

NEURONALE PHÄNOMENE DES ALLTAGS

Hintergründe und Wirkzusammenhänge

Autor: Hartmut Neusitzer



LEITSATZ

Durch die Erkenntnis

**„von der Prüfung hänge eigentlich gar nichts ab“,
wird man nicht angstfrei.**

**Langfristig ist es vorteilhafter,
einen glitschigen Ast für eine Schlange zu halten,
als eine Schlange für einen glitschigen Ast.**

Für Sie: Horizonterweiterung in sieben Leseminuten

Angst essen Denkvermögen auf

Hasenfuß oder Fels in der Brandung

Mit Angst meine ich ebenfalls die Gefühlszustände Sorge, Furcht, Schreck oder Panik.

Sicher ein alter Hut: Menschen sind sehr verschieden und können auf das gleiche Ereignis sehr unterschiedlich reagieren. Was bei dem einen ein kaum merkliches Naserümpfen auslöst, kann bei anderen Menschen einen Wutausbruch, eine panische Flucht oder eine ohnmächtige Erstarrung nach sich ziehen. Hilfreich sind diese Reaktionen nicht.

Möchte man solche bewusst nicht steuerbaren Reaktionen künftig durch zielführendes Reagieren und Handeln ablösen, ist es zwingend, sich die Hintergründe ihres Entstehens deutlich zu machen.

Im Normalfall verläuft ein Tag wie der andere. Gewöhnlich bewältigen wir die täglich anstehenden kleinen oder größeren Herausforderungen. Solange wir für Probleme eine Lösung parat haben, bleibt der empfundene Stress in einem gesunden Ausmaß. Wir bewegen uns innerhalb unserer Komfortzone. Dort kennen wir uns aus, fühlen uns sicher und haben alles im Griff. Mit unseren Entscheidungen liegen wir richtig und handeln erfolgreich. Wir spüren das für unsere Gesundheit zentrale [Selbstwirksamkeits-erleben](#). Lässt sich ein bekanntes Problem erst zu einem späteren Zeitpunkt lösen, ist dies mit etwas Frustrationstoleranz möglich. Aufgrund unseres Erfahrungswissens und unserer Widerstandskraft ([Resilienz](#)) bleibt unser Stresssystem im Gleichgewicht. Idealerweise kommen wir so in unserem Tun immer wieder in unseren [Flowkanal](#).^{*1}

Auch wenn Menschen sich auf unsicheres und fremdes Terrain begeben, sich z. B. einem neuen Thema widmen, ganz egal, ob vorbereitet oder unerwartet, kann die Herausforderung gut bewältigt werden.

RISIKO

Manchmal passiert jedoch etwas völlig Unerwartetes und stark Belastendes. Ein Schreck, der einem in die Glieder fährt, kann unausweichlich die Folge sein. Schafft es das Gehirn, sich innerhalb weniger Sekunden einen Überblick zu verschaffen, wird sich der Organismus rasch wieder auf sein Normalniveau einpendeln (sinkender Pulsschlag, Muskelentspannung, ruhige Atmung).

Gelingt es jedoch nicht, in die Gelassenheit zurückzufinden und ein Verständnis für die gesamte Situation zu erlangen, fühle ich mich weiterhin einer kaum beschreibbaren Gefahr ausgeliefert. Zusätzlich macht sich in mir ein Gefühl von Unfähigkeit breit.

Angst entsteht dann, wenn das Gefühl von Inkompetenz aufkommt und zeitgleich die (Not-)Situation noch nicht genau erklärbar oder nicht lösbar ist, die Lage also unbestimmt bleibt.

Im bis heute größten Experiment zum Entscheiden und Handeln in einer komplexen Situation ^{*2} konnte ermittelt werden, wie Menschen in Extremsituationen entscheiden und handeln. Auf eine Bedrohung reagieren Menschen mit unterschiedlichen, oft haarsträubenden [Erstreaktionen](#).

Bei einer Gefahr oder Krise ist es für das Gehirn das Ziel, dem Gefühl der Angst zu entkommen. Der Gehirnbesitzer soll sich selbstwirksam und handlungsfähig fühlen, auch wenn es real nicht so ist.

Hierfür hält das Gehirn sehr unterschiedliche, dem Ziel nicht dienliche Strategien parat: (auszugsweise)

Konkreter oder gedanklicher Ausstieg (= Flucht ^{*3})

Konkret:

Man flüchtet oder verzieht sich in den Nebenraum.

Gedanklich/verbal:

- „Damit habe ich nichts zu tun.“
- „Das liegt nicht in meinem Verantwortungsbereich.“
- „Macht euren Mist alleine!“

Man gibt sich Gedanken hin, die mit den aktuellen, viel zu schwierigen Umständen nichts zu tun haben.

Aggression

Ist man z. B. ohne Schlüssel vor der zugefallenen eigenen Tür mit seinem Latein am Ende, wird beispielsweise die Tür kurzer Hand aufgebrochen und zerstört, anstatt mit Geduld den Hintereingang zu nehmen.

