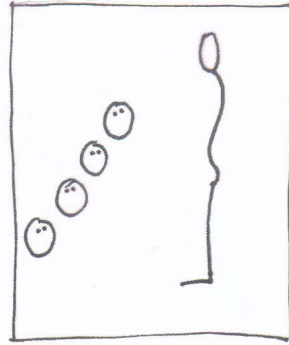
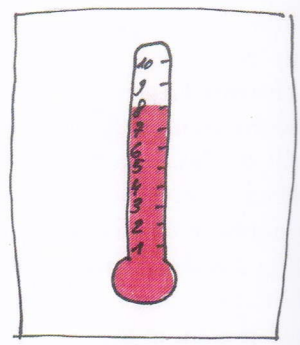


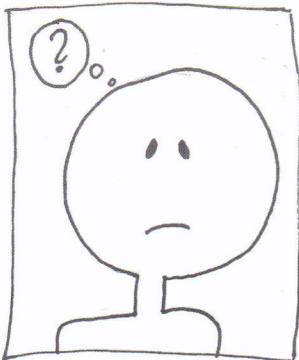
WAS MACHT DAS HERZ BEIM REDEN?
 von Jane Bormeister



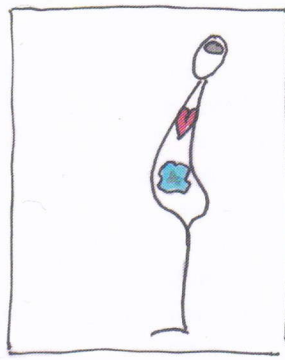
Stellen Sie sich vor, Sie müssten eine Rede halten.



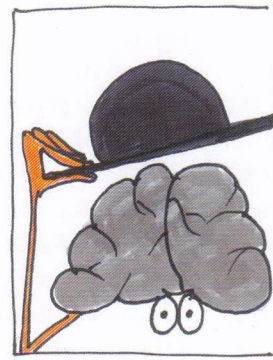
Ihr Stresspegel liegt bei 8.



Was passiert in diesem Augenblick in Ihrem Körper?



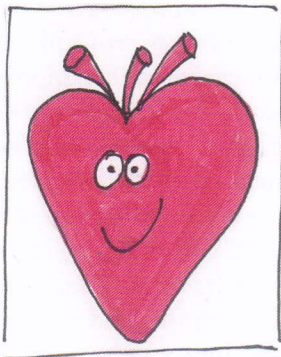
Einführung in die Neuroanatomie:



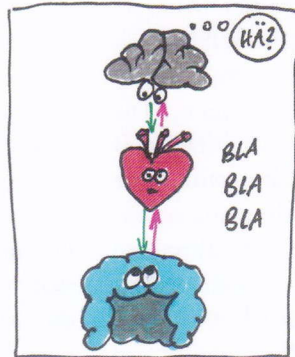
Karl - das Gehirn.



Eddie - der Darm.



Herzbert - das Herz.



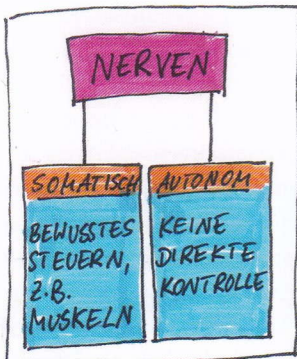
Die drei Kollegen verständigen sich über Nerven.



Es gibt Nerven, die aktivieren uns - Sympathikus.



Und es gibt Nerven, die regenerieren uns - Parasympathikus.



Sympathikus & Parasympathikus gehören zum autonomen Nervensystem (ANS).



Das ANS steuert lebenswichtige Vorgänge ...



... die wir in der Regel nicht willentlich beeinflussen können.

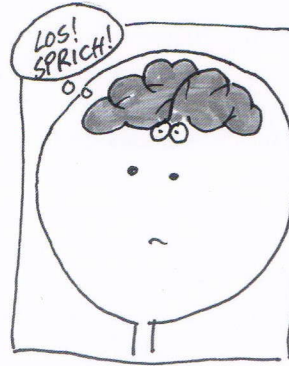




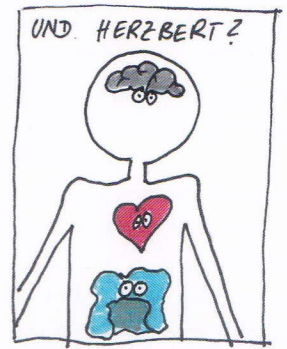
Zur Erinnerung: Ihr Stresspegel liegt bei 8. Die Zuschauer warten.



