körpers durch Collagen so leicht erklärt, dass der Klient leicht nachvollziehen kann, wie die Veränderung im Gehirn und Körper geschehen. Es ist durch den visuellen Impuls im Unterbewusstsein, leicht anwendbar, die Effekte der Stressreduzierung sind über einen kurzen Zeitraum schnell zu erkennen, halten nachhaltig an und die Erfolge des Systems können durch Laboruntersuchungen (Urinuntersuchung) der Neurotransmitter, Cortisol Speicheltest gemessen werden. Da man den Stress auch an dem Abbau der

Basenpaare der Telomere (Enden der DNA- Zellalterung) im Jahr erkennen kann (Gutes Jahr 31-60 Basenpaare – Schlechtes Jahr über 500) , lassen sich durch Blutuntersuchungen in unterschiedlichen Zeitpunkten feststellen, ob durch dieses System der Abbau der Telomere reduziert werden kann oder es sogar durch eine Telomerase zu einer Verlängerung der Telomere (Verlängerung der Lebenserwartung) gekommen ist. In den Sätzen sind viele Elemente ,der Psychoneuroimmunologie, der Neuropsychologie, der positiven Psychologie, der Gesprächstherapie, der Achtsamkeit und der Resilienz eingebaut. Da viele tierische Redewendungen und Sprachbilder aus der Medizin entstammen, setzt dieses System diesen Aufbau weiter fort.

Das wiederholte visuelle Impulse enorm viel bewirken können, lässt sich auch sehr gut an der Spiegeltherapie erkennen, die bei der Behandlung von Phantomschmerzen eingesetzt wird und sehr gute Erfolge vorweisen kann. Hierbei werden durch die Methode wiederholte visuelle Impulse und durch die Neuroplastizität (Veränderbarkeit des Gehirns), fehlgeschaltete neuronale Vernetzungen korrigiert. Dem Anwender wird hierbei durch die Spiegel visuell suggeriert, dass der nicht vorhandene Arm wieder da ist.

<p>Ist es möglich durch visuelle Impulse Gedankensätze im Unterbewusstsein dauerhaft umzuprogrammieren oder Gedankensätze in die Gedankenstruktur einzubauen ?</p>	 <p>Psychogeografie</p>
<p>Bilder die uns berühren, aktivieren im Gehirn das Ruhezustandsnetzwerk (Defaultmodenetzwerk) und den Präcuneus (visuelle Vorstellungskraft). Dies ermöglicht uns Sichtweisen dauerhaft zu verändern. Aus diesem Grund wird seit 2018 in Canada die Museumstherapie auf Rezept bei bestimmten Diagnosen verschrieben.</p>	 <p>Spiegel-Therapie</p> <p>Durch die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Spiegeltherapie und der Psychogeografie, weiss man, dass unser Verhalten und unsere Entscheidungen durch die Umgebung beeinflusst werden können.</p>

Wie Neurowissenschaftler aus Kanada durch die Erkenntnisse der Psycho-Geografie herausgefunden haben, sind Bilder, die uns berühren in der Lage das Ruhezustandsnetzwerk im Gehirn und den Präcuneus (Teil des Gehirns, der bei der visuellen Vorstellungskraft aktiv wird) zu aktivieren. Durch die Aktivierung ist es möglich dauerhaft seine Sichtweisen zu verändern. Aus diesem Grund wird die Museumstherapie in Canada seit 2018 bei bestimmten Diagnosen auf Rezept verschrieben. Die neusten Studien der WHO (Weltgesundheitsorganisation) bestätigen die Aussagen aus Canada über die heilsame Wirkung der Kunst und der Bilder.

<p>VI.NE.ST - Reframing Umprogrammierung eines negativen Gedankensatzes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wähle eine oder vier Postkarten aus dem VI.NE.ST System aus 2. Stelle diese sichtbar in deiner Umgebung auf 3. Lasse dein Unterbewusstsein durch den wiederholten bildlichen Impuls wenn Du in die Richtung schaut, die Arbeit der Umprogrammierung vornehmen. 4. Neuen Gedankensatz zur Stressreduzierung erhalten 	 <p>Reframing</p>
	

