Neuronale Phänomene des Alltags

Autor: Hartmut Neusitzer

Juli 2020

Rückblick

Im <u>Gesundheitsbrief 04</u> Was führt am schnellsten aus Angst und Sorge heraus? (Teil 1) erfuhren Sie, dass die Nutzung des eigenen Körpers die Angst zweckvoll dämpfen oder sogar auflösen kann - "so wie ich gehe, so geht es mir". Umgehend werden Sie wieder klug-entscheidungsfähig und mutig-handlungsfähig.

Gesundheitsbrief 05

Was führt am schnellsten aus Angst und Sorge heraus?

Die zweite und für viele Menschen zunächst ungewöhnliche Methode bietet

die Kraft positiver Bilder

Wäre es nicht wunderbar, wenn Sie mit der energiespendenden oder beruhigenden Wirkung eines Fotos oder einer Szenerie unnötige Ängste und Sorgen verringern könnten? Ein Blackout ließe sich verhindern & Veränderungsmotivation aufbauen, kluge Entscheidungen und gezieltes Handeln blieben nutzbringend möglich.

Bevor ich beschreibe, wie Ihnen dies gelingt, lade ich Sie zu einem lehrreichen kurzen Experiment ein.

Worum geht es?

Ich stelle Ihnen auf der nächsten Seite sechs einfache Fragen. Sie antworten bitte spontan, ohne Pausen dazwischen und gern laut.

sie antworten bitte spontan, onne rausen dazwischen und geni

Die Antwort besteht jeweils aus nur einem Wort.

Gern können Sie dieses erhellende Experiment auch zu zweit oder in einer kleinen Gruppe machen und dabei gemeinsam antworten.

Blättern Sie nun auf die nächste Seite und beantworten zügig die sechs Fragen.

Viel Vergnügen!

Welche Farbe hat der Zucker?

Welche Farbe hat der Schnee?

Welche Farbe hat das Brautkleid?

Welche Farbe haben die Wolken?

Welche Farbe hat der Gipsverband?

Was trinkt die Kuh?

Und? Mit welchem Wort haben Sie spontan geantwortet? Mit Wasser? Gratulation! Die Antwort ist richtig.

Wenn Sie zu den 95 % der Menschen gehören, die mit Milch geantwortet haben, werden Sie jetzt möglicherweise schmunzeln. Zweifelsfrei kann Lachen heilend sein und uns für einen Moment Sorgen und Ängste vergessen lassen. Die Auffrischung dieser uralten Erkenntnis ist hier jedoch "nur" ein Nebennutzen.

Mir geht es bei diesem kleinen Umweg um etwas viel Umfassenderes und sehr Tiefgründiges. Klar! Die Kuh trinkt Wasser und keine Milch. Was genau ist bei diesem kurzen und simplen Experiment in Ihrem Gehirn jedoch passiert?

Beim Lesen der Worte Zucker, Schnee, Brautkleid, Wolken und Gipsverband entstanden mit der Geschwindigkeit von nur 100 bis 200 Millisekunden jeweils Bilder auf Ihrem geistigen Monitor. Wissenschaftlich formuliert wurden assoziative Netzwerke aktiviert.

Durch das fünfmalige Antworten mit dem Wort **weiß** wurde das neuronale Netzwerk, welches **weiß** im Gehirn repräsentiert, stimuliert. Diesen Effekt nennt man Priming, unbewusstes Lernen.*1.

Und es passiert noch viel mehr!

Hormonausschüttung, Puls, Atmung, Hautleitfähigkeit, Mimik und Muskelanspannung verändern sich. All dies geschieht blitzschnell und ist darum dem Bewusstsein nicht zugänglich.

Darüber hinaus ist die Tatsache, dass Ihr assoziatives Netzwerk an diesem Prozess beteiligt ist, ein Indiz dafür, dass Sie während des Experiments Zugang zu Ihrem **emotionalem Erfahrungs-gedächtnis** hatten.

Mit diesem Verständnis über den Mechanismus des Primings können Sie ihn künftig zielführend und sinnvoll für sich nutzen. Und hierbei kommen die "positiven Bilder" zum Einsatz.

Ein ressourcenschonender Umgang mit sich und anderen Gerade in einer menschlichen Nach-Corona-Welt sind Persönlichkeitskompetenzen wie

- Ausdauer,
- Flexibilität,
- Eigeninitiative,
- Empathie,
- analytische Fähigkeiten,
- soziale Kompetenz,
- Durchsetzungsvermögen und
- Verantwortungsbewusstsein

wichtiger denn je. Die Arbeit mit Bildern als Kraftquelle ist eine bewährte Methode im eindrucksvollen Selbstmanagement-Training nach dem Zürcher Ressourcen Model (<u>ZRM</u>)*3I. Dieses Training fördert nachhaltig die Entwicklung der obigen Softskills, <u>Selbststeuerungsfähigkeiten</u>, das Selbstmanagement und die Widerstandskraft.

Der Kern dieses Gesundheitsbriefs Nachfolgend beschreibe ich die stark verkürzte Fassung dieser Trainingsmethode:

Bearbeiten Sie als Einstieg in dieses einmalige Training - in einer ruhigen und vor allem ungestörten Viertelstunde - die folgenden drei Aufgaben.

Aufgabe 1

Welches der nachfolgenden Gefühle schränkt Sie aus Ihrer Sicht - im Allgemeinen oder auch nur in besonderen Situationen - ein?

