

Gefühle sind die Steuermänner des menschlichen Daseins

Gesundheitsbrief 08

Autor: Hartmut Neusitzer - Juli 2012

Im Gesundheitsbrief 07 erfuhren Sie eine Möglichkeit, statt das kraftraubende und langsame *Entweder-oder-Denken* des Verstandes die *Sowohl-als-auch-Intelligenz* Ihres Erfahrungsgedächtnisses zu nutzen.

Gefühle sind die Steuermänner des menschlichen Daseins

Wozu tun wir das, was wir tun und vor allem wie wir es tun? Wozu geben wir uns Mühe bei den Dingen, die wir tun? Beim genauen Hinschauen, bzw. ‚Hinfühlen‘, wollen wir doch zum Schluss ein gutes Gefühl haben. Nur hierum sind wir in der Lage zur Schule zu gehen, zu lernen, zu studieren, uns einer Aufgabe länger zu widmen, doch noch einen weiteren neuen Kunden zu besuchen und uns dabei in Ausdauer und Geduld zu üben. Es sind die guten Gefühle, die wir nach getaner Tätigkeit spüren wollen. Denn ohne positive Gefühle gibt es keine Handlungsenergie und somit keine Motivation. So kann beispielsweise ein unangenehmes Gefühl, sich als der sogenannte ‚Innere Schweinehund‘ entpuppen, welches Handlung verhindert.

Tipp:

Wenn Ihnen - zu was auch immer - die Motivation fehlt, schließen Sie kurz Ihre Augen und stellen Sie sich den Moment vor, wo Sie mit dieser - jetzt noch unangenehmen und unerledigten - Tätigkeit fertig geworden sind. Welches Gefühl kommt in Ihnen dann auf, wenn Sie sich vorstellen, die Steuererklärung endlich mal pünktlich abgeschickt zu haben, wenn Sie trotz Nieselregens Laufen waren, wenn Sie endlich ein längst überfälliges (Kritik-)Gespräch geführt haben? Erleichterung? Stolz? Freude? Zufriedenheit? Oder gar ein Mix aus allem? Bleiben Sie einige Sekunden in diesem Gefühl. Um sich dann, mit der jetzt gewonnenen positiven Energie an die Aufgabe zu machen.

Übrigens können Sie als Eltern so Ihrem jungen Spross dazu verhelfen, sich doch noch mal 20 Minuten länger ans Lernen für die nächste Arbeit zu machen. Doch Vorsicht! Machen Sie dies bitte aus der inneren Haltung eines guten Freundes und nicht als genervter Manipulator oder gar von oben herab!!! Sonst geht der Schuss nach hinten los. Sollten Sie hierzu unsicher sein, rufen Sie mich gern an.

Psychologische Dickhäuter

dagegen sind Menschen, denen die Mañana-Kompetenz quasi in die Wiege gelegt wurde - und übrigens durchaus rank und schlank sein können. Dickhäuter sind der *Fels in der Brandung*. Wenn alle anderen schon kurz vor dem geistigen Kollaps stehen, haben sie noch Nerven wie Drahtseile. Ihr Stresssystem springt einfach später als bei anderen an. Gerade im turbulenten Geschäftsleben sind es oft die stressimmunen Dickhäuter, die in Spitzenpositionen gelangen.

Risiko

Ein Nachteil der psychologischen Dickhäutigkeit ist jedoch oftmals, dass diese Menschen noch ruhig bleiben, wenn eigentlich schon längst Grund zur Sorge bestünde. Doch auch die hier fehlende Fähigkeit des sogenannten *Fehler-Zooms*² können Dickhäuter sich aneignen.

Da diese Menschen oft in Ihrem Tun sehr erfolgreich sind, haben Sie wenig Grund, bzw. sehen keinen Nutzen darin, sich über das „Wie-handeleich-eigentlich“ Gedanken zu machen. Aufwachen diese Menschen erst, wenn eine Krankheit sie von einer Minute auf die andere aus dem Verkehr zieht, wobei nicht selten der Partner bereits schon das Weite gesucht hat, da alle Gesprächsversuche scheiterten. Die später dann Einsichtigen sind in Talkshows gern gesehene Gäste ...

Handlungsermunterung

a) Selbstkonfrontationsübung, um die Fähigkeit zu fördern, früher Überlastungs- und Gefahrensignale zu identifizieren und ernst zu nehmen. Menschen können dann früher präventiv, bspw. gegen Herzbeschwerden oder Hörsturz aktiv werden.

