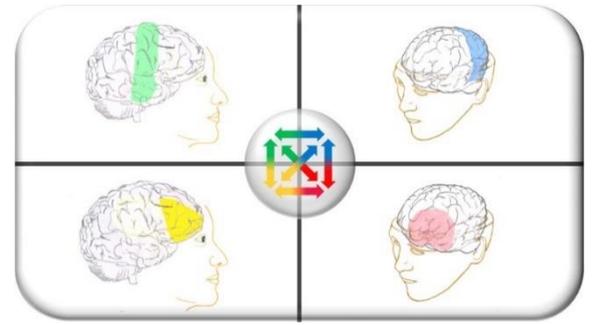


NEURONALE PHÄNOMENE DES ALLTAGS

Hintergründe und Wirkzusammenhänge

Autor: Hartmut Neusitzer



LEITSATZ

Ein Mensch, der freien Zugang zu seinem Erfahrungsschatz hat (= Selbstzugang), behält in

- **komplexen (dynamischen),**
- **unübersichtlichen und**
- **unvorhersehbaren (Not-)Situationen**

den Überblick!

Für Sie: Mehrfacher Erkenntnisgewinn durch die Investition in 14 Leseminuten

Was macht eine gestandene Persönlichkeit aus?

Die entscheidenden Kompetenzen

ZWEI ASPEKTE SIND BESONDERS WICHTIG:

A)

Jemand kann im Großen und Ganzen seine Absichten und Ziele verwirklichen. Im Alltag nennen wir so jemanden willensstark. Willensstark hat hierbei nichts mit kräfteaubender Disziplin und Selbstkontrolle zu tun.

Die Energie zur Stärkung des Willens ergibt sich aus dem nächsten Punkt.

B)

Zu einer gestandenen oder gereiften Persönlichkeit gehört, dass

- sie Absichten und Ziele formuliert, mit denen sie sich identifiziert und
- die mit ihren eigenen Bedürfnissen und Werten, aber auch
- mit den Bedürfnissen und Werten ihrer sozialen Umgebung (Familie, Freunde, Kunden, Kollegen, Arbeitgeber, Mitarbeiter, Führungskräfte) abgeglichen sind.

Das ist gemeint, wenn man sagt, jemand wisse, was er wolle und sei selbstkongruent und authentisch.

Das Gegenteil von Selbstkongruenz ist Entfremdung. Sie ist durch die Verfolgung von Zielen charakterisiert, die nicht zum eigenen Selbst, also nicht zu den eigenen Bedürfnissen, Werten und Lebenserfahrungen passen.

Ob ein Mensch als Ganzes die für ihn und seine Umgebung richtigen Ziele bildet und diese dann auch erfolgreich umsetzt, hängt von der Optimierung des Zusammenspiels zwischen vier psychischen Teilsystemen ab:

Den **Verstand (Intentionsgedächtnis, IG)*¹** braucht man, wenn man eine schwierige oder unangenehme Handlung nicht sofort ausführen kann, sie aber nicht vergessen darf. Wer ständig den Verstand aktiviert, ist fortlaufend in einer nüchtern-sachlichen Stimmung. In dieser Stimmungslage kann man lange auf den richtigen Moment zum Handeln warten. Menschen haben dann eine hohe Frustrationstoleranz.



Ein Verstandesmensch sagt von sich:
„Ich gehe die Sache mit Plan und System an.
Ich halte an meiner Absicht fest.“

Über eine neue Idee sagt er:
„Darüber muss ich erst einmal nachdenken und die Vor- und Nachteile abwägen.“

RISIKO

Kommt ein Mensch jedoch aus dem Planen und Nachdenken nicht mehr heraus, denkt er nur noch über Schwierigkeiten oder nie realisierbare Ideale nach. Zur Umsetzung seiner Intentionen, Ziele, Wünsche und Bedürfnisse findet er weder Zeit noch Energie. Hiermit ist beispielsweise das erste von zwei Phänomenen der Aufschieberitis (Prokrastination) und der Mangel an Durchhaltevermögen mangels Willenskraft begründet. Bei einseitiger Nutzung des **IG** gibt es immer nur ein Richtig oder Falsch, also ein Entweder-oder.

