

# NEURONALE PHÄNOMENE DES ALLTAGS # 14

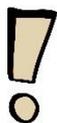
Hintergründe und Wirkzusammenhänge

03.01.24

Überarbeitet Jan 2024

Autor: Hartmut Neusitzer

## LEITSATZ



**Es ist nicht das Dick-Sein,  
das krank macht,  
sondern der Stress.**

Prof. Dr. Achim Peters\*1

## FÜR SIE:

**Lehrreiche Lesezeit von 14 Minuten**

## **KummerSpeck** ODER **SorgenDürr**

DURCH DICK ODER DURCH DÜNN



## Inhalt

<b>KummerSpeck ODER SorgenDürr .....</b>	<b>1</b>
Durch dick oder durch dünn.....	1
Stressforschung .....	3
Zwei uralte Theorien .....	4
Neue Erkenntnisse aus Lübeck .....	5
Unser Stresswecker – komplex und sensibel.....	5
20 – 40 – 40 .....	5
Alarm und Fettdepots .....	5
RISIKEN der Dünnen .....	6
Vorteil der Dicken.....	6
Diäten machen krank! .....	6
Der Unsinn mit den guten Ratschlägen .....	6
<b>Handlungsempfehlungen .....</b>	<b>7</b>
Zeitlebens umlernen.....	7
Schutz werdender Mütter .....	9
<b>Online-Coaching .....</b>	<b>9</b>
Intensiv-wirksames Online-Schnuppern .....	10
Wissenssprung .....	11
ZRM-Studie und Gesundheitsförderung.....	16
Literaturempfehlungen .....	17
Operieren und kassieren Ein Klinik Daten Krimi .....	18

Unser Gehirn befindet sich seit Jahrzehnten in einem „chronischen Alarmzustand“. Unliebsame Verhaltensänderungen, Fremdbestimmung und die damit einhergehenden psychosomatischen [Erkrankungen](#) werden hierdurch erklärbar.

Zu den Ursachen der Volkskrankheit Übergewicht (*Adipositas*) und seiner Folgeerkrankung *Diabetes Typ 2* (früher auch Altersdiabetes genannt) gab es in der Vergangenheit keine abschließende, wissenschaftlich anerkannte Erklärung. In den letzten 20 Jahren konnte ein Lübecker Wissenschaftler<sup>\*1</sup> einen deutlichen Zusammenhang zwischen Stress und Gewicht nachweisen.

### Kurzfassung

Übergewicht entsteht **NICHT** wegen des reichhaltigen und häufig ungesunden Nahrungsangebotes und schon gar **NICHT** auf Grund mangelnder Disziplin oder fehlendem Durchhaltevermögen bei Diäten.



Und völlig gegen die gängige Lehrmeinung weiß man inzwischen:

- Mollige leben länger.
- Dicksein hilft sogar dabei, Stress auf gesunde Art zu bewältigen.

Unser Stresssystem kommt aus dem Lot durch anhaltenden, psychosozialen Stress:

- Einsamkeit
- finanzielle Not
- Arbeitslosigkeit
- Partnerschaftsstress
- sich unverstanden und nicht respektiert fühlen

Um solchen Bedrohungen erfolgreich zu begegnen, benötigt vor allem unser Gehirn extrem viel Energie. Und dies hat Folgen.

### Langfassung

Doch zunächst trage ich einige Informationen zusammen, die wissenschaftlich unstrittig sind und auch Laien mehr oder weniger bekannt sind. Bei den Erläuterungen bleibe ich bemüht, wissenschaftliche Fachausdrücke zu vermeiden.

Die Genetik unseres Gehirns hat sich in Jahrtausenden entwickelt. Seit hunderttausend Jahren ist jedoch gleichgeblieben. Zur Zeit der Jäger und Sammler (bis vor ca. 20.000 Jahren) war es für unsere Spezies überlebenswichtig, auf Gefahren sehr schnell zu reagieren. Für dieses rasche Reagieren ist das sensible und sehr komplexe Stresssystem im Gehirn verantwortlich. Im Fall von „Gefahr“ werden eine Vielzahl von Körperreaktionen gleichzeitig ausgelöst.<sup>\*2</sup>

Ist die Gefahr vorüber, sorgt das Stresssystem dafür, dass der gesamte Organismus in seinen Wohlfühlbereich zurückkehrt. Das Stresssystem ist also eine Art Wecker. Ist die Gefahr gebannt und/oder wir hatten eine Chance, uns eine hilfreiche Lösung einfallen zu lassen, schaltet der „Wecker“ sich automatisch aus.

Als wir noch Sammler und Jäger waren, sprang dieser Wecker immer wieder mal an und schaltete sich dann wieder ab. Doch seit Beginn der Industrialisierung und verstärkt seit ca. 60 Jahren schrillt er quasi unentwegt.<sup>\*3</sup> Fatal hieran ist, dass dies unterhalb der Bewusstseinsschwelle geschieht. Somit tut es weder weh noch macht sich dies zunächst anderweitig bemerkbar.

Zu den ursächlichen Stressoren, die unser Stresssystem dauerhaft belasten, hat die Stressforschung unter anderem eine unsichere Lebensplanung, vage Berufsaussichten, mangelnde Anerkennung und Vereinsamung ermittelt.

## Vertiefung:

### STRESSFORSCHUNG



Je nach Quelle und Forschungsschwerpunkt unterscheidet die Wissenschaft fünf Gruppen von ursächlichen Stressoren, die unser Stresssystem dauerhaft und immer wiederkehrend belasten können.

Bei viel zu vielen betroffenen Menschen steckt der Teufel jedoch im Detail:

#### Äußere Stressoren:

Eine unsichere politische oder wirtschaftliche Lage, eine schwere Krankheit oder eine finanzielle Notsituation. Aber auch subjektiv empfundene Gefahren können eine ähnlich starke Wirkung entfalten - wie die Angst davor, krank zu werden oder einem Verbrechen zum Opfer zu fallen. Zu den äußeren Stressoren zählt außerdem die Reizüberflutung, zum Beispiel durch Lärm.

#### Bedingungen, die zur Einschränkung eigener Bedürfnisse führen

Tiefe Einschnitte in das persönliche Leben und Erleben, etwa durch eine Trennung vom Partner, Verlust der Eltern bei Kindern, Verlust von Kindern bei den Eltern, Verarmung, Verlust des sozialen Status durch Krankheit oder Arbeitslosigkeit

#### Leistungsstressoren

Nicht die Führungskräfte sind in erster Linie gefährdet, chronischen Stress zu erleiden, sondern Fließbandarbeiter. Die Kombination aus hohen Leistungsanforderungen (Akkord) und geringen Kontroll- und Einflussmöglichkeiten (das Fließband läuft und lässt sich vom Arbeiter nicht stoppen) wird von vielen Menschen als extrem belastend erlebt. Dementsprechend treten auch Erkrankungen wie Depressionen, Übergewicht oder Alkoholabhängigkeit, die chronischer Stress nach sich ziehen kann, in diesem Bereich der Arbeitswelt überdurchschnittlich oft auf. Ebenso können mangelnde Transparenz und ungenügende Kommunikation über Entscheidungen erhebliche Stressoren für die Belegschaft darstellen.

