

Die innere Peitsche

- Wann macht Disziplin Sinn und wann macht sie uns krank?

#Angelpunktdiagnostik #Disziplin #Essstörung #Libido #Motivation
#psychosomatische_Erkrankungen #Resilienz #Selbstkontrolle
#Selbstregulation #Selbststeuerung #Wohlbefinden

Rückblick

In der [Ausgabe 10](#) „Schatz, wir müssen reden!“ erfuhren Sie, wann es klug ist, über ein Ärgernis zu reden, und wann nicht.

Wenn Du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Leute zusammen, um Holz zu beschaffen, Werkzeuge vorzubereiten, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern wecke in ihnen die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.
Antoine de Saint-Exupéry

Es gibt zwei Dinge, um die wir uns im Leben bemühen müssen: Das Erste ist zu bekommen, was wir uns wünschen, und dann: sich daran zu erfreuen. Nur die weisesten unter den Menschen erreichen das Letztere.
Quelle unbekannt

Vielschichtiger Erkenntnisprung durch Leseinvestition von neuneinhalb Minuten:

Die innere Peitsche

Oft kann ein wichtiges Vorhaben nur dann erfolgreich umgesetzt werden, wenn man eigene Wünsche, Bedürfnisse und sogar die eigenen Werte erst einmal hintenanstellt:

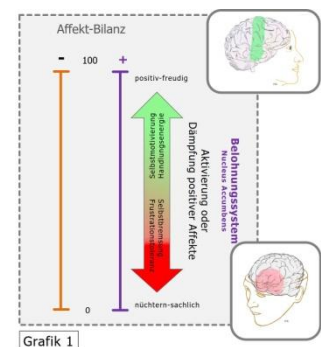
- für eine Klausur lernen, statt liebe Freunde zu treffen
- Vorbereitung auf eine Präsentation, statt einen Spaziergang im Wald zu genießen
- sparen und Urlaub auf Balkonien machen, statt sich im Tauchurlaub verzaubern zu lassen
- etc.

Gerade unangenehme Ziele zu verfolgen erfordert, dass man die Zähne zusammenbeißt bzw. den inneren Schweinehund in Schach hält. Jemand muss dann viel Energie für die Disziplin aufbringen, um „am Ball zu bleiben“. In der Persönlichkeitslehre nennt man diese Fähigkeit *Selbstkontrolle*. Hierbei verengt sich der Fokus auf das aktuell zentrale Ziel. Man wird dann nicht durch andere verführerische

Wünsche und Interessen von dem momentan wichtigsten Ziel abgelenkt. *1

Um mich gut selber kontrollieren zu können, muss ich mich durch Affektregulation in eine sachlich-nüchterne Stimmung bringen (Grafik 1). Positiv-freudige Emotionen stören, wenn ich mit Disziplin ein Ziel verfolgen muss.

Die Selbstkontrolle geht mit einer sachlichen und gedämpften positiven Stimmung einher. Hierdurch wird das analytische Denken (Grafik 1 rot) aktiviert. Der analytische Verstand ermöglicht es mir dann, auf den richtigen Moment zum Handeln zu warten. Dies ist die Fähigkeit, durch eine hohe Frustrationstoleranz den Belohnungsaufschub „aushalten“ zu können.



Die Umsetzung unangenehmer Ziele (Darmspiegelung, Prüfungsvorbereitung etc.) per Selbstkontrolle lässt sich manchmal nicht umgehen. Die Fähigkeit zur Selbstkontrolle ist somit hilfreich und wichtig.

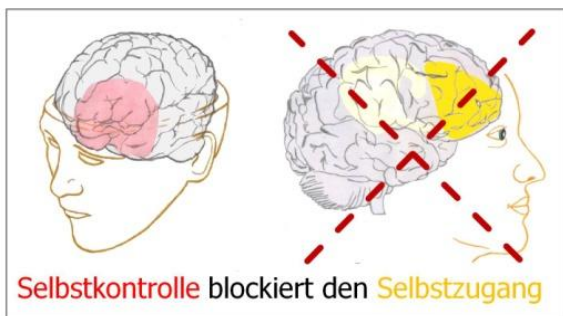
Sich ein Wochenende pro Quartal oder Monat mit Buchführung abzuquälen oder sich zwei Wochen intensiv auf eine Prüfung/eine Präsentation vorzubereiten, macht niemanden krank. Auch wenn der bevorstehende Zahnarztbesuch partout bei mir keine Freude aufkommen lässt, werde ich die Zahnschmerzen nur los, wenn ich mich zum Zahnarztbesuch zwingen.