Die intuitive Verhaltenssteuerung (IVS)*² braucht man, um dem Überlegen ein Ende zu machen. Dies ist dann der Fall, wenn ein guter Zeitpunkt fürs Handeln gekommen ist. In diesem Moment nutzt man ein geeignetes Verhaltensprogramm oder eine Handlungsmöglichkeit.

Über die **IVS** ist es möglich, Verhaltensautomatismen auszuführen, wie Autofahren, blind Schreibmaschine schreiben, Zähne putzen, Tanzen, Small Talk etc.

Ein sehr intuitiver Mensch sagt von sich:
„Ich bin begeisterungsfähig, spontan und intuitiv. Viele Dinge erledige ich gleichzeitig.“

Über eine neue Idee sagt er:
„Toll! Wann fangen wir an?“
Oft fängt er ungefragt und viel zu früh an ...



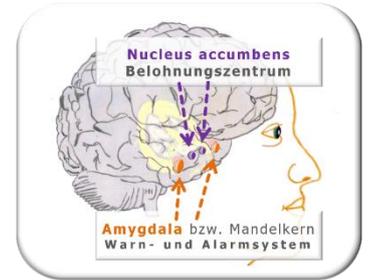
RISIKO

Wer jedoch nur das Ausführungssystem aktiviert, also darauf festgelegt ist, kann zwar sehr spontan und charmant sein, aber er weicht Schwierigkeiten aus. Beispielsweise sind einseitige Optimisten auf die intuitiven Ausführungssysteme fixiert und

müssen passen, also eine Handlung abrechnen oder delegieren, wenn Komplikationen zu überwinden sind. Denn hierzu muss man aus einer positiv-freudigen Stimmungslage in eine nüchtern-sachliche oder ernst-konzentrierte wechseln können.

ENTWICKLUNGSAUFGABEN – IG & IVS

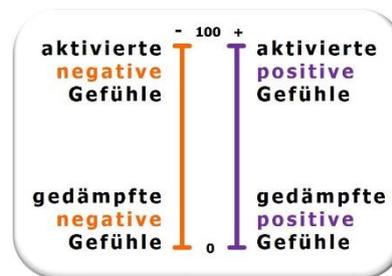
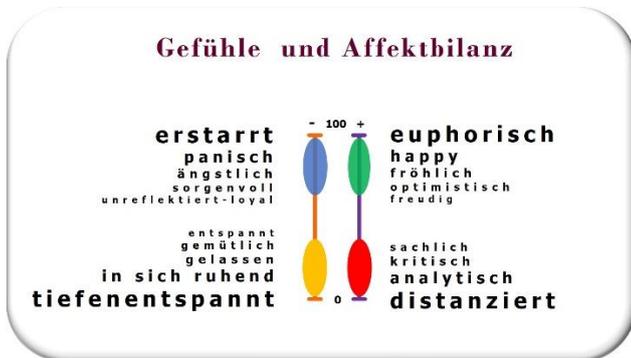
Dank der aktuellen Gehirnforschung weiß man, dass das „Belohnungszentrum“ (**Nucleus accumbens** – siehe Grafik rechts)*³ aktiv ist, wenn man guten Zugang zum Gehirnareal der intuitiven Verhaltenssteuerung hat. Wir sind dann in einer positiv-freudigen Stimmung. Man fühlt sich motiviert und ist voller Tatendrang.



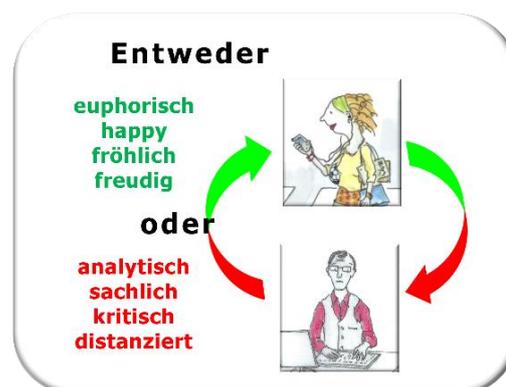
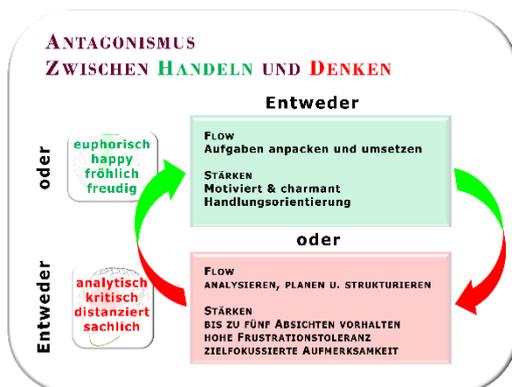
Nutzt man den **Verstand**, ist die Aktivität im „Belohnungszentrum“ dagegen minimal. Man ist hierbei in einer nüchtern-sachlichen Stimmungslage.