Während Bilder aus dem Museum für viele Menschen unterschiedliche Empfindungen und Bedeutung darstellen, ergeben bei dem „Visuellen neurobiologischen Stressmanagement“ das Bild und der entsprechende Satz eine Einheit und eine klare Zuordnung welches Gefühl (Neurotransmitter) oder Erkenntnis aktiviert und verinnerlicht werden soll. Nur wenn das Bild und der Satz für den Anwender eine Einheit darstellt, kann durch den wiederholten visuellen Impuls im Unterbewusstsein, der Satz in die Gedankenstruktur implementiert werden und so einen anderen ablösen. Denn wenn wir negative Erlebnisse haben, speichern wir auch zu dem Bild einen oder mehrere negative passende

Glaubenssätze ab. Nur kann man abgespeicherte Bilder aus dem Gehirn nicht löschen,

sondern nur die Einstellung dazu verändern. Durch die wiederholten bildlichen Impulse im Unterbewusstsein, werden die neuen Gedankensätze geankert, so dass neue neuronale Verbindungen erzeugt werden und sich somit eine stressreduzierte Gedankenstruktur mit den richtigen Neurotransmittern bildet. Ähnlich wie bei der Hypnose, wird im Unterbewusstsein Veränderungen (durch den wiederholten bildlichen Impuls) durchgeführt. Der große Unterschied hierbei ist, dass man selbstbewusst entscheidet, was umprogrammiert wird. Damit dieses System funktioniert, wird lediglich eine positive Einstellung zu den Bildern und den dazugehörigen Sätzen benötigt und die Verwendung von Triggern (Postkarten, Wandbilder, Tassen, Memory-Spiel, Button, Butterbrotdose, etc.), die sich im Umfeld befinden.

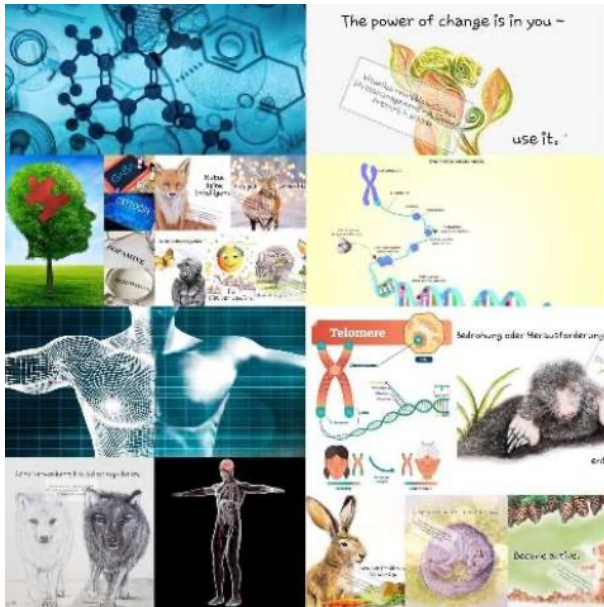
Für die Umprogrammierung eines Gedankensatzes habe ich ein sehr gutes Erlebnis mit einem Klienten, der über 45 Jahre an den Auswirkungen einer Spinnenphobie litt. Bis zu unserem Gespräch hatte er leider ohne Erfolg alle Therapiemöglichkeiten ausgeschöpft, die es zu seiner Erkrankung gab. Nachdem ich ihm ein Bild aus dem VI.NE.ST System mit einer „Spinne- ich bin nützlich“ mitgab und er dieses bei sich aufhing, wurde er seine Spinnenphobie los. Mittlerweile kann er sogar Spinnen anfassen. Jetzt fragt man sich natürlich, wie konnte es, so schnell zu einer Veränderung kommen. Die Antwort darauf ist leicht erklärbar. Vor unserem Coaching, war der Gedankensatz „Spinnen sind ekelig“ einer seiner dominierenden Gedankensätze, die er sehr wahrscheinlich auf Grund eines Erlebnisses in seiner Kindheit abgespeichert hatte. Nachdem ich ihm bei dem Coaching erklärt habe, dass die Spinnen einen Nutzen im Kreislauf des Lebens spielen und er nicht alle beseitigen könnte und es wichtig ist, seine Einstellung hierzu verändern, hängte er dieses Bild in seiner Wohnung auf. Nun bekam er jedes Mal, wenn er in die Richtung des Bildes schaute den Gedankensatz „Das Spinnen nützlich sind“ durch den visuellen Impuls des Bildes im Unterbewusstsein getriggert. Nun brauchte es eine gewisse Zeit, bis der Gedankensatz von seinen Neuronen als beherrschender Gedankensatz in seine Gedankenstruktur implementiert wurde. Er ist mir bis heute unendlich dankbar, dass er durch diese einfache Methode seine Tierphobie dauerhaft losgeworden ist. Diese Technik funktioniert natürlich auch bei anderen Tierphobien.