Einsamkeit, Hemmungen, Kopflosigkeit, Neid, Nervosität, Motivationslosigkeit, Sorgen, Ungeduld, innere Unruhe, Wut, (Selbst-)Zweifel,

Notieren Sie dieses Gefühl oder ein ähnlich einschränkendes im folgenden Kasten oder auf einem extra Blatt Papier. Schreiben Sie dann nicht nur Furcht oder Unruhe, sondern wie in den gleich folgenden Beispielen.

Formulieren Sie gern mit einer Mischung aus Humor, Respekt und Wertschätzung.

Sofern Sie Buntstifte zur Hand haben: Schreiben Sie es gern in einer für Sie stimmigen Farbe auf, z. B.:

- Mein mich anstrengendes Furchtgefühl
- Mein zappeliges Unruhegefühl

Mein mich einschränkendes Gefühl:	i
	:
	!

Aufgabe 2

Auf der folgenden Seite habe ich Ihnen zehn Beispiele für positiv besetzte Bilder zusammengestellt.

Bevor Sie diese Bilder ansehen, stellen Sie sich die Frage nach Ihrem Ziel oder Wunsch (z. B. Ihrem Wunschverhalten, Ihrer gewünschten Stimmung oder Reaktion). Dies könnte das Gegenteil von dem auf Seite 3 ausgewählten schlechten Gefühl sein. Nehmen Sie sich für diese Aufgabe einige Minuten Zeit.

So eine Frage könnte z. B. lauten:

"Welches Bild lässt mein zappeliges Unruhegefühl im Nu verfliegen?"

oder

"Welches Bild

- macht mir Mut
- gibt mir Kraft
- stimmt mich zuversichtlich

genau in den Momenten,

- wenn ich mutlos bin
- wenn ich mich nicht aufraffen kann
- wenn ich mich überfordert fühle?"

oder

"Welches Bild

kann mich dabei unterstützen,

- meine Schüchternheit zu überwinden
- bei Meinungsverschiedenheiten souverän zu bleiben?

Notieren Sie bitte die Frage unbedingt in Ihren eigenen Worten im folgenden Kasten oder auf einem extra Blatt Papier.

Meine Frage zur Bilderwahl:	
	•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••

Idealerweise machen Sie jetzt eine kurze Pause von drei bis sieben Minuten. Schlagen Sie zuvor kurz die Seite 6 auf, ohne sich um die dortigen Bilder zu kümmern. Vergessen Sie für einige Minuten diese Übung!

Aufgabe 3a

Bevor es losgeht:

Rahmenbedingungen

- Lassen Sie Ihren Verstand unbedingt in der Pause.
- Schauen Sie nicht mehr auf das Blatt der letzten Übung!
- Für die Bilderwahl brauchen Sie jetzt ausschließlich Ihr Gefühl. Sie haben den größten Nutzen, wenn Sie **nicht** versuchen, Logik oder Sinn dieser Aufgabe zu hinterfragen.
- Ihren Verstand holen Sie ab Aufgabe 4 wieder ins Boot. Dort brauchen Sie ihn wieder.
- 5. Verweilen Sie gleich maximal fünf Sekunden bei jedem Foto und
- tauchen für diesen kurzen Moment ganz in das Bild ein.
- 7. Vertrauen Sie auf Ihre Intuition.
- Welches Bild löst bei Ihnen die positivsten Gefühle aus?

Sehen Sie sich nun in einer möglichst gelassenen Stimmung nacheinander die Bilder auf der nächsten Seite an.

Gutes Gelingen!























Aufgabe 3b

Welches Bild hat spätestens nach dem zweiten Durchgang

- am positivsten auf Sie gewirkt?
- das stärkste positive Gefühl bei Ihnen ausgelöst?
- Sie zum Lächeln gebracht?

Gratulation! Dieses Bild ist nun Ihr Favorit.

Die Aufgaben 4 bis 6 sind anspruchsvoll und bedürfen oft der persönlichen Unterstützung.

Ihr ressourcenaktivierender Nutzen Sollten Sie es bei der Bilderwahl belassen, laden Sie sich Ihr Ressourcen-Bild trotzdem als Bildschirmhintergrund auf den PC und/oder aufs Handy.

Freuen Sie sich auf das, was jedes Mal beim Blick auf Ihr Ressourcenbild mit Ihrer Stimmung geschieht.

Aufgabe 4

Beim Auswählen Ihres Favoriten hat Ihr limbisches System (auch emotionales Erfahrungsgedächtnis genannt) nach 200 Millisekunden eine Entscheidung getroffen. Bemerkbar war dies z. B. durch ein Schmunzeln oder ein Haftenbleiben am Lieblingsbild.

Im Einzelsetting oder einem Selbstmanagement-Workshop wird das Bild jetzt mit dem Verstand ausgewertet. Hierzu notiert man seine positiven Eindrücke, Einsichten, Assoziationen und Beobachtungen zum Bild.

- Einwort-Ideen wie z. B. Vertrauen, Kraft, Energie, gelassen, fröhlich, souverän, standfest, ausgelassen, Übersicht sind genauso okay wie
- Halbsätze: "aus der Fülle schöpfen", "mir Ruhe gönnen", "in meinem Rhythmus durchs Leben", "frech sein dürfen", "alle im Blick haben"

Sollten die Gedanken gar nicht in den Fluss kommen, habe ich Ihnen auf Seite 18 zu jedem der zehn Bilder auszugsweise einen Ideenkorb von ehemaligen Workshop-Teilnehmenden und Coachees zusammengestellt (für einen Workshop wurde dazu die Methode des Ideenkorbs entwickelt. Dies ist ein Minibrainstorming im Kleingruppenverfahren).

