

Der Säbelzahn tiger und die Königsdisziplin des Selbstmanagements

Gesundheitsbrief 02

Autor: Hartmut Neusitzer - Mai 2012

Im Gesundheitsbrief 01 ging es um die *Innere Sicherheit* als Fähigkeit, bei schwierigen Erfahrungen immer wieder auf die eigenen positiven Kräfte zu vertrauen und um den *Stressjunkie*, der seine Endorphinsucht und seinen Dopaminrausch früher oder später mit einem Totalzusammenbruch „bezahlen“ wird.

Der Säbelzahn tiger ist eine hilfreiche Metapher für die folgende Erkenntnis:

Die Genetik des menschlichen Gehirns hat sich in den letzten 100.000 Jahren nicht verändert. Doch auf Grund der Tatsache, dass sich die Umwelt gerade in den letzten 60 Jahren für unser Gehirn dramatisch verändert hat (Digitalisierung, Informationsdichte, Wertewandel, Globalisierung und vieles mehr), reagiert das Gehirn so, als ob seinem Besitzer der Säbelzahn tiger andauernd in den Nacken beißt. Schlimmstenfalls führt dies zu einem chronisch erhöhten Cortisolspiegel. Dies begünstigt negative Auswirkungen auf alle Organe des Körpers. Geschädigt werden können der Stoffwechsel, das Immunsystem und sogar das Gehirn selbst.

Wenn das Gehirn eine Situation als gefährlich einstuft, z. B. den herannahenden Säbelzahn tiger, wird eine Kaskade von biologischen Prozessen ausgelöst, die nur eines zum Zweck haben: angemessen mit der vorgefundenen Situation umzugehen.

Doch wie entscheidet das Gehirn, ob und vor allem wie stark eine bestimmte Situation seinen Besitzer bedroht (möglicher Arbeitsplatzverlust, Mangel an Wertschätzung, Verlust an Sinnhaftigkeit u. v. m.) oder eben „verkraftbar“ sind. Diese Entscheidung fällt durch unbewusst verlaufende (Bewertungs-)Vorgänge.

Auch wenn man sich noch so sehr einzureden versucht, dass es keinen Grund gibt, aufgeregt zu sein und dass einem schon niemand den Kopf abreißen wird, die Aufregung ist spürbar, der Puls rast, die Hände sind schweißig und die Beine zittern. Die Verstandeskontrolle über den dafür verantwortlichen Teil des Gehirns (= Stammhirn) ist außerordentlich gering. Wenn es nun darum geht, Menschen darin zu trainieren, diese Bewertungsreaktion, die ursächlich für die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol ist, in den Griff zu bekommen und damit auf lange Sicht diese Stressantworten zu regulieren, dann kommen wir

Mit Verstandeskontrolle nicht weit. Auch gut gemeinte Tipps wie „Alles schon nicht so schlimm“, „... wird schon wieder“, „Morgen scheint wieder die Sonne ...“, „Nach einem Tal kommt auch wieder ...“, „Du musst dich darüber doch nicht so aufregen.“ oder Ähnliches gießen Öl ins Feuer. Vielfach ist der Betroffene in seiner Wahrnehmung bereits so eingeschränkt, dass er das Gesagte gar nicht mehr aufnehmen kann.

Risiko

Da unser Gehirn Erfolgserlebnisse braucht, nutzt es den Trick zu resignieren: „Das ist eben so.“, „Ich bin halt eine Pfeife.“, „Da kann man eh nichts machen.“ Und wundersamerweise behält man recht, was das Gehirn dann als Erfolg verbucht. In so einen Teufelskreis sind Menschen sehr schnell hineinzubringen.¹

Allerspätestens hier benötigen wir Techniken, die es erlauben, bereits die unbewusst verlaufende Situationsbewertung² zu beeinflussen.

Hierbei hilft die Königsdisziplin des Selbstmanagements:

Die Selbstregulation von Affekten

Handlungsermunterung

Hilfreich sind alle Übungen und Tätigkeiten, die im obigen Stressgeschehen die Selbstberuhigung fördern. Am leichtesten funktionieren hier die sogenannten *Ausstiegsmethoden*, um aus einer negativen Emotion bzw. einer schon länger anhaltenden negativen Stimmung in eine gewünschte Stimmung zu gelangen:

1. Ausstieg durch *Ablenkung*

Hier mach ich Dinge wie bügeln, Garten- oder Bastelarbeit etc., also Tätigkeiten, die einem gewohnheitsmäßig von der Hand gehen, jedoch die volle Aufmerksamkeit erfordern.

2. Ausstieg durch *Aktivierung*

Hier Sorge ich für mehr Energie im System, gehe beispielsweise joggen oder mähe den Rasen; auch das laute Hören von guter Musik kann z.B. eine allzu gedämpfte oder gar angstbesetzte Gemütslage auflockern.