Wer jedoch glaubt, dass die Fähigkeit zur Disziplin als Tugend auf ein Podest gehört, liegt falsch.

Risiko 1

Verselbständigt sich die Selbstkontrolle, wird man ein disziplinierter Mensch. Auf diese Person kann man sich absolut verlassen. Sie setzt alle ihr aufgetragenen Ziele konsequent und „selbstlos“ um. Diese „Selbstlosigkeit“ wird in der Folge zum Problem:

Der Zugang zu seinem **Selbst**^{*2} ist diesem Menschen „versperrt“. Er ist sein Selbst los.



Die „demokratische Abstimmung“ der Ziele mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen findet nur noch selten bzw. gar nicht mehr statt. Man gerät immer mehr unter die Diktatur seiner Ziele und fühlt sich irgendwann fremdgesteuert.

Risiko 2

Die langfristige (chronische) Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse ist häufig Ursache für chronischen Stress, Energiemangel bis hin zu psychischen Störungen^{*3}.

Risiko 3

Ist der Zugang zu seinem emotionalen Erfahrungsgedächtnis „versperrt“, sei es durch eine überstarke Selbstkontrolle oder durch Stress, Angst und andere negative Gefühle, wird ein Mensch sehr empfänglich für die Botschaften anderer (AFD, IS und weiterer

Manipulanten und Psychopathen), ohne eine Chance, diese mit dem eigenen Wertesystem abzugleichen.

Risiko 4

Langfristige Ziele, wie zum Beispiel der Wechsel von einem ungesunden zu einem gesunden Lebenswandel, sind ausschließlich mit Selbstkontrolle **nicht** möglich.

Denn mit Disziplin bzw. Selbstkontrolle etwas umsetzen bedeutet, mir mit dem Verstand von Sekunde zu Sekunde bewusst zu machen, dass ich mir eine verlockende Ablenkung versagen muss, wenn ich weiter am Ball bleiben will/wenn mein Vorhaben erfolgreich sein soll.

Der Verstand ist jedoch mit einem Gedankengang oder fünf Informationseinheiten bereits voll ausgelastet. Allein dieser Umstand reicht als Risiko völlig aus.

Risiko 5

Disziplin versagt auch in dem Moment, wenn die Verstandeskraft nicht optimal arbeiten kann. Dies ist immer dann der Fall, wenn der Mensch, strenggenommen sein Verstand, gemessen am normalen Alltag unter äußeren Belastungen steht und/oder er sich zu viel Druck macht.

Beispiele



- zu viel um die Ohren haben
- mehrere Dinge gleichzeitig beachten

somit:
Überlastung der kognitiven Kapazität



- Unterforderung
- Langeweile

somit:
zu wenig Erregung



- starke Gefühle wie Euphorie,
- aber auch Angst, Sorge, Ärger und Wut

somit:
zu viel Erregung



- Ablenkung
- Verführung zu **alternativen** Handlungen

somit:
starke Reizumwelt

➤ zu wenig ...

- Sex
- Essen
- Schlaf
- Trinken
- Freiheit
- Sonnenlicht
- Anerkennung
- Freunde und Beziehungen
- Sinn in der aktuellen Lebenssituation



somit:

Vernachlässigung von Grundbedürfnissen

- mangelnde Befriedigung körperlicher und psychischer Basisbedürfnisse

Hand aufs Herz:

Wie viel Zeit bleibt jetzt noch für störungsfreie Verstandesarbeit übrig?

Menschen, denen es jedoch gelingt, ihre Verstandeskraft so zu entwickeln, dass sie chronisch ihre Bedürfnisse abwürgen bzw. nicht mehr wahrnehmen können, sind nicht erfolgreicher in der Leistung.