Bisher hat Sie ein negatives Gefühl ab und zu oder fortlaufend eingeschränkt (s. Aufgabe 1, Seite 3, möglicherweise sogar Ihrer Gesundheit geschadet. Künftig wird eine ungewollte und unliebsame Reaktion Schritt für Schritt durch eine förderliche innere Haltung ergänzt.

Sie selber entscheiden dabei, ob, wann, wie und wo Sie diese Haltung fortan aktivieren. Das Bild ist hierbei im Sinne des ZRM eine Ressource. Es aktiviert hilfreiche neuronale Netzwerke, die Ihnen das

Abrufen von gewünschten Fähigkeiten und einer inneren Haltung ermöglichen. Der neuronale Mechanismus ist der Gleiche wie beim Experiment "Was trinkt die Kuh?", wo die Weiß-Netzwerke aktiviert wurden.

Bilder sagen somit nicht nur mehr als tausend Worte. Sie öffnen direkt das Gehirnareal des **Selbst** (siehe Grafik gelber Bereich)*1. Dies beinhaltet die Gesamtheit Ihrer bisher gesammelten Erfahrungen, Ihre Werte, Bedürfnisse, die Fähigkeit zur Empathie, Kreativität und Ihren Humor.

*1

Zur leichteren Lesbarkeit verwende ich den Begriff **Selbst**. Synonym wird dieses Gehirnareal neben Extensionsgedächtnis, auch emotionales Erfahrungsgedächtnis, limbisches System oder Unbewusstes genannt.



Der **Verstand** arbeitet dagegen Schritt für Schritt. Er kann maximal fünf Informationseinheiten gleichzeitig im Blick behalten.



Das **Selbst** basiert auf einem ausgedehnten neuronalen Netzwerk von Handlungsoptionen, eigenen Gefühlen und selbst erlebten Episoden. Seine parallele und ganzheitliche Verarbeitungsform arbeitet auf der höchsten erreichbaren, also der "intelligentesten" Integrationsebene. Es ermöglicht deshalb die gleichzeitige Berücksichtigung und Integration



vieler Einzelaspekte, die für kluge Entscheidungen bei komplexen Herausforderungen und für das gegenseitige Verstehen von Menschen relevant sind.

Diese erstaunlichen Fakten werden an der inzwischen messbaren Verarbeitungskapazität deutlich:



Mit dem "Wort-Schatz" der Aufgabe 4 hat man das Fundament für das Wachsen und die Aktivierung seiner Potenziale und Fähigkeiten gelegt. Im Gehirn wird dabei ein neues zartes neuronales Netzwerk gebildet oder viel wahrscheinlicher, ein altes wieder aktiviert (siehe Grafik Seite 13 oben).

In nur zwei Schritten wird aus den Wort-Favoriten ein Haltungsziel, genau genommen ein Identitätsziel entwickelt. Hierdurch stärkt man seine Potenziale und Fähigkeiten beeindruckend.

Aufgabe 5

Mit den Lieblingswortideen formuliert man in Form eines Wunsches sein neues Lebensgefühl.

Man kann dabei die folgenden Satzanfänge benutzen oder einen eigenen Satz bilden.

- Ich will mich fühlen wie ...
- Ich will handeln wie ...
- Ich will sein wie ...

Beispiele:

- Ich will mich souverän und standfest fühlen wie meine Eiche und gelassen alles im Blick haben.



- Ich will mir Wohlfühlphasen gönnen wie mein Bär, gelassen-aufmerksam und mit einem dicken Fell.



- Ich will frech und flott handeln, wie die Frau auf der Vespa.



Unterstützung

Schauen Sie sich jetzt gern als Hilfestellung einen sehr informativen Ausschnitt aus der DVD *Funken im Hirn*, <u>TV-Dokumentation</u> (NZZ, 2009) an: Minute 18:33 bis 24:23. Dort sehen Sie zwei Coachees in einem ZRM-Selbstmanagement-Coaching mit Maja Storch (= Mitentwicklerin des ZRM).

In der Aufgabe 6 wird das neue Lebensgefühl - in einem <u>Haltungsziel</u>*4 komprimiert. **Spielerisch** simuliert man nun, als ob das neue Lebensgefühl im Gehirn bereits ein **kräftiges neuronales Netzwerk gebildet hat.**

Hierzu tauscht man bei der Ausformulierung die Passagen

```
"Ich will ..."

durch

"Ich bin ...", "Ich lebe ...," "Ich gönne mir ..." oder
"Ich erlaube mir ...".
```

Dieser Schritt kann einem schwerfallen, z. B. da es ja real noch nicht so ist oder es sich aktuell völlig anders anfühlt. Jedoch: Man kam intuitiv nur auf seine Lieblingsideen, da das Gehirn mit diesen Potenzialen und Fähigkeiten bereits positive Erfahrungen gemacht hat. Diese wertvollen Befähigungen

wurden durch die letzten Arbeitsschritte aktiviert und zu neuem Leben erweckt. In einem realen Workshop ist man jetzt dabei, wertvolle neuronale Netzwerke zu entstauben, freizulegen und erfolgreich wieder nutzbar zu machen.