- Sehr spontane Menschen und einseitige Optimisten könnten die Fähigkeit zur **Selbstbremsung** sowie zur Reflexion und
- nüchtern-sachliche Verstandesmenschen könnten die Fähigkeit zur **Selbstmotivation** erlernen.

Hierbei geht es somit um die Aktivierung von positiven Gefühlen, was der Selbstmotivation entspricht oder der Dämpfung von positiven Gefühlen, was für die Selbstbremsung notwendig ist.



Die Logik der Gefühlswelt bedeutet in diesem Fall, dass die Gehirnregion des **Verstands** anatomisch in Konkurrenz (Antagonismus) mit der **intuitiven Verhaltenssteuerung** steht:



Ähnlich verhält es sich mit den beiden anderen psychischen Teilsystemen.

Das **Selbst** mit dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis⁴ gibt einen integrierten Überblick über alle wichtigen Lebenserfahrungen, Bedürfnisse und Werte.

Möchte man aus der Gesamtheit der Lebenserfahrungen eine Lösung auswählen, bei der alle oder möglichst viele eigene Bedürfnisse und Werte und nach Möglichkeit auch die Erwartungen und Wünsche anderer berücksichtigt werden, muss man in einer gelassen-entspannten Stimmung sein.

In diesem Fall kann man sich auf die Gestaltungs- und Differenzierungskraft des riesigen **Selbstsystems** verlassen. Mit ihr findet man immer eine Sowohl-als-auch-Lösung. Der Gegensatz ist die Entweder-oder-Lösung des **Verstandes** und des **Fehler-Zooms** (siehe nächste Seite).

Mit aktiviertem Selbst behält man in komplexen und kritischen (Gefahren-)Situationen den Überblick und einen klaren Kopf. Während bei allen anderen die Nerven blank liegen, bleibt man der „Fels in der Brandung“.

Diese Personen sagen von sich:
„Ich bin (meist) frohen Mutes, unerschütterlich und vertraue auf meine Lebenserfahrungen.“

Über eine neue Idee sagen sie:
„Welchen Sinn macht das?“

RISIKO

Die Grenze zwischen dem Fels in der Brandung und einem Dickhäuter sind fließend. Dickhäuter scheinen völlig beratungsresistent zu sein. Manche Menschen halten nur das **Selbst** aktiviert. In der extremen Ausprägung scheinen sie völlig empathiefreudig zu sein, die Psychologie spricht dann von Psychopathen^{*5}.

Bevor ein Dickhäuter seinen Anteil an der Verärgerung anderer oder an einer Fehlentwicklung selbstkritisch betrachtet, muss es knüppeldicke kommen. Selten lässt sich hiernach der entstandene Schaden wieder gut machen. Dies betrifft besonders die eingetretenen Einschränkungen an der eigenen Gesundheit. Diese Menschen sind unsensibel für persönliche Fehler und haben kein Sensorium dafür, wo etwas schief laufen könnte. Dies betrifft die Gesundheit, die Partnerschaft, die eigene Abteilung (z. B. Mobbing) oder Firma.

Sie können negative Affekte (z. B. Sorge oder Trauer) nicht aushalten. Beispielsweise können sie früh gelernt haben, schlechte Gefühle gar nicht erst aufkommen zu lassen. So kann man zwar aus seiner bisherigen Lebenserfahrung heraus handeln, jedoch wächst diese Erfahrung nicht weiter, weil sie keine neuen Einzelerfahrungen („Objekte“) integriert.

Mit dem **Kontrollsystem** (Objekterkennungssystem, Detail-Finder oder Fehler-Zoom)^{*6} kann man Einzelheiten aus dem Gesamtfeld der Wahrnehmung herauslösen. Man sieht dann ein Detail oder den Fauxpas wie durch eine Lupe. Zur Vermeidung von



weiteren Irrtümern der gleichen Art ist es für jeden Menschen von zentraler Bedeutung, sich das Ungemach genau anzuschauen und das damit verbundene negative Gefühl an sich heranzulassen.