Eine Umprogrammierung oder Implementierung eines Gedankensatzes, dauert in der Regel drei Wochen. (wie bei der Wundheilung) Die visuellen neuronale Impulse (Bilder aus dem VI.NE.ST System) kann man sehr gut mit einem Antibiotikum vergleichen. Dieses wirkt auch nicht sofort und brauchen Zeit bis sie ihre Wirkung zeigen. Das tolle, an diesen visuellen neuronalen Impulsen ist allerdings, dass sie eine große Auswirkung aber keine Nebenwirkungen haben.

Damit der Klient oder die Teilnehmer bei einem Vortrag bei der Auswahl der Bilder nicht beeinflusst werden, sucht jeder zu Beginn des Coachings oder des Vortrags, zuerst einmal vier Bilder aus dem System aus. Durch die Auswahl der Bilder nach dem Bildmotiv, weiß man, welche Bilder das Ruhezustandsnetzwerk ansprechen und mit welchen Gedankensätzen sich das Unterbewusstsein des Anwenders beschäftigt.

Wenn der Teilnehmer sich nach der Auswahl der Bilder, die Sätze genauer anschaut, wird er dann erkennen, dass diese Sätze sehr gut zu seiner Lebenssituation passen. Hierbei habe ich durch die Gespräche mit meinen Klienten gemerkt, dass ähnlich wie bei einem Allergietest, die Sätze angezogen werden, deren Gegenpol im Unterbewusstsein sind. Ein einfaches Beispiel hierfür, kann ich durch meine durchgeführten Familiencoachings mit ADHS-Kindern geben. Denn hierbei konnte ich feststellen, dass alle ADHS-Kinder instinktiv das Bild mit dem „Panda – Es ist genug“ ausgesucht haben, der für die Regulation der

Impulskontrolle steht, welche bei einem ADHS-Kind nicht richtig funktioniert. Außerdem war es sehr interessant, dass bei den ausgewählten Bildern der Kinder und der Eltern mindestens zwei Bilder gleich waren. So konnte den Eltern leicht verdeutlicht werden, welche Gedankensätze durch die stärkere Spiegelneuronen der Eltern auf die Kinder übertragen wurden.



Da hinter jedem Bild und dazugehörigen Gedankensatz eine Problemlösungsfähigkeit zur Stressreduzierung steht, bekommt jeder durch die Auswahl der Bilder, genau die, die er für seine derzeitige Lebenssituation benötigt. Das kann ein aufbauender, ein beruhigender oder ein regulierender Satz sein. Hinter einigen Bildern ist die Aktivierung eines Botenstoffs (Neurotransmitter) eingebaut, die dem Anwender fehlt. Bei anderen eine Stimulierung der Stressregulationsmechanismen des Körpers (Epigenetik, Telomerase, Autonomes Nervensystem), der nicht richtig funktioniert. Ein Bild steht für eine

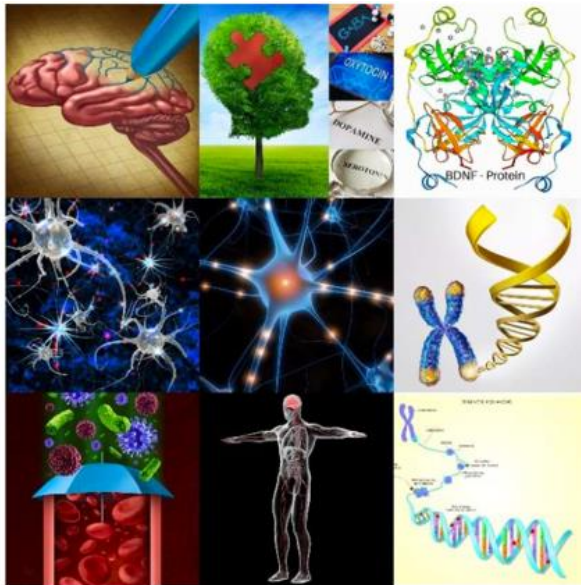
Technik wie man negative Worte (wie Zum Beispiel das Wort „Muss“) umprogrammiert. Ein weiteres stellt eine Technik da, mit der man in der Lage ist, eine komplexe negative Gedankenstruktur zu durchbrechen, indem man durch eine Bewusstseinsdauerschleife die schönsten Erinnerungen des Lebens aktiviert. Für viele Teilnehmer sind aber die Notfallsätze, die man in akuten Stresssituationen mit anderen, aber auch für den inneren Dialog (zum Beispiel bei Schlafstörungen) anwenden kann, eine wichtige Bereicherung für ihr Leben.



