

NEURONALE PHÄNOMENE DES ALLTAGS

Hintergründe und Wirkzusammenhänge

Autor: Hartmut Neusitzer



LEITSATZ

Wir haben kein Erkenntnisproblem, sondern ein Umsetzungsproblem.

Damaliger Bundespräsident Roman Herzog
in seiner „Ruck“-Rede 1997

Für Sie: Wahrnehmungsschärfung durch Lesezeit von 17 Minuten

Von Zögerern, Unbestimmten und Abbrechern

Um ein Programm zu verändern, muss man verstehen, wie es funktioniert

EXTRAKT

1. **Zögerer** schieben die Umsetzung eigener Ziele immer wieder auf.
2. **Unbestimmte** formulieren keine Ziele und treffen keine klaren Entscheidungen.
3. **Aufgeber** halten nicht durch, sobald Schwierigkeiten oder Misserfolge auftauchen.

Für diese drei Verhaltensprogramme kann es zwei Ursachen geben:

A: Jemand kann sich **nicht** selbst motivieren.

B: Jemand kann sich **nicht** ausreichend beruhigen.

**„Bevor es einfach wird,
wird es meist aufwendig,
manchmal komplex.“**

HERAUSFORDERUNG

Will man Freude mit einem PC, Handy oder Auto haben, muss man lernen, vieles einzustellen und wissen, wie er/es funktioniert. Dies leuchtet jedem sofort ein. Wenn es jedoch um ein ungesundes menschliches „Verhaltensprogramm“ geht, kommt man auf die Idee, dass Menschen diesem einfachen Zusammenhang geradezu abweisend gegenüberstehen – dies gilt besonders, wenn es um die **eigenen** „Verhaltensprogramme“ geht. Wieso die meisten menschlichen Gehirne auf jede Form von Veränderungen mit negativen Affekten reagiert, erfahren Sie in der „Ach so!“-[Ausgabe 04](#): **Wieso ist es so schwer, sich zu verändern?**

Wobei ich erwähne, dass es natürlich auch Menschen gibt, die Veränderungsmöglichkeiten suchen und sich gern mit Neuem und Unbekanntem befassen.

VERTIEFUNG UND HINTERGRUND

Der Einfachheit halber verwende ich in dieser Ausgabe die Begriffe Affekt, Emotion, Stimmung und Gefühl synonym.

Um den Ursachen

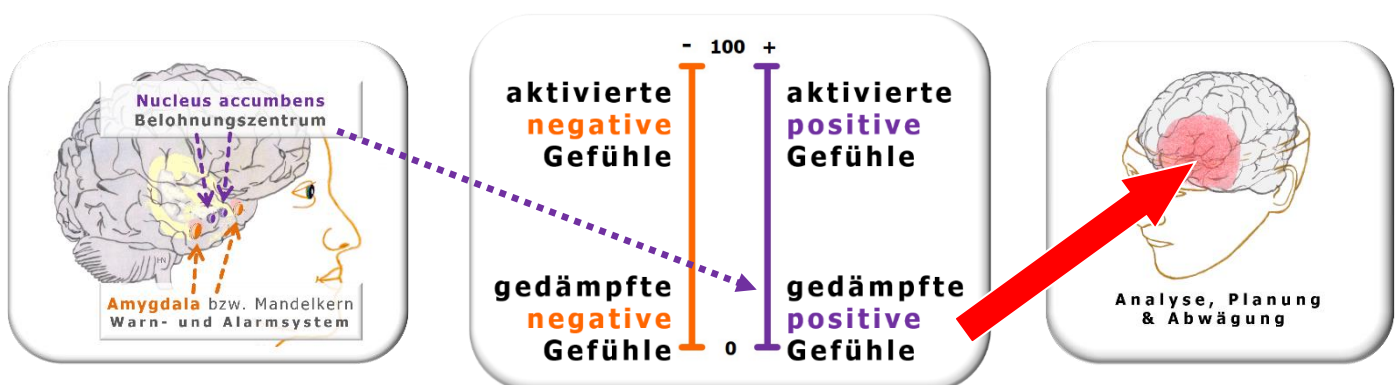
- von zögerlichem Verhalten oder
- dem Unvermögen eine klare Entscheidung zu fällen oder
- ein Vorhaben bei der ersten Schwierigkeit abzubrechen

auf den Grund zu gehen, hilft das Wissen um die Funktionsweise unseres Stress- und Gefühlssystems weiter.

