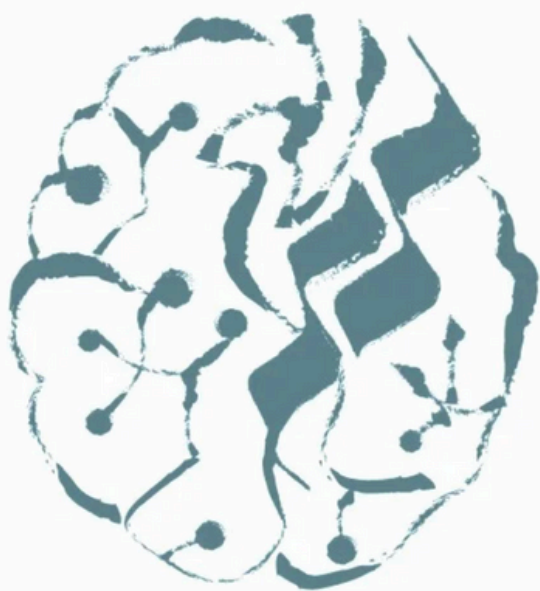




MARTHA WALCZAK
NEUROCOACHING

Dr. Martha Walczak

13. Januar 2026

Webinar

GESUNDE STRESS- BEWÄLTIGUNG FÜR LEHRKRÄFTE UND DEN SCHULALLTAG

verstehen und anwenden

ÜBER MICH

mein therapeutisches Highlight und mein Why
...davon gibt es viele. Aber das Beste, wenn Menschen strahlen.

Faszination und Begeisterung

Macht der Worte (Literaturwissenschaft)

geborene Lehrerin

Rätsel, Herausforderungen

Thema Psychologie, Philosophie

Sprache(n)

Sport und Ernährung

Werdegang

Stipendien Hochbegabtenförderungswerke

Tätigkeit in Forschung und Lehre

Dissertation mit nationalen Promotionsstipendium; in einem renommierten Wissenschaftsverlag veröffentlicht.

Seit Aug 2023 in Bern

Seit September 2025 selbstständig

Link zum Video und zu meiner Homepage:

www.marthawalczak.com

„Das ist doch bloß eingeredet. Und nicht echt“.

Ein Einwand, der mir vor Sitzungen immer wieder begegnet.

“Glaubenssätze, Gefühle, Bewertungen, Wahrnehmungen, Prägungen – die kann man doch nicht einfach ändern, wenn man realitätstreu und authentisch bleiben will.”

Dieser Satz wird von Coaches und Therapeut*innen oft vorschnell als Widerstand oder fehlender Wille interpretiert. Oder noch schlimmer: als Affront gegen die eigene Vorgehensweise.

Tatsächlich haben die Menschen recht – aber nur bedingt.

Denn Glaubenssatzarbeit scheitert selten an mangelnder Offenheit, sondern an unglaublichen Sätzen.

Glaubenssätze wirken nicht, weil man sie oft wiederholt.

Sie wirken, wenn sie zu den eigenen Erfahrungen, Werten und inneren Maßstäben passen.

Alles andere wird automatisch abgeblockt – und das ist gut so!

Das menschliche System übernimmt
nicht beliebig neue Inhalte.

Es prüft,

ob etwas **stimmig** ist

und dient einem Ziel:

ein **ausgeglichenes Energiebudget**

und **gesichertes Überleben**.

ÜBER DIESES WEBINAR

Wichtige Hinweise

- bitte beachten Sie, dass es sich hier um einen **Kurz- und Impulsvortrag** handelt, der gewisse Rahmenbedingungen hat
- er ist so konzipiert, dass man über möglichst viele Aspekte einen Überblick bekommt - ohne Anspruch auf höchste Wissenschaftlichkeit (im Sinne von Zitationen, welche jedoch gern auf Nachfrage nachgereicht werden können): Sie nehmen nur das für sich mit, was für Sie relevant und interessant ist
- die von mir angeleitete Übung ist als Ergänzung -und nicht Ersetzung- zur Anwendung durch geschulte Fachkräfte zu verstehen (komplementärmedizinische Grundhaltung).

