

S.O.S. ??

HIER FINDEN SIE HILFE IN DER CORONA-KRISE

Die Corona-Pandemie greift weltweit um sich und lässt Millionen Menschen hilflos, isoliert und allein zurück. Sich vor dem Virus zu schützen, ist der erste Schritt. Doch oft reicht dieser nicht.

Gehören auch Sie zu den Menschen, die in dieser schweren Zeit mit akuten Ängsten zu kämpfen haben? Leiden Sie unter Panikattacken und wollen Ihr Leben wieder aus eigener Kraft meistern? Oder ist es Ihnen ein Anliegen, Ihre Sorgen und Nöte mit einem verlässlichen Sparring-Partner zu besprechen? Dies geht auch anonym.

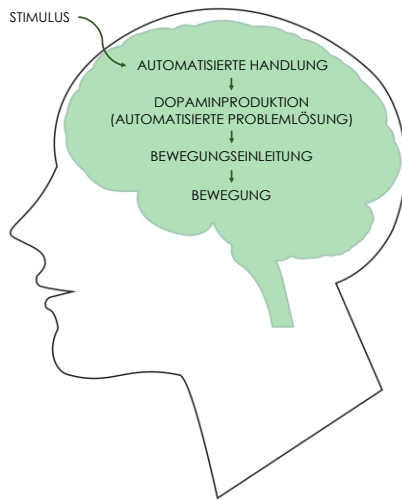
Hilfe finden Sie in unseren **zwei kostenlosen Einführungs-Kurz-Trainings!**

Der Dipl.-Psychologe Carl E Gross und seine Kolleg*innen von SYSTEMICS.us und der SYSTEMICS-ACADEMY.com helfen Ihnen dabei, die Corona-Krise zu bewältigen. Auf neurobiologischer Grundlage und mit dem Wissen, wie Ihr Gehirn funktioniert, werden Ihre Ängste systematisch analysiert und auf ein angemessenes Level reduziert. Um den Fokus auf reale Gefahren zu lenken, kommt die innovative SYSTEMICSTM-Methode zum Einsatz.

Die SYSTEMICS™ Brain Models

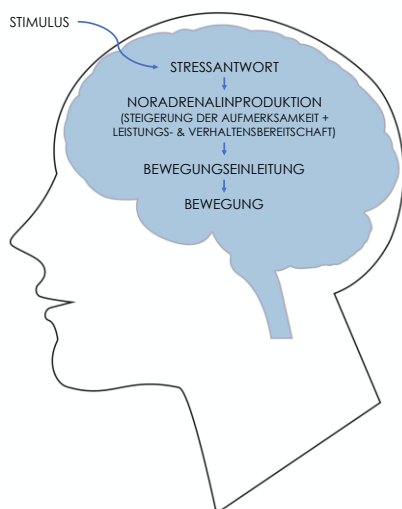
Die folgenden vier Modelle stellen die Prozesse, die in Ihrem Gehirn stattfinden, vereinfacht dar.

Das Dopamin-Gehirn (Es fährt auf Auto-Pilot)



Ein Großteil Ihres Verhaltens läuft stark automatisiert ab, da Ihr Gehirn schon weiß, was zu tun ist. Dies ist gut und wichtig für die Funktion Ihres Körpers, denn nur so können Sie sich auf die wesentlichen Dinge Ihres alltäglichen Lebens konzentrieren und Energiereserven bilden für die Themen, für die Sie noch Lösungen suchen werden.

Das Noradrenalin-Gehirn (Es steuert bewusst)



Das zweite Modell beschreibt Ihr Gehirn, das durch eine veränderte, bisher unbekannte Situation herausgefordert wird. Es ist nun aktiv, denn die Aufgabe wird nicht als Routine eingestuft. Das sogenannte „noradrenerge System“ Ihres Körpers macht den Körper leistungsbereit und stellt dabei sicher, dass Sie für solche Situationen mit ausreichender Energie gewappnet sind.

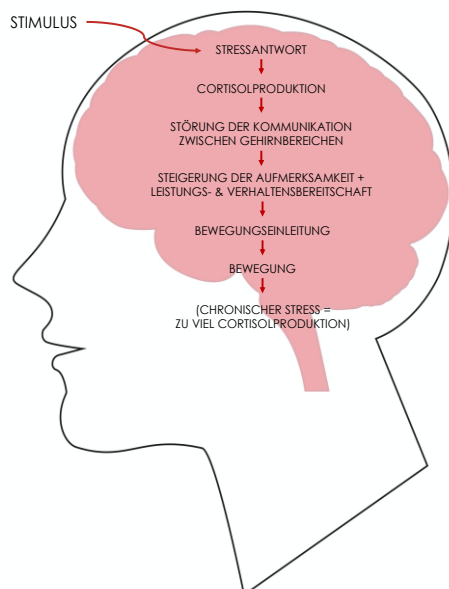
Das Serotonin-/ Melatonin-Gehirn (Es lernt und entspannt)



Wenn für eine Herausforderung eine neue Lösung gefunden wurde, so will Ihr Gehirn aus Gründen des Energiesparens das Ergebnis für künftige Aufgaben speichern. Es geht in einen lernenden Zustand über und nutzt dafür Serotonin und das Lern- und Erinnerungszentrum. Dadurch entstehen neue Verbindungen zwischen den Nerven (genannt Neurone) in Ihrem Gehirn, die durch wiederholtes Abrufen gestärkt

werden. Lernen heißt aber auch: Verbindungen, die nicht genutzt werden, werden schwächer oder verschwinden ganz. So passt sich Ihr Gehirn ein Leben lang an. Da Lernen ein oft unbemerkter, anstrengender Vorgang ist, erholt sich Ihr Gehirn, indem sich Serotonin in Melatonin umwandelt und somit für Erholung sorgt.

Das Cortisol-Gehirn (Es verliert die bewusste Steuerkraft)



In diesem Zustand ist Ihr Gehirn permanenter Überforderung ausgesetzt. Ein gesunder und notwendiger Austausch zwischen dem Lernzentrum und dem Zentrum für Problemlösung wird massiv gestört. Ein dauerhaft zu hoher Stresspegel schwächt und schädigt die Nerven und Ihr Immunsystem. Somit trifft es falsche Entscheidungen mit peinlichen oder sogar verheerenden Auswirkungen. Außerdem kann Ihr Immunsystem Sie zunehmend schlechter schützen.

Ihr Weg zurück in ein angemessenes Leben

Die Corona-Krise kann Ihr Gehirn in einen Notzustand versetzt haben. Die Folgen können Angst, Hilflosigkeit, Depression und Verunsicherung sein – oft gemischt mit Aggressionen und Gewalt.

Doch das muss nicht sein! Wie Sie es schaffen, Ihr Leben (d.h. Ihr Gehirn!) wieder in Balance zu bringen, erfahren Sie in **zwei kostenlosen Einführungs-Kurz-Trainings** von U.S.-Dipl.-Psychologe Carl E Gross. Und das Beste ist: Sie müssen nur **drei bis fünf (3-5 !) Minuten täglich** investieren, um Ihre Panik auf ein angemessenes, gesundes Angstlevel zu reduzieren.

Ihre Anonymität bleibt auf Wunsch, z.B. durch ein Pseudonym, gewahrt.

Kontaktieren Sie Carl E Gross unter 030 814 1510 und vereinbaren Sie zwei kostenlose Einführungs-Kurz-Trainings.