

Schule, Beruf und Zukunft

Eine fröhliche, unbeschwerte Kinder- und Jugendzeit erleben heute nicht mehr alle Schüler. Viele sind gesundheitlich angeschlagen, weil der Schulstress zu groß ist. Das ergab eine Studie, die das Institut für Psychologie und das Zentrum für angewandte Gesundheitswissenschaften (ZAG) der Leuphana Universität Lüneburg. Laut Studie haben 40 Prozent mehrmals in der Woche körperliche oder psychische Beschwerden.

„Die Gesundheit vieler Jungen und Mädchen leidet unter schulischen Belastungen“. Wird falsch auf diese Belastungen reagiert, können negative Gefühle und psychosomatische Beschwerden entstehen. Die Studie zeigte, dass Schüler, die Probleme vermeiden, mehr als doppelt so häufig regelmäßig unter Kopf-, Rücken- oder Bauchschmerzen litten. Allgemein fühlt sich laut Studie mehr als die Hälfte aller Jugendlichen mit Beschwerden in der Schule „verzweifelt“ oder erlebt regelmäßig negative Gefühle. Jeder zweite Schüler mit häufigen Beschwerden hat zudem Prüfungsangst.

Schulprobleme - Überforderung und Stress

Für Schulprobleme gibt es oft viele Ursachen. Häufig sind auch Schulangst, Stress und Überforderung Gründe dafür, dass die Leistungen abfallen. Die Schule stellt mit den Noten ein Bewertungssystem auf, an dem sich viele Eltern und Kinder orientieren. Hat ein Kind ein schwaches Selbstwertgefühl, nehmen Noten plötzlich auch eine Aussage über den Wert der Persönlichkeit an. Dies kann zu großem inneren Druck führen, so dass aus Angst Fehler gemacht werden und schlechte Noten geschrieben werden. Das Selbstwertgefühl sinkt dann weiter ab. Der Druck nimmt zu. **Ein Kreislauf beginnt.**

Die betroffenen Kinder geraten entweder in große Versagensangst oder "entlasten" sich, indem sie eine Verweigerungshaltung einnehmen.

Aber auch ohne übertriebene Leistungsanforderungen, leiden viele Kinder unter Stress, der sich durch verschiedene Symptome bemerkbar macht: Kopfschmerzen, Unkonzentriertheit, seelische Unausgeglichenheit. Auch Stress könnte demnach eine Ursache dafür sein, wenn Schulleistungen absinken.

Der Körper und das Gehirn werden besonders belastet

Wenn der Körper Stress ausgesetzt ist, wird er in eine Art Alarmbereitschaft versetzt, was wiederum zu einer Ausschüttung von Stresshormonen führt. Diese Stresshormone setzen den Körper unter Spannung. Dabei wird die Muskulatur angespannt, wobei diese Anspannung bestehen bleibt, wenn sie nicht abgebaut wird. Die Blutgefäße in der angespannten Muskulatur werden zusammengedrückt, weshalb sich die Durchblutung verschlechtert. Da die Nervenversorgung ebenfalls von der Durchblutung abhängt, verschlechtert sich auch diese.

Lernen unter Stress, ungesunde Lebensgewohnheiten schädigen die neuronalen Verbindungen zwischen den verschiedenen Gehirnbereichen. Bei Übermüdung oder unter intensivem geistigen oder körperlichen Stress umgeht das Gehirn seine „höheren“, rationalen Schaltkreise, der für Planung und Entscheidung zuständig ist. Es beginnt, primitivere Reaktions-Bahnen zu nutzen, mit der Folge, dass auf die täglichen Erfordernisse zunehmend ohne Nachdenken reagiert wird. Impulsive und kurzfristige Entscheidungen sind das Ergebnis.

Wenn die planende Vernunftinstanz des Gehirns gewohnheitsmäßig umgangen wird – „offline“ geht –, behindert das die Lernfähigkeit, es entstehen Konfusion und Unentschlossenheit, Emotionen wie Angst und Zorn nehmen überhand. Die Sichtweise der Welt wird zunehmend negativ.

Die Bereiche für Entscheidungsfindung, Kreativität, Intelligenz, emotionale Reife und Selbstwertgefühl sind besonders davon betroffen.

Die Lösung:

Diese blockierende Muster werden im Unterbewusstsein abgespeichert und bilden einen **Automatismus**. Diese Blockaden bewirken auch, dass wir Dinge, Ereignisse anziehen, die wir gar nicht haben wollen, wie z.B. schlecht Noten.

Mit Hypnose sind solche Automatismen sehr schnell und wirkungsvoll zu lösen. Denn in Hypnose haben wir Zugang zum Unterbewusstsein, wo diese abgespeichert sind.

In der Hypnose ist das Bewusstsein vorübergehend entspannt, so dass gute und hilfreiche Vorstellungen vom Innersten, dem Unterbewusstsein, angenommen werden.

Wenn diese Vorstellungen und Gedanken vom Hypnotiseur fachlich korrekt und im Einklang mit den Wünschen und Zielen des Klienten eingebracht werden, werden sie zu einer mächtigen und dauerhaften Hilfe für die Befreiung von Blockaden, für persönliches Wachstum oder die Änderung von Gewohnheiten.

Hypnose ist ein sehr mächtiges Werkzeug, um die persönliche Leistungsfähigkeit zu verbessern um Ziele zu erreichen – im Sport ebenso wie in allen anderen Lebensbereichen. Hypnose ist eine hocheffektive Methode, um Stress abzubauen. In jeder Situation ist es hilfreich, wenn das Unterbewusstsein und seine Automatismen ganz mit unseren bewussten Zielen übereinstimmt, ohne Zweifel oder Blockaden.“