

# NEURONALE PHÄNOMENE DES ALLTAGS 01

## Hintergründe und Wirkzusammenhänge

14. April 2020

Autor: Hartmut Neusitzer



Mehrfacher Erkenntnisgewinn für Sie in zwölf Minuten Lesezeit:

## **Souverän in der Krise**

Gebrauchsanweisung fürs Hirn

### **MEINE MOTIVATION, ABSICHT UND HOFFNUNG**

Katastrophen wie Corona hat die Menschheit schon oft erlebt. Vier von vielen Unterschieden aktuell:

Die e-funktionsmäßige Ausbreitung des Virus, die Komplexität, die gnadenlose Wucht UND der ebenso schnelle, vor allem hilfreiche Informationsfluss in Deutschland auf der anderen Seite sind jetzt einzigartig:

- Wer kannte bis Februar das Robert-Koch-Institut und/oder seine Aufgabe?
- Wann wurde solide Wissenschaft so ernst genommen? Beim Klima wohl kaum ...
- Wer kannte bis Februar vor dem Hintergrund der Komplexität eine verantwortungsvoll-entschlossene und zeitnah handelnde Regierung?
- Wann gab es dieses starke Gemeinschaftsgefühl und diese große Solidarität?

Doch sind die obigen Aspekte wirklich neu und einzigartig?

Auf jeden Fall bemerkenswert ist aus meiner Sicht, dass die Welt aus dem ICE-High-Speed-Modus abrupt auf das Während-der-Fahrt-Blumenpflück-Tempo der Harzer Schmalspurbahn ausgebremst wurde.

Gute Verhaltenstipps und Anregungen, sich zum Beispiel nicht anzustecken oder einen Lagerkoller zu vermeiden, gibt es aktuell im Überfluss. Zum überwiegenden Teil beziehen sich diese Anregungen auf das Miteinander. Seriöse Informationsquellen hierzu finden Sie im Anhang.

In diesem und den drei nächsten Gesundheitsbriefen stelle ich Ihnen einige Wirkzusammenhänge und möglicherweise außergewöhnliche Handlungsanregungen vor, was jeder für sich und seine Gesundheit tun kann.

Meine Anregungen zielen vor allem auf den Umgang mit eigenen Ängsten, die kluge Entscheidungsfindung und/oder das gesunde Handeln.

Manches wird Ihnen bekannt vorkommen, besonders der regelmäßigen Leserin und dem regelmäßigen Leser meiner bisherigen Veröffentlichungen.

## IHR MEHRFACHNUTZEN

Spätestens gegen Ende dieser Serie von Gesundheitsbriefen haben Sie hilfreiche Werkzeuge zur Verfügung:

- zur gesunden Bewältigung der aktuellen Krise
- bei den alltäglichen Herausforderungen im ganz normalen Alltag

Das Positive für Sie an der Verlangsamung könnte sein, dass neue Verhaltensweisen weniger Gefahr laufen, vom High-Speed-Alltag verschluckt zu werden.

Folgende Fragen werde ich, in diesem und den folgenden Gesundheitsbriefen beantworten:

- **A:** Was brauchen Menschen in einer Krise am dringendsten?
- **B:** Wozu hamstern Menschen im Stress Klopapier?
- **C:** Was hilft bei Angst am schnellsten? Was bringt uns weiter?

## KURZFASSUNG

### **A:**

Am dringendsten braucht das Gehirn<sup>\*1</sup> immer und ganz besonders in der Krise die Fähigkeit zur Selbststeuerung, also

- Gefühle wahrzunehmen, anzunehmen und zu regulieren<sup>\*2</sup>.  
Dies ist unabdingbar für alles Weitere:
- Überblick & Entscheidungsfähigkeit,
- Zugang zum Erfahrungswissen, Optimismus & Handlungsfähigkeit

Somit: gesunden Menschenverstand.

### **B:**

Menschen hamstern, um Ihr Selbstwirksamkeitsgefühl zu erhalten.

### **C:**

Am schnellsten hilft es, sich immer wieder selbst zu beruhigen, indem man eine anatomisch gesunde Körperhaltung beibehält und/oder erneut aufbaut.