A:

REGULATION DER POSITIVEN AFFEKTE

Hier geht es um die Aktivierung oder die Dämpfung des **Nucleus accumbens**, unserem Belohnungssystem.



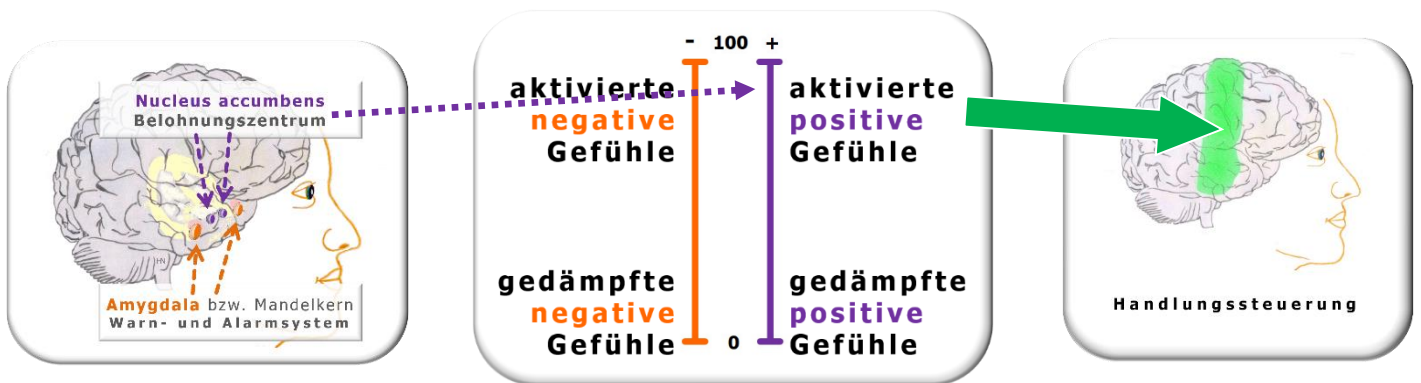
Gedämpfte positive Affekte

(Die Farbe lila dient dem leichteren Verständnis.)

Der **Verstand** wird in einer nüchtern-sachlichen Stimmung aktiv. Man braucht ihn, wenn man eine schwierige oder unangenehme Handlung nicht sofort ausführen kann, aber nicht vergessen darf. Bis eine günstige Gelegenheit erkannt wird, kann die Ausführung des Gewollten mit dem Verstand erst einmal aufgeschoben („gehemmt“) werden. Diese Selbstbremsung ist ein normaler und gesunder Mechanismus. Er soll verhindern, dass man in schwierigen Situationen unüberlegt handelt.

Wer jedoch ständig den Verstand aktiviert hat, quasi „auf der Bremse steht“, denkt irgendwann nur noch über Schwierigkeiten oder (nie) realisierbare Ideale nach. Hierbei kommt man kaum zur Umsetzung seiner Absichten und Ziele.

Aktiviere positive Affekte



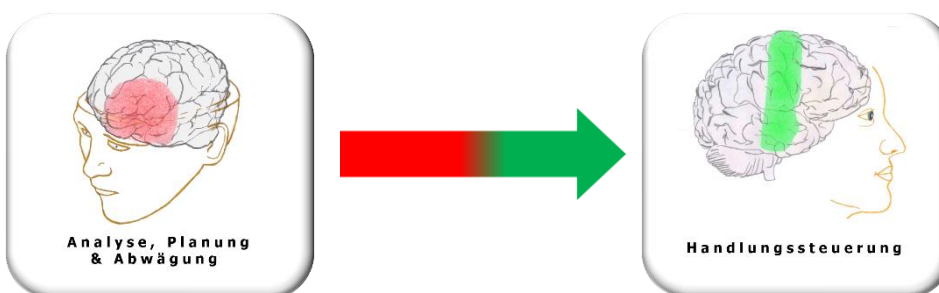
Wenn ein guter Zeitpunkt für die Ausführung gekommen ist und man eine geeignete Handlungsmöglichkeit gefunden hat, braucht man das Ausführungssystem

– die **intuitive Verhaltenssteuerung (IVS)**.

