

NEURONALE PHÄNOMENE DES ALLTAGS

Hintergründe und Wirkzusammenhänge

Autor: Hartmut Neusitzer



LEITSATZ

**Wenn Du ein Schiff bauen willst,
dann trommle nicht Leute zusammen,
um Holz zu beschaffen, Werkzeuge vorzubereiten,
Aufgaben zu vergeben und
die Arbeit einzuteilen,
sondern wecke in ihnen die Sehnsucht
nach dem weiten, endlosen Meer.**

Antoine de Saint-Exupéry

Lehrreicher Wissensschub durch Leseinvestition von elf Minuten:

Die innere Peitsche

Wann macht Disziplin Sinn und wann macht sie uns krank?

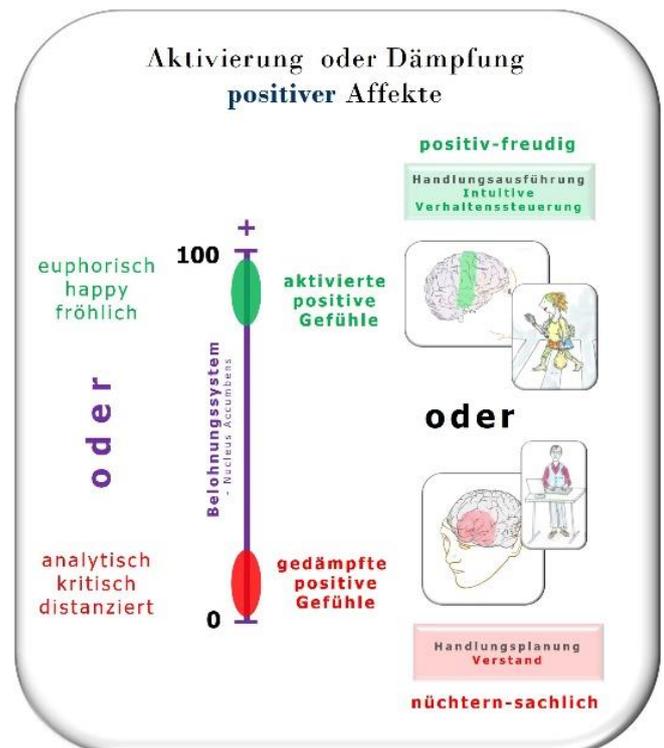
Oft kann ein wichtiges Vorhaben nur dann erfolgreich umgesetzt werden, wenn man eigene Wünsche, Bedürfnisse und sogar die eigenen Werte erst einmal hintenanstellt:

- für eine Klausur lernen, statt Freunde zu treffen
- Vorbereitung auf eine Präsentation, anstatt einen Spaziergang im Wald zu genießen
- sparen und Urlaub auf Balkonien machen, statt sich im Tauchurlaub verzaubern zu lassen etc.

Gerade unangenehme Ziele zu verfolgen erfordert, dass man die Zähne zusammenbeißt und den inneren Schweinehund in Schach hält. Jemand muss dann viel Energie für die Disziplin aufbringen, um am Ball zu bleiben. In der Persönlichkeitslehre nennt man diese Fähigkeit Selbstkontrolle. Hierbei verengt sich der Fokus auf das aktuell zentrale Ziel. Man wird dann nicht durch andere verführerische Wünsche und Interessen von dem momentan wichtigsten Ziel abgelenkt.*1

Um sich gut selber kontrollieren zu können, muss man sich durch Affektregulation in eine sachlich-nüchterne Stimmung bringen. Positiv-freudige Emotionen stören, wenn ich mit Disziplin ein Ziel verfolge.

Die Selbstkontrolle geht mit einer sachlichen und gedämpften positiven Stimmung einher. Hierdurch wird das analytische Denken aktiviert. Dies ermöglicht es mir dann, auf den richtigen Moment zum Handeln zu warten. Dies ist die Fähigkeit, durch eine hohe Frustrationstoleranz den Belohnungsaufschub aushalten zu können.