## LANGFASSUNG

Dem Theorieteil sind immer auch ein oder mehrere konkrete Handlungsempfehlungen angefügt. Ausnahmslos alle Anregungen haben einen wissenschaftlichen Hintergrund, sind von mir erprobt und finden in meiner Coachingpraxis erfolgreich Anwendung.

# BLICK INS HIRN

## MERKSATZ

**Will man etwas verändern,  
muss man zunächst wissen,  
wie es funktioniert!**

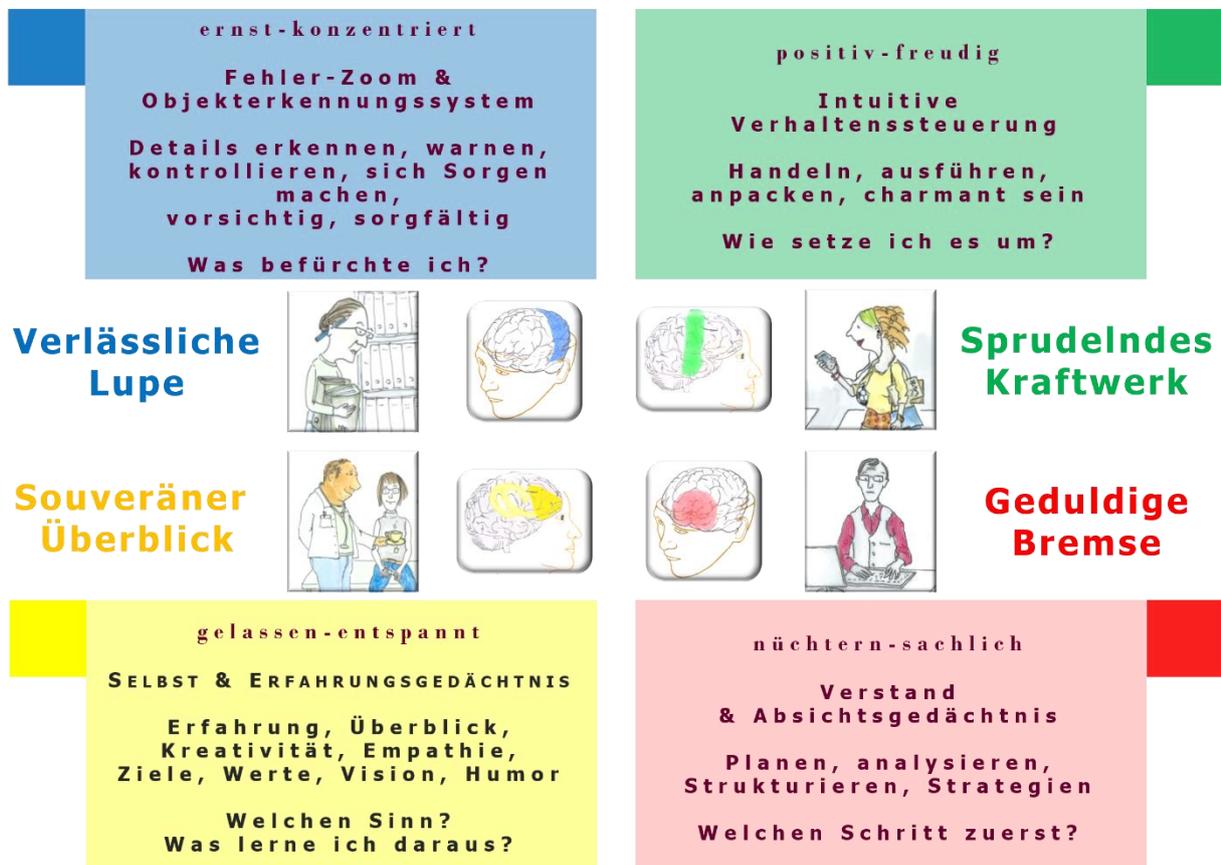
Eine banale Erkenntnis? Mitnichten!