Sie macht dem Überlegen durch Selbstmotivierung ein Ende. Man fühlt Handlungsenergie und kann Gas geben. Aktiviert wird die **IVS** durch eine positiv-freudige Stimmung: Man freut sich auf das Erreichen des Ziels, ohne den steinigen Weg dorthin zu verleugnen.

Wer jedoch **nur** das **Ausführungssystem** aktiviert, also darauf festgelegt ist, kann zwar sehr spontan und charmant sein, er weicht aber Schwierigkeiten aus. Beispielsweise sind *einseitige Optimisten* auf die vorhandenen Verhaltensprogramme des intuitiven Ausführungssystems festgelegt. Sie müssen passen (oder delegieren), wenn Schwierigkeiten zu überwinden sind. Diese Menschen sind zwar gut darauf, können sich jedoch nicht bremsen, um **nüchtern-sachlich** eine Schwierigkeit zu analysieren oder einige Schritte voranzuplanen.

Wenn positive Gefühle entstehen - von außen oder von innen angeregt - wird das Gehirnnareal des **Verstandes** mit dem **Ausführungssystem** verbunden:



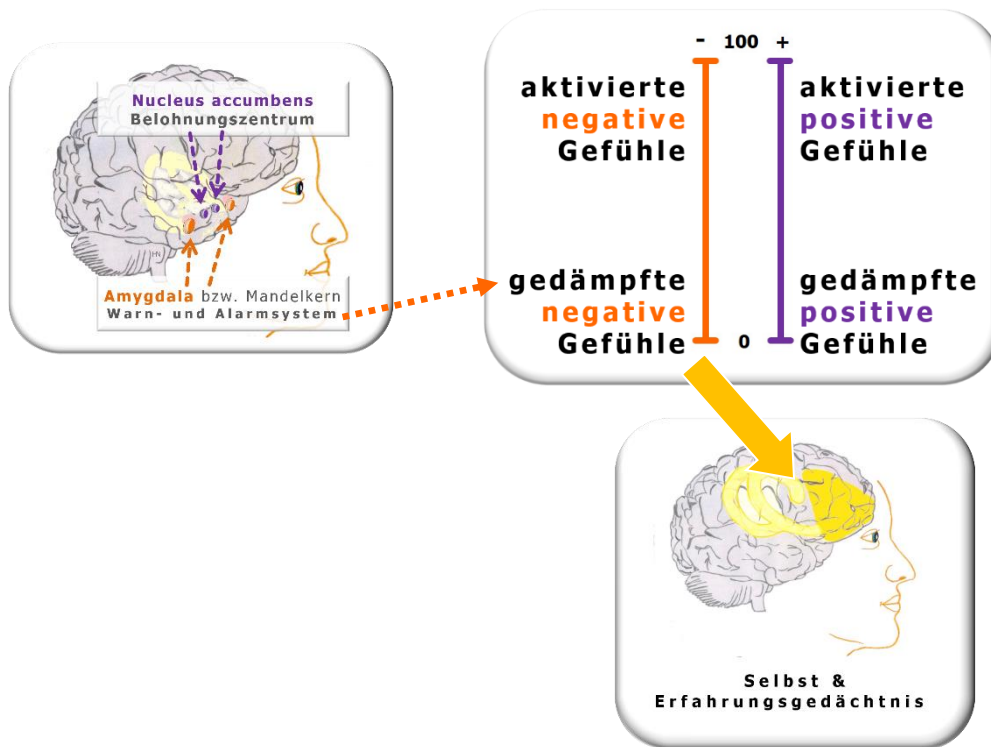
Durch Motivation entsteht Handlungsenergie. Man macht dann tatsächlich das, was man tun wollte:

- Gerade in zeitkritischen Notsituationen ist dies von lebensrettender Bedeutung.
- In einer Verkaufssituation kann dies den Zuschlag bedeuten.
- Bei einer Reklamation wird der aufgebrachte Kunde sich gegen ein Abwandern entscheiden.

Bei der Regulation der positiven Emotionen geht es neurobiologisch um die Aktivierung (= Selbstmotivierung) oder „Dämpfung“ (= Selbstbremsung) des **Nucleus accumbens** („Belohnungssystem“).