Beispiele:



Standfest, gelassen und souverän wie meine Eiche habe ich auch in stürmischen Zeiten alles im Blick.

Mit meinem dicken Fell bin ich aufmerksam und gelassen wie mein Bär.





Frech, fröhlich-taff und mit Volldampf gönne ich mir mein Vespa-Gefühl!

Haltungsziel	Thema
lch atme im Fluss des Lebens.	Stressmanagement
Ich starte durch und packe es an!	Arbeit
lch steuere das Schiff meines Lebens und bin der Kapitän	Selbstwirksamkeit
lch stelle mein Licht auf den Scheffel und fülle damit den Raum.	Ausstrahlung

Quelle Maja Storch

Siehe auch Beispiel von Motto-Zielen aus Teamworkshops*5

Sofern Sie sich den sehr informativen Ausschnitt aus der TV-Dokumentation *Funken im Hirn* angeschaut haben (meine Empfehlung auf Seite 9), finden Sie nachfolgend die Haltungsziele der beiden Coachees aus dem ZRM-Coaching mit Maja Storch.

Haltungsziele der Protagonisten in der TV-Dokumentation:

Herausforderung von Peter T.:
 Er will Tagungen moderieren und hat dabei ein mulmiges Gefühl.

Sein neues Lebensgefühl dazu:

"Ich stehe auf der Bühne meines Lebens und spiele kompetent mit Macht, Herzlichkeit und Intuition."

 Herausforderung von Doris G.:
 Sie will in Zukunft anders mit sich umgehen, ihre selbstkritische und zerfleischende Art ablegen und sich eine erwünschte innere Haltung zulegen.

Ihr neues Lebensgefühl dazu:

"Ich gehe meinen Weg!"

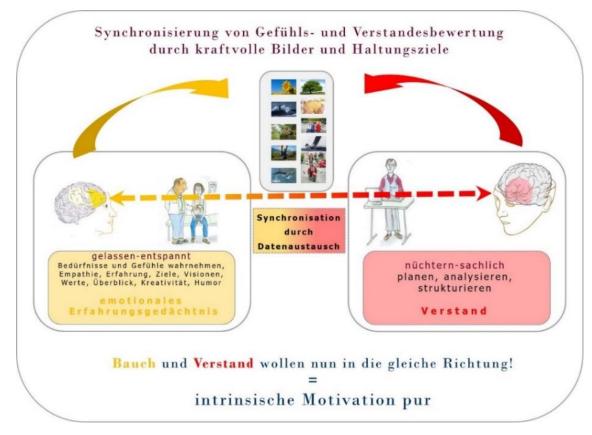
Motivation lässt sich nicht allein mit der Logik des Verstandes, also mit Testintelligenz aufbauen. Um das innere Feuer zu entfachen, braucht es ein gutes Gefühl! Dies ist Psycho-Logik und ein neuronal-wissenschaftlicher Fakt.*6 Genau hierum scheiterten 70 % der Umstrukturierungen der letzten 60 Jahre oder die Neujahrsvorsätze.

Bei den obigen Aufgaben fand ein reger Datenaustausch zwischen Ihrer Verstandesregion und Ihrem emotionalen Erfahrungsgedächtnis statt.

Ein Bild auswählen mit dem Gefühl und die Analyse plus sprachlicher Ausformulierung mit dem Verstand.

Das Ergebnis ist eine Synchronisation zwischen Gefühls- und Verstandesbewertung.

Kopf und Bauch wollen jetzt das Gleiche.



In einem zwei- bis dreitägigen Präsenzworkshop mit fünf bis 10 Teilnehmenden nehmen die Aufgaben 1 bis 6 einen Tag in Anspruch. Theoretische Minireferate wechseln sich mit kurzweiliger Einzel- und Kleingruppenarbeit, einer abwechslungsreichen Folge von systematischen Analysen und Übungen, interaktiver Selbsthilfetechniken, Embodiment und Humor ab.

Neben der Spur

Viele Menschen leben über Jahrzehnte neben der Spur, also an ihren eigenen Bedürfnissen vorbei: Die Corona-Krise wird diese Entwicklung noch verschärfen.

Psychosomatische Erkrankungen oder ein Burnout entwickeln sich nicht nur wegen einem Zuviel an Arbeitsstunden oder -dichte, sondern vor allem wegen <u>Bedürfnisfrustration</u>. In der Rangliste ganz oben stehen weiterhin der Mangel an Wertschätzung, Anerkennung und Sinn.

Hiervon betroffenen Menschen kann es schwerfallen, sich neue Haltungs- genau genommen - Identitätsziele vorzustellen oder sie zu fühlen. Wenn dies bei Ihnen so sein sollte, lassen Sie jetzt diese Aufgaben für einige Stunden oder sogar Tage ruhen. Ihr Gehirn braucht Zeit. Drucken Sie sich jedoch zur Unterstützung Ihr Foto aus und/oder laden es sich als Bildschirmhintergrund auf den Laptop und/oder aufs Handy. Nutzen Sie es möglichst häufig als Erinnerungshilfe – primen Sie sich auf das, was Sie wirklich von ganzem Herzen brauchen und wollen. Warten Sie einfach ab was geschieht.