Geht es um technische Geräte – Handys, Autos, Aufbau eines Regals – ist dies banal. Wobei sich schon beim Regalaufbau die Geister scheiden. Im extrem gibt es den **Raschfix-Aktionisten** – also den liebevollen Chaoten und liebenswerte Plaudertasche – und den mehr zum **Logischen** und/oder **Präzisen** und zur zumindest vorübergehenden **Disziplin** und/oder zur **Geduld** und **Ausdauer** neigenden Menschen. Erstere haben mehr Spaß bei der Sache – letztere brauchen zwar oft länger, doch dann steht das Ding wie eine Eins.

*Den Hintergrund für die obigen farblichen Formatierungen finden Sie in der nächsten Grafik.*

## Die vier psychischen Teilsysteme

Persönlichkeit durch Stimmungsmanagement



Sobald es jedoch um die kluge und ganzheitliche Nutzung des eigenen Gehirns geht

(= [Persönliche Intelligenz](#)), also z. B. um Fragen der Gesundheit, vertraut man gern auf die Tipps und den Rat von Medizinern, (Ernährungs-)Beratern, Therapeuten und Coaches. Bis zu einem gewissen Grad macht das Sinn und kann auch hilfreich sein. Spätestens wenn man sich jedoch eine zweite und dritte Meinung einholt, steht man vor einem Dilemma: Man muss sich dann oft zwischen sogar völlig gegensätzlichen Sichtweisen auswählen. Nur den Verstand entscheiden zu lassen, führt dann oft ins Unglück – und zwar umso sicherer, je kritischer UND komplexer das Geschehen ist. Ganz heikel wird es, wenn man sich auf Vorbilder oder Bücher stützt, die in Fragen der Lebensgestaltung und des Lebensglücks mit Tipps und Ratschlägen die Lesenden in ihren Bann ziehen, und erst recht bei Horoskopen. Man gibt hier die Verantwortung ab, hofft, dass die immer richtigen Ideen und Hilfestellungen der Experten einem wie von selbst weiterhelfen. Das ist zwar zutiefst menschlich, bleibt jedoch ein Trugschluss – Stichwort Neujahrsvorsätze!

Auf Basis der aktuellen Gehirn- und Persönlichkeitsforschung weiß man inzwischen sehr genau, dass es vier psychische Teilsysteme im Gehirn gibt (siehe Grafik). Und so wie Menschen gelernt haben, diese zu nutzen, haben sich bei ihnen unterschiedliche Fähigkeiten im Wahrnehmen, Entscheiden und Handeln entwickelt. Konkret geht es hierbei zu ca. 50 % vor allem frühkindliche Erfahrungen und die restlichen 50 % sind genetisch bedingt.

Menschen nutzen in der Mehrheit eines dieser vier Systeme besonders gut, ein zweites schon nicht mehr ganz so optimal und die beiden anderen eingeschränkt bis selten.

Hierdurch ergeben sich unterschiedliche Persönlichkeitstypen mit ihren herausragenden Fähigkeiten, jedoch auch bemerkenswerten Einschränkungen.

## **BILDHAFT UND ZUM VERSTÄNDNIS**

Wenn jemand vier Fremdsprachen, vier Sportarten oder vier aufwendige Kochrezepte gelernt hat, kommt es zu einem ähnlichen Lerneffekt:

Zwei Sprachen, Sportarten oder Rezepte beherrscht man gut, die anderen müssten bei Bedarf durch intensives Training und Nachblättern aufgefrischt werden.

Diese vier psychischen Teilsysteme kann man sehr grob vier bestimmten Gehirnregionen zuordnen.

Zum möglichst einfachen Verständnis habe ich viele Wirkzusammenhänge in Grafiken und im Text Begriffe farblich einheitlich formatiert dargestellt. Hierbei stehen die Farben **rot**, **grün**, **blau** und **gelb** immer in einem Zusammenhang mit den in der obigen Grafik angeordneten Gehirnregionen und den dortigen psychischen Teilsystemen. In der PSI-Theorie werden sie auch als Makrosysteme bezeichnet.