Zu diesem Themenkreis gehören des Weiteren Doppelbelastungen durch Beruf und Familie sowie Konflikte mit Kollegen oder Vorgesetzten (Stichwort Mobbing).

#### Soziale Stressoren

Jugendliche sind, was diese Art der Stressoren angeht, nicht selten doppelten Belastungen ausgesetzt: Zum einen durch Generations- und Erziehungskonflikte mit Eltern und Lehrern, zum anderen durch Konflikte mit Gleichaltrigen, den sogenannten peer groups. Das Ringen um die Anerkennung in der Gruppe, das nicht selten mit Mobbing-Erfahrungen einhergeht, die Schwierigkeiten, mit der eigenen Sexualität umzugehen, all das kann sich zu einem gewaltigen Stressor auswachsen.

#### Konflikte und Ungewissheit

Sehr gravierend können sich ernsthafte Erkrankungen eines Familienmitglieds auswirken: Alkoholabhängigkeit, psychische Krankheiten wie Schizophrenie, Demenz oder Depressionen, ein langes Krebsleiden. Da Familien meistens fester gefügt und enger verbunden sind als andere Gruppen (z. B. Schulfreunde, Arbeitskollegen, Sportverein), wirkt sich eine derart schwere Erkrankung eines Mitglieds immer auch stark auf die übrigen Angehörigen aus.

Vage Berufsaussichten und eine unsichere Lebensplanung bergen hohes Potential für chronischen Stress, vor allem unter Umständen, die zu einer sozialen Benachteiligung führen. In diesem Zusammenhang untersuchten amerikanische Wissenschaftler einen Stressor, der bisher kaum beachtet worden war: »Food insecurity«. Unter diesem Begriff der »Ernährungs-Unsicherheit« verstehen Stressforscher eine Situation, in der sich Betroffene nicht sicher sein können, dass sie über genügend Geld oder andere Mittel verfügen, um die eigene Ernährung oder die der Familie ausreichend zu gewährleisten. Dabei geht es nicht allein um eine real vorhandene prekäre Situation, es reicht bereits das subjektive Empfinden, nicht genug Essen bekommen zu können. Nur ein Teil der Betroffenen leidet tatsächlich Hunger, die übrigen müssen »lediglich« einen erheblichen Mehraufwand betreiben, um ihren Bedarf



an Nahrung zu decken. Die Studie wurde mit 8160 Frauen nicht in einem Krisengebiet Zentralafrikas oder Haitis, sondern im amerikanischen Bundesstaat Kalifornien durchgeführt. Das Problem scheint uns gesellschaftlich also sehr nah zu sein. Die Testkandidatinnen lebten allerdings wirtschaftlich an der Armutsgrenze. Auf deutsche Verhältnisse übertragen, wäre dies mit Hartz-IV-Empfängern vergleichbar.

#### WEITERE QUELLEN:

- **WIKIPEDIA** – [Stresstheorie](#)
- **BARMER** – [Stress](#): Welche Stressoren gibt es und was sind die häufigsten Stressauslöser?
- **u. v. m.**  
„Außer der Reihe“:
  - **BARMER** – Die vier Entwicklungsphasen der Stressforschung – spannend wie eine Liebesgeschichte

In der Wissenschaft ebenfalls unstrittig:

#### A:

Der wichtigste Energieträger im Körper ist Glukose (Traubenzucker). Obwohl unser Gehirn heute wie vor 50.000 Jahren nur ca. 2% unseres Körpergewichts ausmacht, verbraucht das Gehirn im „Normalzustand“ täglich ca. 180 Gramm Glukose. Dies entspricht ca. 60% des täglichen Bedarfs des gesamten Körpers. Im Fall von Stress, wenn jemand z. B. einen Vortrag hält oder in einer Prüfungssituation steckt, sind es sogar 90 %.<sup>\*4</sup>

#### B:

Um mit Energie versorgt zu werden, müssen wir essen. Über den Verdauungstrakt wird ein Teil der Speise in Glukose umgewandelt (= Energiestoffwechsel). Mit dem Speicherhormon Insulin als notwendige „Transporthilfe“, gelangt Glukose über die Blutbahnen

- ins Fettgewebe,
- die Muskeln oder
- die Leber.

#### C:

Die Produktion von Insulin findet in der Bauchspeicheldrüse statt. Ohne Insulin könnten wir essen und essen und würden doch verhungern. Gebremst wird die Insulinproduktion, wenn das Stresshormon Kortisol ausgeschüttet wird. Also jedes Mal, wenn der „Stresswecker“ schrillt, kommt die Insulinproduktion zum Erliegen.

Das wirft natürlich die Frage auf, welchen Sinn das haben soll? Denn ohne Insulin können die Muskeln nicht mehr mit Energie versorgt werden.

#### ZWEI URALTE THEORIEN

Die allgemein verbreitete Meinung lautet, wenn man nichts isst, versiegt die Energieversorgung. Im Falle einer Diät, baut sich dann z. B. das Fettgewebe ab. So die Meinung auch noch vieler Ärzte oder der Inhalt zweier wissenschaftlicher Theorien (Theorie zum Fettregel- und zum Blutzuckerregelkreislauf aus den 1950er-Jahren).

## NEUE ERKENNTNISSE AUS LÜBECK

Was ein Team von angesehenen Wissenschaftlern unter der Leitung von Prof. Dr. Achim Peters (Lübecker Adipositas-Spezialist, Hirnforscher, Endokrinologe, Diabetologe und Internist) mit einem „millionenschweren“ Forschungssetat der Deutschen Forschungsgemeinschaft an der Universität Lübeck\*<sup>1</sup> in den letzten gut 20 Jahren jedoch herausgefunden hat, ist die Art und Weise, wie das Gehirn sich selbst mit Energie versorgt. Ja, es steuert sogar sehr egoistisch die gesamte Energieversorgung. Diese Erkenntnis, die auch ein Ergebnis einer Auswertung von mehr als 12.000 internationalen Studien ist, bedeutet ein Paradigmenwechsel. Übergewicht entsteht nicht wegen des reichhaltigen und häufig ungesunden Nahrungsangebotes und schon gar nicht auf Grund mangelnder Disziplin oder fehlendem Durchhaltevermögen bei Diäten.