Das Kontrollsystem braucht man besonders, wenn einzelne Fehler Risiko- und Gefahrenquellen aus dem Gesamtkontext herausgelöst werden müssen. Dies gilt, besonders wenn Fehler und Problempunkte, z. B. in der Buchhaltung oder Produktkontrolle erkannt, diese benannt oder ggf. sogar erahnt werden müssen. Hierum nennt man dieses Teilsystem auch **Fehler-Zoom**.



Die Unstimmigkeitsexperten sagen von sich:
„Ich bin gründlich, genau, pflichtbewusst und absolut zuverlässig.“

Über eine neue Idee sagen sie:
„Oh Gott! Das klingt aber schwierig oder gefährlich!“

RISIKO

Bleibt jemand jedoch in der Problemerkennung stecken, sieht man nur noch die Unstimmigkeiten und Fehler, die eigenen oder die anderer. Hierbei kann man nicht mehr über Lösungsmöglichkeiten nachdenken. Die Stimmungslage ist daraufhin und augenblicklich ernst-konzentriert.

Kann man sich nach einem Missgeschick nicht beruhigen, führt das Gedankenkarussell rasch in eine „Problemhypnose“. In der Folge wird man zum „Unstimmigkeitsexperten“: Man hört überall den Grashalm wachsen oder entdeckt das Haar in der Suppe.

In der Übertreibung sind diese Menschen sehr diszipliniert und kontrolliert. Verselbstständigt sich die Selbstkontrolle jedoch, wird man ein Mensch, auf den „170 %“ Verlass ist. Man erledigt dann alle, einem aufgetragenen Aufgaben konsequent und „selbstlos“. Die Selbstlosigkeit kann hierbei aber für die Person zum Problem werden:

Sie ist „ihr **Selbst** los“.

Mithilfe der obigen Logik der Gefühlswelt kann man die Phänomene Verschwörungstheoretiker und Radikalisierung in all seinen Facetten herleiten und erklären.

CHANCE UND PERSPEKTIVE

Wachstum der Persönlichkeit

- Seinen Erfahrungsschatz vergrößern,
- aus Fehlern lernen ^{*7} und
- (schwere) Schicksalsschläge verarbeiten

gelingt nur, wenn man sich zeitnah zum Fehler oder in einer ruhigen Minute, z. B. nach einem Notfalleinsatz für einen Moment infrage stellt und seine Entscheidungen und sein Handeln kritisch reflektiert.

Hierzu hemmt man das **Selbstsystem** vorübergehend, um aus der gelassenen Stimmung heraus in eine ernst-konzentrierte zu wechseln. Erst dann kann man neue

Einzelheiten und bislang noch nicht ins Selbst integrierte Erfahrungen genau anschauen. Hier fragt man sich, was ist gut gelaufen und was werde ich beim nächsten Mal anders machen.

Die zweite Logik der Gefühlswelt bedeutet in diesem Fall, dass die Gehirnregion des **Fehler-Zooms** anatomisch in Konkurrenz (Antagonismus) mit dem **Selbst** steht:



ENTWICKLUNGSAUFGABEN – FEHLER-ZOOM & SELBST

Dank der aktuellen Gehirnforschung weiß man, dass unser „Warn- bzw. Alarmsystem“ (Amygdala, siehe Zeichnung Seite 2) aktiv ist, wenn wir den **Fehler-Zoom** „anhaben“. Man ist dann ernst-konzentriert, also etwas in Sorge.

In gelassen-entspannter Stimmungslage ist in der Amygdala kaum eine Aktivität zu verzeichnen. Dann ist der Zugang zum **Selbst** weit offen.

Auch hieraus folgt eine Hoffnung gebende Anregung, wenn Menschen auf eine bestimmte Einseitigkeit oder auf unerwünschte **Erstreaktionen** festgelegt sind. Zwei Beispiele

- Bei einseitiger Nutzung des **Fehler-Zooms** sind Menschen in einem ständigen „Alarmzustand“. Sie könnten die Fähigkeit zur **Selbstberuhigung** erlernen.
- Menschen, die **fortlaufend gelassen** sind („Dickhäuter“), können lernen, ab und an negative Gefühle auszuhalten und die Fähigkeit zur **Selbstkonfrontation** und hiermit, der kritischen **Selbstreflexion** erlernen.