Handlungsanregung

Schauen Sie in Zukunft genau dann auf Ihre Erinnerungshilfe, wenn Sie merken, dass Sie mal wieder neben der Spur sind und/oder etwas emotional aus dem Ruder läuft. Damit Ihr Gehirn genau in so einem Moment Sie automatisch auf das Bild blicken lässt, bauen Sie sich in Ihren Worten einen Wenn-Dann-Plan:

Beispiel:

- "Wenn mir etwas droht, aus dem Ruder zu laufen, ... oder
- "Wenn ich mich neben der Spur fühle, ...

dann blicke/schaue ich sofort auf mein Bären-/Eichen-/Delfin-Bild."

Schreiben Sie Ihren Satz jetzt einmal auf. Legen Sie den Zettel in frühestens zehn Tagen auf Wiedervorlage. Dies wäre ein guter Zeitpunkt, um in ruhigen zehn Minuten eine erste Zwischenbilanz zu ziehen.

Eine ausführliche Beschreibung zu den Wenn-dann-Plänen finden Sie im Gesundheitsbrief 01.

Rahmenbedingungen

Lernen braucht Zeit. Bei persönlichen Veränderungsprozessen ist man jedoch meist sehr ungeduldig. Am liebsten würde man sich mit einem Zauberspruch von dem als lästig empfundenen Übel rasch befreien.

Das zarte neuronale Netzwerk-Pflänzchen (= Ihr neues Lebensgefühl) braucht Erfolge und häufige Aktivierung, um sich zu einem stabil-robusten Netzwerk entwickeln zu können – siehe Grafik rechts. Rechnen Sie mit vier bis sechs Monaten.

Hieraus ergibt sich – logischerweise -, dass es in dieser Zeit immer wieder kleine Rückschläge geben kann. Dies ist beim Lernen von



Vokabeln, Jonglieren oder einer Sportart ähnlich: Drei Schritte vor und einen zurück.

Wieso diese zentrale Information in der beruflichen Weiterbildung, im Coaching oder im Therapiebereich selten erwähnt wird, darüber kann man nur spekulieren.

Sich vor Misserfolgserleben schützen

In einer Phase des inneren Auf- und Umbruchs ist man hoch sensibel. Binden Sie aus diesem Grund Ihr engstes Umfeld in ihr Vorhaben mit ein. Bitten Sie um Unterstützung. Denn die kleinste Kritik, z. B. ein unscheinbares Naserümpfen, z. B. zu Ihrem Bild, kann Ihr segensreiches Vorhaben zu Fall bringen. Umgehend kann dies zur Aufgabe Ihres Wunsches führen.

Fangen Sie nicht gleich mit der schwersten Aufgabe an, auch wenn diese Ihnen möglicherweise am meisten auf der Seele brennt. Ähnlich wäre dies so, als wenn Sie den neuen Führerschein erstmalig frisch in der Hand halten und am nächsten Tag gleich allein nach Rom, Athen oder Paris fahren würden.

Üben Sie erst mit Herausforderungen, die einen mittleren Schwierigkeitsgrad haben. Wie man dies genau macht wäre ein Arbeitsschritt von vielen weiteren in einem Selbstmanagement-Präsenzworkshop oder Zweiersetting.

Ausblick

In einem Selbstmanagement-Coaching oder -Workshops durchlaufen Sie natürlich mehr <u>Arbeits-schritte</u>, die auf die einzelne Person abgestimmt sind, als es in diesem Gesundheitsbrief möglich ist.

Unter anderem

- betrachten Sie Ihr soziales Umfeld der systemische Blick.
- lernen Sie das unbewusste Lernen (<u>Priming</u>) und die Wenn-dann-Pläne intensiver kennen und für sich anzuwenden.
- nutzen Sie Ihren Körper im Sinne Ihres Vorhaben einzusetzen (Embodiment, Gesundheitsbrief 04).
- verankern Sie Ihre Absicht auf unterschiedliche Weise und leichte Art mehrfach im Gehirn wissenschaftlich ausgedrückt: mehrfachcodieren.
- bereiten Sie sich konkret auf anstehende Aufgaben vor.
- u.v.m.

Doch nicht nur das!

Sie lernen sich auf spontan auftretende Belastungssituationen - das Unvorhersehbare - vorzubereiten. Dies sind Situationen, die einen ab und an kalt erwischen und man diesem Moment erneut in Verhaltensroutinen abrutscht, die man später bereut.

Man spricht hier zurecht von der Königsdisziplin des Selbstmanagements.

Das ZRM passt sich den Menschen an und nicht umgekehrt.

Ein Lern- und Entwicklungsprozess muss als lustvoll, belohnend und sinnvoll erlebt werden und nicht als eine beschwerliche Prozedur, die man nur mit Disziplin zu einem erfolgreichen Abschluss bringt.

Maja Storch (Zürcher Ressourcen Modell)

Resümee

Veränderungsprozesse sind sehr komplexe Situationen, egal ob in einer Organisation oder als individueller Prozess. Bei den meisten Menschen lösen sie eine Vielzahl von positiven und negativen Stimmungslagen aus. Diese Gemengelage von Gefühlen muss ernst genommen werden. Dies bildet die Basis für Veränderungsmotivation.

Um Menschen auf der <u>Bedürfnisebene</u> "abzuholen", also um die emotionalen Zentren zu erreichen, verwende/nutze ich mit dem ZRM ein einzigartiges Selbstmanagement-Konzept.