## UNSER STRESSWECKER – KOMPLEX UND SENSIBEL

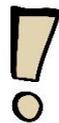
Wenn im Gehirn der „Stresswecker“ anspringt, sorgt das Gehirn zunächst egoistisch dafür, dass es selbst bestens mit Energie versorgt wird. Über ein sehr komplexes und sensibles System fordert es nach Bedarf Energie aus dem Körper an. Diese Energie braucht es, um sich in einer anspruchsvollen Situation, eine Lösung einfallen zu lassen. Im Gegensatz zu den Muskeln hat das Gehirn keine Vorratsspeicher, wie z.B. Fettgewebe, aus denen es sich zunächst „bedienen“ könnte.



- A. Angeregt durch das vegetative Stresssystem wird Kortisol ins Blut ausgeschüttet.**
- B. Hierdurch wird die Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse unterdrückt.**
- C. Die Glukose „verliert“ ihr Transportmittel ins Fettgewebe und in die Muskulatur.**
- D. Der Weg ins Gehirn ist somit frei.**
- E. Denn für den Transport von Glukose in die Gehirnzellen bedarf es keines Insulins.**

Hat sich die Aufregung gelegt, kommt das Stresssystem wieder in sein Gleichgewicht, womit dann die Insulinproduktion wieder „anspringt“. In der Folge wird die Muskulatur und das Fettgewebe wieder mit Glukose versorgt.

Dieser hochkomplexe Mechanismus unseres Stresssystems wird nur in ganz seltenen Fällen durch einen Gendefekt, durch die Einnahme von Medikamenten, durch Drogen, Alkohol oder einen Hirntumor aus dem Gleichgewicht gebracht.



## 20 – 40 – 40

In internationalen Studien haben unterschiedliche Forscherteams herausgefunden, dass ca. **20%** der Menschen bei andauerndem Stress in ihrem Gleichgewicht bleiben, also resilient sind. Von den restlichen 80% werden etwa die  **Hälfte** der Menschen leicht mollig bis krankhaft übergewichtig und die andere  **Hälfte** dünn\*<sup>5</sup>, schlimmstenfalls magersüchtig oder erkranken an [Bulimie](#).

Bei den molligen Menschen hat sich der obige Mechanismus an den Stress gewöhnt. Dies hat zur Folge, dass der „Stresswecker“ nicht mehr so „laut klingelt“, er leiert im übertragenen Sinne aus.\*<sup>6</sup>

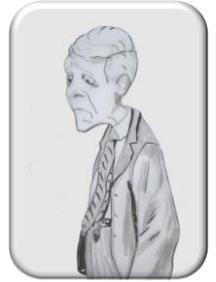
## Alarm und Fettdepots

Unbenommen braucht das Gehirn weiterhin Energie zur „Beseitigung“ der obigen Bedrohungen. Da wegen des geringeren Stressempfindens jetzt weniger Kortisol ausgeschüttet wird, reduziert sich die Insulinproduktion nur ein wenig. In der Folge gelangt die im Gehirn benötigte Glukose weiter ins Fettgewebe. Hierdurch bleibt die benötigte Energiezufuhr ins Gehirn jedoch aus. Hochempfindliche Sensoren im Gehirn „schlagen nun Alarm“. Es entsteht ein Hungergefühl und der Mensch isst etwas. Die hierdurch erneut zugeführte Glukose gelangt

wiederum vor allem in die Fettdepots und nur in geringer Menge ins Gehirn, was zur nächsten Hungerattacke führt, schlimmstenfalls sogar nachts.

### RISIKEN der Dünnen

Nun könnten sich die Dünnen unter uns freuen. Doch bei den Dünnen ist es so, dass deren Stresswecker nicht ausleiert, sondern „intensiver schrillt“. Das Gehirn fordert hierdurch wesentlich öfter Energie an und bekommt es aus den Fettdepots. Diese Menschen sind dem Dauerstress somit ungefiltert ausgesetzt. Die schlanken Menschen sind gesundheitlich keineswegs besser dran, sagt Prof. Achim Peters: „Sie können Niederlagen schlechter verarbeiten. Bei ihnen ist das Risiko hoch, an einer Depression zu erkranken.“ Bei den Dünnen betrifft das stressbedingte Risiko auch Arteriosklerose, Schlaganfall, Muskelschwund und Osteoporose. Gegenüber den Dicken sterben Dünne früher an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Asthma oder brennen aus.



### VORTEIL DER DICKEN

Dicke Menschen sind in einem stressvollen Umfeld widerstandsfähiger als die Dünnen. Sie bleiben gesünder und haben sogar eine längere Lebenserwartung. Egal ob nach einem Herzinfarkt, einem Schlaganfall oder an der Dialyse – Dicker leben im **Verhältnis zu Dünnen** länger.\*7

### DIÄTEN MACHEN KRANK!

Besonders Frauenzeitschriften trachten danach, ihre Auflage mit den kuriosesten Diät-Arten Woche für Woche in die Höhe zu treiben. Was bei betroffenen Menschen durch jegliche Art von Diät-Tipps in die Höhe getrieben wird, ist ihr Frusterleben, ihre Selbstzweifel und ihre Schuldgefühle. Dies ist Stress pur. Das Gehirn fordert hierum wieder Energie an, was die nächste Fressattacke auslösen wird.

### DER UNSINN MIT DEN GUTEN RATSCHLÄGEN

Gleiches gilt für sicher gut gemeinte Ratschläge wie:

- Ermitteln Sie Ihre Stressursachen.
- Entwickeln Sie dazu Strategien, wie Sie die Stress-Ursache loswerden.
- Lernen Sie, besser mit Stress umzugehen.
- Oder: Nutzen Sie Ihre Gefühle als Wegweiser.
- Oder: Verzichten Sie auf Alkohol oder Medikamente wie Betablocker, Psychopharmaka.
- Oder: Machen Sie ein Achtsamkeitstraining ...
- Oder ganz schlimm: Denken Sie positiv ...



Als wenn die Menschen das nicht alles wüssten. Einzig, wie sie es denn umsetzen sollen, das sagt man ihnen nicht. Sicher, der eine oder andere mag sich durch Tipps ermutigt fühlen. Doch wie lange hält er sich an seinen neu gebildeten Vorsatz? „Versandet“ die Willenskraft schließlich, fühlt man sich noch unfähiger, inkompetenter und schlechter als zuvor.

**Stress pur – erneut!**

## Handlungsempfehlungen \*8

### Kurzfassung

- A. Analyse Ihrer [Selbststeuerungskompetenzen](#) und/oder [EOS](#) (Entwicklungsorientierte Selbstmanagement-Analyse; Einmalig: inkl. Ermittlung der unbewussten Motivstruktur)
- B. Selbstmanagement-Training nach dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM).