*Regelmäßige Selbstkonfrontation
erspart die große Krise,
privat und im Unternehmen.*

b) Bewusstmachung von Situationen, auf die man negativ reagiert, sie jedoch bislang beiseite geschoben bzw. verdrängt hat oder deren Auslösung gar anderen in die Schuhe geschoben hat ...

Ein wenig Theorie

Gefühle ist der Oberbegriff für **Affekte**, **Emotionen** und **Stimmungen**.

Affekte sind einfachste Gefühlsregungen. Sie unterscheiden nur zwischen positiven und negativen Gefühlen. Sie entstehen im Bruchteil einer Sekunde und lassen Menschen sehr rasch spüren, also bevor es einem bewusst wird, ob einem etwas gut tut oder nicht, ob man es ‚aufsuchen‘ oder meiden sollte. Gehen Sie davon aus, dass wir ausschließlich von solchen Lebewesen abstammen, bei denen dieses (Alarm-)System seit Millionen Jahren besonders gut funktioniert hat.

Emotionen sind Gefühle, die bewusste oder auch unbewusste/ ‚nebulöse‘ Überlegungen voraussetzen. Die Emotionen Stolz, Freude oder Angst bedeuten mehr als nur einen Affekt. Sie setzen voraus, dass jemand bewusst oder unbewusst ein positives oder eben negatives Gefühl erlebt, da er ein gutes, bzw. schlechtes Handlungsergebnis mit dem Gefühl in Verbindung bringen kann: „Ich bin stolz auf...“, „Ich habe Angst vor...“.

Stimmungen sind Gefühle, die über längere Zeit anhalten und lassen sich oft gar nicht genau an einem einzelnen Erlebnis festmachen. Eine Stimmung kann z.B. immer mehr absinken, wenn mehrere unangenehme Ereignisse passieren oder aufsteigen, wenn mehrere positive Ereignisse passieren oder anstehen.

Emotionen haben nach Lutz Jänhke (Neurowissenschaftler) drei Bedeutungen:

Signalssystem

Gerade in der Kommunikation kann man über Mimik, Gestik und Körpersprache erkennen, wie es dem anderen geht. Jedoch gilt es dabei zu bedenken, dass meine eigene Stimmungslage meine Interpretationen beeinflusst. Ich kann also wahrnehmen, ob gerade der Ärger im Gegenüber aufsteigt und ich mich ggf. auf einen Wutausbruch vorbereiten, bzw., ob ich mich mit meinen Worten lieber etwas zurücknehmen sollte. Generell übermittelt Mimik Informationen schneller als Worte und Emotionen gehen immer mit Körperreaktionen (**somatische Marker**) einher.

Mobilisierungssystem

Gefühle signalisieren dem Körper, was er genau in dieser Situation braucht und wo er es braucht. Muss ich mich konzentrieren, kann ich mich entspannen, muss ich mich auf eine Flucht vorbereiten etc. Gefühle führen zu wichtigen körperlichen Veränderungen, z.B. bei Angst erhöht sich sehr schnell die Herzrhythmus, um uns auf eine eventuelle Flucht einzustellen.

Mitteilungssystem

Wir haben zeitgleich immer eine Vielzahl von Gefühlen, was uns natürlich selten bewusst ist. Durch die Stärke des jeweiligen Gefühls wissen wir, was aktuell gerade am wichtigsten ist. Sie sind somit wichtige Ratgeber, da sie sehr schnell sind. Dafür sind sie sehr ungenau. Und genau hier kommt der Verstand mit seiner Fähigkeit zur Präzision zum Tragen. Diese Information sei hier kurz angemerkt, damit niemand auf die Idee kommt, wir brauchen den **Verstand** gar nicht mehr... :-)

Der Zauber des menschlichen Daseins beginnt also zu zweit: Mit Verstand UND Gefühl.

Oder wie es zwei Wissenschaftler beschreiben:
„Gefühle sind die Steuermänner des menschlichen Daseins“ - Lutz Jänhke (Neurowissenschaftler)

„Gefühle sind die heimlichen Regisseure des Alltags“ - Antonio Damasio (Neurowissenschaftler)

Im Gesundheitsbrief 10 geht es um **die Geheimnisse kluger Entscheidungen**.

Herzliche Gesundheitsgrüße

*Ihr
Hartmut Neusitzer*

Quelle:
Die Kraft aus dem Selbst
Dr. Maja Storch/Prof. Julius Kuhl