Trotz sich häufender Misserfolge wird versucht, mit Gewalt und allen Geldmitteln ([sunk cost](#)) ein Problem doch noch aus der Welt zu schaffen – Handeln um jeden Preis.

AKTIONISMUS

Nach einem schweren Unfall hilft man der Person, die mit einer kleinen Blutung am schnellsten erreichbar ist, ohne zu erkennen, dass man z. B. 20 m weiter ein Leben retten könnte. Man macht dann das, wozu man gerade und rasch in der Lage ist. Hauptsache man fühlt, dass man etwas macht.

ÜBERPLANUNG

Man flüchtet sich ins Sammeln und Analysieren von Daten. Auch wenn im Notfall hierdurch wertvolle Zeit verloren geht: Man hat das Gefühl, einen wichtigen Beitrag zu leisten.

Diese und diverse weitere „Strategien“ kommen häufig nur in sehr subtiler Form oder als Mischtypen vor. Ihr allgemeiner Zweck ist es aber immer, eine Kontrollillusion zu schaffen. Man will sich selbst und anderen zeigen, dass man doch Kontrolle über einen Teil des entsprechenden Handlungsbereichs oder der Situation hat.

Möchte man diese wenig nützlichen [Erstreaktionen](#) für die Zukunft verändern, hat man einen langen und sehr anstrengenden Weg vor sich.

HANDLUNGSEMPFEHLUNG

Hilfreicher und in jedem Fall zeitsparender ist es, eine gewünschte [Zweitreaktion](#) neuronal aufzubauen und zu erlernen. Erfordert eine Situation eine spezielle Reaktion, wird das Gehirn dann blitzschnell die klügste Alternative „auswählen“:

- Ja sagen oder sozial verträglich Nein sagen?
- Sorgen zulassen oder erst einmal robust oder gelassen reagieren?
- Sofort reagieren oder sich Zeit fürs Analysieren und Planen nehmen?
- Verantwortung abgeben oder Durchsetzungsstärke zeigen?
- und einiges mehr ...

Möchten Sie während einer unüberschaubaren (Not-)Situation rasch erfolgreich entscheiden und handeln, benötigen Sie eine sehr gut entwickelte Fähigkeit zur [Affektregulation](#). Sie ist die Königsdisziplin des Selbstmanagements. Den Überblick über eine chaotische und komplexe Situation gewinnen Sie mit dem schwarzen Gurt der Affektregulation, der Fähigkeit zur [Selbstberuhigung](#).

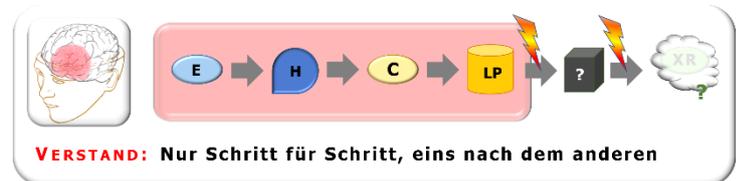
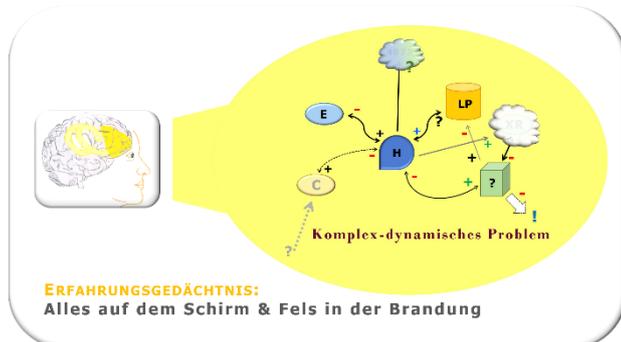
In dynamischen Notfällen kann sich die kluge Entscheidung von soeben und ihre Auswirkungen im nächsten Moment als fatal herausstellen. Mit einer gut entwickelten Fähigkeit zur [Selbststeuerung](#) und einem zur Aufgabe passenden [Haltungsziel](#) kann jedoch sofort neu entschieden und gehandelt werden. ^{*4}

Wird man mit schmerzhaften Erfahrungen oder Bedrohungen konfrontiert, entsteht negativer Affekt (z. B. Angst). Hierbei verengt sich die Aufmerksamkeit. In diesem Fall sieht man nur noch die Gefahrenquelle. Beispielsweise ist man auf irgendein Objekt

fixiert, von dem die Gefahr ausgehen könnte (z. B. ein knurrender Hund, ein Feuer, eine blutende Wunde). Der durch die verengte Aufmerksamkeit verursachte Verlust größerer Zusammenhänge führt dazu, dass man z. B. sich gar nicht mehr daran erinnern kann, wie oft man mit ähnlichen Bedrohungen erfolgreich fertig geworden ist. Die Angst hat den Zugang zum riesigen Netzwerk von relevanten Erfahrungen blockiert. In einer solchen Situation ist es gut, sich selbst zu beruhigen. Hierbei geht es nicht nur darum, die Angst loszuwerden. Durch die Herabregulierung von negativem Affekt wird der Zugang zum Erfahrungswissen im emotionalen Erfahrungsgedächtnis (**Selbst**) ermöglicht. Erst dann können einem wieder Handlungsmöglichkeiten einfallen. Diese Selbstberuhigung wird durch den Zugang zum **Selbst** intensiviert. Im Alltag spüren wir die Aktivierung des Selbst z. B. immer dann, wenn wir ein „Erlebnis an uns heranlassen“, uns „selbst“ damit konfrontieren, statt es zu beschönigen, herunterzuspielen oder ganz zu verdrängen.