ÜBER DIESES WEBINAR

Was Sie heute erwartet

- Freude und Aha-Momente, Gefühl der Selbstermächtigung und Kontrolle ohne Leistungsdruck
- verstehen und erleben
- Praktisch. Umsetzbar. Alltagstauglich.
- mehr Verständnis und Angstfreiheit gegenüber Stress aber auch sich selbst und dem eigenen Stress, z.B.
- kleiner Spoiler:
 - ☞ Stress ist kein individuelles Versagen
 - ☞ Stress ist eine logische Reaktion des Systems

ÜBER DIESES WEBINAR

Was Sie heute erwartet Warum dieses Thema?

Stress im Schulalltag

- hohe Arbeitsdichte
- emotionale Anforderungen
- ständige Unterbrechungen, Ansprechbarkeit
- kaum echte Erholungsphasen
- multiple realities (z.B. Erwartungen)

ÜBER DIESES WEBINAR

Was Sie heute erwartet Aufbau des Webinars

Kennen Sie das? Man hat etwas verstanden, aber dennoch kann man es nicht fühlen?

Zweigliedriges Learning

Theorie – kognitives Verstehen (20 Minuten): Basis neuste Neurowissenschaft
(Lisa Feldman Barrett)

Praxis – emotionales Verstehen, Erleben, Umsetzen und Austauschen (40 Minuten)
Letzteres wird oft vernachlässigt.

Aber beides gehört zusammen.

ÜBER STRESS

Warm - Up

Emotionale Granularität

Die Macht der Worte und der Begriff Stress

Arbeitsauftrag: Schreiben Sie für sich 7 Synonyme für “Stress” auf (3 Minuten)

ÜBER STRESS

Klassische Stressmodelle (kurz und knapp)

- Fight · Flight · Freeze
- Eustress vs. negativer Stress
- akuter vs. chronischer Stress

Wichtig – aber nicht ausreichend

ÜBER STRESS

Warum das oft nicht reicht

Das typische Dilemma

- „Ich verstehe das alles ...
- aber ich kann es nicht fühlen.“
- kognitives Wissen $\neq$ Regulation
- der Körper bleibt im Stress oder im negativen Gefühl

👉 Menschen sind Gefühlsmenschen (affektiv geleitet)

Wir brauchen manchmal mehr als Verstehen

ÜBER DAS GEHIRN

Kurzer Exkurs

Spontan: Was ist die Hauptaufgabe des Gehirns?

ÜBER DAS GEHIRN

Darauf antworten die meisten: **um zu denken.**

- Rationales Denken
 - Handeln steuern
 - Gefühle
 - Fantasie
 - Kreativität
 - Mitgefühl
 - Sprechen hervorbringen
 - körperliche Funktionen aufrecht erhalten
 - geistige als auch körperliche Funktionen steuern
 - Entscheidungen treffen
-
- **All das sind natürlich alles Aufgaben des Gehirns, aber: seine Hauptaufgabe ist eine andere...**

ÜBER DAS GEHIRN

- mit der Energie des Körpers zu haushalten
- den sehr komplizierten Körper zu regulieren
- so effizient mit der eigenen Energie umzugehen
- dadurch Lebensfunktionen aufrechtzuerhalten und sicherzustellen, dass es einem gut geht.
- wichtigste Aufgabe ist die Vorhersage des Energiebedarfs des Körpers

ÜBER DAS GEHIRN



Das Gehirn als Energie-Manager

Körperbudget

- Hauptaufgabe des Gehirns: Energie einteilen
- Vorhersage statt Reaktion
- Stress = erwarteter Energieengpass
- nur kurz: Interozeption = alle Sinnesdaten aus dem Körperinneren