LEITSATZ

Regelmäßige Selbstkonfrontation erspart die große Krise - privat und im Unternehmen.

Durch die Fähigkeit zur Selbstberuhigung hat man wieder Zugang zu seinem Erfahrungsschatz. Hier fallen einem Menschen immer kreative Lösungen ein, wie in Zukunft anders reagiert werden sollte. Mit aktiviertem Selbst finden sich auch positive Aspekte, die den Irrtum oder den Schicksalsschlag relativieren.

Wenn man sich Negatives und Belastendes anschaut und akzeptiert, braucht man kein Beschönigen, kein Leugnen, Verdrängen und Wegschauen, keinen Aktionismus und kein Herunterspielen.

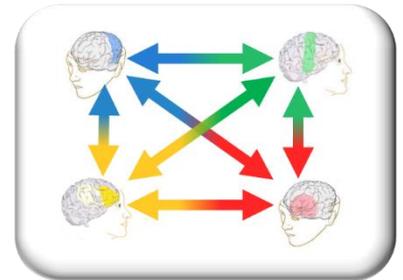
Die **Fähigkeit zur Affektregulation** zu erwerben ist leichter, als Monopoly zu erlernen. Beim Monopoly spielen kann man allerdings verlieren, bei der Selbstentwicklung nicht.

HANDLUNGSEMPFEHLUNG

- Analyse der eigenen Selbststeuerungskompetenzen*⁸
- Ressourcenaktivierung mit dem [Zürcher Ressourcen Modell](#)
- Fähigkeit zur Affektregulation erwerben

RESÜMEE UND POSITIVE PERSPEKTIVE

Einer gestandenen Persönlichkeit gelingt es, flexibel immer das psychische Teilsystem zu aktivieren, welches für die erfolgreiche Bewältigung der aktuellen Situation erforderlich ist. Auf eine Erstreaktion oder ein Persönlichkeitsmerkmal festgelegt zu sein (z. B. zu schüchtern, zu impulsiv, zu "verkopft"), ist die Folge von einer eingeschränkten Fähigkeit, seine Gefühle flexibel zu regulieren. Diese völlig neue Erkenntnis und Sichtweise ermöglicht eine positive Perspektive auf die Selbstentwicklung.



Ob wir mit Problemen fertig werden oder sie uns über Monate einschränken oder wir sogar an ihnen „zugrunde gehen“, hat viel damit zu tun, wie wir ihnen begegnen.

LEITSATZ

**Erwarte das Beste.
Bereite dich auf das Schlimmste vor.
Mache das, was kommt
zu deinem Kapital.**

Zig Ziglar

AUFGABE

Möchte man diese mehrteilige Empfehlung von Zig Ziglar realisieren, benötigt man alle vier Teilsysteme. Erahnen Sie, welches psychische Teilsystem Sie für die Umsetzung jeden Satzteils der obigen Empfehlung aktivieren müssten?

Sich mit dieser Aufgabe wenige Minuten zu befassen, trainiert den Zugang zu Ihren vier psychischen Teilsystemen. Die Lösung finden Sie auf der Seite 11.

In der nächsten Ausgabe erfahren Sie, wieso wir die oben beschriebenen Fähigkeiten für die Gestaltung der Zukunft dringend benötigen:

Die Themen:

- **Vom Gelingen rasanter und radikaler Umbrüche**
Das Gefühl muss mit ins Boot.
- **Notsignal**
Ein lästiges Übel, der Teufel in der Glastür
und ein überforderter Brandschutz Helfer

Ganz herzliche Grüße und bleiben Sie gesund!

Hartmut Neusitzer

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

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

PS:

- **WORKSHOPTHEMEN zur menschengerechten Gestaltung der Zukunft finden Sie [hier](#).**
- **Einen Einblick in das Thema KLUGE FÜHRUNG erhalten Sie [hier](#).**

Horizontenerweiterung

- [Resilient unter Druck: Notfall-, Krisen- & Katastrophen-Management](#)
Mit innerer Haltung und Selbststeuerung gesund und erfolgreich sein
- [Persönlichkeitsdiagnostik](#)
Das Erkennen verborgener Potenziale
- [Tragfähige Resilienz](#)
Krisen gesund meistern

*1

Verstand

= Intentionsgedächtnis mit dem Absichtsgedächtnis

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: Wie eine rote Ampel signalisiert sie das "STOP". Hier muss erst geplant und nachgedacht werden, bevor gehandelt werden kann. Deshalb gehört zum Intentionsgedächtnis die Hemmung der Verbindung zum **Verhaltenssteuerungssystem** dazu. Wenn diese Hemmung nicht funktioniert, wird das Verhalten zu impulsiv und unüberlegt.