B:
REGULIERUNG DER NEGATIVEN AFFEKTE

Hier geht es um die Aktivierung oder die Beruhigung der **Amygdala**, unserem Warn- und Alarmsystem. (Die Farbe Orange dient dem leichteren Verstehen)



Gedämpfte negative Affekte

Die Herabregulierung eines negativen Affekts (z. B. durch Trost oder Selbstberuhigung) aktiviert das **Selbst** (= emotionales Erfahrungsgedächtnis). In der Stimmung der Gelassenheit gibt uns dies extrem vernetzte und schnell arbeitende Gehirnareal den ganzheitlichen Überblick über wichtige Lebenserfahrungen und die unbewusste Bedürfnisstruktur.

Das **Selbst** braucht man, wenn es darum geht, aus der Gesamtheit aller abgespeicherten Lebenserfahrungen eine Lösung auszuwählen. Elementar ist der Selbstzugang, wenn es für ein gutes Ergebnis wichtig ist, darauf zu achten, dass alle oder möglichst viele eigene Bedürfnisse und Werte und nach Möglichkeit auch die Erwartungen und Wünsche anderer berücksichtigt werden müssen. Umgangssprachlich:

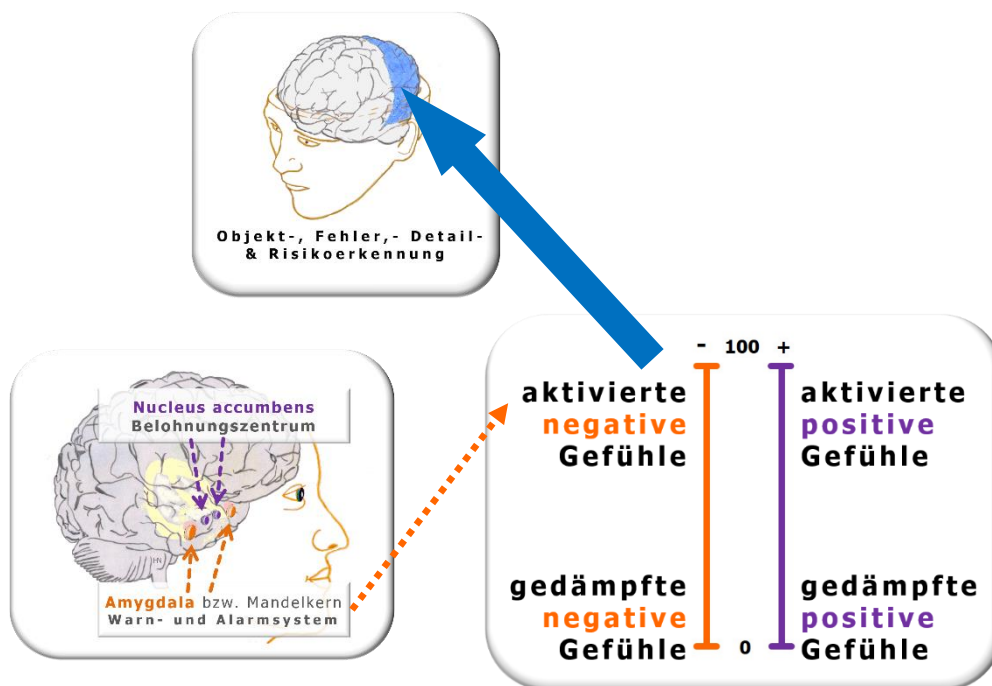
- „**Verstand** und **Bauch** wollen das Gleiche.“
- „Man ist mit ganzem Herzen dabei.“
- „Das Feuer der Begeisterung ist entfacht.“

Dies erfordert die immense Gestaltungs- und Differenzierungskraft des Selbstsystems. Negative Affekte sind hier gedämpft und man ist in einer Stimmung der Gelassenheit – der Fels in der Brandung.

Wer jedoch nur das Selbst aktiviert hält, wird zum „Dickhäuter“. Er kann den negativen Affekt nicht aushalten. Er hat früh gelernt, ihn gar nicht erst aufkommen zu lassen. Er kann gut aus seiner bisherigen Lebenserfahrung handeln. Diese Erfahrung wächst aber nicht weiter, weil sie keine neuen Einzelerfahrungen („Objekte“) integriert. Man schaut sich den eigenen Fehler gar nicht erst an und „schwups“ ergießt sich drei Tage später nicht Kaffee, sondern O-Saft über die Tastatur. Oder man verkürzt die „Trauer“-/Reflexionsphase nach einer Trennung auf wenige Tage, z. B. bis zur nächsten Party. Und „schwups“ hat man zwar einen anderen Menschen an seiner Seite, jedoch mit der gleichen Persönlichkeitsstruktur. Spätestens nach dem Ende der rosaroten Phase geht es um die gleichen Beziehungsprobleme wie beim letzten Mal. Dieses Beispiel aus dem privaten Bereich lässt sich mit etwas Abstraktionsvermögen auf den Job übertragen, z. B., wenn Projekte immer wieder scheitern oder erneut ähnliche Fehler passieren.

