

## **ANS-Training** *nach Dr. Andrea Oppermann*

Unser **Autonomes Nervensystem (ANS)** sichert mit Hilfe von 3 Grundzuständen unser Überleben. Dabei beeinflussen alle 3 Grundzustände auch unsere körperliche Fitness, die psychische Stabilität sowie unser emotionales Erleben und Verhalten.

Das heißt: Je nachdem, in welchem ANS-Grundzustand wir uns befinden, reagieren wir auf Ereignisse mehr aggressiv oder empathisch, getrieben oder erstarrt, abwehrend oder lebenszugewandt und lösungsorientiert – unabhängig von situations-übergreifenden Faktoren wie Charakter oder Persönlichkeit. Dies hat nicht nur **zentrale Bedeutung für individuellen Stress und Burnout**, sondern spielt auch eine enorme Rolle für das **Geschehen in Organisationen!**

Die Übungen und Methoden im 'ANS-Training nach Dr. Andrea Oppermann' stammen aus verschiedenen Anti-Stress- / Präventions- und Gesundheitstrainings (aus diversen Forschungsrichtungen) und wirken sich positiv auf allen Ebenen aus, sei es die mentale Leistungsfähigkeit, die körperliche Fitness, die emotionale Stabilität und das psychisch-seelische Wohlbefinden.



**ANS-Training ist die Voraussetzung für  
ein nachhaltiges Stressmanagement!**

.....