Sie werden sich im Verlauf dieses und der nächsten Gesundheitsbriefe ein Wissen zu Ihrem Gehirn aneignen, das einen Entwicklungssprung bedeuten könnte – mit

großem Nutzen zur Bewältigung von Krisen und somit erst recht für den normalen Alltag.

## **DOCH VIEL WICHTIGER:**

Sie werden Herr bzw. Frau im eigenen Haus, also in Ihrem Gehirn. Sie machen sich weitgehend unabhängig von Experten und werden Ihr Gehirn zunehmend fokussierter für Ihre Ziele, Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu nutzen wissen.

## **WISSEN, WIE ES GEHT - TEIL 1**

### **Entspanntes Home-Office und/oder Lernen trotz Ablenkungen**

- Ihre Fähigkeit steigern, Gedanken, Gefühle und Handlungen selbst zu steuern.

#### KURZFASSUNG

Die Methode der Wenn-dann-Pläne\*<sup>3</sup> unterstützen

- Sie selbst bei starken Ablenkungen, konzentriert Ihre Arbeit zu erledigen und/oder
- Ihre Kinder beim konzentrierten Lernen.

Wenn-dann-Pläne sind gut erforschte Verhaltensziele. Sie unterstützen dabei, eigene Wünsche zu realisieren, schwierige Anforderungen und Verpflichtungen des Alltags umzusetzen und Ablenkungen auszublenden.

## **BEISPIELE FÜR WENN-DANN-PLÄNE**

- „**Wenn** ich gefrühstückt habe,  
**dann** kläre ich mit dem Rest der Familie, dass ich bis 11 Uhr in Ruhe arbeiten werde, setze mich dann konzentriert an den Schreibtisch, bearbeite zuerst meine neuen E-Mails, telefoniere und erledige XYZ und höre erst um 11 Uhr für maximal 10 Minuten Nachrichten.“
- „**Wenn** es in der Wohnung laut wird,  
**dann** mache ich eine Pause und gehe spazieren!“  
oder
  - ... und spiele für 20 Minuten mit meinen Kindern.“
  - ... und helfe in der Küche.“
  - ... und räume mein Büro auf.“
  - ... und mache eine simple Routinearbeit – Bügeln oder Staub saugen.“

Mit etwas Übung und Erfahrung:

... **dann** konzentriere ich mich noch mehr und ignoriere den Lärm.“

## ERLÄUTERUNG WENN-DANN-PLÄNE LANGFASSUNG

Über die **Wenn-dann**-Ausformulierung eines Wunsches ermöglichen sie nach Übung und etwas Training eine automatisierte Handlungskontrolle. Automatisiert heißt hier, dass man sich nach dem Aufschreiben keine bewussten Gedanken mehr zum Plan machen muss. Auch braucht man nicht aufzupassen, wann der Auslöser im **Wenn**-Teil eintritt, um dann das zu tun, was man Stunden oder Tage zuvor im **Dann**-Teil festgelegt hat.

## BEDINGUNGEN

- Sie schreiben Ihren Plan in eigenen Worten einmal auf.
- Ihr (Kurz-)Plan muss Ihnen wirklich wichtig sein – quasi ein Herzenswunsch!
- Sie machen maximal zwei unterschiedliche Pläne gleichzeitig.
- Sie fangen möglichst mit einfachen Vorhaben an.

**Wenn-dann**-Pläne sind überraschend wirksam. Sie erhöhen Ihre Fähigkeit, Gedanken, Gefühle und Handlungen selbstzusteuern. Beispielsweise benötigen Sie mit ihnen weniger Reaktionskontrolle. Kontrolle und Disziplin ist immer mit einem hohen Energieverbrauch im Gehirn verbunden. Dieser wird somit minimiert. Dem Gehirn ist quasi klar, was bei „**Wenn**“ zu geschehen hat: Das „**dann**“, also die zuvor von Ihnen festgelegte Reaktion. So entsteht eine Automatisierung, die das Arbeitsgedächtnis des Verstandes entlastet.

In unzähligen Studien konnte die Nützlichkeit besonders beim Aufschieben von Bedürfnissen und Minimierung von Ängsten <sup>\*4</sup> nachgewiesen werden.