Aktivierte negative Affekte

Der **Fehler-Zoom** (Objekterkennungssystem, Detailfinder) wird in einer ernst-konzentrierten Stimmung aktiv. Jetzt kann man Einzelheiten aus dem Gesamtfeld der Wahrnehmung herauslösen. Man kann sie besonders beachten, vielleicht auch benennen und später wiedererkennen. Von zentraler Bedeutung ist dieses Warnsystem, 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 und ggf. sogar erahnt werden müssen. Problemerkennung ist eine Voraussetzung für die Problemlösung.



Bleibt jemand jedoch in der Problemerkennung stecken, dann kann daraus die sogenannte Lageorientierung oder Opferhaltung werden: Man sieht nur noch nur die Unstimmigkeiten und Fehler, die eigenen und die anderer. Übersteigt der Stress oder die Angst eine bestimmte Schwelle, kann man nicht mehr über Lösungsmöglichkeiten nachdenken. Angst kann leicht in die „Problemhypnose“

führen. Hierbei wird man zum „Unstimmigkeitsexperten“, der „jedes Haar in der Suppe“ findet.

Verselbstständigt sich die damit verbundene Selbstkontrolle, wird man ein disziplinierter Mensch auf den Verlass ist. Er setzt alle ihm aufgetragenen Ziele konsequent und „selbstlos“ um. Die „Selbstlosigkeit“ kann dann aber für die Person zum Problem werden:

Sie ist „ihr **Selbst** los“ – eine Art „Dauerblackout“.

Bei jeder Form von psychosomatischer Erkrankung kann man hierzu einen Zusammenhang herstellen.

Mit selbstlosen Menschen erlebt man selten unbeschwerte Freude – es sei denn, Alkohol kommt ins Spiel. Sie sind sicher auch nicht diejenigen, die fantasievolle Vorschläge für die Gestaltung des Wochenendes machen. Kreativität und neue ungewöhnliche Ideen sind ihnen fremd.

HANDLUNGSEMPFEHLUNG

Entwicklung der Fähigkeit zum [Selbstzugang](#) und zur [Affektregulation](#)

Gerade im menschlichen Miteinander, im Privaten, im Führungsalltag und besonders in einer nicht trainierbaren Notsituation sind Spontaneität, Kreativität und ungewöhnliche Ideen von zentraler Bedeutung.

In einer gelassen-entspannten Stimmung ist das Selbst aktiviert. Unmittelbare Erfahrungen werden integriert und sind bei allen späteren Entscheidungen simultan verfügbar. Andererseits erleichtert die vorübergehende Hemmung der Selbstwahrnehmung und die Blockierung des Zugangs zum **Selbst** (Selbsthemmung) die Zielerfolgung. Man wird dann nicht durch alle möglichen Interessen und Bedürfnisse von dem momentan wichtigsten Ziel abgelenkt.

Beispiel:

Beim „Pauken“ für die Abschlussklausur lenkt das Bedürfnis, lieber an den See zu fahren, **nicht** ab. Experten in der Nutzung aller vier psychischen Teilsysteme fällt in so einer Entweder-oder-Situation immer eine Sowohl-als-auch-Lösung ein: Als Student mit der Liebsten an den See fahren UND trotzdem „gleichzeitig“ lernen. Ein konflikträchtiger innerer wie äußerer Zwiespalt löst sich in Luft auf ...

LEITSATZ

**Ob ein Mensch als Ganzes,
die für sie und ihre Umgebung richtigen Ziele bildet und
diese dann auch erfolgreich umsetzt,
hängt von der Optimierung des Zusammenspiels
zwischen seinen vier psychischen Teilsystemen ab.
Zentral ist hierbei die Fähigkeit zur [Affektregulation](#).**

LAGEORIENTIERTE MENSCHEN

Sie sehen sich als Opfer der Umstände, verwalten ihre Gefühle, sie nehmen sie so hin, wie sie sind.