Da durch Gedankensätze, Gefühle hervorgerufen werden und jedem Gefühl Neurotransmitter zugeordnet werden kann, ist man durch das VI.NE.ST System in der Lage die Neurotransmitter gezielt zu produzieren, die dem Körper fehlen, indem die Gedankensätze in die Gedankenstruktur eingebaut werden, die dann die fehlenden Neurotransmitter hervorrufen. Es gibt einige Botenstoffe, die das Gehirn produziert. Bei diesem System sind die wichtigsten Neurotransmitter berücksichtigt. Der Botenstoff „GABA“ steht für Ruhe und Entspannung. Der Botenstoff Oxytocin (auch Kuschelhormon genannt) steht für Geborgenheit und Selbstmitgefühl. Das Dopamin steht für

Belohnung und Genuss. Das Serotonin steht für Glück und Freude. Wenn man sich die Bedeutung der Botenstoffe anschaut, kann man leicht selbst einschätzen, welcher einem fehlt. Hiermit wird einem schnell bewusst, dass durch die Regulation der Neurotransmitter, der psychische Stress von dort aus reguliert werden kann, wo er häufig entsteht. Wenn man durch eine Urinuntersuchung weiß, wie der Status der Neurotransmitter ist und wie hoch das Adrenalin, Noradrenalin und das Stresshormon Cortisol ist, dann wird man sehr gute Effekte der Stressreduktion bekommen, indem der Anwender die Gedankensätze in seine Gedankenstruktur implementiert, die GABA, Oxytocin und Serotonin produzieren. Bei dem Cortisol unterscheidet man den defizitären und den resistenten Cortisol-Typ. Während der resistente Typ, der meist zu Übergewicht tendiert und durch die permanente hohe Konzentration des Cortisols eine Reduzierung durch Botenstoffe wie GABA und Oxytocin benötigt, braucht der defizitäre Typ die Botenstoffe wie Dopamin und Serotonin, um sein Cortisol zu erhöhen. Ein weiterer Faktor der Stress produzieren kann und Stress verursacht, ist wenn man nicht in seinem Biorhythmus lebt. Mittlerweile gibt es zu den bekannten Morgen-(Lerche), Abend (Eule)- und Mischtyp (Mauersegler) auch neue Chrono-Typen. Natürlich gibt es aber auch andere Faktoren die die Psyche stark beeinträchtigen, ob dieser durch den Mangel von Nährstoffen, Proteinen, Vitaminen, Antioxidantien (wie zum Beispiel das Glutathion, dass freie Radikale bekämpft), durch den Mangel an körperlicher Bewegung (Mangel des BDNF-Proteins) oder durch den Mangel an Schlaf hervorgerufen wird, da man sich im Flucht- und Angriffsmodus des sympathischen Nervensystems befindet. Ist man in diesem Modus, sieht man sogar kleine Probleme als Existenzbedrohung an und verliert häufiger seine emotionale Kontrolle. Viele Menschen die Schlafstörungen, Parodontitis, Rheuma, Arthritis haben sind in einem solchen Modus. Da bei dem VI.NE.ST System die Konzentration auf der Regulation der Neurotransmitter, das Herausfinden und die Umprogrammierung negativer Gedankensätze und das Vermitteln wissenschaftlicher Erkenntnisse der Stressforschung liegt, haben wir Kooperationspartner, die mit Ihrem Angebot die Stressreduzierung vervollständigen. Dabei haben wir einen KPNI-Therapeut (Klinischer Psychoneuroimmunologe) der an Hand einer Blutuntersuchung unter Berücksichtigung der epigenetischen Erkenntnissen einen Ernährungsplan erstellt. Ärzte und Heilpraktiker die Blutuntersuchungen durchführen um den Mangel an Nährstoffen, Vitaminen, Proteinen, Antioxidantien feststellen und überprüfen welche Giftstoffe im Körper sind und Physiotherapeuten die den Vagus-Nerv stimulieren und das

