

Liebe Partnerinnen, Partner und Friends von momentum!

Wieso uns Denken erschöpft

“Als Gott den Menschen erschuf, war er bereits müde; das erklärt manches.”

- Mark Twain (1835 - 1910)

Nach einem langen Tag im Büro fühlt man sich oft ähnlich ausgelaugt wie nach körperlich anstrengender Arbeit. In Paris haben Forscher nun eine physische Ursache für die mentale Erschöpfung gefunden.

Im Rahmen des Experiments mussten Probanden stundenlang geistig anstrengende Aufgaben lösen und wurden immer wieder per Magnetresonanztomographie untersucht. So entdeckten die Wissenschaftler, dass sich bei intensivem Denken der körpereigene Neurotransmitter Glutamat im präfrontalen Kortex, der zuständig für komplexe Problemlösungen ist, ansammelt. Diese stark erhöhte Konzentration erschwert den Informationsaustausch zwischen den Nervenzellen, und beeinträchtigt so die Entscheidungsfähigkeit des Menschen.

Abgebaut wird das Glutamat erst wieder im Schlaf, also sollten wichtige Entscheidungen nicht nach einem geistig erschöpfenden Tag getroffen werden.

Wie man Stress entgegenwirken bzw. abbauen kann hat uns Marta Kunz bei den letzten **momentum Impulse** beigebracht.

Also viel Spaß beim Lesen und wir freuen uns, Euch bald wieder zu sehen!

Euer **momentum-Team**

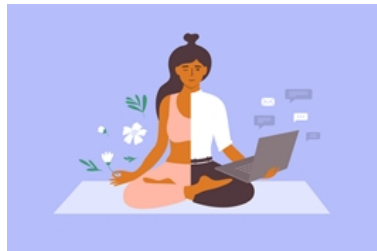
Inhaltsverzeichnis Partnerbrief #59

- momentum Impulse vom 31.1.2023
- momentum Impulse: Stressbewältigung
- Impulsvorträge und Locationtipps gesucht
- Termine und Empfehlungen



momentum Impulse vom 31.1.2023

Die ersten **momentum Impulse** des Jahres 2023 haben im Elissar stattgefunden. In der wunderschönen Kellerbar bekamen wir orientalische Spezialitäten serviert und konnten die gemütliche Atmosphäre gebührend genießen.



momentum Impulse: Stressbewältigung

„Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab“

Marc Aurel

Bei den ersten **momentum Impulse** im neuen Jahr hat Marta uns erklärt, was Stress mit uns macht, welche gesundheitlichen Folgen bei chronischem Stress auftreten können und mit welchen Techniken wir gegensteuern können.

Stress ist ein notwendiges Alarmsignal im Gehirn und bereitet den Körper auf schnelles Handeln vor. Bei positiven kurzfristigen Anspannungseignissen (z.B. vor dem ersten Kuss, unmittelbar vor der Hochzeit, vor dem Wettkampf oder vor einer Prüfung) entsteht gesundheitsförderlicher Stress – der sogenannte Eustress.

Bei Eustress ist man:

- nicht überfordert, weil man weiß, wie man die Situation meistern kann
- leistungsfähiger und man kann zusätzliche Kräfte aktivieren
- optimistisch, glücklich und stark
- nach der Anspannung wieder entspannt

Bei dauerhafter Überforderung entsteht negativer Stress – der sogenannte Distress. Zu den Auslösern zählen z.B. kritische Lebensereignisse, eine dauerhafte Belastung der Psyche, ein

straffer Terminkalender, Überlastung am Arbeitsplatz oder anhaltende Konflikte zu Hause.

Bei Distress ist man:

- dauerhaft überfordert, man fühlt sich dann hilflos und handlungsunfähiger
- gehemmt, das Gehirn ist blockiert und man kann Probleme nicht mehr rational lösen
- ängstlich, gereizt und erschöpft
- Entspannungsphasen fehlen

Bei chronischem Stress entstehen bedrohliche Krankheiten wie z.B. Burnout, Hirninfarkt, Herzinfarkt, Rückenschmerzen bis hin zu Diabetes und Autoimmunerkrankungen.

Die wichtigste Prophylaxe sind tägliche Entspannungsphasen:

- Pausen nach 2 Stunden
- Entspannungstechniken
- Bewegung- und Achtsamkeit Übungen
- Schlafhygiene

Den ganzen Vortrag findest Du hier



Impulsvorträge und Locationtipps gesucht

Du hast gerade ein spannendes Projekt oder in einem Themenbereich neue Erfahrungen gesammelt und möchtest Deine Erfahrungen mit dem Netzwerk teilen? Bei uns hast Du eine Bühne dafür!

Weiters suchen wir für unsere **momentum impulse** ein geeignetes Lokal oder einen Veranstaltungsraum. Wir freuen uns immer über gute Tipps für einen schönen Abend!

Ich habe eine Idee!

Offene Projektanfragen

Aktuell gibt es keine Projektanfragen.

Termine und Empfehlungen

Nächste momentum Impulse

Die nächsten **momentum Impulse** sind geplant

- am **Dienstag, 25. April 2023**,
- wo sie stattfinden werden, lassen wir Dich noch wissen

Wir freuen uns schon, Dich wieder persönlich treffen zu können!

Nächste Impulse 25.4. in den Kalender eintragen

Impressum:

momentum – Agentur für Zusammenarbeit GmbH, Andergasse 9B/2/3, 1170 Wien

office@momentum-afz.at, www.momentum-afz.at

Für den Inhalt verantwortlich: Michael Seib und Christoph Wieser. Redaktion: Michael Seib, Julia Scholda-Baumhackl

Fotos von iStock lizenziert

[Abbestellen](#) [Weiterleiten](#) [Daten ändern](#)