Menschen mit Opfergrundhaltung brauchen die Ermutigung oder Beruhigung von außen, um in eine Stimmung zu kommen, aus der heraus sie angemessen handeln können. Dann allerdings - das hat die Forschung von Prof. Dr. Julius Kuhl vielfach gezeigt - können Menschen mit einer Opfergrundhaltung „zur Höchstform auflaufen“.

HANDLUNGSORIENTIERTE GESTALTER

Sie gestalten Gefühle, übernehmen die Verantwortung für ihre Gefühle und sind ihnen nicht ausgeliefert.

Menschen mit Gestaltergrundhaltung setzen deshalb ihre Ziele besser um, weil sie ihre Affekte und Emotionen eigenständig regulieren. Wir sprechen in diesem Zusammenhang von [persönlicher Intelligenz](#). Ziel sollte es sein, sich für diese grundsätzlich unterschiedlichen Lebensorientierungen zu sensibilisieren. Es handelt sich bei diesen beiden Grundhaltungen um Tendenzen, auf bestimmte Situationen gewohnheitsmäßig zu reagieren.

DIE DREI VARIANTEN DER OPFERHALTUNG

Ein sehr **zögerlicher Mensch** denkt immer mehr über die Schwierigkeiten und Probleme nach, „vergisst“ aber zu handeln. Das Denken bewegt sich im Kreise und tut nicht mehr das, wofür es da ist: Handeln vorbereiten, statt es zu verhindern.

Manche Zögerer sind den Zustand des ständigen Aufschiebens leid, schaffen es aber nicht, zu handlungsorientierten Umsetzungsexperten zu werden:

„Lass uns lieber abwarten, wie das Wetter wird ...“ oder
„Kommt Zeit, kommt Rat.“

RISIKO

Regelmäßig mit unerledigten Dingen konfrontiert zu werden, birgt eine emotionale Gefahr: Die mit der Belastung des Absichtsgedächtnisses (= Teil des Verstandes) verbundene Ausführungshemmung bringt eine Dämpfung der positiven Stimmung mit sich. Frisst sich diese Dämpfung fest, so kann man in einen klagenden, „ewig-meckrigen“, jammernden, negativistischen oder sogar depressiven Zustand geraten.

Die Unbestimmten versuchen, diesen Zustand zu verhindern, indem sie das Absichtsgedächtnis nicht mehr belasten:

Sie bilden keine schwierigen Ziele mehr. Auch dann, wenn sie etwas versprechen (sich selbst oder anderen), wird das Absichtsgedächtnis in Wirklichkeit gar nicht aktiviert. Sie werden damit zwar unzuverlässig, aber wenigstens nicht depressiv.

Sowohl den Zögerern als auch den Unbestimmten fällt es schwer, sich zu motivieren. Sie sind darauf angewiesen, dass andere ihnen Mut machen oder zumindest die Initiative ergreifen.

Die Selbstmotivierungsschwäche ist bei den Unbestimmten noch größer als bei den Zögerern: Sie können so wenig Umsetzungenergie aufbringen, dass sie sich gar nicht mehr leisten können, das Absichtsgedächtnis mit weiteren Zielen zu belasten: Deshalb legen sie sich ungern fest, lassen lieber die Dinge unbestimmt und in der Schwebe.

„Ich habe so viel um die Ohren ...“

Die Aufgeber leiden oft auch an einer Selbstmotivierungsschwäche. Sie ist aber nicht so ausgeprägt wie bei den Zögerern und Unbestimmten:

Aufgeber können immerhin die Energie aufbringen, sich trotz der Belastung des Absichtsgedächtnisses für die ersten Umsetzungsschritte zu motivieren. Ihre Selbstmotivierung bricht aber zusammen, wenn die ersten Schwierigkeiten oder Misserfolge auftreten.

„Wenn das so ist, dann lass uns das Vorhaben lieber aufgeben.“

„Ach nö! Auch das noch ...“

Auch Satzanfänge wie „Eigentlich sollte MAN ...“, „MAN könnte ...“, „MAN müsste ...“ lassen vermuten, dass jemand in diesem Moment zur Lageorientierung neigt.

Bei der ersten Ursache der drei Formen von Passivität ging es um die Schwierigkeit, sich zu motivieren. Ausreichend Handlungsenergie zu haben ist ohne Selbstmotivation nicht möglich.

