

Stress Teil II (2/13)

Die Literatur* unterscheidet hinsichtlich der Gefährdung durch Stress zwei unterschiedliche Typen von Menschen mit ihren Kennzeichen

Stressgefährdeter Typ A

ehrgeiziger Leistungsmensch
ziemlich aggressiv
schnelle Arbeit
ungeduldig
ruhelos
„Hyper“wachsam
angespannt, spürt Druck
spricht hektisch
zeigt Tendenz zu: Hyperaggressivität Ständiges Gefühl der Dringlichkeit Übererfüllung von Zielen

Ruhiger Typ B

denkt nicht viel über Aufstieg nach
„easy“ im Umgang
steht nicht unter Zeitdruck
selten ungeduldig
nimmt sich Zeit für Ruhe und Genuss
nicht so leicht erregbar
stetig arbeitend
langsamer in Sprache und Bewegung

Hochfrequenzmensch

Niederfrequenzmensch

Es stellt sich die Frage, ob es eine Möglichkeit gibt, mit der der stressgefährdete Typ A seinen Stress reduzieren kann. Eine Methode ist das Training von Hirnwellen, das heißt die Frequenz der Beta-Wellen (14-30) auf die Frequenz von Alpha-Wellen (8-13) zu reduzieren. Hierzu werde ich einem separaten Beitrag die *Silva-Mind-Control*® Methode vorstellen.

(Literatur: Meyer, Friedmann and Ray Rosenman- Behaviour and your Heart)