Bei ADHS-Kindern und Jugendlichen hatten **Wenn-dann**-Entscheidungen sogar eine ähnlich große [Wirkung](#) wie Methylphenidat, vor allem bekannt als das Präparat Ritalin. Pharmakonzerne produzierten 2013 [1,8 Tonnen!](#) Dies sind 60 Millionen Tagesdosen. Wie fühlen sich die 250.000 Kinder in Deutschland, die sehr wohl wahrnehmen, dass sie stören und mit einer Pille „glatt, gleichgeschaltet, gefügig und still“ gemacht werden? Wo bleibt deren Selbstwirksamkeitserleben? Wie gestaltet sich ihr Erleben im Erwachsenenalter?

Eine simple Veränderung in der Formulierung könnte eine segensreiche und kostenfreie vielfältige Veränderung herbeiführen - z. B. im Lernverhalten!

Studien mit Studenten und ADHS-Kindern im Vergleich zu Kindern ohne ADHS sowie weitere Informationen und Beispielformulierungen finden Sie [hier](#) und in einem informativen [Artikel](#) aus „Coachingwissen“.

Besonders bei erwachsenen ADHS-lern, die versuchen, sich eine Strukturfähigkeit anzueignen, funktionieren diese Pläne ausgezeichnet. Bei Kindern ist es insofern schwieriger, da die Eltern und/oder Lehrkräfte unterstützend mitarbeiten müssen. Zeigen Sie beim nächsten Elternabend sozialverträglich Flagge und sprechen Sie oder der Elternsprecher die **Wenn-dann**-Pläne an. Bleiben Sie am Ball.

**Wenn** ich das nächste Mal am Elternabend teilnehme,

- **dann** informiere ich über die Wenn-dann-Pläne! Und/Oder:
- **dann** frage ich nach, wieso in der Schule die gut erforschten und segensreichen **Wenn-dann**-Pläne noch nicht genutzt werden!

Egal, ob mit oder ohne ADHS, ich kann Ihnen sehr empfehlen, die **Wenn-dann**-Pläne für sich und in individuell unterschiedlichen Situationen zu testen.

## **FAZIT**

Die sehr gut erforschte Strategie der äußerst wertvollen und effektiven Wenn-dann-Pläne schließt die Kluft, zwischen

- der **Einsicht, etwas zu wollen** und
- dem **tatsächlichen Handeln**.

## **WISSEN, WIE ES GEHT – TEIL 2** **GEMÄßIGTER NACHRICHTENKONSUM**

Das gesunde Maß finden

Begrenzen Sie das Nachrichtensehen oder -hören auf maximal drei Mal am Tag und dann nur für eine viertel Stunde. Vermeiden Sie Sender, die schnell und hektisch redende Nachrichtensprecher auf Sendung haben. Empfehlen würde ich Ihnen die Nachrichtensendungen der öffentlich-rechtlichen TV- und Rundfunkanstalten.

Das Sehen oder Hören dieser seriell für jedes Gehirn extrem bedrohlichen Nachrichten fördert die schlechte Stimmungslage zusätzlich. Parallel werden Stresshormone ausgeschüttet, die das Immunsystem noch weiter schwächen. Diese Schwächung findet jedoch im Verborgenen und schmerzfrei statt. Dies mag einer der Gründe sein, wieso diesen Zusammenhängen meist wenig bis keine Aufmerksamkeit geschenkt wird. Doch gerade Ihr Immunsystem muss aktuell intakt bleiben!

Recherchieren Sie lieber selber nützliche Verhaltensregeln mit vertrauenswürdigen Quellen (siehe unter PS) und halten Sie sich daran. Erstellen Sie sich dazu einen Wenn-dann-Plan. So unterstützen Sie Ihr Selbstwirksamkeitserleben am sinnvollsten. Wenn das Gehirn aus einem konzentrierten Arbeitsmodus, bei dem es um etwas Neues geht, durch einen normalen Außenreiz unterbrochen wird, braucht es zehn bis 15 Minuten, um wieder hoch-konzentriert arbeiten zu können. Ein Außenreiz kann dabei

- ein Anruf,
- ein kurzes akustisches Signal des Handys,
- ein Hupen auf der Straße oder
- der verlockende Duft von frischem Kaffee

sein.