### Handlungsanregungen Langfassung

Zunächst die „schlechten Nachrichten“:

Es gibt nicht die eine, alle selig machende Methode oder Lösung.

Jeder sollte lernen, die Verantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen. Aus dieser „neuen“ inneren Haltung heraus entwickelt man dann sein „Patentrezept“ \*9 – Schritt für Schritt, lustvoll und im Zustand der Gelassenheit.



Das Wissen und die Erkenntnisse um gesundheitliche Wirkzusammenhänge explodieren seit 20 Jahren weltweit. Kein Fachmann kann hierzu ständig auf dem neuesten Stand sein. \*10  
Holen Sie sich in Fragen Ihrer Gesundheit immer mindestens! drei Expertenmeinungen ein. \*18 Dies wäre der erste förderliche Schritt.

### Schritt 2

Gehen Sie den wirklichen Ursachen auf den Grund. Idealerweise lassen Sie auf Basis der aktuellen Persönlichkeitsforschung eine differenzierte Diagnostik erstellen. Hierdurch kann man sehr genau ermitteln, wo „der Hebel anzusetzen“ ist ([Selbststeuerungsfähigkeit](#), ggf. [Bedürfnisfrustration](#) \*11). Stundenlange Therapien, die verständlicherweise oft lange im Nebel suchen, könnte man sich (zunächst) ersparen. Gleiches gilt für die teils über ein Jahr lange Wartezeit.

Denn auch die Persönlichkeitsforschung hat Dank der bildgebenden Verfahren in den letzten 10 Jahren bahnbrechende Fortschritte erzielen können. Früher wurde man in eine Schublade gesteckt oder fand sich in einem Koordinatenkreuz „als Punkt“ wieder. Der Mensch fühlte sich hiermit meist sehr unwohl. Heute gibt es eine Diagnostik, die zwar auch den Ist-Stand von Persönlichkeitsmerkmalen misst und schwarz auf weiß oder bunt darstellt. Jedoch zeigen die Ergebnisse dann vor allem die Entwicklungsrichtung an. Die damit verbundenen konkreten Übungsschritte z. B. mit dem Selbstmanagementtraining nach dem Zürcher Ressourcen Modell ([ZRM](#)) sind immer wissenschaftlich erprobt und begründet.

Richtig ist, dass unsere Genetik dafür „mitverantwortlich“ ist, ob wir bei chronischem Stress dick oder dünn werden. Wie wir auf bedrohliche Situationen reagieren, haben wir uns während der Kindheit von unseren Bezugspersonen „abgeguckt“. Heißt, wir haben es erlernt. Man spricht dann z.B. davon, dass Elternteile eigene Ängste auf deren Kinder übertragen.



### ZEITLEBENS UMLERNEN

Hoffnunggebend ist, dass wir zeitlebens hinzulernen könnten ([neuronale Plastizität](#)). \*12 +19  
Nur reicht hierzu kein Wochenend-Workshop oder das Lesen eines noch so guten Buches aus. Der Aufbau eines durch Lernen sich bildenden neuen neuronalen Netzes dauert ca. 6 Monate. \*13 Dann erst kann Ihr psychisches System \*20 in Millisekunden das für Ihr Wohlbefinden richtige neuronale Netz aktivieren, um hilfreich auf (belastende) Situationen zu reagieren. „Es“ passiert automatisiert und die alte, Sie belastende Verhaltensroutine „gerät langsam in Vergessenheit“. Schlussendlich hätten Sie immer die Wahl, auch Mal „wie früher zu reagieren“. Und genau das wäre Wahlfreiheit. Manchmal ist es klug, in die Luft zu gehen oder sich grollend oder schmollend zurückzuziehen.

### Schritt 3

Als erstes sollten betroffene Menschen alle **Diät-Ratgeber**, die unbewusst eine negative Erinnerungshilfe (Priming) sind, wenn schon nicht in den Müll, dann zumindest in einen Umzugskarton verbannen. Aus den Augen aus dem Sinn. Das ist übrigens ein wichtiger Arbeits-

schritt im ZRM. Alles, was an das ungesunde Verhaltensmuster erinnert, wird aus dem Blickfeld verbannt.

#### Schritt 4

Egal ob mollig oder schlank:

Lassen Sie zeitnah Ihre Stressbelastung durch Ihre **Herzfrequenz-Variabilität** mit einem EKG messen.

#### Schritt 5

**Schluss damit**, dicken oder dünnen Menschen die Schuld für Ihr Körpergewicht anzulasten. Gegen das egoistische Gehirn hat niemand eine Chance.

#### Schritt 6

**A:**

Holen Sie sich Unterstützung von einem Menschen, der Experte darin ist, mit Ihnen mit Hilfe des Selbstmanagement-Trainings nach dem Zürcher Ressourcen Models (**ZRM**) an der Haltungsebene zu arbeiten. Die **Reha-Kliniken** der Deutschen Rentenversicherung setzen seit 2011 das ZRM in all ihren Maßnahmen ein und zwar zum Anfang. (Studie <sup>\*14</sup>; siehe auch [Zielpyramide](#) und/oder [Langfassung](#) zum ZRM ).

**B:**

Uns belastende, äußere Umstände sind niemals „mit einem Zauberspruch entfernbar oder änderbar“. Das Mittel der Wahl ist hier zunächst die Entwicklung der Fähigkeit, **seine Emotionen regulieren** zu können ([Siehe Meine Gesundheitsbriefe für Sie](#)).

Mit der dann erworbenen Souveränität kann man sich auf die äußeren, einen einschränken- den Einflussfaktoren konzentrieren. Mit Zivilcourage, Beharrlichkeit, Klarheit und sozialver- träglich zeigt man den äußeren Angstmachern, Zeitfressern und Bedrohungen „Grenzen auf“.

**C:**

Sofern Sie sich noch nicht von jemanden unterstützen lassen mögen, kaufen Sie sich das Buch **Mañana-Kompetenz** (Maja Storch/Gunter Frank). Auf Ihren Persönlichkeitstyp zugeschnitten, entwickeln Sie dort Ihre Fähigkeit, auf Wunsch jederzeit in Ihren Wohlfühlbe- reich zu kommen.

**D:**

In einem sehr unscheinbaren Buch von Maja Storch, gibt sie auf ihre eigene, humorvolle und leicht verständliche Art einen tiefen Einblick in die Arbeitsweise unseres Gehirns:

- **Das Geheimnis kluger Entscheidungen** und/oder
- **Machen Sie doch, was Sie wollen!**

Spätestens dann sollten Sie eine Idee dazu haben, dass es doch noch Lösungen gibt, die sie sich einmal intensiver widmen könnten.