autonome Nervensystem ins Gleichgewicht bringen. Außerdem ist es noch möglich durch eine Heilpraktikerin, eine Mikronährstofftherapie, Mitochondrientherapie oder Darmsanierung durchführen zu lassen.



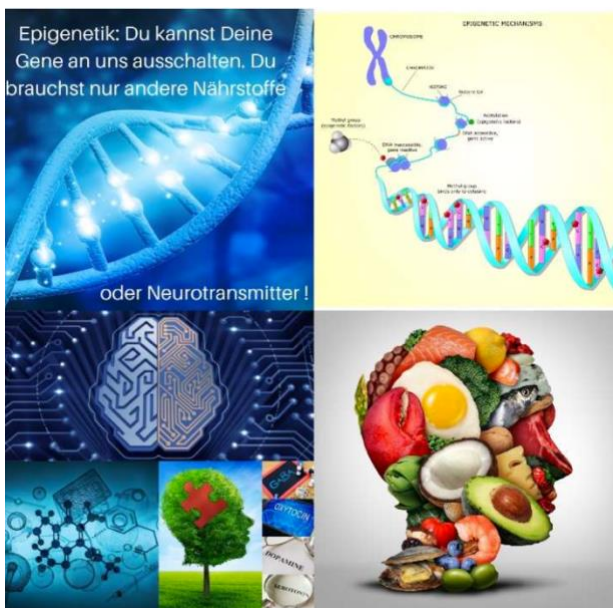
Das autonome Nervensystem besteht aus dem parasympathischen Nervensystem (Ruhe, Erholung, Verdauung, Kommunikation) und dem sympathischen Nervensystem (Aktivitätssteigerung - Flucht oder Angriffsmodus)

Man kann durch den Vagusnerv an Hand des Rachen in nur wenigen Sekunden erkennen, ob der Stress gesund oder schon toxisch geworden ist. Man braucht nur das Zäpfchen im Rachen beobachten, ob es nach drei mal kurz hintereinander A-sagen waagrecht nach oben zieht.

Das „Visuelle neurobiologische Stressmanagement“ VI.NE.ST ist auf Grundlage der neusten Erkenntnisse der Stressforschung, des Brain-Reward-System, des autonomen Nervensystems, der Neuropsychimmunologie, der Neuropsychologie, der Psychogeografie, der Chronobiologie, der Epigenetik, der

