

«URSACHEN LÖSEN, STATT LANGE ZU REDEN!»

Fühlen Sie sich ausgebrannt, kraftlos, unmotiviert? Der Winterthurer Neurostress Coach Roger Frei weiss, wie man dagegen vorgehen kann.

Roger Frei arbeitet in Winterthur erfolgreich als Neurostress Coach, Vortragsredner und Seminarleiter. Er hat einen spezialisierten neurosystemischen Beratungsansatz entwickelt. Mit diesem hilft er Menschen bei Burnout, Schlafstörungen, aber auch bei Depression und psychischen Problemen erfolgreich und auf bemerkenswert effiziente und nachhaltige Weise. Erneut wird er in den nächsten Monaten im «Stadi» zu verschiedenen spannenden Themen eine Kolumne verfassen. Im folgenden Interview erklärt er zunächst, wie er arbeitet, weshalb viele Klienten auch von weit her gerade zu ihm ins Coaching kommen und was ihn persönlich antreibt.

Wer kommt zu Ihnen ins Neurostress Coaching?

ROGER FREI: Menschen, die an den Folgen von chronischem Stress und Leistungseinbruch leiden. Darunter fallen zum Beispiel Burnout, Schlafstörungen, psychosomatische Schmerzen, aber auch Depressionen und viele psychische Probleme.

Was unterscheidet Ihren Coaching Ansatz von einer Therapie?

Mein Ansatz beruht auf ganzheitlicher Hilfe zur Selbsthilfe und basiert inhaltlich nicht nur auf Gesprächen, sondern integriert wirksame Methoden beispielsweise zur natürlichen Einflussnahme auf die gestörte Neurobiologie.

Gestörte Neurobiologie?

Damit meine ich jene komplexen Hirn- und Körperprozesse, die unter Stress wirken und bei Dauerstress ein hormonelles Ungleichgewicht hervorrufen, das die Leidenssymptome bei den Klienten verursacht.

Welche Symptome können das sein?

Bei Burnout und Depression sind zum Beispiel Antriebsschwäche, Niedergeschlagenheit, Leistungseinbruch, Schlafstörungen, Konzentrations- und Erinnerungsschwierigkeiten, Magen-/Darmprobleme, geschwächtes Immunsystem und psychosomatische Schmerzen typisch.

Und was ist die biologische Ursache dieser Symptome?

Alle diese Symptome beruhen auf einer Neurostressfragmentierung, was bedeutet, dass die sinnvolle Verarbeitung von neuen Sinneseindrücken und gespeicherten Erinnerungen im Gehirn blockiert ist und wichtige Regelkreise nicht mehr richtig funktionieren. In den Hirnarealen Hippocampus und Amygdala entsteht ein Stress-Speicher, der situationsangemessenes Denken, Fühlen und Handeln einschränkt und die allgemeine Vitalität stark reduziert.

Warum kommen nun Menschen mit diesen Leiden bewusst zu Ihnen und sind bereit das Coaching selbst zu bezahlen?

Was ich oft von Klienten als Feedback erhalte ist, dass bei mir nicht einfach nur geredet wird, sondern sich auch konkret und rasch spürbar etwas verändert. Viele meiner Klienten haben schon etliche Therapie-Erfahrungen hinter sich und sind frustriert und verzweifelt, weil es ihnen immer noch schlecht oder gar schlechter geht. Sie fühlen sich stigmatisiert und fürchten unter anderem um den Verlust ihrer Gesundheit, ihres Arbeitsplatzes und ihrer Partnerschaft. Und sie wollen eine Unterstützung, die ohne Psychopharmaka und Schlaftabletten auskommt.

Sehen sie solche Medikamente auch als Problem?

Ja, weil sie abhängig machen, starke Nebenwirkungen haben und genau jene Prozesse im Gehirn und Schlaf stören, die essentiell nötig wären, damit der Mensch wieder gesund und fit werden kann. Ich biete eine wirkungsvolle Alternative, um Geist, Körper und Seele wieder auf natürlichem Weg ins Lot zu bringen.

Und worin besteht diese Alternative?

