

*Mit diesem Gesundheitsbrief startet eine Informationsreihe zu spannenden Aspekten rund um die Funktionsweise des menschlichen Gehirns und damit einhergehend zur Gesundheit.*

Und sogleich geht es um zwei "Extreme",  
die **Innere Sicherheit** und **den Stressjunkie**

Die **Innere Sicherheit** ist die Fähigkeit, auch bei schwierigen Erfahrungen immer wieder auf die eigenen positiven Kräfte zu vertrauen. Sie ist tiefer verankert als Überzeugungen und Gedanken (Kognitionen), die ebenfalls Sicherheit vermitteln. Doch Innere Sicherheit wird gefühlt, nicht gedacht.

Um eine "Offenheit für (neue) Erfahrungen" aufzubringen, ist ein Mindestmass an innerer Sicherheit notwendig. Nur dann kann ich mich auf den Weg zur Selbstentwicklung machen, um dann auf diesem Weg auch die Innere Sicherheit wieder zunehmend zu stärken.

Die Innere Sicherheit hat zwei Aspekte. Der erste bezieht sich auf die eigene Person, der zweite auf die Mitmenschen. Innere Sicherheit besteht vor allem aus der Fähigkeit,

- meine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und auszudrücken und
- zusätzlich darauf zu vertrauen, dass es Mitmenschen gibt, denen es wichtig ist, meine Bedürfnisse zu kennen und sich mit ihnen zu befassen.

Beim **Stressjunkie** fallen Endorphinsucht<sup>1</sup> und Dopaminrausch<sup>2</sup> zusammen. Auf der einen Seite neigen diese Menschen dazu, unter Extrembelastung Euphorie zu empfinden. Auf der anderen Seite sind sie im Erfolgsrausch und von dem Wunsch beseelt, viele neue Dinge aufzusaugen, um sie für diesen Erfolg weiter nutzen zu können. Bei diesen Menschen funkelt der Körper: "Mach eine Pause, regeneriere deine Systeme."

Doch diese Hilferufe haben keine Chance. Menschen in solch einer Situation können beruflich sehr erfolgreich sein. Auch Entspannung praktizieren diese Menschen unter dem Leistungsprinzip, zum Beispiel durch ein *Power-Wellness-Wochenende*. Innere Sicherheit können diese Menschen sicher nicht empfinden - "herbeidenken" schon.

### Risiko

Gerade weil dieser Typ Mensch so erfolgreich ist, bleibt zu vermuten, dass er meist erst "zur Besinnung kommt", wenn es zu spät ist – also wenn der /die Partner/in sich auf und davon gemacht hat und/oder die Firma pleite ist bzw. das Entlassungsschreiben vor einem liegt und/oder der 3. Herzinfarkt gerade so überstanden wurde.

### Handlungsermunterung

a) Bedürfnissen auf die Spur kommen – besser lustvoll und mit Freude zutage fördern. Lustvoll heißt in diesem Fall, mit Leichtigkeit und gerade nicht mit Kraft raubender Verstandesarbeit.

b) Selbstkonfrontationsübung, um die Fähigkeit zu fördern, früher Überlastungssignale zu identifizieren und ernst zu nehmen. Menschen können dann früher präventiv beispielsweise gegen Herzbeschwerden/Hörsturz aktiv werden. Regelmäßige Selbstkonfrontation erspart die große Krise, privat und im Unternehmen.

c) Mañana-Kompetenz aktivieren, also die Fähigkeit, sich Pausen, Rituale und Muße wieder aktiv zu gönnen. Diese Kompetenz stellt einen wichtigen Schlüssel zu einem dauerhaft erfüllten und zufriedenen Leben dar. Sie entspricht einem modernen Ansatz in der Gesundheitsaufklärung: weg vom Risikodenken und hin zu den wirklichen Gesundheitsressourcen.

Verlässlichkeit, Chancen, Perspektiven, gute Schulen und gute Chefs – das alles hat sehr viel mit Stressreduktion, unserem vegetativen Nervensystem und mit langfristigem Wohlergehen und ebensolcher Leistungsfähigkeit zu tun.

Mit einem Selbsttest können Sie einschätzen, wo Ihre Mañana-Zone liegt - also wie Sie am einfachsten Ihre Mañana-Kompetenz aktivieren können.

Den Test erhalten Sie gern über [Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de](mailto:Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de) .

Freuen Sie sich im nächsten Gesundheitsbrief auf den [Säbelzahntiger](#) und die [Königsdisziplin des Selbstmanagements](#).

Herzliche Gesundheitsgrüße

*Ihr*

*Hartmut Neusitzer*

[KurzProfil](#)

Zugang zu meinen aktuellen Workshop-Angeboten und zu meinen Vorträgen erhalten Sie [hier](#).

1

*Endorphin* wird auch Euphoriehormon genannt. Es gehört zu den stimmungsaufhellenden Stoffen. Sie senken die Schmerzschwelle und werden deswegen unter akuter Belastung aktiv. Diese Wirkung kann extrem stark sein.

2

*Dopamin* nennt man umgangssprachlich Begeisterungshormon. Es sorgt dafür, dass wir über einen längeren Zeitraum besonders aufmerksam und wach sind. Es bewirkt, dass wir stark motiviert sind, vor allem dann, wenn wir für unsere Aktivität zu einer nicht ganz so leichten Aufgabe eine Belohnung erhalten. Es sorgt dafür, dass wir mehr (zieldienliche) Informationen aufnehmen können. Ohne Dopamin ist man lust- und antriebslos.

Bei einem Zuviel an Dopamin, wenn also ein Dopaminrausch zu lange anhält, wird aus der wachen Aufmerksamkeit rasch Erregtheit, dann Aufgeregtheit und schließlich Fahrigkeit. Beispielsweise wechselt man dann sprunghaft von einer zur nächsten Aufgabe.

Quellen

Mañana-Kompetenz

Dr. Maja Storch/Dr. Frank Krause

Die Kraft aus dem Selbst

Dr. Maja Storch/Prof. Julius Kuhl