Das Innovative an der Unterstützung von Change- bzw. Veränderungsprozessen mit diesem Konzept ist der Einbezug des Selbst. Diese Thematik ist vielen Mitarbeitenden und Führungskräften noch nicht vertraut. Wir sind meistens mit Betonung auf Rationalität sozialisiert. Als Menschenbild orientiert man sich deshalb am Homo oeconomicus, der rational und verstandesgesteuert vorgeht.

Sie haben jetzt eine flüchtige oder möglicherweise wertvolle Idee, wie Sie innerhalb eines Selbstmanagement-Coachings oder -Workshops z. B. unliebsame Gewohnheiten durch zielführende ablösen könnten. Für Ihren Erfolg ist es nicht von Bedeutung alle von mir angeführten Fakten und wissenschaftlichen Hintergründe und Wirkzusammenhänge zu verinnerlichen. Sie sollten nur ein Gefühl dafür haben, dass die Erforschung des Gehirns und der Persönlichkeit sehr viel weiter ist, als es der breiten Bevölkerung zugänglich ist.*1+2 Diesen Entwicklungssprung verdanken wir einer neuen Technik, der Computertomographie. Wieso dieses inzwischen bereits zwei Jahrzehnte alte Wissen mit den dazu entwickelten Techniken und Methoden sich nicht wie ein Lauffeuer gerade in der Lehre rumgesprochen hat, kann man lange diskutieren. Die Wirkkraft am Alten festzuhalten, scheint sehr mächtig zu sein. Nicht der Erkenntnisstand ist das Problem, sondern die Umsetzung.

In Ihrem Sinne

Erinnern Sie sich kurz an das Experiment vom Anfang dieser Ausgabe – Was trinkt die Kuh? Mit Ihrem Bild und erst recht, wenn es mit einem Haltungsziel - gewünschtes Lebensgefühl – neuronal verbunden ist, können Sie künftig einen ähnlichen Mechanismus nutzen. Nur jetzt wirkt er in Ihrem Sinne und nach Ihren tiefsten Bedürfnissen!

Ohne, dass man dies bewusst merken kann, werden beim Blick auf Ihr Bild in Ihrem Gehirn im Bruchteil einer Sekunde neuronale Netzwerke aktiviert, die Ihnen zielführendes und selbstkongruentes Entscheiden und Handeln ermöglichen.

Das ist keine Zauberei oder Hexerei, sondern wäre die sinnvolle Aktivierung und kluge Nutzung der Fähigkeiten Ihres Gehirns.

Gutes Gelingen dabei.

Werden Sie aktiv

Sofern Sie sich für einen <u>Selbstmanagement-Workshop bzw. ein Coaching</u> bei mir oder einem anderen erfahrenen ZRM-TrainerIn in meinem Netzwerk interessieren, um ein <u>weiteres Thema</u> vertiefend zu bearbeiten, würde mich das sehr freuen. Rufen Sie einfach an oder senden mir eine E-Mail. Wenn nicht jetzt, wann dann?

Apropos aktiv werden

- Wenn Sie der Auffassung sind, dass dieser Gesundheitsbrief hilfreich für Ihre Organisation und/oder Ihren Bekanntenkreis sein könnte, leiten Sie ihn gern weiter.
- Sprechen Sie mit Ihrer/Ihrem Gesundheitsbeauftragten.

Gern halte ich auf Ihrem nächsten Gesundheitstag einen Vortrag mit aktivierenden Phasen. Meine Erfahrung:

Im Anschluss wünschte sich das Plenum mehrheitlich und eindringlich das ZRM-Selbstmanagement-Training ins Weiterbildungsprogramm aufzunehmen.

Ressourcenaktivierende Grüße und einen angenehmen Sommer

Ihr

Hartmut Neusitzer

Ressourcencoach, Dozent, PSI-Kompetenzberater und autorisierter Berater des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales unternehmensWert:Mensch

Stoeckhardtstr. 22 20535 Hamburg

Handy: 0160 975 46 221

E-Mail: <u>Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de</u>

Homepage: www.Mein-Ressourcencoach.de

USt-IdNr.: 84 531 096 229

Literaturempfehlungen

Maja Storch/Frank Krause

Selbstmanagement – ressourcenorientiert

Gerald Hüther

Die Macht der inneren Bilder:

Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern

Gerald Hüther

Biologie der Angst.

Wie aus Streß Gefühle werden

Dietrich Dörner

Die Logik des Misslingens

- Strategisches Denken in komplexen Situationen

Jan U. Hagen

Fatale Fehler

- Oder warum Organisationen ein Fehlermanagement brauchen

Weick/Sutcliffe

Das Unerwartete managen

- Wie Unternehmen aus Extremsituationen lernen

Eskil Burck

Angst

- Was hilft wirklich gegen Angst und Panikattacken?

Weitere Fachliteratur finden Sie am Ende meiner Homepageseiten ZRM und PSI-Theorie

*1

Einen kleinen Ausschnitt zu Priming-Experimenten/-Forschung aus der Sozialpsychologie finden Sie unter anderem <u>hier</u>.