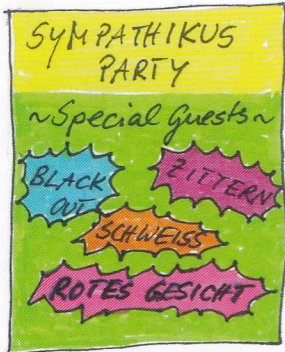
Und das passiert in Ihrem Körper: Eddie hat keine Lust auf Ihre Rede.



Karl mischt sich sofort ein.



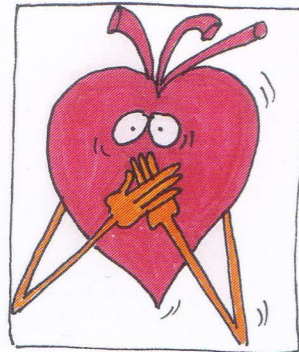
... sitzt dazwischen, bekommt Befehle von oben und unten ... und Herzrasen.



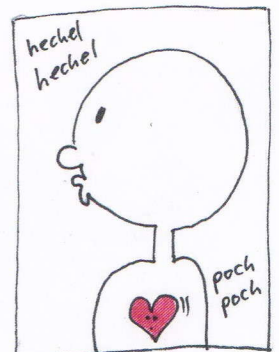
Karl ist genervt und aktiviert Ihren Körper mit dem Sympathikus.



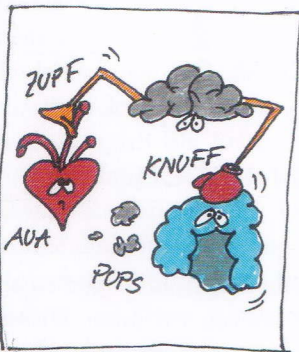
Eddie dreht durch.



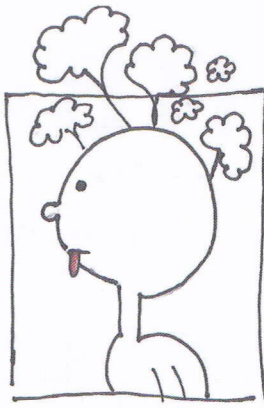
Und Herzbert bekommt alles mit: Gefühle, Gedanken, Gespräche. Die Atmung beschleunigt sich.



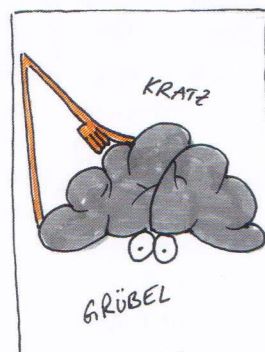
Je schneller die Atmung, desto schneller der Herzschlag, desto größer der Stress.



Wenn wir Stress haben, dann haben auch unsere drei Kollegen Stress.



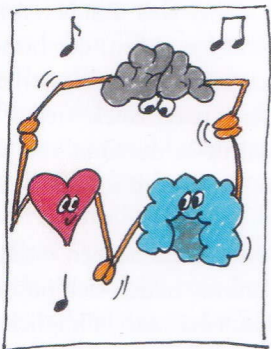
Und Sie sind mit Ihrer Rede beschäftigt ...



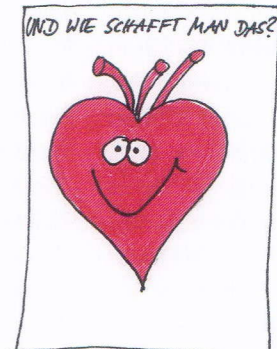
Was tun? Ach ja: Das ANS steuert doch auch die Atmung ...



... und die Atmung den Parasympathikus, der uns beruhigt! Es geht um Herzkohärenz!



Die spüren Sie, wenn Sie sich gut fühlen und die drei Kollegen sich vertragen.



Atme sechsmal pro Minute, sonst zieht Herzbert eine Schnute.



Jane Bormeister
 M.A. Sprechwissenschaft & Psycholinguistik
 M.A. Komplementäre Medizin
 Rhetorisches Coaching für Präsentationen,
 Gespräche, Auftritte.
www.janebormeister.de
mail@janebormeister.de