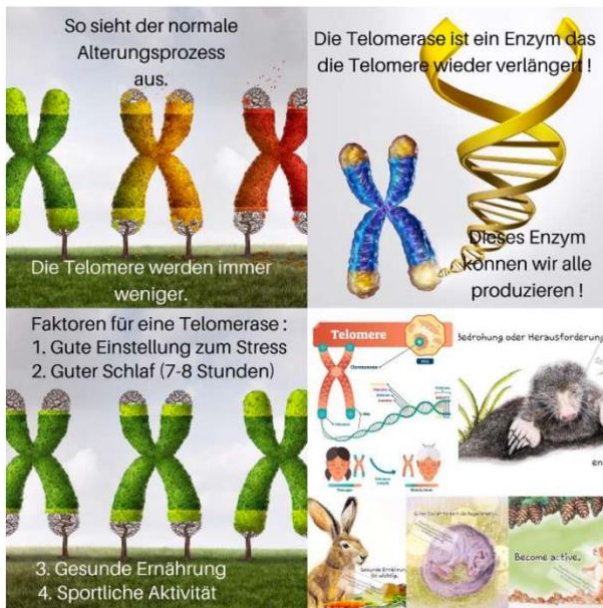
Neuroplastizität, der Gehirnforschung und Telomereforschung entstanden. Gerade die Vermittlung der neusten Erkenntnisse der Stressforschung sind sehr bedeutend. So kann zum Beispiel jeder Mensch in nur wenigen Sekunden, durch den Rachenast und dem Vagusnerv herausfinden, ob der Stress, den er hat, noch gesund oder schon toxisch geworden. Ist er toxisch bedeutet das, dass das autonome Nervensystem nicht mehr richtig funktioniert und das sympathische Nervensystem überaktiviert ist und durch die Überaktivierung die Sauerstoffversorgung aller Organe durch das parasympathische Nervensystem eingeschränkt wird. So lässt sich leicht erklären, warum chronischer Stress dauerhaft krank macht und Auslöser von vielen Erkrankungen ist. Auch kann hierdurch erkennen, dass bei eingeschränkter Sauerstoffversorgung des Gehirns und starkem Stress so manche Sache vergisst. So ist tatsächlich nachgewiesen worden, dass der Hippocampus (Teil des Gehirns, der für die Speicherung von Informationen und Verteilung der Information von Langzeit ins Kurzzeitgedächtnis) bei einer Depression schrumpft. Allerdings ist der Wandel vom gesunden zum toxischen Stress, ein schleichender Prozess, dem man selbst nicht so leicht mitbekommt, da man sich an ihm gewöhnt hat. Wir sind häufig durch unsere hohen Erwartungen an uns selbst, Opfer unserer eigenen Gedanken und überschreiten dabei so manche körperliche Grenze. Viele denken dabei mehr an andere, als an sich selbst und setzen Ihre Grenzen nicht, da sie sie leider nicht erkennen (Blinder Fleck). Hat man sich einmal negative Gedankensätze angeeignet, wird man sie ohne dieses System nicht schnell wieder los. Denn die Neuronen feuern immer nur die beherrschenden Gedankensätze und durch unser Schmerzgedächtnis (Gyrus cinguli), wird jedes Ereignis, das uns Schmerzen erzeugt, stärker neuronal verdrahtet und schneller abgerufen, wenn wir uns daran erinnern oder darüber sprechen. Das hinter jeder chronischen oder schweren Erkrankung ein negatives Gedankenmuster steht, wird in so

manchem Buch ausführlich beschrieben. Allerdings sind wir zu jeder Zeit zur Veränderung fähig, wenn wir wissen, dass es möglich ist. Dem einem reicht der Glaube daran, (Placebo-Effekt) das etwas funktioniert. In dem Zeitalter der digitalen Welt brauchen viele Menschen dafür allerdings neue wissenschaftliche Erkenntnisse, um sich bei einer krankheitsbedingten ausweglosen Lebenssituation eine positive Veränderung vorstellen zu können. Das liegt zum einen daran, dass bei vielen Menschen die logische Intelligenz die emotionale Intelligenz beherrscht. Da der Kopf dann den Bauch dominiert haben sie dann den Glauben, an sich selbst, an Ihr Gehirn und an Ihren Körper verloren. Viele Patienten sehen sich nicht mehr als Teil der Behandlung, sondern nur die Therapeuten und die Medikamente. Allerdings kann es nur zu einer Veränderung kommen, wenn wir uns etwas wirklich vorstellen, das es auch möglich ist und wir es erreichen können, da ansonsten ihr Gehirn blockt und falsche Impulse in Form von Botenstoffen an Ihren Körper geben.



Durch die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Epigenetik, weiß man das wir durch die Genschalter (98 % der Gene haben ein) in der Lage sind, unsere Gene durch unsere Genschalter an und auszuschalten, wenn wir unserem Körper neue Impulse geben. Durch die Erkenntnisse der Neuroplastizität, weiß man das unser Gehirn ein Leben lang veränderbar ist und der Hippocampus bis ein Tag vor dem Tod noch neue Nervenzellen produziert. Damit dies allerdings geschieht werden neue beherrschende Impulse benötigt. Das kann eine andere Ernährung sein, wobei fehlende Nährstoffe, Vitamine, Proteine und Antioxidantien ausgeglichen werden. Das kann sein, dass wir auf einmal wieder

150 Minuten in der Woche wieder Sport treiben und das BDNF-Protein produzieren oder andere beherrschende Gedankensätze (neue Botenstoffe) durch das VI.NE.ST System bekommen.