DIE ZWEITE URSACHE,

die in die drei Formen der Passivität führen kann, hängt mit der Schwierigkeit zusammen, Kontakt zu den eigenen Gefühlen zu halten.

LEITSATZ

Wer keinen ausreichenden Kontakt mit seinen Gefühlszuständen hat, kann nicht steuernd eingreifen, wenn die Gefühle zur Bewältigung der Situation unpassend sind.

Damit wird eine zweite Form der „[persönlichen Intelligenz](#)“^{*1} relevant:

Hier geht es nicht um Selbstmotivierung, sondern darum, **negative Gefühle** herunterzuregulieren.

Die Fähigkeit zur Selbstberuhigung ermöglicht es, in bedrohlichen und/oder komplexen Notsituationen oder nach schmerzhaften Erfahrungen, den Überblick zu bewahren. Das ist wichtig, weil man gerade in solchen Situationen den Überblick über alle gespeicherten Lebenserfahrungen braucht. Ist der Zugang zum Erfahrungsgedächtnis durch überstarke Angst oder Stress blockiert, dann fällt einem buchstäblich nichts bzw. nichts Hilfreiches mehr ein – „Blackout“.

Ohne eine intakte Selbstwahrnehmung kann man auch keine Ziele mehr bilden, mit denen man sich wirklich identifiziert. Man macht dann seinen Job gut, jedoch aus Angst vor ...

„Gesund“ dagegen ist es, seinen Job gut zu machen,

- da man Lust auf die damit verbundene Herausforderung hat,
- da man den Sinn in der Tätigkeit erkennt und
- da das eigene Tun wertgeschätzt wird.

Auch hierum ist es von immenser Wichtigkeit, in einer komplexen, sich rasant verändernden Welt*² ein stimmiges [Haltungsziel](#) zu entwickeln. Ist dies neuronal auch mit den eigenen zentralen Werten verknüpft, bleibt man in schwierigen Zeiten flexibel (neudeutsch: agil), [resilient](#), handlungsfähig und gesund.

Manche Menschen vom **unbestimmten Typus** legen sich bei Stress deshalb nicht gern auf Ziele fest und treffen nicht gern Entscheidungen, weil sie in diesem Zustand den Zugang zu ihren persönlichen Erfahrungen verlieren (= fehlender [Selbstzugang](#)). Sie können buchstäblich nicht mehr als Person handeln, weil sie keinen Überblick mehr über das haben, was ihre Person als Ganzes ausmacht.

Manche Personen handeln trotzdem, aber sie können nur Ziele verfolgen, die andere ihnen aufgetragen haben („Fremdsteuerung“). Womit das Phänomen Radikalismus in jeglicher Form neurobiologisch erklärbar wäre.

Bei anderen führt die Selbsthemmung dazu, dass sie leicht aufgeben, weil ihnen bei Stress einfach nichts mehr einfällt.

Die Fähigkeit zur Herabregulierung eines negativen Affekts bildet eine wichtige Grundlage für die [Stressresistenz](#). Und Sie hat einen weiteren Vorteil: Sie kann buchstäblich aus der Not eine Tugend machen:

LEITSATZ

**Selbstunsichere Personen,
die eine gute Selbstberuhigungskompetenz haben,
entwickeln seltener psychosomatische Symptome
als selbstsichere Personen.**

Die Bezeichnung Gestalter oder Opfer beschreibt Extreme, die nur sehr selten in Reinform vorkommen. Die meisten Menschen haben beide Grundhaltungen in sich. Sie reagieren in manchen Situationen als Gestalter und in anderen als Opfer.

Wenn wir eine „Alarnglocke“ in uns installieren, die uns sofort aufhorchen lässt, wenn sich eine einseitige Opferhaltung oder ein einseitiger Aktionismus zeigt, können wir diese Gewohnheiten durchbrechen.

Gern unterstütze ich Sie, Ihre Organisation, neue und/oder erfahrene Führungskräfte und/oder Teams beim Ausbau der elementar wichtigen [Selbststeuerungsfähigkeiten](#), der Fähigkeit zur [Affektregulation](#) und einer [krisenfesten Haltung](#) auf dem Weg in eine erfolgreiche Zukunft.

Sie zögern? Jetzt wissen Sie wieso ... 😊

Die Themen der nächsten beiden Ausgaben:

- **Schatz, wir müssen reden!**
Ein beharrlicher Mythos im kollektiven Bewusstsein
- **Die innere Peitsche**
Wann macht Disziplin Sinn und wann macht sie uns krank?