#### Schritt 7

Es gibt einen Stoff, auf den man sehr leicht verzichten kann:

**Süßstoff**. Er kündigt Ihrem Gehirn an, dass Glukose kommt. Also stellt das Gehirn die Stoffwechselwege darauf ein und „freut sich“ auf die frische Energie. Aber es kommt keine Energie an, sondern nur Chemie. Ihr Gehirn ist „enttäuscht“. Wenn dies ein paar Mal hinter- einander passiert, wechselt es die Strategie. Es achtet nicht mehr auf Süßes und geht lieber auf Nummer sicher, indem es von Beginn an mehr bestellt. Somit werden Menschen, die durch Süßstoff getäuscht werden, dick.

#### Schritt 8

Immer mehr Kinder sind übergewichtig. Wenn diese Epidemie gestoppt werden soll, müssen unsere Kinder besonders gegen Nahrungsmittelwerbung **geschützt werden**. Die Waf- fen der Werbeindustrie sind scharf geschliffen. Kinder essen mit Nahrungsmittelwerbung fast 50% mehr Knabberzeug.

### Schritt 9

Stehen Ihnen vor wichtigen Entscheidungen mehrere Alternativen zur Wahl, binden Sie Ihr „Bauchgefühl“ auf jeden Fall mit in die Entscheidung ein<sup>\*15</sup>. Zum einen entscheiden Sie klüger, auch vermeiden Sie es, in eine der zahlreichen **Denkfallen** „zu tappen“<sup>\*16</sup>.

### Schritt 10

#### SCHUTZ WERDENDER MÜTTER

Unterstützung alleinerziehender Mütter zum Schutz vor psychosozialen Stress und vor allem gegen häusliche Gewalt.

### Schritt 11

Bezüglich der Stresshormonausschüttung in die Blutbahnen macht es einen riesigen Unterschied, ob man seine Arbeit gut macht und/oder ob man hohe Qualität abliefern

#### aus Angst/Sorge

- vor Entlassung,
- vorm Scheitern,
- gehänselt zu werden und/oder
- nicht dazu gehören zu dürfen u.v.m.

#### ODER

#### aus Lust auf

- ein gutes Ergebnis,
- genau die Tätigkeit, die man Tag für Tag macht,
- Zugehörigkeit,
- etwas bewirken zu können,
- sein Fachwissen weitergeben zu können und ohne es zu wissen, alle vier sozialen Grundbedürfnisse ([Motive](#)<sup>\*11</sup>) annähernd zu befriedigen.

### Schritt 11 bis ???

Prävention, Prävention und nochmals Prävention

### 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.

### Online-Coaching

#### Mögliche Coachingziele

- Stärkung der Widerstandskraft ([Resilienz](#))
- Immunisierung gegen
  - Stress im Homeoffice und/oder
  - Zukunftsangst
- **Hochaktuelle Workshopthemen** für Ihre Teams finden Sie [hier](#).
- **Alltagsrelevante Vortragsthemen** finden Sie [hier](#).
- **Vielfältige Coachinganliegen** finden 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 unterstützen kann und Ihnen die Rahmenbedingungen und das Organisatorische darlegen.

### Intensiv-wirksames Online-Schnuppern



## Ameisig-produktiv UND mit Tigerherz den radikalen Wandel gestalten

### Teil 1:

#### Online-Vortrag

von 14:00 bis 15:00 Uhr

#### Die Lebenswelten unterschiedlicher Persönlichkeitstypen

#### A:

#### VERSTEHEN,

warum man so und nicht anders durchs (Berufs-)Leben geht UND

#### B:

den Stier galant bei den Hörner packen:

#### WISSEN,

was trotz **A** genau zu tun ist,  
um gesund & eulen-klug entscheiden und  
flexibel-gezielt handeln zu können.

### Teil 2:

#### Intensiv-Selbstmanagement-Workshop

von 15:00 bis 18 Uhr

#### LERNEN,

im richtigen Moment,

die zur Aufgabe

best-erforderliche Fähigkeit zu aktivieren.

Jeder Persönlichkeitstyp braucht hierzu etwas anderes.

Am **Samstag, 03. Februar** erfährst du in einer 4-  
stündigen Online-Veranstaltung

**von 14 bis 18 Uhr,**

wie es auf einfache UND freudvolle Weise geht.

Kein tschakka tschakka,

**sondern konzentriert, mit allen Sinnen**



### Teilnahmebeitrag

**49 Euro**

inkl. gesetzl. MwSt.

### Einstimmung per TV-Doku

[NZZ-Doku:](#)

**FUNKEN IM HIRN** ab Minute 17:37

Mit zwei Klicks zum Inhalt und zur [Anmeldung](#).

**Aktuell ist das obige Format für jeden ersten Samstag im Monat geplant.**

Verbleibt mir noch, Ihnen einen für Zukunft immer gesunden Appetit zu wünschen und sende Ihnen ressourcenaktivierende 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)

- [Kurzprofil](#)
- [Projektbeschreibungen](#)
- [Kundenstimmen](#)

PS:

### Wissenssprung

- [Betriebliches Gesundheitsmanagement](#)  
Anders als bisher
- **Komplexes Problemlösen** leicht gemacht  
[hier](#)  
Nutzen Sie Ihr Gehirn ganzheitlich
- **Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)**  
Klug entscheiden & Motivation und Handeln  
mit Zugkraft
- Zum aktuellen Stand der ZRM-Forschung  
und zu Studien gelangen Sie [hier](#).
- **Glossar**  
Persönlichkeit von A bis Z [hier](#)

\*1

### QUELLEN

- Prof. Dr. Achim Peters  
**Das egoistische Gehirn:**  
Warum unser Kopf Diäten sabotiert und gegen den eigenen Körper kämpft
- Artikel in **forum.ernährung heute**  
04.02.2021 von Redaktion  
**"Selfish Brain": Übergewicht entsteht im Kopf**  
  
<https://www.forum-ernaehrung.at/artikel/detail/news/detail/News/selfish-brain-uebergewicht-entsteht-im-kopf/>
- **Der Einfluss von Körpergewicht und Blutglukose auf ökonomisches Entscheidungsverhalten im Ultimatum-Spiel**

Inauguraldissertation zur Erlangung  
der Doktorwürde der Universität zu Lübeck - aus der Sektion Medizin -  
Vorgelegt von Christin Wagner aus Hamburg  
Lübeck 2017

<https://www.zhb.uni-luebeck.de/epubs/ediss1916.pdf>

- **Die Selfish-Brain-Theorie:**  
Was chronischer Stress mit unserem Körper macht

Online-Seminar von Alumni Göttingen

<https://www.youtube.com/watch?v=V8-8teE2YUs>

1.952 Aufrufe 16.11.2020

Die Selfish-Brain-Theorie revolutioniert die Ernährungsmedizin: Sie erklärt die Rolle unseres Gehirns im Energiestoffwechsel, aber auch die Auswirkungen von chronischem Stress auf unseren Hunger. In diesem Impulsvortrag gibt Alumnus Claudio Sachar Einblicke in die Selfish-Brain-Theorie sowie praktische Tipps, um aktiv gegen das eigene Stresslevel vorgehen zu können.