Im Gegenteil:

Diese Menschen sind in der Gefahr zur Entwicklung von

- Essstörungen
- Zwangserkrankungen

- Burnout/Depressionen
- psychosomatischen Erkrankungen

Nun gibt es gerade in der westlichen Welt viele Heldinnen und Helden, die meinen, dass „ein wenig“

- Verspannungen (im Nacken)
- körperliches Unwohlsein
- phasenweise Antriebslosigkeit
- Schlafstörungen
- gereizte Haut (Neurodermitis)
- Kopfschmerzen
- Magen-/Darmprobleme
- Herz-/Kreislaufprobleme
- Essstörungen mit Gewichtsabnahme oder –zunahme^{*3}
- chronische Erschöpfung
- Burnout – Depression
- Asthma
- Hörsturz
- Tinnitus

niemanden umbringt. Was Heldinnen und Helden nur allzu oft nicht auf dem Radar haben: Helden haben oft eine stark verkürzte Lebenserwartung ... Fragt man sie, wie es um ihr generelles Wohlbefinden bestellt ist, könnte man das Gefühl bekommen, dass sie nicht wissen, wovon man spricht ...

Doch selbst nach der Diagnose Lungenkrebs, bringen es Menschen noch fertig, von Helmut Schmidt als rauchendem Vorbild zu sprechen.

Endgültig ist jedoch der Spaß vorbei, wenn die Libido flüchtig ist.^{*4}

Nicht gerade selten spielt jedoch auch dies bereits unter 40 keine Rolle mehr. Denn schauen Sie sich die Zeichnungen oben noch einmal an: Wie selbstlos muss jemand sein, der mit diesen gebeutelten Wesen glaubt, glücklich sein zu können ...

Alternative und Handlungsempfehlung

Die zweite Art der Zielverfolgung ist die Selbststeuerungsfähigkeit der *Selbstregulation*. Sie sorgt dafür, dass der eigene Wille überhaupt die „richtigen“ Ziele verfolgt.

Ziele also,

- ✓ mit denen man sich wirklich identifizieren kann,
- ✓ hinter denen man voll und ganz steht und
- ✓ für die man sich frei und ohne äußeren Druck entscheiden kann.

Möchte man gesund bleiben, muss man, metaphorisch formuliert, mindestens! zwei Drittel seiner Zeit die innere Peitsche der Selbstkontrolle an den Nagel hängen.

Mit der Fähigkeit zur Selbstregulation fällt es leicht, sich selbst und andere für die verfolgten Ziele zu begeistern, selbstbewusst und überzeugend aufzutreten und die eigenen Ziele auch gegen Widerstände durchzusetzen.

Hier wird deutlich, warum es so wichtig ist, seine eigenen Stimmungen [regulieren](#) zu können: Wer weder auf negative noch auf positive Gefühle festgelegt ist, kann ein optimales Gleichgewicht zwischen Selbstkontrolle und Selbstregulation halten.

Bei der **Zielbildung** hat man so viel Selbstwahrnehmung, dass seine Ziele mit der persönlichen Erfahrung und den persönlichen Werten übereinstimmen. Hierbei ist es von zentraler Bedeutung, auch in riskanten oder bedrohlichen Situationen negative Gefühle zwar wahrnehmen zu können, aber nicht überhandnehmen zu lassen.

Bei der **Zielumsetzung** kann man vorübergehend so konsequent sein, dass man sich weder von inneren noch von äußeren „Wenns-und-Abers“ oder „Eigentlichs“^{*5} beirren lässt. Hierfür ist es wichtig, positive Gefühle auch in schwierigen Situationen aufrechterhalten zu können.

Die Unterscheidung zwischen diesen beiden Grundformen der [Affektregulation](#) („emotionale Intelligenz“) ist wichtig, weil man ganz unterschiedliche Dinge üben muss, je nachdem durch welche Mechanismen z. B. eine passive [Opferhaltung](#) und/oder „Aufschieberitis“ und-/oder eine psychosomatische Krankheit verursacht worden ist.

Wenn man etwas ändern will, möchte man am liebsten bei den Ursachen ansetzen. Dann braucht man nicht jedes einzelne Symptom zu behandeln, sondern kann unter Umständen zahlreiche Symptome mit einer einzigen Veränderung ganz unterschiedlicher Ursachen beseitigen.

Diese Ursachen lassen sich sehr gut mit der *Entwicklungsorientierten Selbstmanagement-Analyse* ([EOS](#)) ermitteln. Mit der EOS werden die zwei bis drei zentralen Angelpunkte (Ursachen) ermittelt. Die nötigen Kompetenzen zur Behebung der Einschränkungen bzw. die Aktivierung der erforderlichen Ressourcen lassen sich mit gezielten

Übungen in einem Workshop bzw. einem Einzelcoaching auf Basis des Zürcher Ressourcen Modells ([ZRM](#)) entwickeln – siehe hierzu unter PS.