Die Umsetzung unangenehmer Ziele (Darmspiegelung, Prüfungsvorbereitung etc.) per Selbstkontrolle lässt sich manchmal nicht umgehen. Diese Fähigkeit ist somit hilfreich und wichtig. Sich ein Wochenende pro Quartal oder Monat mit Buchführung abzuquälen oder sich zwei Wochen intensiv auf eine Prüfung oder Präsentation vorzubereiten, macht niemanden krank. Auch wenn der bevorstehende Zahnwurzelbehandlung partout bei mir keine Freude aufkommen lässt, werde ich die Zahnschmerzen nur los, wenn ich mich zum Zahnarztbesuch zwingen.

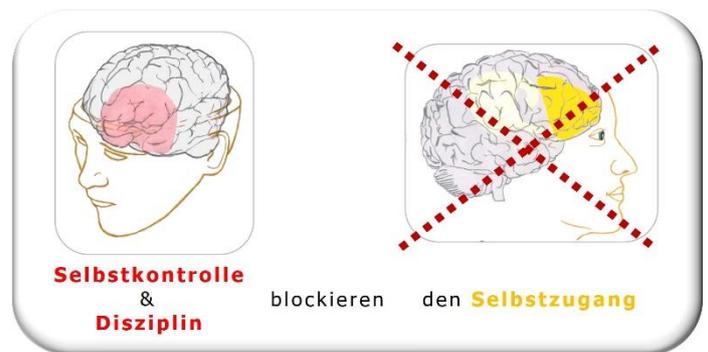
Wer jedoch glaubt, dass die Fähigkeit zur Disziplin als Tugend auf ein Podest gehört, liegt falsch.

RISIKO 1

Verselbständigt sich die Selbstkontrolle, wird man ein disziplinierter Mensch. Auf diese Person kann man sich absolut verlassen. Sie setzt alle ihr aufgetragenen Ziele konsequent und „selbstlos“ um. Diese „Selbstlosigkeit“ wird in der Folge zum Problem:

Der Zugang zu seinem **Selbst**^{*2} ist diesem Menschen „versperrt“:

Er ist sein Selbst los.



Die demokratische Abstimmung der Ziele mit den eigenen Gefühlen, Bedürfnissen und Werten findet dann nur noch selten oder gar nicht mehr statt. Man gerät immer mehr unter die Diktatur seiner Ziele und fühlt sich irgendwann fremdgesteuert.

RISIKO 2

Die langfristige (chronische) Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse ist häufig Ursache für chronischen Stress, Energiemangel bis hin zu psychischen Störungen^{*3}.

RISIKO 3

Ist der Zugang zu seinem emotionalen Erfahrungsgedächtnis „versperrt“, sei es durch eine überstarke Selbstkontrolle oder durch Stress, Angst und andere negative Gefühle, wird ein Mensch sehr empfänglich für die Botschaften anderer (AFD, IS und weiterer Manipulanten und Psychopathen), ohne eine Chance, diese mit dem eigenen Wertesystem abzugleichen.

RISIKO 4

Langfristige Ziele, wie zum Beispiel der Wechsel von einem ungesunden zu einem gesunden Lebenswandel, sind ausschließlich mit Selbstkontrolle **nicht** möglich.

Denn mit Disziplin und Selbstkontrolle etwas umsetzen bedeutet mir mit dem Verstand, von Sekunde zu Sekunde bewusst zu machen, dass ich mir eine verlockende Ablenkung versagen muss, wenn ich weiter am Ball bleiben will und mein Vorhaben erfolgreich sein soll.

Der Verstand ist jedoch mit einem Gedankengang oder fünf Informationseinheiten bereits voll ausgelastet. Allein dieser Umstand reicht als Risiko völlig aus.

RISIKO 5

Disziplin versagt auch in dem Moment, wenn die Verstandeskraft nicht optimal arbeiten kann. Dies ist immer dann der Fall, wenn der Mensch, streng genommen sein Verstand, gemessen am normalen Alltag unter äußeren Belastungen steht und/oder man sich zu viel Druck macht.

BEISPIELE

Situationen, in denen der Verstand nicht optimal arbeiten kann:

Überlastung der kognitiven Kapazität



- viel um die Ohren haben
- mehrere Dinge gleichzeitig beachten

zu wenig Erregung



- Unterforderung
- Langeweile

starke Reizumwelt



- Ablenkung
- Verführung zu alternativen Handlungen

zu viel Erregung



- starke Gefühle, wie Euphorie, Angst, Sorge, Ärger und Wut

Vernachlässigung von Grundbedürfnissen

Mangelnde Befriedigung körperlicher
und psychischer Basisbedürfnisse

zu wenig ...