- **Mythos Übergewicht**  
[Buchtrailer](#) zu Achim Peters  
Nicht das Dick-sein das krank macht, sondern der Stress.
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Selfish-Brain-Theorie>

Seit 2004 arbeitet unter Peters´ Leitung die von der DFG geförderte Forschergruppe „**Selfish Brain**: Gehirn-Glukose und metabolisches Syndrom“ in einem interdisziplinären und international besetzten Wissenschaftler-Team mit 18 Projektleitern an der Weiterentwicklung der „Selfish Brain“-Theorie – und unter dem Stichwort „Train the brain“ auch an innovativen Therapiekonzepten. Als „weltweit einzigartig“ bezeichnete die Deutsche Forschungsgemeinschaft in einem Zwischenbericht die Arbeit der Wissenschaftler an der Universität zu Lübeck. Erfreut zeigt sich Peters auch über die positive Reaktion der Medien und vieler Kollegen und Weggefährten, insbesondere in den europäischen Nachbarländern, die teilweise bereits auf den Ergebnissen von Peters aufbauen. Angesichts der Innovationskraft ausländischer Hochschulen sieht er die „Selfish Brain“-Theorie als einen wichtigen wissenschaftlichen Beitrag zur Bekämpfung von krankhafter Fettleibigkeit. Der Erklärungsansatz der klassischen Diabetologie, wonach Adipositas durch Störungen im Blutzucker- und Fettregelkreislauf ausgelöst wird, sollte nach Peters Auffassung angesichts theoretischer Widersprüche und therapeutischer Probleme im Lichte jüngster neurobiologischer Erkenntnisse gründlich überprüft werden. „Scheuklappen-Denken darf nicht dazu führen, dass Deutschland bei der Behandlung der Volkskrankheiten Adipositas und Diabetes hinterherhinkt“, warnt Peters.

**\*2**

Schlagartig werden wir hellwach und voll konzentriert, das Herz fängt an zu rasen. Über das Blut wird eine größtmögliche Menge an Energie in die Muskeln transportiert. Gleichzeitig werden alle für einen Angriff und/oder für eine Flucht unwichtigen Funktionen „heruntergefahren“. Fortpflanzung und Verdauung wären jetzt nicht möglich. Körpereigene Opiate sorgen dafür, dass wir trotz einer Verletzung schmerzfrei weiter flüchten oder uns weiter zur Wehr setzen könnten.

**\*3**

Egal ob wir an einer lauten Straße wohnen, alle 20 Sekunden aufs Handy schauen, im Kino den raschen Schnittfolgen eines James Bond folgen, uns als Jugendlicher stundenlang am PC virtuell mystischer Kriegsfiguren erwehren, ob wir (unterschwellig) gemobbt werden, unser Vertriebsteam „auf Kurs“ bringen müssen, uns mitten in einer Umstrukturierung zu recht finden müssen, das Kind am Wochenende von einem Termin zum nächsten chauffieren, als alleinerziehende und berufstätige Mutter, ohne Unterstützung der Großeltern jeden Tag straff durchorganisieren müssen, uns durch 50 und mehr TV-Programme zappen, uns für einen von 150 Handytarifen entscheiden sollen oder es noch gerade pünktlich zum Joga-Kurs schaffen, unentwegt schrillt der „Stresswecker“ in unserem Gehirn.

\*4

**Glukose** ist ein Einfachzucker und gehört damit zu den [Kohlenhydraten](#).

\*5

Für einen begrenzten Zeitpunkt könnte man dieses Phänomen beim Wechsel vom Gymnasium zur Uni beobachten.

\*6

Hierbei kann die Gewöhnung, also das „Ausleiern“ des Stresssystems, über Jahrzehnte langsam erfolgen, wie etwa bei Dauerstress (Arbeitslosigkeit, Einsamkeit, Armut, etc.). Sie kann aber auch plötzlich durch psychosoziale Traumata erfolgen.

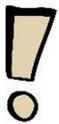
\*7

Den genialen Schutzmechanismus gegen Stress müssen sich die molligen Menschen teuer erkaufen. Beim Treppensteigen bleibt schnell mal die Luft weg, sie leiden unter Knie- und/oder Hüftbeschwerden, auch können sie ihr Spiegelbild selten ertragen. Ebenso gibt es bei den monatlichen Kosten für Essen einen großen Unterschied: Ein ziemlich schlanker Mensch benötigt 360 Euro, ein ziemlich dicker Mensch 520 Euro (Stand: 2011).

\*8

Die Handlungsempfehlungen und -ermunterungen zielen auf das persönliche Selbstmanagement. Das Nennen der vielen vorbeugenden und immens wichtigen gesellschaftlichen Maßnahmen, würde hier den Rahmen sprengen. Dieses Aufgabenfeld betrifft vor allem die Verantwortung von Politik, Arbeitgebern und öffentlichen Einrichtungen (z. B. Schule, Kindergärten, Altenpflege, Kirche).

\*9



Menschen brauchen eine ihrem Typ angepasste „Strategie“, um in einen entspannten, gelassenen, vor allem energiesparenden und angstfreien Zustand zu kommen. Nur dann hat der Mensch Zugang zu seinem Ressourcenschatz. Hilfreich und zielführend wäre ein einfacher Selbsttest. Hier wird die Konstitutionsebene (Leptosomen, Pykniker, Athleten, Hypoplastiker), die Temperamentsebene und die Bedürfnisseebene ermittelt. Auf dieser Basis stellt sich jeder individuell sein auf ihn zugeschnittenes Angebot zusammen. Dies kann, muss jedoch nichts mit Sport zu tun haben. So entwickelt man die Fähigkeit, auf Wunsch jederzeit in seinen Wohlfühlbereich bzw. in seinen Entspannungsmodus zu kommen. Denn nur in diesem Modus ist die Psyche in der Lage, sich zu generieren und frische Energie zu tanken. Die Kompetenz, sich Pausen, Rituale und Muße wieder aktiv zu gönnen, stellt einen wichtigen Schlüssel zu einem dauerhaft erfüllten und zufriedenen Leben dar. Sie entspricht einem modernen Ansatz in der Gesundheitsaufklärung.

