



**Die prädestinierte
Lektüre dazu:**

Dr. med. Christoph Schenk:
Loslassen. Stress bewältigen –
besser schlafen. Pro Literatur Verlag.
ISBN 3-86611-179-7.
EUR 14,90

GEGEN BURNOUT: Loslassen für eine gesunde Balance

„Nur wer gesund schläft, kann am Tag auch fit sein!“ Dr. Christoph Schenk, der renommierte Schlafmediziner aus Osnabrück formuliert diese Erkenntnis vor dem Hintergrund, dass etwa 30 Prozent aller Menschen mindestens ein Mal im Leben unter behandlungsbedürftigen Schlafstörungen leiden! Die Vielzahl der

Betroffenen erschreckt, ihre Krankheit jedoch ist keine Unbekannte, schließlich wissen wir alle aus eigener Erfahrung den Wert eines gesunden, tiefen Schlafes zu schätzen. Als Quelle von Entspannung, von Ausgeruhtheit und Wohlbefinden. Umso fataler ist der Schindluder, den viele Menschen mit ihren natürlichen

Kapazitäten vor dem Hintergrund ungenügenden oder gestörten Schlafverhaltens betreiben, möglicherweise nicht einmal wissend, welche Faktoren ihnen das Leben im wahrsten Sinne „zur Hölle machen“ – wer unter Schlaflosigkeit in irgendeiner Form leidet, kann diese Beschreibung nur bestätigen.

Stress bewältigen und endlich wieder schlafen!

Negativer Stress, Überbeanspruchung, Burnout – was vor Jahren noch als Phänomene betrachtet wurde, gehört mittlerweile zum Alltag unserer Gesellschaft. Nicht zuletzt, weil es heute keine Schande mehr ist, bekennen zu müssen, dass man einfach „nicht mehr kann.“ Wenn einem wieder mal der Stress über den Kopf wächst, die seelischen Probleme alle Vernunft ausschalten und allerlei Überreizungen zu wahren Qualen werden. Wenn die Seele kurz davor ist, auf den „Modus Depression“ zu schalten, allein, um die Legitimation eines Rückzuges zu erlangen und um damit endlich in Ruhe gelassen zu werden.

Seelischen Frieden erneut ausbalancieren

Das jedoch bedeutet nicht, dass man in der Lage sein wird, seelischen Frieden zu finden, da die psychischen Beanspruchungen bei Familienproblemen, bei beruflichen Sorgen, Partnerverlust, Prüfungsangst oder übermäßig harter Arbeit häufig auch zu Schlafstörungen führen – und damit in einen fatalen Kreislauf von fehlender geistiger Balance, mit den Auswirkungen von nicht selten schweren gesundheitlichen Problemen.

Sich selber verstehen

Das zu begreifen ist keine Kunst, wenn man die „innere Aufmerksamkeit“ beherrscht, das „sich selber verstehen.“ Schließlich reicht es auch nicht aus, das nervöse Magengeschwür als Symptom zu behandeln, stattdessen jedoch der Frage nachzugehen, wo die Ursachen gestörter Magen-Darm-Funktionen



liegen! Dorthin, wo immer wieder Stress und Anspannung hinuntergeschluckt wurden?

Genauso verhält es sich auch mit den Lasten von negativem Stress, der kognitiv nicht bewältigt werden kann, deshalb ungelöst und bleischwer in den Kapazitäten unseres Gehirns umher spukt und uns somit auch der Möglichkeit eines gesunden Schlafs beraubt!

Bewältigung der Schlafstörungen mit Dr. med. Christoph Schenk

Dabei entscheidet der Aspekt von optimaler Schlafqualität über einen Gutteil unseres Wohl und Wehe – diese Maxime ist eine der wichtigsten bei der Bewältigung von behandlungsbedürftigen Schlafstörungen, was, wie Dr. Christoph Schenk versichert, „einfacher ist, als Sie denken.“ Damit, die Balance durch ganz bestimmte Entspannungsübungen wieder zu erlangen; dadurch, die angestrebte Motivation von innen heraus zu bilden, bis hin zum totalen Entspanntsein oder die Funktion unserer grauen Gehirnzellen zu verstehen oder die unseres Gedächtnisses und unserer biologischen Rhythmen. Aber auch erkennen zu können, wo unsere Stärken und Schwächen liegen und wahrzunehmen, was wirklich ist – um nur einige Punkte zu nennen. Man sieht, dass das hier betretene Feld ein sehr weites ist und für viele Menschen auch ein gänzlich unbekanntes. Eines, auf dem man sich nicht alleine vorwärts bewegen kann, sondern auf die professionelle Hilfe eines erfahrenen Coaches / Betreuers angewiesen ist, wie auf Dr. med. Christoph Schenk aus Osnabrück.

Bewältigung von Stress – Optimierung von Schlaf

Seit fast 30 Jahre ist die Praxis des Facharztes für Neurologie, Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin eine bevorzugte Adresse für die Bewältigung von negativem Stress oder bei der Optimierung des Schlafes; für Motivationstechniken und Entspannungsverfahren wie autogenes Training, Muskelentspannung nach Jacobson und Atementspannungsübungen oder Fantasiereisen und luzides Träumen oder andere, wirksame Methoden mehr zu diesem gesundheitlich so wichtigen Thema.

Das Loslassen erlernen

Darüber hinaus und als Verfasser leicht verständlicher Literatur dazu ist Dr. Schenk zudem Leiter des Ambulanten Schlaflabors in Osnabrück. Dieses Kompendium an Wissen zum Thema „Besser schlafen, Stress bewältigen“ prädestiniert Dr. Schenk in optimaler Art für die Überwindung der Fallstricke unserer Psychosomatik – um von im zu erlernen „los zu lassen“ und die „Balance im Alltag“ wieder zu finden. Für ein erneut gutes Leben, denn „Stress ist eine Botschaft“ konstatiert Dr. Christoph Schenk und lehrt seine Patienten, diese Botschaft richtig zu verstehen.

usch

Ambulantes Schlafzentrum Osnabrück

Am Finkenhügel 3 | 49076 Osnabrück
Tel. 0541 4 06 80 53 | info@schlafmedizin.de