In 14 Tagen geht es in der nächsten Ausgabe um Eunenwissen und der Nachhaltigkeit in der Weiterbildung.

Ganz herzliche Grüße und bleiben Sie gesund!

Hartmut Neusitzer

Ressourcencoach, Dozent, PSI-Kompetenzberater und autorisierter Berater des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales [unternehmensWert:Mensch](#)

E-Mail: Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de

Homepage: www.Mein-Ressourcencoach.de

PS:
Meine nächsten Veranstaltungen finden Sie [hier](#).

Workshopthemen inhouse finden Sie [hier](#).

*1

➤ **Verstand**

(Intentionsgedächtnis, IG mit dem Absichtsgedächtnis)

Eine der Stärken dieses psychischen Teilsystems ist die zielfokussierte Aufmerksamkeitsform. Das Ziel kann hiermit über einen langen Zeitraum „im Blick behalten werden“.

Anatomie

Linke Frontalhirnrinde.

Diese befindet sich ca. handflächengroß hinter dem linken Teil der Stirn und hat eine Dicke von ca. 3 bis 5 mm.

Der Verstand (IG) ist durch die Farbe **Rot** symbolisiert: Sie signalisiert wie eine rote Ampel das „STOP“. Hier muss erst geplant und nachgedacht werden, bevor gehandelt werden kann. Deshalb gehört zum Intentionsgedächtnis die Hemmung der Verbindung zum **Verhaltenssteuerungssystem** dazu (s. Grafik 1 auf Seite 2). Wenn diese Hemmung nicht funktioniert, wird das Verhalten zu impulsiv und unüberlegt.



➤ Siehe auch „Ach so!“-[Brief 06](#)
Was macht eine „gestandene“ Persönlichkeit aus?
- Die entscheidenden Kompetenzen

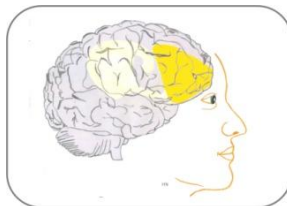
*2

➤ **Extensionsgedächtnis**

(auch als **Selbst** bzw. emotionales Erfahrungsgedächtnis bzw. limbisches System bezeichnet)

Anatomie

Rechte Frontalhirnrinde und das limbische System in den tieferen Regionen des Gehirns.



Die Farbe **Gelb** symbolisiert hierbei „Sonne und Herz gehen einem auf“ und man hat den Überblick nach innen und außen.

➤ Siehe auch „Ach so!“-[Brief 06](#)
Was macht eine „gestandene“ Persönlichkeit aus?
- Die entscheidenden Kompetenzen

*3

Siehe auch Gesundheitsbrief 21
KummerSpeck ODER SorgenDürr [Teil 1](#) und [Teil 2](#)

*4

Siehe auch [Gesundheitsbrief 23](#)
Die vom Stress verärgerte Libido

*5

Denn eigentlich gibt es das Wort eigentlich gar nicht ... ☺

Quellen

- Jens-Uwe Martens/Julius Kuhl
Die Kunst der Selbstmotivierung
Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung
praktisch nutzen (2011)
- Kuhl/Scheffer/Mikoleit/Strehlau
Persönlichkeit und Motivation im Unternehmen -
Anwendung der PSI-Theorie in Personalauswahl und
-entwicklung (2010)
- Julius Kuhl
Motivation und Persönlichkeit
Interaktionen psychischer Systeme (2001)
- Julius Kuhl/Philipp Alsleben
Manual für die Trainingsbegleitende Osnabrücker
Persönlichkeitsdiagnostik (2012)
- Maja Storch/Frank Krause
Selbstmanagement - ressourcenorientiert
Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit
dem Zürcher Ressourcen Modell (2014)
- Maja Storch/Julius Kuhl
Die Kraft aus dem Selbst
Sieben PsychoGyms für das Unbewusste (2012)

Hartmut Neusitzer

Selbstmanagement-Trainer, Ressourcencoach, PSI-Kompetenzberater und
autorisierte Berater des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales unternehmensWert:Mensch
Tel: 040 – 41 35 62 42 Mobil: 0177 – 553 52 45 E-Mail: Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de