3. Ausstieg durch *Affektwechsel*

Hier wird es schon etwas anspruchsvoller. Von einem bestimmten Affekt in den entgegengesetzten „zu springen“ bzw. „zu gleiten“ kann gelingen, indem man intensiv an sein Lieblingsgericht denkt, sich mit einer neuen Handtasche verwöhnt oder die vermasselte Klausur zunächst in die Schublade steckt und sich um die Gästeliste für die Party in drei Tagen kümmert. Auch das Glas Rotwein gehört in diese Kategorie. Selbstredend, dass man hier aufpassen muss, dass sich dieses Verhaltensmuster nicht verselbständigt und zur Gewohnheit wird. (Streng medizinisch betrachtet, bedeutet das abendliche Glas Wein über einen Zeitraum von ca. 6 Monaten, dass man alkoholabhängig ist.) Das jetzt durch Erstaunen ggf. gerade ausgelöste „Ups!“ wäre übrigens eine einfachste Gefühlsregung, also ein Affekt, der immer mit einem somatischen Marker (hier ggf. ein kurzes Hochziehen einer Augenbraue) einhergeht.

Bei den oben genannten Ausstiegsmethoden geht es um eine vorübergehende Einfachentlastung. Das Gehirn wird beruhigt, dass Regionen wieder aktiv werden, die den Einstieg in einen gewünschten hilfreichen Affekt auf Dauer ermöglichen. Nachhaltiges Lernen oder eine tiefe Verarbeitung bewirken sie jedoch noch nicht.

Habe ich nur diese Methoden zur Verfügung, werde ich den gleichen Fehler immer wieder machen bzw. immer wieder in ähnliche, mich stark belastende Situationen rutschen. Was ich jedoch sicher schaffe: Ich kann mich zum Verdrängungsweltmeister entwickeln – hilfreiche Veränderung und Selbstentwicklung sind hier nicht möglich.

Um in den gewünschten Affekt nachhaltiger und tiefer einzusteigen, um dem Gehirn das Lernen auch aus schwierigen Situationen zu ermöglichen, helfen nur die *Einstiegsmethoden*.

Die Selbstberuhigung, um die es weiter oben vor allem ging, ist einer von vier Aspekten der Affektregulation. Manche Menschen könnten jedoch Selbstkonfrontation, Selbstmotivierung oder Selbstbremsung zur Steigerung der Lebensqualität brauchen. Zugang zu einem ca. 15-minütigen Online-Selbsttest, bei dem Sie erfahren, welche Affektregulation für Sie hilfreich wäre bzw.

über welche Selbststeuerungskompetenzen (Ressourcen) Sie bereits verfügen, um Ihre aktuellen Belastungen und Stressmomente des Alltags gut zu bewältigen.³

Im nächsten Gesundheitsbrief erfahren Sie, wie Sie in einen gewünschten Affekt nachhaltiger und tiefer einsteigen können.

Herzliche Gesundheitsgrüße

Ihr
Hartmut Neusitzer

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

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

¹
Vortrag YouTube
Anregungen für Gehirnbenutzer – Prof. Gerald Hüther (Neurobiologe)

²
Wie wir eine Situation im ersten Moment bewerten bzw. wie wir auf sie reagieren wird in der [PSI-Theorie](#) die *Erstreaktion* genannt. Sind diese Erstreaktionen zur Bewältigung einer Aufgabe „hinderlich“, können die sogenannten *Selbststeuerungsfähigkeiten*³ trainiert und gestärkt werden. Dies kann in einem Coaching oder Workshop mit dem *Zürcher Ressourcen Modell-Training* erfolgen.

³
Mit der [Entwicklungsorientierten Selbstmanagement-Analyse](#) (EOS) verwende ich ein wissenschaftlich abgesichertes und in der Praxis bewährtes Diagnostik-Instrument.

Für viele praktische Fragen, die persönliche Kompetenzen im Alltag betreffen, ist es wichtig zu wissen, wie die Zweitreaktion (= Selbst-

steuerungskompetenz) aussieht, d. h., ob es z. B. bei einer (hyper-)sensiblen („Dünnhäuter“) oder robusten („Dickhäuter“) Erstreaktion bleibt oder ob die Person in der Lage ist, ihre Erstreaktion zu verändern, wenn sie dies in der jeweils vorgefundenen Situation für erforderlich hält.

Die klassische Persönlichkeitstypologie ist zu statisch und zu wenig entwicklungsorientiert. Sie teilt Menschen zu einseitig nach ihren emotionalen und kognitiven Erstreaktionen ein, ohne zu berücksichtigen, ob Menschen diesen Erstreaktionen ausgeliefert sind.

Denn selbst eine extrem ausgeprägte Erstreaktion (z. B. sehr hohe Werte bei misstrauisch, bewertungsängstlich, sozial aufgeschlossen, impulsiv, zurückhaltend-rational, eigenwillig, misstrauisch, loyal, optimistisch, sorgfältig, spontan, u. v. m.) kann durch eine entsprechend ausgebildete Selbststeuerungskompetenz (z. B. *Selbstberuhigung*, *Selbstmotivation*, *Selbstbremsung*, *Selbstkonfrontation* und viele weitere) ausgeglichen werden.

Diese Selbststeuerungskompetenzen kann man über einen Online-Test ermitteln und wenn erforderlich gezielt trainieren.

Informationen zum 15-minütigen Online-Test „Selbststeuerungsfähigkeiten“ erhalten Sie [hier](#).