Routinearbeiten hingegen kann man sofort wieder aufnehmen.

Man muss kein Gehirnforscher sein, um zu ahnen, wie lange ein Gehirn braucht, um die Summe erneuter schlechter Coronanachrichten phasenweise aus dem Kopf zu bekommen.

## **HANDLUNGSANREGUNG**

Fragen Sie sich nach einem intensiven Nachrichtenkonsum am Ende des Tages:

- Bin ich wirklich schlauer geworden?
- Hat sich aus einer der Nachrichten auch nur eine Notwendigkeit zum Handeln ergeben?  
Wenn ja, gäbe es eine andere Quelle, die mir genau diese Botschaft kompakter vermittelt?
- Zu welchem Zweck konsumiere ich aktuell häufiger und länger Nachrichten?
- Was genau will ich erfahren?

Ist dieser gesteigerte Nachrichtenkonsum wirklich hilfreich für Sie?

## **MUSIK DIRIGIERT DEN HERZSCHLAG**

Die Konzentration steigern und/oder Einschlafstörungen minimieren.

Wenn Sie in eine gelassene Stimmung kommen wollen, hören Sie langsame Musik. Sie lässt die möglicherweise aufgewühlte und sorgenvolle Psyche zur Ruhe kommen.

Bei schnellen Beats dagegen passt sich der Herzschlag ebenso an. Dies wiederum fördert Hektik und Nervosität! Das ist vermutlich genau das Gegenteil von dem, was Sie gerade brauchen.

Was jetzt genau die richtige Musik ist, wissen Sie intuitiv auf Grund Ihrer Erfahrung. Experimentieren Sie einfach, falls Sie sich diese Frage erstmals stellen. Bei Zweifeln wählen Sie lieber beruhigende Musik.

Wenn Musik Sie aus einer leichten Sorgen- oder Depressionsphase herausführen soll, dann nutzen Sie Musikvideos, die ein positiv-fröhliches Lebensgefühl vermitteln. Auch wenn es

- Ihnen zunächst schwer fällt,
- völlig unrealistisch erscheint und/oder
- sich vor dem ganzen aktuellen Leid moralisch unangemessen anfühlt,

lassen Sie sich für wenige Minuten darauf ein. Niemand schaut Ihnen dabei zu oder hört mit. Spüren Sie dann bewusst nach, ob und wie sich Ihre Stimmung zumindest für einige Minuten verändert. Diese Zeitspanne könnten Sie möglicherweise nutzen, um wieder Fahrt aufzunehmen. Tun Sie sich dann etwas Gutes, z. B. einen guten Freund anrufen.

Aus dem gedanklichen Teufelskreis könnte ein energievoller Engelskreis werden.

Sie helfen niemandem, wenn Sie in einer negativen Gedankenschleife energie- und lustlos verharren.

Anatomisch gibt es auch bei den unangenehmen Gedankenschleifen ein Gehirnareal, welches hierbei eine zentrale Rolle spielt. Möglicherweise werden Sie es schon erahnt haben. Es ist der aktivierte **Fehler-Zoom**, der uns Fehler, Ungereimtheiten, Unstimmigkeiten und Risiken durch die Lupe wahrnehmen lässt – also meist unrealistisch extrem vergrößert. Wir finden dann auch das kleinste Haar in der Suppe.

Wenn der **Fehler-Zoom** aktiviert ist, hat dies zur Folge, dass man keinen oder nur noch sehr begrenzten Zugriff auf sein **Erfahrungswissen** hat. Dies ist u. a. die Ursache für „Aufschieberitis mangels Ideen“ oder einem Mangel an Kreativität. Man kann **NICHT** zur gleichen Sache oder zum gleichen Geschehen entspannt **UND** kritisch-sorgenvoll sein. Der damit einhergehende Antagonismus hat zur Folge, dass einem sein Erfahrungswissen dann nicht zugänglich ist. Selbst wenn man helfen will, fällt einem nicht ein, wann, wo, wem und wie.