- Sex
- Essen
- Schlaf
- Trinken
- Freiheit
- Sonnenlicht
- Anerkennung
- Freunde und Beziehungen
- Sinn in der aktuellen Lebenssituation



HAND AUFS HERZ

Wie viel Zeit bleibt - nach den obigen fünf Beispielen - jetzt noch für störungsfreie Verstandesarbeit übrig?

Menschen, denen es jedoch gelingt, ihre Verstandeskraft so zu entwickeln, dass sie chronisch ihre Bedürfnisse abwürgen und nicht mehr wahrnehmen können, sind nicht erfolgreicher in der Leistung.

Im Gegenteil:

Diese Menschen sind in der Gefahr zur Entwicklung von

- Essstörungen
- Zwangserkrankungen
- Burnout/Depressionen
- psychosomatischen Erkrankungen

Nun gibt es gerade in der westlichen Welt viele Heldinnen und Helden, die meinen, dass „ein wenig“

- Verspannungen (im Nacken)
- körperliches Unwohlsein
- phasenweise Antriebslosigkeit
- Schlafstörungen
- gereizte Haut (Neurodermitis)
- Kopfschmerzen
- Magen-/Darmprobleme
- Herz-/Kreislaufprobleme
- Essstörungen mit Gewichtsabnahme oder –zunahme*³
- chronische Erschöpfung
- Burnout – Depression
- Asthma
- Hörsturz
- Tinnitus

niemanden umbringt. Was Heldinnen und Helden nur allzu oft nicht auf dem Radar haben: Helden haben oft eine stark verkürzte Lebenserwartung.

Fragt man sie, wie es um ihr generelles Wohlbefinden bestellt ist, könnte man das Gefühl bekommen, dass sie nicht wissen, wovon man spricht und wozu man fragt.

Doch selbst nach der Diagnose Lungenkrebs bringen es Menschen noch fertig, von Helmut Schmidt als rauchendem Vorbild zu sprechen.

Endgültig ist der Spaß jedoch vorbei, wenn die Libido flüchtig ist.*⁴ Nicht gerade selten spielt dies bereits bei einem Alter unter 40 eine Rolle. Und falls sie nicht flüchtig ist: Schauen Sie sich die Zeichnungen oben noch einmal an: Wie selbstlos muss jemand sein, der mit einem dieser gebeutelten Wesen glaubt, in einer Partnerschaft glücklich sein zu können ...

ALTERNATIVE UND HANDLUNGSEMPFEHLUNG

Die zweite Art der Zielverfolgung ist die Selbststeuerungsfähigkeit der Selbstregulation. Sie sorgt dafür, dass der eigene Wille überhaupt die „richtigen“ Ziele verfolgt.

Ziele also,

- mit denen man sich wirklich identifizieren kann,
- die mit den eigenen Bedürfnissen und Werte im Einklang stehen,
- hinter denen man voll und ganz steht und
- für die man sich frei und ohne äußeren Druck entscheiden kann.

Möchte man gesund bleiben, muss man, metaphorisch formuliert, mindestens zwei Drittel seiner Zeit die innere Peitsche der Selbstkontrolle an den Nagel hängen.

Mit der Fähigkeit zur Selbstregulation fällt es leicht, sich selbst und andere für die verfolgten Ziele zu begeistern, selbstbewusst und überzeugend aufzutreten und die eigenen Ziele auch gegen Widerstände durchzusetzen.

Hier wird deutlich, warum es so wichtig ist, seine eigenen Stimmungen [regulieren](#) zu können:

LEITSATZ

Wer weder auf negative noch auf positive Gefühle festgelegt ist, kann ein optimales Gleichgewicht zwischen Selbstkontrolle und Selbstregulation halten.

Bei der Zielbildung hat man so viel Selbstwahrnehmung, dass seine Ziele mit der persönlichen Erfahrung und den persönlichen Werten übereinstimmen. Hierbei ist es von zentraler Bedeutung, in riskanten oder bedrohlichen Situationen negative Gefühle zwar wahrnehmen zu können, aber nicht überhandnehmen zu lassen.

Bei der Zielumsetzung kann man vorübergehend so konsequent sein, dass man sich weder von inneren noch von äußeren „Wenns-und-Abers“ oder „Eigentlichs“^{*5} beirren lässt. Hierfür ist es wichtig, positive Gefühle auch in schwierigen Situationen aufrechterhalten zu können.