Auszug:

- Auf das Thema "Altern" geprimte Menschen bewegen sich langsamer.
- Politisch hochaktuell:
 Wird man auf das Thema "Angst vor dem Sterben/vor dem Verhungern/Arbeitsplatzverlust" geprimt, ist man empfänglicher für autoritäre Ideen.^[12]
- Stühle, auf denen wir sitzen, bestimmen unbewusst unseren Verhandlungsstil.*2

*2

Ergänzend haben Sie die Möglichkeit über eine prämierte TV-Dokumentation sich kurzweilig, amüsant und leicht verständlich einen vielschichtigen und vor allem wertvollen Einblick zur Funktionsweise des Gehirns zu verschaffen:

Das automatische Gehirn - Die Magie des Unbewussten

Die preisgekrönte TV-Dokumentation *Die Magie des Unbewussten* begleitet Neurowissenschaftler in aller Welt bei ihren zum Teil überraschend unterhaltsamen Experimenten: In Phoenix, Arizona, erforscht das Wissenschaftlerpaar Susana Martinez-Conde und Stephen Macknik die Neurologie von Zaubertricks. Walter Mischel stellt in Stanford die Willenskraft von Vierjährigen mit "Mäusespeck" auf die Probe.

Das Wissen des Unbewussten

Aufwendige 3D-Animationen geben ungeahnte Einblicke tief in die Köpfe der beiden Protagonisten Martha und Jake, einem jungen Liebespaar. Sie zeigen: Der Verstand ist schnell überfordert, wenn es darum geht, uns sicher durch den Alltag zu navigieren. Daher fällen wir blitzschnell Urteile über andere Menschen und analysieren unbewusst ihre Mimik. Auch Routine und Erfahrung sind wichtig: Mit Surf-Kameramann Mickey Smith begibt sich "Das Wissen des Unbewussten" in der meterhohen Brandung vor Irlands Westküste auf die Suche nach der Macht menschlicher Intuition. Dass Erwartungen aber bisweilen kreative Entscheidungen blockieren können, zeigt Alan Snyder von der Universität Sydney anhand von verblüffenden Streichholz-Tests. Die Zuschauer können dabei mitraten und so am eigenen Leib erfahren: Unser Gehirn ist es, das uns ständig austrickst.

Die Macht des Unbewussten

Verliebtsein bedeutet für unser Gehirn regelrecht Stress. Es ist erstaunlich, wie wenig Einfluss der Verstand aber auch in anderen Situationen auf unsere Entscheidungen hat. Wie tickt der Mensch wirklich? Neurowissenschaftler John Bargh von der Universität Yale stellt fest, dass die Stühle, auf denen wir sitzen, unbewusst unseren Verhandlungsstil bestimmen. Und in Berlin weist John Dylan Haynes nach, dass unser Gehirn bis zu sieben Sekunden vor uns Entscheidungen fällt. Nicht nur Wissenschaftler Allan Snyder ist heute überzeugt: "Bewusstsein ist nur eine PR-Aktion Ihres Gehirns, damit Sie denken, Sie hätten auch noch was zu sagen."
Über 90 Prozent von allem, was man täglich macht, erledigt das Gehirn quasi automatisch. Unbewusst, oft ohne dass man es merkt. Die zweiteilige Dokumentation "Das automatische Gehirn" wirft einen Blick auf diesen "inneren Autopiloten".

Quelle **ARD** und PHOENIX

- <u>Trailer</u> 1:22 Minuten
- Teil 1 30 Minuten
- Teil 2 30 Minuten

*3

ZRM-Forschung

Über 80 Forschungsarbeiten, Master- und Bachelorarbeiten, Dissertationen, Lizentiats- und Seminararbeiten sowie empirische Untersuchungen und Wirksamkeitsstudien finden Sie unter https://zrm.ch/universitaere-arbeiten/ und https://zrm.ch/wirksamkeitsstudien/

*4

PDF-Download

Maja Storch

Motto-Ziele, S.M.A.R.T.-Ziele und Motivation

In: Birgmeier, Bernd (Hrsg.): Coachingwissen. Denn sie wissen nicht, was sie tun? VS Verlag für Sozialwissenschaften / GWV Fachverlage GmbH Wiesbaden 2009, S. 183-205 ISBN 978-3-531-16306-2

*5

Teammotto - Teamworkshop

Gemeinsam sind wir ein starkes Team

Der gemeinsame Weg ist unser Ziel!

Mit Spaß und Ausgeglichenheit gewinnen wir als Team



Mit freundlicher Genehmigung der Team-Workshop-Teilnehmender



*6

Sofern für Sie Themen wie die Funktionsweise des Gehirns, Bewusstsein, Unbewusstes (limbisches System bzw. emotionales Erfahrungsgedächtnis) eher unbekannt sind und Sie sich zurecht Fragen, wie Ihr Gehirn diese unglaublich vielfältigen Aufgaben gleichzeitig verarbeiten kann, rechts eine sehr kurze Information zur Verarbeitungskapazität:



Ideenkorb

Die nachfolgenden Ideen stammen von ehemaligen Teilnehmenden aus unterschiedlichen ZRM-Workshops bzw. -Coachings. Nutzen Sie die Begriffe, um Ihren Gedankenfluss in Gang zu bringen und/oder wählen Sie die Wortideen aus, die Ihnen am besten gefallen. Hierbei ist auch egal, aus welcher Spalte Sie eine Assoziation erwählen. Allein Ihr Gefühl entscheidet, ob die Wort-Idee zu Ihrem Bild passt.