PROBLEMLÖSUNGSKOMPETENZ IM VERGLEICH



FAZIT

In unserer westlichen Welt haben wir in den letzten Jahrhunderten den menschlichen **Verstand**, als die zentrale Entscheidungszentrale „auf einen Sockel gestellt“. ^{*5} Will man in komplexen (Not-)Situations erfolgreich und lebensrettend agieren, reicht der Verstand jedoch bei Weitem nicht aus. Das **Selbst**, das man auch als Unbewusstes bezeichnet, arbeitet 200.000 Mal schneller ^{*6}, als das Gehirnareal, welches wir als den Verstand bezeichnen.



Gern unterstütze ich Sie dabei, die Fähigkeiten in besonderer Weise zu optimieren, die für Sie von Bedeutung sind.

Die Themen der nächsten beiden Ausgaben:

- **Fluggötter in Blau**
Mit Hochmut in den Tod
- **Wieso ist es so schwer, sich zu verändern?**
Begeisterung und Gebrauchsanweisung
helfen weiter

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:

- **Alltagsrelevante WORKSHOPTHEMEN finden Sie [hier](#).**
- **Einen Einblick in das Thema KLUGE FÜHRUNG erhalten Sie [hier](#).**

- [Tragfähige Resilienz](#)
Krisen gesund meistern
- [Kraftvolle Haltungsziele für Sie und Ihr Team](#)
Der Dreh- und Angelpunkt für Ihren Erfolg
- [Forschung und Studien](#)
Auf dem neuesten Stand sein

Erkenntnissprung

***1**

Siehe auch [GB 24](#):

Flow

Das vergessene Erleben

***2**

Lohhausen-Experiment

Siehe auch:

Dietrich Dörner

„Die Logik des Misslingens

Strategisches Denken in komplexen Situationen“ (2015)

***3**

Zwei Fluchtarten sind hierbei zu unterscheiden:

Horizontalflucht

Man zieht sich in eine gut bekannte Ecke des Handlungsfeldes zurück und ist ausschließlich in seiner Komfortzone tätig, wo man sich sicher und vor allem kompetent fühlt.

Vertikalflucht

In der Welt des eigenen Geistes beschäftigt man sich nicht mehr mit der widerspenstigen Realität, sondern nur noch mit seinen fügsamen Gedankengängen.

Wenn man nicht mehr die Realität betrachtet, sondern nur noch das, was man sich darüber denkt, so lässt es sich doch erheblich freier agieren. Man kann sich Pläne und Strategien ausdenken, ganz so, wie man will.

*4

Siehe YouTube

Das automatische Gehirn

DVD – preisgekrönte Dokumentation

[Teil 1](#) – Minute 16:30, besonders ab Min. 18:20 bis 20:25

*5

Antonio R. Damasio

Descartes' Irrtum

Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn (2015)

*6

Jokers hörsaal

Das automatische Gehirn

DVD – preisgekrönte Dokumentation

[Teil 1](#) und [Teil 2](#)

Plus siehe Grafik



QUELLEN

- Gerald Hüther
Biologie der Angst
Wie aus Stress Gefühle werden (2009)
- Dietrich Dörner
Die Logik des Misslingens
Strategisches Denken in komplexen Situationen (2015)
- Jan U. Hagen
Fatale Fehler
Oder warum Organisationen ein Fehlermanagement brauchen (2013)
- Karl E. Weick/Kathleen M. Sutcliffe
Das Unerwartete managen
Wie Unternehmen aus Extremsituationen lernen (2010)
- Kuhl/Scheffer/Mikoleit/Strehlau
Persönlichkeit und Motivation im Unternehmen
Anwendung der PSI-Theorie in Personalauswahl und -entwicklung (2010)
- Maja Storch/Frank Krause
Selbstmanagement – ressourcenorientiert
Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (2014)
- Gerhard Roth
Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten
Warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern (2007)
- Ap Dijksterhuis
Das kluge Unbewusste
Denken mit Gefühl und Intuition (2010)

Hartmut Neusitzer

Selbstmanagement-Trainer, Ressourcencoach, PSI-Kompetenzberater und

autorisierter Berater des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales unternehmensWert:Mensch

Tel: 040 – 41 35 62 42 Mobil: 0160 – 975 46 221 E-Mail: Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de