

Stress ade mit Stress-Frei-Leben (SFL)!

Stress ist ein Problem unserer Zeit. Es gibt heutzutage kaum jemanden, der sich nicht in irgendeiner Form belastet fühlt. Schon Schulkinder leiden oft unter Leistungsstress, der dann im späteren Berufsleben nahtlos in Berufsstress übergeht.

Viele Menschen im mittleren Alter versuchen auch, ihren Alltag zwischen der Doppelbelastung durch Beruf und Familie zu jonglieren. Wenn dann noch besonders belastende Ereignisse wie Krankheit, Scheidung, Jobverlust oder ähnliches dazu kommen, sieht man sich schnell an der Grenze der Belastungsfähigkeit. Nicht zufällig wird heute immer häufiger die Diagnose *Burnout* gestellt.

So wie jede Zeit ihre Probleme hat, gibt es auch in jeder Zeit Bemühungen, die anstehenden Probleme zu lösen. Es gibt heutzutage eine Vielfalt von Therapien und Methoden, die den Menschen dabei helfen wollen, Stress zu reduzieren bzw. besser damit zurecht zu kommen.

Ein vielversprechender neuer Ansatz ist die von der erfahrenen Wiener Traumatherapeutin Ewi Schmidt entwickelte Methode *Stress-Frei-Leben (SFL)*. SFL stützt sich auf Forschungen der Psychotherapie und Neurowissenschaften, die festgestellt haben, dass die Art und Weise, wie wir mit Stressbelastung umgehen, sehr viel mit unserer persönlichen Geschichte zu tun hat. Es wurde gezeigt, dass extremer Stress, insbesondere in der Kindheit, die Gehirnstrukturen verändert. Personen, die in der Kindheit solchem Extremstress ausgesetzt waren, haben sozusagen ein „Stressgehirn“. Das heißt, dass die betroffenen Personen immer einen gewissen „Grundstress“ haben, der zum Alltagsstress noch hinzu kommt. Daher ist ein Mensch, der in der Kindheit viele Extremstresserfahrungen gemacht hat, jetzt als Erwachsener nicht so stressresistent wie ein anderer mit weniger schwerwiegenden Erfahrungen. Sein „Stressfass“ ist schon fast voll, bevor er überhaupt beginnt, sich mit dem Alltagsstress auseinanderzusetzen.

Genau hier setzt SFL an. Während SFL natürlich sehr effektiv helfen kann, den Umgang mit dem Alltagsstress zu verbessern, liegt seine besondere Stärke darin, dass es in der Lage ist, den Grundstress zu verringern. Dies wird von den betroffenen Personen als sehr befreiend erlebt und wirkt sich positiv auf alle Lebensbereiche aus.

Die folgenden Beispiele geben einen kleinen Einblick, wie SFL in einer Vielzahl von Situationen erfolgreich angewendet werden kann:

- Schulstress
- Lernprobleme
- Stress im Job
- Schlafstörungen
- Unruhe
- Beziehungsstress
- Begleitung bei Lebenskrisen oder belastenden Ereignissen
- Persönliche Weiterentwicklung
- u.v.m.

SFL-Sitzungen finden in entspannter, stressfreier Atmosphäre statt. Die KlientInnen sitzen bequem auf einer Couch. Energetische Blockaden können sehr schnell mithilfe des kinesiologischen Muskeltests aufgespürt werden. Mit sanften Klopftechniken, die die KlientInnen an sich selbst durchführen, werden die Blockaden aufgelöst. Die Anwendung dieser Techniken ist dabei vollkommen ungefährlich und daher auch zur Selbsthilfe für Laien gut anwendbar.

Nach der Sitzung gehen die KlientInnen in der Regel entspannt und mit neuer Zuversicht nach Hause. Die Effektivität der Sitzung zeigt sich schließlich im Alltag.



Wenngleich SFL aus einem psychotherapeutischen Hintergrund entstanden ist, kann es durch seine Sanftheit und Konzentration auf das strukturierte Wegklopfen von Stress auch sehr gut von PraktikerInnen anderer helfender Berufsgruppen angewendet werden.

SFL wurde in Österreich im Juni 2015 als ergänzende Kinesiologiemethode zertifiziert. *Die Ausbildung zum Stress-Frei-Leben – Praktiker* findet in Wien am *Institut Stress-Frei-Leben* statt und dauert (berufsbegleitend) drei Semester.

Eine Liste praktizierender Stress-Frei-Leben-PraktikerInnen und nähere Informationen zur Ausbildung finden Sie im Internet unter www.stress-frei-leben.at.

Abschließend soll noch eine SFL-Praktikerin zu Wort kommen, die ihre Erfahrungen mit der Methode folgendermaßen schildert:

„*Die Menschen, die SFL zum Lösen ihrer Probleme in Anspruch nehmen, sind begeistert, weil sie die Methode SFL als schnell wirksam, effizient, tiefgehend und nachhaltig verändernd wahrnehmen.*“