Die Unterscheidung zwischen diesen beiden Grundformen der [Affektregulation](#) (emotionale Intelligenz) ist wichtig, weil man ganz unterschiedliche Dinge üben muss, je nachdem durch welche Mechanismen z. B. eine passive [Opferhaltung](#) und/oder Aufschieberitis und/oder eine psychosomatische Krankheit verursacht worden ist.

Wenn man etwas ändern will, möchte man am liebsten bei den Ursachen ansetzen. Dann braucht man nicht jedes einzelne Symptom zu behandeln, sondern kann unter Umständen zahlreiche Symptome mit einer einzigen Veränderung ganz unterschiedliche Ursachen beseitigen.

Diese Ursachen lassen sich sehr gut mit der Entwicklungsorientierten Selbstmanagement-Analyse ([EOS](#)) ermitteln. Mit der EOS werden die zwei bis drei zentralen Angelpunkte (Ursachen) ermittelt. Die nötigen Kompetenzen zur Behebung der Einschränkungen und die Aktivierung der erforderlichen Ressourcen lassen sich mit gezielten Übungen in einem Workshop oder Einzelcoaching auf Basis des Zürcher Ressourcen Modells ([ZRM](#)) entwickeln – siehe hierzu unter PS.

Die Themen der nächsten beiden Ausgaben:

- 12:
Eunuchenwissen
Blackout in der Weiterbildung oder das Flutlicht am Ende des Tunnels?
- 13:
Artgerechter Wandel
Die Evolution lässt sich nicht austricksen

Ganz herzliche Grüße und bleiben Sie gesund!

Hartmut Neusitzer

Ressourcencoach, Dozent, PSI-Kompetenzberater und

PS:

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

Horizontenerweiterung

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

*1

- **Verstand**
Intentionsgedächtnis mit dem Absichtsgedächtnis

Eine der Stärken dieses psychischen Teilsystems ist die zielfokussierte Aufmerksamkeitsform. Das Ziel kann hiermit über einen langen Zeitraum „im Blick behalten werden“.

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 ist durch die Farbe **Rot** symbolisiert: Sie signalisiert wie eine rote Ampel das „STOP“. Hier muss erst geplant und nachgedacht werden, bevor gehandelt werden kann. Deshalb gehört zum Verstand die Hemmung der Verbindung zum **Verhaltenssteuerungssystem** dazu (s. Grafik unten rechts auf Seite 2). Wenn diese Hemmung nicht funktioniert, wird das Verhalten zu impulsiv und unüberlegt.

- Siehe auch „Ach so!“-[Brief 06](#)
Was macht eine „gestandene“ Persönlichkeit aus?
Die entscheidenden Kompetenzen



*2

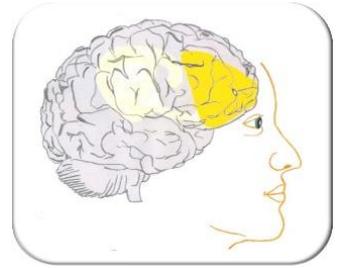
- **Extensionsgedächtnis**

(auch als **Selbst**, emotionales Erfahrungsgedächtnis oder limbisches System bezeichnet)

ANATOMIE

Rechte Frontalhirnrinde plus das limbische System in den tieferen Regionen des Gehirns.

Die Farbe **Gelb** symbolisiert hierbei „Sonne und das Herz gehen einem auf“: Man hat den Überblick nach innen und außen.



- Siehe auch „Ach so!“-[Brief 06](#)

- **Was macht eine „gestandene“ Persönlichkeit aus?**

Die entscheidenden Kompetenzen

*3

Siehe auch Gesundheitsbrief 21

KummerSpeck ODER SorgenDürr

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

*4

Siehe auch [Gesundheitsbrief 23](#)

Die vom Stress verärgerte Libido

*5

Denn eigentlich gibt es das Wort eigentlich gar nicht. ☺

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)
- Julius Kuhl
Motivation und Persönlichkeit
Interaktionen psychischer Systeme (2001)
- Julius Kuhl/Philipp Alsleben
Manual für die Trainingsbegleitende Osnabrücker Persönlichkeitsdiagnostik
(2012)

- 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)