QUELLE

Gunter Frank/Maja Storch

**Die Mañana-Kompetenz**

- Entspannung als Schlüssel zum Erfolg

\*10

Weltweit werden jährlich 100.000 neue Erkenntnisse aus der Hirnforschung in Fachzeitschriften veröffentlicht. Deshalb kann alles, was als „aktuell“ bezeichnet wird, nur ein Annäherungsversuch an „die Wahrheit“ sein.

Denkanstoß:

**Spinat wurde über 100 Jahre als sehr eisenhaltig empfohlen,**

bis jemand den [Eisengehalt ein zweites Mal gemessen hat](#) ...



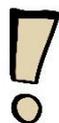
Fragen Sie sich immer, welche Interessen stehen hinter der Expertenmeinung. Wer hat durch welche Maßnahme/Studie /Behandlung welche Vorteile – seien es finanzielle (teures Medikament = Pharmabranche und/oder teure Operation = Krankenhaus) oder das Image fördernde (Studien und Publikationen in Fachzeitingen). Achten Sie darauf, wie Ihr Gegenüber auf Ihre kritischen oder (sorgenvollen) Fragen körpersprachlich und mimisch reagiert. Wie wird auf Ihre Bedenken inhaltlich eingegangen? Kommt die Antwort wie aus der Pistole geschossen, also aus der vorbereiteten „Rhetorik-Schublade“, dann sollten Sie hellwach werden. Sollte man Ihnen sogar Angst machen, egal ob bewusst oder aus Mangel an Feingefühl, um dann gleich die Patenlösung aus „dem Ärmel zu ziehen“ (= „schwarze Rhetorik“), wäre es vielleicht an der Zeit, das Gespräch sozialverträglich zu beenden. Wichtig hierbei: Erkundigen Sie sich, so gut es geht, aus einer Haltung der „Lust nach Klarheit und an der aktuellen Wahrheit“. Aus einer Haltung der „Angst vor XY ...“ zu fragen wäre krankheitsfördernd. Auch schränkt Angst unsere Wahrnehmung ein und wir sind empfänglicher für die oben angedeuteten Patentrezepte.

Gravierend wirkt hier ebenfalls die Tatsache, dass wir gegenüber einer Autorität das selbstständige Denken zurückschalten. Je kritischer wir jedoch gegenüber Autoritäten eingestellt sind, desto freier werden wir.

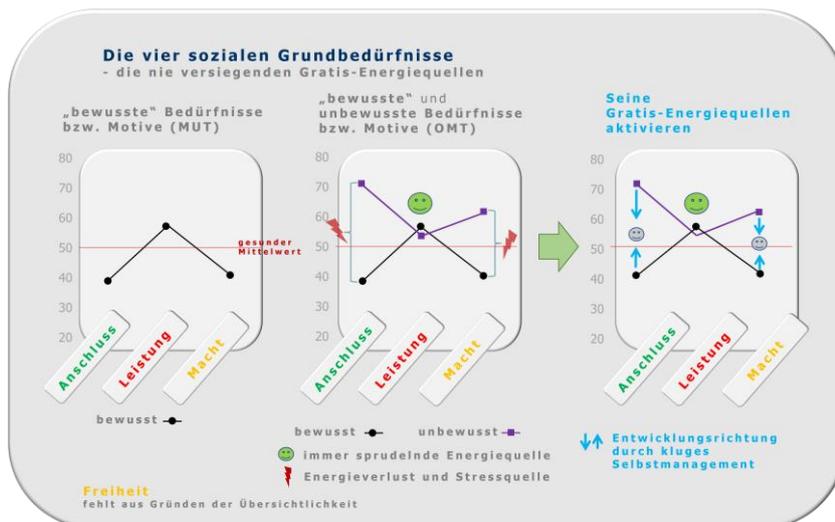
Dank unseres „maroden“ Gesundheitssystems steht die Mehrheit der frei praktizierenden Ärzte unter einem großen finanziellen Druck. Auch die Ärzte in Klinikkonzernen sind den Auswirkungen eines immensen Kostendrucks ausgesetzt. Gern kommen deshalb „von oben“ deutliche Hinweise, mehr in Richtung Operation zu beraten, was den Umsatz steigert und karriereabsichernd wäre. Dank einiger weniger zivilcouragierter Ärzte wird so etwas inzwischen auch öffentlich\*<sup>17</sup>. Doch „der kluge Zorn des Volkes“ lässt weiter auf sich warten ...

Man muss kein Experte sein, um zu ahnen, dass dies zu Lasten der Patienten und der Qualität der Betreuung geht. Laut dem AOK-Krankenhausreport 2014 starben jährlich 19.000 Menschen an Behandlungsfehlern\*<sup>18 + 17</sup>. Hauptursache für Behandlungsfehler sind falsch verabreichte Medikamente sowie fehlende Hygiene.

Es lässt sich nur spekulieren, dass das erwähnte System die Mitursache für den Umstand ist, dass im Vergleich zu anderen Berufsgruppen **Ärzte in der Selbstmordrate** auf dem traurigen Platz 1 stehen.



\*11



**\*12**

DVD

- [Brainwash](#) - Vorlesung mit Prof. Gerald Hüther (Hirnforscher)  
Weshalb nutzen wir unser Gehirn nicht so, wie wir es nutzen könnten? Seit der modernen Hirnforschung wissen wir: Das menschliche Gehirn ist lebenslang veränderbar, ausbaubar, anpassungsfähig. Veränderung ist also möglich. Und trotzdem geraten wir immer wieder in die gleichen, eingefahrenen Denkmuster. Die innere Struktur und Organisation des Gehirns passt sich an seine konkrete Nutzung an. Wie müssten wir also mit unserem Gehirn umgehen, damit sich die in ihm angelegten Möglichkeiten entfalten können?
- [„Warum es so schwer ist, sich und andere zu ändern.“](#)  
Drei brillante Vorträge vom 2. Kongress „Denk- und Handlungsräume der Psychologie“ der Akademie für Kinder, Jugend und Familie in Graz, Mai 2013, unter anderem mit Prof. Dr. Dr. Gerhard Roth.  
Er ist einer der bekanntesten europäischen Neurobiologen. Er schildert, wie unsere Persönlichkeit entsteht und wie sie unser Handeln meist unbewusst beeinflusst.  
Weitere Dozenten: Dr. Dr. Michael Lehofer und Dr. med. Gunther Schmidt
- Youtube  
Vortrag: [Gelassenheit hilft: Anregungen für Gehirnbenutzer](#) - Prof. Gerald Hüther (Gehirnforscher)  
Stichworte: Neuroplastizität, Führung, Angstbewältigung, demographischer Wandel, Freude und Lernen