Wir sind sogar durch die Telomerase in der Lage ein Enzym zu produzieren, das unsere Telomere (Enden der DNA, die eine große Rolle bei der Zellalterung spielen) wieder verlängert und so unsere Lebenserwartung positiv beeinflusst. Doch dies ist nur möglich, wenn wir die Faktoren der Telomerase in unserem Leben integriert haben. Die reine Erkenntnis darüber reicht leider nicht aus, sie zu produzieren. Damit dies gelingen kann, sind die Faktoren für eine Telomerase und alle anderen wissenschaftlichen Erkenntnisse der Stressregulationsmechanismen des Körpers bildlich in dem VI.NE.ST System eingearbeitet. Denn nur wenn einem diese genannten Fähigkeiten täglich bewusst

werden und abrufbar sind, wird man sich danach verhalten. Eine passive Stressreduzierung durch visuelle Impulse im Unterbewusstsein, wird für viele Menschen das einzige sein, was sie auf Grund ihres Zeitmangels und ihres Kräfteverbrauchs in Ihren Alltag integrieren können.

Mit Unterstützung dieser neuen Techniken lassen sich die Problemlösungsfähigkeiten der Menschen im Umgang mit dauerhaften belastenden oder akuten Stresssituationen erweitern und krankheitsbedingte Fehltagereduzieren. Zurzeit liegen die durchschnittliche Fehltagereduzierung über alle Branchen bei 18,5 Tagen im Jahr pro Mitarbeiter. Mittlerweile kann man in den Firmen, wo ein Vortrag durchgeführt worden ist, nach nur einem Jahr eine deutliche Reduzierung der krankheitsbedingten Fehltagereduzierung erkennen. Bei einer Firma wo ein Vortrag durchgeführt wurde, hatte im Jahr 2018 ein Personenkreis von 20 Personen 380 krankheitsbedingte Fehltagereduzierung. Im Jahr 2019 hatte dieser Personenkreis 250 krankheitsbedingte Fehltagereduzierung. Es wurden somit 130 Fehltagereduzierung nach nur einem Vortrag reduziert. (34 Prozent) Pro Person wurde der Durchschnitt der krankheitsbedingten Fehltagereduzierung von 19 auf 12,5 um 6,5 Tage abgesenkt. Legt man hier bei einem krankheitsbedingten Fehltagereduzierung einen Betrag von 250 Euro zugrunde, betrug die Ersparnis der Firma bei 32500 Euro. Diese Erfolge konnten nur erzielt werden, da jeder Teilnehmer seine persönliche Anleitung zur Stressreduzierung in Form der Bilder mit den dazugehörigen Sätzen in seinen Alltag integriert hat. Wie der Arbeitgeber mir bestätigen konnte, hat sich das Verhalten der Mitarbeiter durch die Anwendung der Notfallsätze in Stresssituationen deutlich verbessert. Die Stimmung unter den Kollegen ist deutlich erhöht.

Die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten des Systems und bestehen aus den Vorteilen zur Kostensenkung (Nachhaltige Reduzierung der Krankheitsfehltagereduzierung), Umsatzsteigerung (Nachhaltige Erweiterung der Problemlösungsfähigkeiten bei Stress und dadurch bedingt Nutzung des gesamten Potenzials des Mitarbeiters) und Mitarbeiterbindung. Außerdem hilft dieses System den Firmen bei der „Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen“ sie bei der „Wirksamkeitskontrolle“ gezielt zu unterstützen. Zudem dient es der Mobbing, Burnout- und Depressionsprävention und ist daher für jede Firma eine sinnvolle Ergänzung des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Die Einzelcoachings können vom Arbeitgeber im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsfürsorge (500 Euro im Jahr pro Mitarbeiter)

vollständig übernommen werden. Der Arbeitgeber gibt dem Arbeitnehmer, für dieses Coaching einen lohnsteuerfreien und sozialversicherungsfreien Zuschuss zum Lohn.

Es ist das erste System der Welt, dass diese neuen Erkenntnisse der Medizin, der Neuropsychologie, der Psychoneuroimmunologie und der Stressforschung in einem System vereint und jeder Mitarbeiter passiv in der Lage ist, durch das Postkartensystem sich alle Fähigkeiten zur Stressreduzierung nachhaltig anzueignen, die er benötigt, um somit seine mentale Gesundheit und sein erlernte Immunantwort (Reaktion des Immunsystems) gezielt zu stärken. Die mentale Gesundheit der Mitarbeiter einer Firma, entscheidet gerade in den Zeiten des Covid19, wie gut die Firma aufgestellt ist. Die Stressreduzierung kann als wichtiges Instrument der sozialen Strategie in einer Firma gesehen werden und sie wird in den nächsten Jahren immer wichtiger werden.