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:

- **Praxisrelevante WORKSHOPTHEMEN finden Sie [hier](#).**
- **[InterLab](#) - NINECUBES interpersonal Skills LAB**
Verhalten in anspruchsvollen Situationen automatisieren

Erkenntnisschub

- **[Betriebliches Gesundheitsmanagement](#)**
Anders als bisher
- **[Fördermöglichkeiten](#) für KMU und Einzelpersonen**
Geschenke vom Staat
- **[Persönliche Intelligenz](#)**
Erfolg und Wohlbefinden in Einklang bringen

*1

Siehe ebenfalls:

„Ach so!“-[Ausgabe 04](#): **Was macht eine "gestandene" Persönlichkeit aus?**

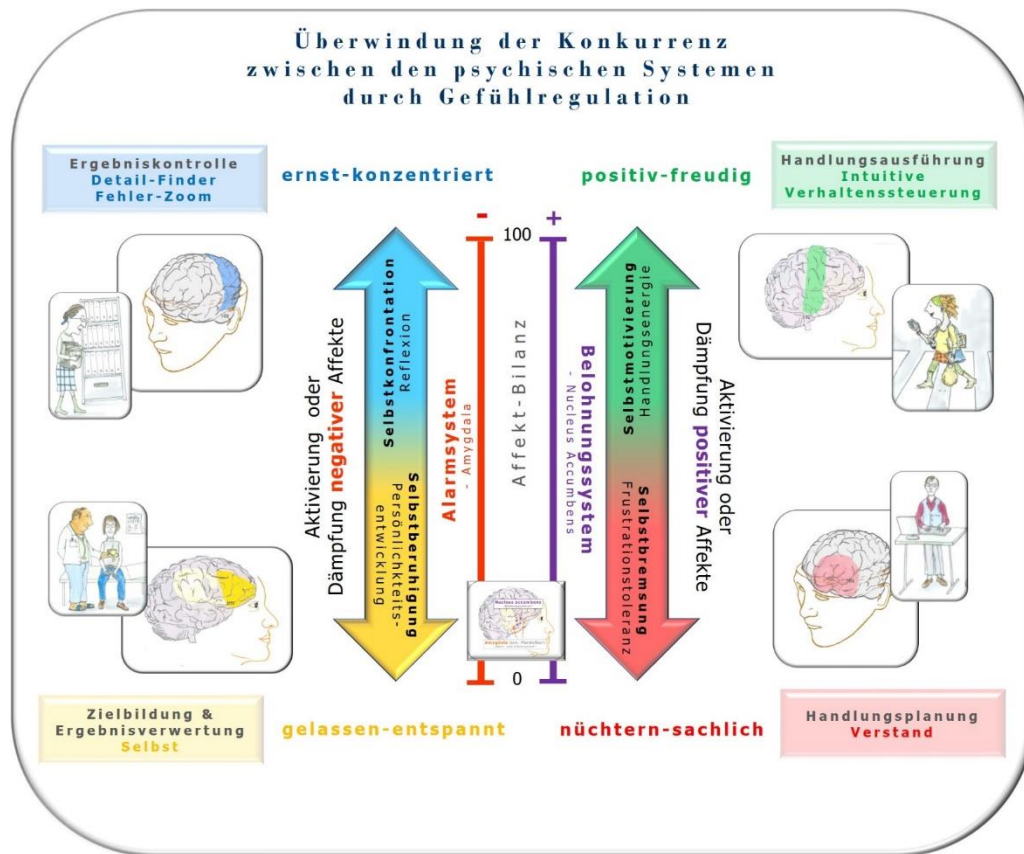
*2

[Ausgabe 07](#): **Vom Gelingen rasanter und radikaler Umbrüche**

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)
- Julius Kuhl
Motivation und Persönlichkeit
Interaktionen psychischer Systeme (2001)
- 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)
- Eilers/Storch
Dolce Vita mit Diabetes
Ein genussvoller Leitfaden für den Umgang mit Diabetes (2016)
- Johannes Storch/Dieter Olbrich/Maja Storch
Burn-out, ade
Wie ein Strudelwurm den Weg aus der Stressfalle zeigt (2018)

ÜBERSICHTSGRAFIKEN



Die vier psychischen Teilsysteme

Persönlichkeit durch Stimmungsmanagement