*2

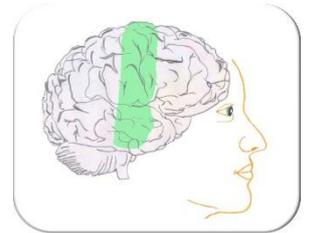
Intuitive Verhaltenssteuerung

Handlungs-, Ausführungs- und Verhaltenssteuerungssystem

ANATOMIE

Das unbewusste sensumotorische Wahrnehmungssystem, das visuelle Cortexsystem, der parietale Assoziationscortex.

Die IVS ist für die Ausführung von Absichten optimiert. Hierum ist sie mit der Farbe **Grün** dargestellt.



*3

Siehe auch [Gesundheitsbrief 13 + 14](#)

Affektbilanz

-Ihr Gefühlsbarometer Teil 1 und 2

*4

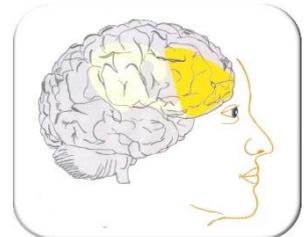
Selbst & emotionales Erfahrungsgedächtnis

= Extensionsgedächtnis, limbisches System, Unbewusstes oder umgangssprachlich Bauchgefühl

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.



*5

ARTE, März 2017

Egonomics - Mein Boss, der Psychopath

[TV-Beitrag](#)

[Profiler-Vortrag YouTube:](#)

Interviews mit Psychopathen in der Wirtschaft | Mark T. Hofmann

*6

Kontrollsystem

= Objekterkennungssystem, Fehler-Zoom, Detailfinder

ANATOMIE

Besonders im Sehzentrum kann man Aktivität messen,



wenn das „Warn-/Alarm/-Kontrollsystem“ aktiviert ist.

Die Farbe **Blau** symbolisiert, man ist „gefährdet für den Winterblues“.

***7**

Siehe [Gesundheitsbrief 22](#)

Aus Fehlern lernen – gewusst wie

***8**

Der Test misst wichtige Selbststeuerungskompetenzen:

Selbstberuhigung, positive Selbstmotivierung, Willensbahnung, Planungsfähigkeit, Konzentrationsstärke, Absichten umsetzen (Willensstärke), Selbstbestimmung, Selbstzugang, Misserfolgsbewältigung und Handlungsorientierung.

Weiterhin ermittelt der Test den Grad Ihrer Alltagsbelastungen im Verhältnis zu Ihren Selbststeuerungskompetenzen.

Der Onlinetest kostet 20 Euro inkl. MwSt.

Im Anschluss erhalten Sie ein Glossar mit umfangreichen Erklärungen zu Ihren Ergebnissen und Anregungen, wie Sie Ihre Selbststeuerungskompetenzen noch weiter trainieren können.

Gern stehe ich Ihnen bei Verständnisfragen zur Verfügung.

Zugang zum Online-Selbststeuerungstest erhalten Sie [hier](#).

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)
- 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)

Lösungsangebot zur Aufgabe auf Seite 5:

<i>Erwarte das Beste.</i>	Optimismus und den Blick in die Zukunft ermöglicht uns das Selbst .
<i>Bereite dich auf das Schlimmste vor.</i>	Planung ermöglicht uns der Verstand im Austausch mit dem Selbst , also unserem emotionalen Erfahrungsgedächtnis. Gefahrenmomente zu erahnen ermöglicht der Fehler-Zoom .
<i>Mache das, was kommt,</i>	Handeln und Machen ermöglicht uns die intuitive Verhaltenssteuerung . Das Ergebnis für einen Moment kritisch anzuschauen ermöglicht uns der Fehler-Zoom
<i>zu deinem Kapital.</i>	Die neue Erfahrung mit dem vorhanden Erfahrungsschatz „anzureichern“ gelingt durch den Austausch zwischen Fehler-Zoom und Selbst .