Nutzen Sie weiterhin spezielle Musik, um konzentrierter Arbeiten zu können.

Internetsuchbegriff: *musik konzentration arbeiten*

Sie unterstützen Ihr Gehirn dabei, rascher die für die Konzentration wichtigen Alpha-Wellen zu aktivieren. Erweitern Sie hierdurch Ihr Handlungsrepertoire in der Krise. Nehmen Sie eine förderliche innere Haltung ein. Freuen Sie sich auf die Wirkung.

Es könnte gut sein, dass

Sie diese selbstverantwortliche Unterstützung – Selbstwirksamkeit - schon nach wenigen Tagen nicht mehr missen möchten.

Den gleichen Effekt können Sie bei Einschlafstörungen nutzen:

– Suchbegriff: *Einschlafmusik*

Stellen Sie die Musik hierbei ruhig auf sehr leise oder nutzen Sie eine Ein-/Ausschaltuhr.

Auch hierbei kann Sie ein Wenn-dann-Plan unterstützen:

„**Wenn** ich meine innere Unruhe spüre,  
**dann** schalte ich mein Konzentrations-/Einschlafmusikvideo an.“

Eine CD mit Entspannungsmusik kostet nicht mehr als vier Euro.

VERTIEFUNG: [Herztherapie](#)

## IM GESUNDHEITSBRIEF 02

- lernen Sie die beiden **Quellen der Angst** kennen.
- schauen Sie jemanden ins Hirn, der Klopapier hamstert.

## APROPOS HILFE UND UNTERSTÜTZUNG

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

Sofern Sie lediglich Auszüge aus dieser Ausgabe weiterverwenden möchten und/oder einiges umformuliert weiterreichen wollen, sende ich Ihnen sehr gern diese Ausgabe als WORD-Dokument.

## ONLINE-COACHING

Für die Zeit der aktuellen Ausnahmesituation biete ich ein auf die aktuelle Lage zugeschnittenes und honorarreduziertes Online-Coaching an. Es wird Ihnen dabei helfen, eigenen Themen auf die Spur zu kommen.

## MÖGLICHE COACHINGZIELE

- Stärkung der Widerstandskraft ([Resilienz](#))  
Konkret: Die langfristige Corona-Beeinträchtigungen meistern!
- Immunisierung gegen
  - Stress im Homeoffice und/oder
  - Zukunftsangst

Die Rahmenbedingungen und Organisatorisches erhalten Sie [hier](#).

## WERDEN SIE AKTIV

Rufen Sie einfach an: **0160 – 975 46 221**

oder senden Sie mir gern eine Interessensbekundung per E-Mail und lassen uns in einem kostenfreien Telefonat besprechen, wie ich Sie bei Ihrem Anliegen unterstützen kann.

Für Menschen, die in der Coronakrise am Limit und darüber hinaus arbeiten – und umgangssprachlich als Coronahelden betitelt werden – bieten mein erfahrenes Coachingnetzwerk und ich ein kostenfreies Coaching an.

Demonstrieren Sie Nähe, Empathie und Wertschätzung, indem Sie sozialverträglich Abstand halten. Gutes Gelingen dabei und bleiben Sie gesund.

Ganz herzliche Grüße

Ihr  
Hartmut Neusitzer

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

Stoekhardtstr. 22  
20535 Hamburg

Handy: 0160 975 46 221

E-Mail: [Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de](mailto:Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de)  
Homepage: [www.Mein-Ressourcencoach.de](http://www.Mein-Ressourcencoach.de)

USt-IdNr.: 84 531 096 229

PS:

- Zukunftsweisende WORKSHOP THEMEN finden Sie [hier](#).
- Alltagsrelevante Vortragsthemen finden Sie [hier](#).

## ERKENNTNISSPRUNG

- [Kluge Führung durch Sie](#)  
Sich in seiner Führungshaut wohlfühlen
- [EMOSCAN®](#)  
Ein objektives Diagnostikverfahren
- [PSI-Theorie](#)  
Verstehen, wie man wirklich "tickt"

## VERTRAUENSWÜRDIGE QUELLEN

für weitere Anregungen und/oder zum aktuellen Wissensstand rund um Corona.