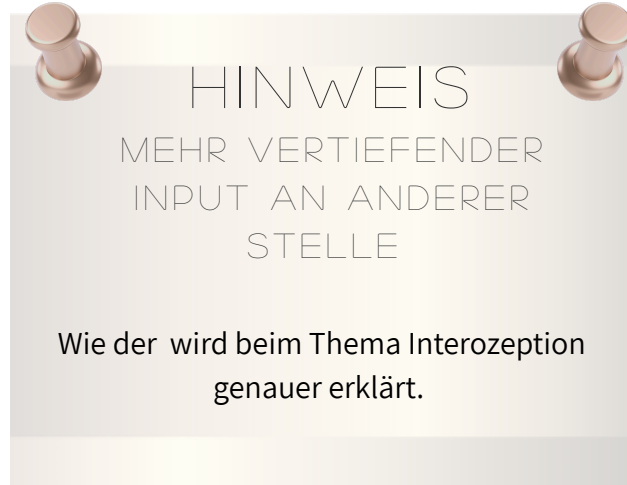
ÜBER DAS GEHIRN

Interozeption:

Der Körper spricht zuerst

- Gehirn überwacht innere Signale
- Herz · Atmung · Spannung · Hormone
- Daraus entsteht ein Grundzustand (Affekt)
- Erst danach: Bedeutung („Stress“, „Angst“, ...)

KOMPENSATION



AFFEKT

= affektive Stimmungen

= einfache, allgemeine Stimmung (mood)

= Grundgefühl, simple, grundlegende Gefühle

≠ noch keine Emotionen

KOMPENSATION

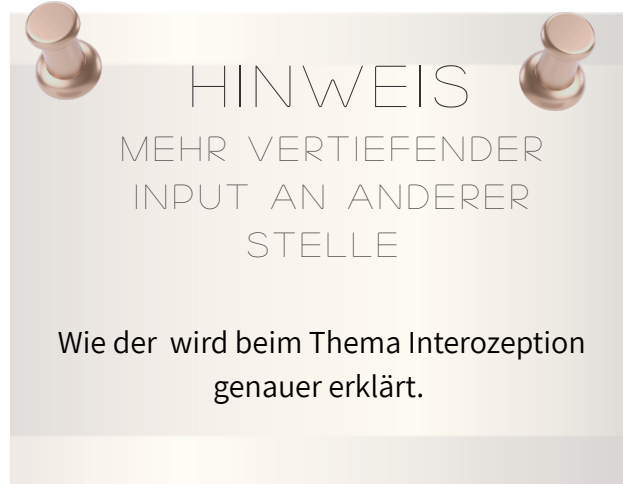
HINWEIS
MEHR VERTIEFENDER
INPUT AN ANDERER
STELLE

Wie der wird beim Thema Interozeption
genauer erklärt.

AFFFEKT



KOMPENSATION



AFFEKT

= affektive Stimmungen
= einfache, allgemeine Stimmung (mood)
= Grundgefühl, simple, grundlegende Gefühle
noch keine Emotionen



universell: Vergnügen und Missvergnügen, angenehm und unangenehm
kann jeder prinzipiell unterscheiden > diese Gefühle sind universell

individuell: nur, von welchem Objekt oder Ereignis dies jeweils ausgelöst wird

aus der interozeptiven Aktivität wird ein Grundgefühl
wie angenehm-unangenehm + Ruhe-Erregung oder neutral
hergestellt

Affekte sind die Zusammenfassung des Budgetzustands
eine der wichtigsten Grundzutaten für Emotionen, ist der Ursprung unserer Gefühle

KOMPENSATION NEGATIVER AFFEKT

= affektive Stimmungen
= einfache, allgemeine Stimmung (mood)
= Grundgefühl, simple, grundlegende Gefühle
noch keine Emotionen

Menschen spüren dieses Grundgefühl, wenn es **unangenehm** ist, also wenn das Körperbudget belastet wurde, besonders in drei **Regionen**:

Bauch
Brust
Hals



Und überlicherweise mit einer der folgenden **Eigenschaften**:

Ziehen
Druck
Leere
Enge
Schwere

NEGATIVER AFFEKT



In der Hypnotherapie wird dies als “Primärsymptom” bezeichnet.