Kommt ein Klient mit einem akuten Leiden zu mir, setze ich zu seiner Stabilisierung zunächst eine spe-

zielle Imaginationsmethode ein. Mit dieser neurowissenschaftlich abgestützten Mentalmethode lässt sich das biochemische Gleichgewicht im Körper und Gehirn aktiv steuern, indem die Neuronen (Hirnzellen) und Synapsen (Verbindungsstellen) im Gehirn stimuliert und sogar zu neuem Wachstum angeregt werden.

Was verändert sich dadurch?

Der Stress-Speicher lässt sich so auf natürlichem Weg auflösen, was zu spürbarer Entspannung, einem klaren Kopf und frischer Kraft und Motivation führt. Weitere Effekte: Der regenerierende Schlaf, die Vitalstoffaufnahme und das Immunsystem funktionieren wieder.

Und wie geht es dann weiter?

Nachdem der Klient wieder einen klaren Kopf und Kraft hat, ermitteln wir methodisch die inneren Antreiber und Denkmuster, die zum Leiden oder Problem geführt haben. Zuvor ist diese kognitive Arbeit gar nicht möglich, den im Burnout oder depressiven Zustand, also mit vollem Stress-Speicher, sind klare Gedanken kaum möglich und kosten die Betroffenen oft die letzten Energiereserven. Mit ein Grund, warum viele Therapien lange dauern und oftmals scheitern.

Wie lange benötigt bei Ihnen ein Coaching, um diese inneren Antreiber aufzudecken?

Im Schnitt 2-3 Sitzungen à 2 Stunden, dann kennen wir die klare Ursache und lösen sie auf.

Also nicht Monate oder gar Jahre? Wie ist so etwas möglich?

Indem wir methodisch über die Emotionen den Blick hinter das Symptom richten. Zur Erlangung dieser wichtigen Kompetenz habe ich eine spezielle Ausbildung im Ausland absolviert, die mir eine völlig neue und klare Sichtweise über Ursache, Wirkung und Lösung im Zusammenhang mit Burnout, De-

pression und psychischen Problemen beschert hat.

Welche weiteren Kompetenzen und Kenntnisse zeichnen Sie als Neurostress Coach aus?

Meine neurosystemische Arbeit basiert auf verschiedenen Ansätzen und erfordert interdisziplinäres Wissen zum Beispiel aus der Psychologie, Neurobiologie, Neuroimmunologie, Neuroendokrinologie, beinhaltet aber auch nützliche philosophische Ansätze und Methoden, die auf die alten Griechen zurückgehen.

Was bewegt Sie dazu, Ihren Beruf so engagiert und motiviert auszuüben?

Mit Menschen zu arbeiten ist für mich eine Berufung, die mir grosse Zufriedenheit gibt, Spass macht und ich spannend finde. Und in meiner früheren Wirtschaftstätigkeit lernte ich effizient und ergebnisorientiert zu arbeiten. Mein Ziel als Coach ist es, dass meine Klienten bei emotionalen Problemen ihre verlorene Unabhängigkeit und Selbststeuerung über ihr Denken, Fühlen, Handeln und ihre Gesundheit wieder erlangen. Dafür ist es dienlich, dass ich es liebe Dingen vertieft auf den Grund zu gehen, Bekanntes und Offensichtliches zu hinterfragen, sowie Zusammenhänge und Muster zu entdecken, um daraus konkrete Lösungen abzuleiten.

Sind Sie also quasi eine Art «Dr. House» bei emotionalen Problemen?

Interessanter Vergleich! Der stets nach Ursachen forschende Ansatz, den die Filmfigur Dr. House vermittelt, ist mir sympathisch. Auch er sieht keinen Sinn darin Symptome zu behandeln, sondern will im Interesse der Betroffenen nachhaltige Lösungen erwirken. Und wir müssen beide über aktuelle Kenntnisse aus Wissenschaft und Forschung verfügen und die Zusammenhänge und Wechselwirkungen von Körper, Geist und Seele verstehen. So betrachtet dürfen Sie gerne den Vergleich mit Dr. House anstellen, aber ich hoffe und denke doch, ich bin wesentlich netter zu meinen Mitmenschen als er!

ROGER J. FREI, NEUROSTRESS COACH

Psychologischer Berater
Marktgasse 76, Winterthur
Telefon: 076 710 1000

KONTAKT@NEUROSTRESS.COACH
WWW.NEUROSTRESS.COACH



Neurostress Coach Roger Frei. Bild: zvg