(Sollte sich ein Link nicht sofort öffnen, klicken Sie nach einigen Sekunden erneut darauf.)

- Robert-Koch-Institut
  - [Coronavirus](#) - Überblick
  - [Merkblatt für Betroffene](#) Coronavirus-Infektion und häusliche Quarantäne
  - [Antworten](#) auf häufig gestellte Fragen zum Coronavirus
  - [Fallzahlen](#) in Deutschland und weltweit
- Bundesministerium für Bildung und Forschung
  - [Corona-Quarantäne kann Angstzustände auslösen](#)
  - [Faktencheck](#)
- Deutschland sicher im Netz  
[Vorsicht vor Fake-News zum Coronavirus](#)

- Fakten-Check auf der Seite vom [Harding-Center](#)  
Wie kann ich die Qualität von Informationen im Netz besser einschätzen, z.B. bei Gesundheitsinformationen, Produktrezensionen und Geldanlagen?  
[Entscheidungsbäume](#)
- [Mental Health Foundation](#)  
Coronavirus: 8 ways to look after your mental health
- [WHO](#)  
Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak

\*1

Jeder Mensch braucht etwas anderes - angepasst an seine Persönlichkeit.

\*2

Neuronaler Fakt

Durch Gefühlsregulation & Stimmungsmanagement lassen sich die Gehirnareale aktivieren, die uns sehr unterschiedliche Kompetenzen und Fähigkeiten zur Verfügung stellen.

\*3

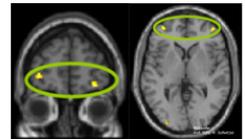
## Das Gelernte automatisieren

- a) **Häufige Wiederholung, trainieren und üben, üben, üben**  
→ Autofahren, jonglieren, schwimmen, Fremdsprache  
**Wird meist als sehr mühevoll empfunden**

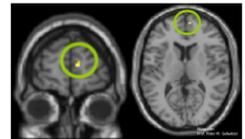
- b) **Unbewusstes Lernen (Priming)**  
c) **Strategie der Wenn-dann-Pläne** } **anstrengungsfrei**

### GEHIRNAKTIVITÄT

Laterales Areal



Mediales Areal, zuständig für Automatismen

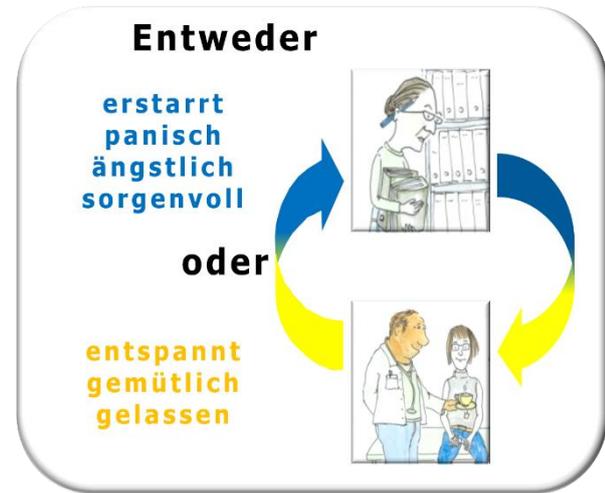


\*4

Eskil Burck

**Angst - Was hilft wirklich gegen Angst und Panikattacken?**

Die effektivsten Strategien aus Sicht der Forschung! (2019)



## LITERATUREMPFEHLUNGEN

- Eskil Burck  
**Angst - Was hilft wirklich gegen Angst und Panikattacken?**  
Die effektivsten Strategien aus Sicht der Forschung!  
(2019)
- Sommerauer/Meier  
**Ein guter Kapitän zeigt sich im Sturm**  
Krisenkompetenz für Führungskräfte
- 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
- Proseminararbeit von J. Dommen/S. Lehner  
**Notfallreaktion des Kognitiven Systems**
- Bachelorarbeit Mia Onkes  
**Die Bedeutung von Motto-Zielen im Kontext des komplexen Problemlösens**