Lebenskraft, Harmonie, "anderen Schutz und Schatten geben, Geborgenheit, Stärke, Standfestigkeit, Schutz, mächtig, Bodenständigkeit, Ruhe, Kraft, Sauerstoff, Leben, Geschichte, Fels in der Brandung, Sommer, Fülle, Ruhe, Weiterkommen, aus der Ruhe heraus, meine Kindheit, einen ruhigen und ausgeglichenen sowie kraftvollen Tag, Halt und Unterstützung



Vertrauen, Fels in der Brandung, Orientierung, Ruhe, "the eye oft the storm", Wildheit, unbremsbare Kraft, "Stärke: trotzt den Natur gewalten", Bretagne, Naturgewalt, Sturm, Einsamkeit/Abschalten Dynamik, Wärme, Wildheit, Stabilität, Widerstand, richtungsweisend, "kraftvoll in der Brandung", kühler Wind, Vitalität, Dynamik, Weitblick, Selbstvertrauen, Sicherheit, Lichtblick, Orientierung, Schutz



Die Seele baumeln lassen. ausruhen, sich Zeit nehmen, entspannt, die Welt ist herrlich, voller Vertrauen im Hier und Jetzt, "Das hab' ich mir verdient.", Faul sein dürfen, Ruhe genießen, gemütlich, ich fühle mich wohl, Ruhe in der Kraft, was kann mir schon passieren?, aus dem Vollen schöpfen, zeitlos, loslassen, dickes Fell, nimmt sich die Zeit, die er braucht, Probier's mal mit Gemütlichkeit ..., gelassen, Überblick, Bäreninstinkt, teilt seine Energien ein, pure Kraft



Helligkeit, Licht, Sommer, positive Stimmung, Wohlfühlsituation, gutes Wetter, Kraft, Energie, Sonnenblumenöl, Wärme, "dem Licht zugewandt", Ferien, Freizeit, Sonne, Freiheit, Farbenfreude, Ruhe, Fröhlichkeit, Ernte, ins Licht setzen, Natur, Landleben, gelb, Glück, Freude, seinen Weg machen, aufblühen, mobil, aktiv, Ziel, Hallo, hier bin ich!, ankommen, Natur



stetia, ausdauernd, Abenteuer, auf dem Weg, stark, ursprünglich, Gipfel, fester Tritt, Der Weg ist das Ziel, Schritt für Schritt, Weite, tatkräftig, zielstrebig, vorwärts, Ruhe, eigener Rhythmus, frische Luft, blauer Himmel, genießen, Wärme, Ausdauer, ich gehe meinen Weg, im eigenen Tempo, neuen Zielen entgegen, Aufbruch, guten Mutes unterwegs, die eigene Kraft spüren, auf zum Gipfel, durch blühende Täler, los geht's



Freiheit, Zusammenarbeit, Spaß, "hinaus ins Weite", frischer Wind um die Ohren, "eine innere Reise", Möglichkeiten entdecken, auf zu neuen Ufern, über die Wellen gleiten, Orientierung, Wind im Gesicht, Geschwindigkeit, Abenteuer, den Wind nutzen, Sonnenschein, Meeresgeruch, der Kapitän lenkt das Schiff, am Steuer stehen, die Seele baumeln lassen, frei, mit dem Wind über die Wellen tanzen, auf Entdeckungsreise, Ferne, Segel; Entspannung, Energie, Kopf frei bekommen, Ziel ansteuern, Weite



Freude, Ausgelassenheit, Lebenslust, jugendliche Leichtigkeit, Freiheit, Spaß, dynamisch, Lebensfreude, Volldampf voraus!, voller Energie, ausbrechen, frech, Vespa-Gefühl, flott, das Leber genießen, Genuss und Spaß, zielgerichtet, ein klares Ziel vor Augen, fokussiert, gelassen und fröhlich vorankommen, vertraut auf ihr Können, überschäumende Lebens-freude, ich bin ich, schwung-voll, ... weil ich die Situation beherrsche



Freude, Dank, Zukunft, Wärme, Wohlbefinden, satt sein, Leben, aus dem Vollen schöpfen, Fülle, Wertschätzung, genug, (ab-)geben, (hin)reichen, darbieten, anbieten, sauber, Zeit in meiner Hand, Achtsamtkeit, den Schatz heben, Küche, Dankbarkeit, aus der Fülle schöpfen, Reichtum, Vielfalt, Haushalt, Vorräte, Ernährung, Körper, Nahrung, gefüllte Hände, Freude, essen, kochen, unerschöpflich, Brot für die Welt, etwas fühlen, Maismehl, Spaß haben beim Kochen



Geschwindigkeit, Team, Spaß, Intelligenz, Freude, spritzig, dynamisch, Spiel, gemeinsam, Neugierde, Abenteuerlust, Spielen, Zweisamkeit, Lebensfreude, Sanftheit, Freunde, temperamentvoll, Vertrauen, unbelastet, Bewegungsdrang, verspielt, frei und fröhlich, anmutig, Forscherdrang, die Welt erobern, die Welt entdecken, schlau, mutig, auf zur Beute, neugierig, keck, entdecken, aufmerksam



Ausgelassenheit, Begeisterung, Lebensfreude, Erfolgserlebnis, Stolz, seht her, was ich kann, stolz sein dürfen, Ausdauer wird belohnt. Freude am eigenen Erfolg, strahlen, angeln, kindliche Freude, seine Schätze zeigen, Yeahhh, ich hab's geschafft!, Erfolge zeigen und genießen, Abenteuer erleben, Die Welt mit Kinderaugen betrachten, den Moment genießen, Angeln, Vertrauen, Unterstützung, Zusammenhalt, Friede, Teamarbeit, zusammen etwas schaffen