

## *Stress-Frei-Leben*

### Neue Therapie setzt an der persönlichen Stressgeschichte an

Von der Wiener Traumatherapeutin Ewi Schmidt entwickelte Methode beruht auf interdisziplinären Forschungserkenntnissen aus Psychotherapie und Neurowissenschaften. Stresssituationen in der Kindheit spielen eine zentrale Rolle.

Wien [16.03.2016] – Stress ist zum gesellschaftlichen Phänomen geworden, das die Menschen auch fernab der Arbeitswelt belastet und sich im privaten und familiären Umfeld immer häufiger findet. Laut aktuellen Forsa-Umfragen klagen rund 50 Prozent der Arbeitnehmer über Stress im Beruf und etwa 60 Prozent der Familien möchten ihr Leben stressfreier gestalten.

Das Stressempfinden ist neuesten Forschungsergebnissen zufolge jedoch nicht nur durch das direkte Umfeld wie beispielsweise die Arbeitsbelastung geprägt, sondern hat seine Wurzeln bereits in der frühen Kindheit. Prägende Erlebnisse in der Kindheit wie beispielsweise Krankheiten, Trennung von den Eltern oder Schlafstörungen führen zu einschränkenden Strukturen im Gehirn. Das Resultat ist ein so genannter „Grundstress“, der von den Klienten empfunden wird. In Kombination mit dem Alltagsstress durch Beruf, Familie und andere Verpflichtungen führt dieser schnell zu einem unerträglichen chronischen Stresspegel.

#### Stress hat viele Erscheinungsformen

In der Kindheit geprägter Grundstress kann sich in unterschiedlichen Formen äußern, die von den Klienten oft nicht unmittelbar mit Stresssituationen verbunden werden. Macht ein Kind beispielsweise die Erfahrung, dass die Zuneigung beruflich stark beanspruchter Eltern bei Erkrankungen wächst, kann sich dieser Wunsch nach Nähe später in unterschiedlichen Krankheitsbildern manifestieren. Dazu zählen beispielsweise diffuse Rückenschmerzen oder Migräneanfälle, die durch die klassische Schulmedizin diagnostiziert werden können. Die wahre Ursache der Schmerzen liegt jedoch in den komplex vernetzten Strukturen des Gehirns, in denen der Grundstress verankert ist.

## Sanfte Klopftechniken befreien vom Grundstress

*Stress-Frei-Leben* setzt genau an diesem Grundstress an, der den Klienten in wenigen Sitzungen genommen wird. Zu Beginn werden energetische und psychische Blockaden in kinesiologischen Muskeltests aufgespürt, wobei im Gespräch – im Gegensatz zur Psychotherapie – nicht auf die stressverantwortlichen Erlebnisse in der Kindheit eingegangen werden muss. Sanfte Klopftechniken, die von den Klienten selbst durchgeführt werden, führen zu einer raschen Auflösung der Blockaden, wodurch die Technik auch zur Selbstanwendung durch Laien geeignet ist.

Die Lösung der Blockaden löscht stressverursachende Erinnerungen oder Erlebnisse nicht aus, sondern lässt sie als neutrale Erfahrung bestehen, die bei den Klienten jedoch keinen Stress mehr auslöst. Die Klienten bekommen das richtige Rüstzeug mit auf den Weg, um die Herausforderungen des Alltags selbst zu lösen.

## Bewusste Entscheidung für eine positive Zukunft

Durch die Lokalisierung der Problemstellen und den bewussten Umgang mit dem Grundstress kann sich der Klient dann bewusst entscheiden, wie er künftig mit ehemals stressbeladenen Themen umgehen möchte. Diese positiven Entscheidungen können ebenfalls durch sanfte Klopftechniken unterstützt werden. Die neu gebildeten positiven Gehirnstrukturen werden durch die selbst leicht anwendbare Technik gestärkt. Dem Klienten steht ein bewusst wählbares positives Verhaltensmuster zur Verfügung, auf das er im Stressfall zurückgreifen kann.

## *Stress-Frei-Leben* ist für viele helfende Berufsgruppen anwendbar

*Stress-Frei-Leben* hat zwar seinen Ursprung in der Psychotherapie, kann durch die Sanftheit und Konzentration auf das strukturierte Wegklopfen von Stress jedoch auch von Praktikern anderer helfender Berufsgruppen angewendet werden. *Stress-Frei-Leben* wurde in Österreich im Juni 2015 als ergänzende Kinesiologie-Methode zertifiziert. Die drei Semester dauernde *berufsbegleitende Ausbildung zum/zur Stress-Frei-Leben – PraktikerIn* kann am Institut *Stress-Frei-Leben* von *Ewi Schmidt* in Wien in Wochenendkursen absolviert werden.

Weitere Informationen unter <http://www.stress-frei-leben.at>.

Rückfragehinweise: *Institut Stress-Frei-Leben*  
Ewi Schmidt BEd, Tel. 0660 / 253 32 14