Now you: Überlegen Sie doch mal kurz, wo und wie Sie das wahrnehmen, wenn Sie von Stress sprechen.

Fühlt sich unangenehm an, deshalb soll er “weg”. Wie geht das?

Durch **Kompensation**.

Dieses negative Gefühl (Primärsymptom) wird dann also (als Reaktion) kompensiert.

Dieses Kompensieren wird häufig als “Sekundärsymptom” bezeichnet.

ÜBER DAS GEHIRN

Es entsteht also ein Grundzustand (Affekt; Primärsymptom)

- Erst danach interpretiert das Gehirn, welche Bedeutung dieses negative Gefühl hat und gibt ihm sozusagen eine Bezeichnung: „Stress“, „Angst“, „Unruhe“
- → Ihre 7 Synonyme vom Warm up
- Stress, Schmerz, Emotion entstehen in denselben Netzwerken
- Unterschied = Interpretation
- Stress = erwarteter Energieengpass und mehr Energiebedarf wird vorhergesagt
- Cortisol ist kein „Stresshormon“
 - Cortisol = Glukokortikoid
 - wird freigesetzt bei Energiebedarf
 - erhöht Blutzucker, macht damit Bewegung und Leistung möglich

ÜBER DAS BEWUSSTSEIN

Gehirn = mehrere Bewusstseinszustände

mehrere Bewusstseinszustände = mehrere Methoden und Tools möglich

Kontinuum von

mental / geistig entspannt ----> hoch fokussiert

ÜBER DAS BEWUSSTSEIN

Jedem dieser Zustände ist eine Methodik zugeordnet:

Unterbewusstsein → kreativ, emotional, erinnernd, träumend → **Hypnose**

Wachbewusstsein → rational, erörternd, argumentierend → **Gespräch / Glaubenssatzarbeit**

Überbewusstsein → beobachtend, fokussierend, erkennend → **Meditation**

ÜBER HYPNOSE

Now you: Was wissen Sie schon über Hypnose?

”

Wunschgefühl

**Wie
möchtest du
dich fühlen ?**

ÜBER HYPNOSE

Now you: Was wissen Sie schon über Hypnose?

”

Wunschgefühl

Wie
möchtest du
dich fühlen ?

Hypnose beschreibt einen Zustand **geistiger Entspannung**, in dem **emotionale** und **kreative** Funktionen des Gehirns besonders aktiv sind. Das **emotionale Gedächtnis**.

Im Zentrum steht das so genannte **Wunschgefühl** und die damit verbundene sogenannte **Ressourcenarbeit**. Sie geht davon aus, dass jeder Mensch bestimmte emotionale Qualitäten bereits in sich trägt – auch dann, wenn sie aktuell nicht präsent sind.

Der Ausgangspunkt ist die Frage: Wie möchtest du dich fühlen?

READY?

”

Wunschgefühl

**Wie
möchtest du
dich fühlen ?**

READY?



Auflösung: Ich hatte die Wünsche der Teilnehmenden schon im Vorfeld und habe daraus Wunschgefühle abgeleitet:

frei (stressfrei / angstfrei)
entspannt
ganz bei sich

Erinnern Sie sich zudem noch mal kurz daran, wo und wie Sie das wahrnehmen, wenn Sie von Stress sprechen.

WAS HAST DU ERLIEBT?

Was hast du erlebt? Schreib dir mal auf, was dir besonders eindrücklich erschien und was dir besonders geholfen hat.

Schreibe mir das auch gern als private Nachricht.
Zusätzlich sende ich dann auch gern (die oder andere)
passende Audioübungen zu.

”

Wunschgefühl

**Wie
möchtest du
dich fühlen ?**

vielleicht für das nächste Mal:
standhaft, resilient?