

Stressreduktion und Erhöhung der Stresstoleranz

Floater stimmen einmütig darin überein, dass das Floatarium eines der effizientesten Mittel unserer Zeit ist, um Stress abzubauen. So nutzt beispielsweise das Australian Institute of Sport Floatarien seit Jahren erfolgreich im Bereich Stressmanagement. Wissenschaftliche Studien belegen die stark anhaltende Wirkung der Tiefenentspannung durch beschleunigten Abbau von ACTH, Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol.

- Im entspannten Zustand im Tank ist ein angstvolles Erleben innerer Gegebenheiten nahezu ausgeschlossen, da sich – wie aus der Verhaltenstherapie bekannt – Angst und Entspannung gegenseitig ausschließen.
- Durch die tiefe Entspannung des Tanks sowie den Reizentzug ist ein freies, offenes und ungestörtes Wahrnehmen und Erleben innerer, psychischer Gegebenheiten sehr erleichtert. Zusammenhänge, zu deren Einsicht man im Alltag wesentlich länger brauchen würde, können im Tank in kürzester Zeit erfasst, verarbeitet und verändert werden.
- Die Beeinflussung mentaler Prozesse ist im Zustand der Tiefenentspannung und innerer und äußerer Ruhe viel einfacher, leichter und nachhaltiger als im Alltagszustand ohne Tank, damit ist der Floating-Tank ein ideales Instrument für alle Arten von Mentaltrainings. Die erlebte Ruhe wird konserviert, so dass bei regelmäßiger Anwendung das Floaten die Stresstoleranz erhöhen kann.