Dieses System ist nicht nur zur Prävention konzipiert, sondern auch zur Unterstützung jeder Therapie bei schweren Erkrankungen oder chronischen Schmerzen. Gerade bei chronischen Erkrankungen, sind die Erfolge des Systems zur Stressreduzierung, sehr schnell zu erkennen, da hierbei das Stresslevel sehr hoch ist. Gerade bei Krebs, wobei Krebszellen Stress lieben, ist dieses System sehr gut geeignet um positive Effekte in der gesamten Therapie zu erreichen. Es lässt sich aber auch sehr gut bei der psychosomatischen Grundversorgung der Kinder und Hausärzte durch die leichte Umsetzbarkeit integrieren. Auch bei einer psychotherapeutischen Behandlung, kann dieses System zur Verstärkung der Inhalte der Therapiesitzungen eingesetzt werden, indem man für zu Hause den Patienten eine Karte mitgibt, die den Inhalt der Sitzung wiederspiegelt. Ein Erlebnis aus meinen Familiencoachings, hat mich hier besonders berührt. Ich werde nie die Tränen des siebzehnjährigen Jungen vergessen, als ich der Familie an Hand von Beispielen aus dem Alltag, die Anwendung der Notfallsätze erklärt habe. Erst nach dem Coaching habe ich von dem Vater erfahren, dass seine Junge erst zum dritten Mal in seinem Leben Tränen gezeigt hat. Der Vater rief mich nach einem Monat nach dem Coaching überglücklich an, da sein Junge durch das Coaching, die Auswahl und die Integration der vier ausgesuchten Bilder aus dem VI.NE.ST System in dem Alltag, sein komplettes Wesen verändert hat. Denn nach über 17 Jahren, konnte der Junge endlich positive Emotionen zeigen und mit seinen Eltern über seine Gefühle sprechen. Bis zu dem Tag des Coachings war der Junge leider nicht in der Lage, weil er alle Therapien abgelehnt hatte. Die vier ausgewählten Gedankensätze aus dem System haben es geschafft, dass die gesamte Gedankenstruktur des Jungen sich verändert hat.



Mittlerweile ist das System bereits zweifach ausgezeichnet worden. Zum einem mit der Internationale Silbermedaille 2019 der (iEna) internationale Erfindermesse und zum anderen mit dem KIT-Medienpreis der KIT – Initiative. Seit 2019 wird VI.NE.ST über die Ärzteakademie der Hippokrates Service GmbH zur Fortbildung der Ärzte angeboten. Wenn man mehr über dieses System erfahren möchte, kann man sich den Podcast "Praxen der Zukunft" – Folge 30 auf Spotify anhören. (Denkmuster durchbrechen mit dem „Visuellen neurobiologischen Stressmanagement). Dort gibt es ein ausführliches Interview über das VI.NE.ST System mit der

Theraphysia Gruppe (Zusammenschluss von 50 Therapeuten aus Berlin). Für weitere Informationen oder Kontaktaufnahme steht auch die Homepage www.vi.ne.st.com oder die Instagram-Seite vi.ne.st zur Verfügung. Unser Körper und unser Gehirn kann viel mehr als wir glauben. Mit dem VI.NE.ST System und diesem Wissen kommt man einem großen Schritt weiter, um seinen Stress zu reduzieren.

Kontaktinformationen:

André Simon,

Telefon: 0201 55 87 174

Fax: 0202-438-035325

Mobil: 0179-6630014

Homepage: www.stressreduzierer.de E-Mail: as@stressreduzierer.de

Postanschrift: André Simon, Blittersdorfweg 6, 45307 Essen

Alle Rechte vorbehalten.

Abdruck oder vergleichbare Verwendung von Arbeiten des Instituts für Sozialstrategie ist auch in Auszügen nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung gestattet.

Publikationen des IFS unterliegen einem Begutachtungsverfahren durch Fachkolleginnen- und kollegen und durch die Institutsleitung. Sie geben ausschließlich die persönliche Auffassung der Autorinnen und Autoren wieder.