**\*13**



\*14

### ZRM-STUDIE UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Storch und Olbrich (2011) untersuchten die Wirkung des ZRM-Trainings und der Motto-Ziele im Rahmen des GUSI (Gesundheitsförderung und [Selbstregulation](#) durch individuelle Zielanalyse) Präventionsprogramms der Deutschen Rentenversicherung. Das GUSI ist ein Modellprojekt zur Implementierung von präventiven Leistungen für aktiv rentenversicherte Beschäftigte. Das Programm beinhaltet drei Bausteine: das ZRM-Training, progressive Muskelentspannung, in die die individuellen Motto-Ziele eingebettet werden, sowie Bewegungstherapie und Förderung der Körperwahrnehmung. Es eignet sich für Beschäftigte mit beruflichen oder privaten Risikofaktoren, durch die ihre Erwerbsfähigkeit ungünstig beeinflusst wird, die jedoch noch nicht manifest erkrankt sind, sodass keine Indikatoren für Akutbehandlung oder Rehabilitation gegeben sind. In der Studie wurde die GUSI-Gruppe mit psychosomatischen Rehapatienten verglichen. Bei der GUSI-Gruppe zeigten sich deutliche Verbesserungen bei den folgenden Punkten:

- **Verbesserung der Affektregulationskompetenz,**
- **Steigerung des bewussten gesundheitsförderlichen Verhaltens mit vermehrter Bewegungsaktivität und**
- **verbesserter Stressbewältigung** und damit einhergehend erwünschte gesundheitsförderliche Nebeneffekte (z. B. **Gewichtsreduktion**).

Bemerkenswert ist, dass die [Affektregulationskompetenz](#) (Synonym: Gefühlsregulation, Stimmungsmanagement) der Probanden kontinuierlich erhöht wurde. Bei der Analyse der medizinischen Basisdaten fand sich ein weiterer unerwarteter Effekt: Obwohl im GUSI-Präventionsprogramm **keine** spezifisch auf die Ernährung bezogenen Elemente mit enthalten waren, zeigte sich eine

### **kontinuierliche Reduktion des Durchschnittsgewichts**

der Teilnehmer:

Bei einem initialen Durchschnittsgewicht von 76,3 kg war dies nach drei Monaten auf 72,5 kg und nach zwölf Monaten auf 72,2 kg zurückgegangen.

#### QUELLE

Storch, M. & Olbrich, D. (2011).

#### DAS GUSI-PROGRAMM

als Beispiel für Gesundheitspädagogik in Präventionsleistungen der Deutschen Rentenversicherung. In: Knörzer, W. & Rupp, R. (Hrsg.). Gesundheit ist nicht alles – was ist sie dann? Gesundheitspädagogische *Antworten* (S. 111–126). Baltmannsweiler: Schneider Verlag.

Die Reha-Kliniken arbeiteten für eine Langzeitstudie (drei Jahre) eng mit 68 Unternehmen und 26 Betriebsmedizinern zusammen. Die 157 Teilnehmenden waren Beschäftigte mit Risikofaktoren, durch die deren Erwerbsfähigkeit ungünstig beeinflusst war.



Die Langzeitstudie kommt unter anderem zu dem Ergebnis, dass dank der Maßnahme der Anteil an Mitarbeitern, die mit einer großen Wahrscheinlichkeit bis zur altersbedingten Berentung im Erwerbsleben verbleiben, von durchschnittlich **50% auf rund 90%** deutlich gesteigert werden konnte.



Und auch hier wurde erst über die Haltung im ZRM-Training das Gesundheitsziel mit den Bedürfnissen und Wünschen der Teilnehmer in Einklang gebracht. Mit dieser inneren Haltung wurden dann Angebote wie z.B. Entspannungs- und Bewegungstraining zur Förderung von Achtsamkeit und Körperwahrnehmung umgesetzt. Unerwarteter, positiver Nebeneffekt im Durchschnitt haben die Teilnehmenden **um ca. 10 kg abgenommen**.

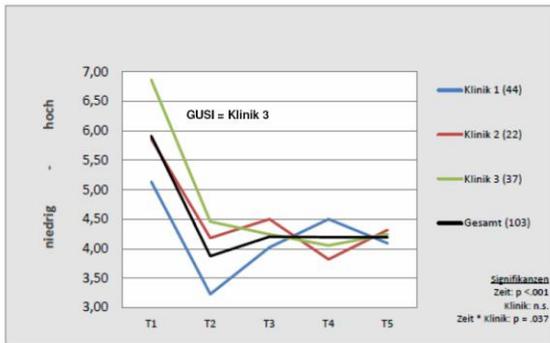


Abbildung 30: Depressivität im zeitlichen Verlauf (niedrig = 0 – hoch = 21)

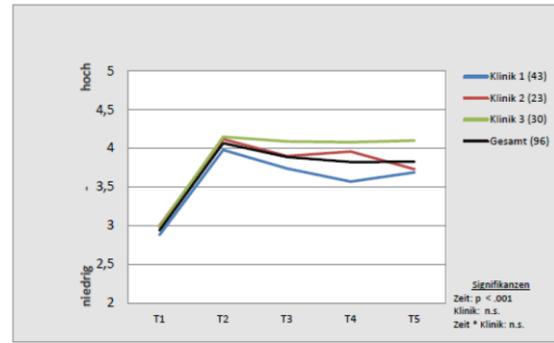


Abbildung 34: Veränderungsbereitschaft: Handlung im zeitlichen Verlauf (niedrig = 1 – hoch = 5)

Höchste Effektstärke (SES=1,19) für anhaltende Veränderungsbereitschaft gesundheitsförderlichen Verhaltens bei GUSI – Teilnehmern!

„Wie schätzen Sie die Wirksamkeit bei den von Ihnen rekrutierten Versicherten ein?“

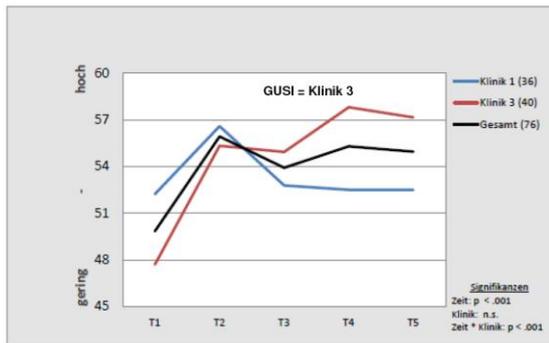


Abbildung 44: Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität im zeitlichen Verlauf (gering = 12 – hoch = 84)

Großer Effekt (SES=0,83) hinsichtlich der Selbstwirksamkeitserwartung für sportliche Aktivitäten bei GUSI Teilnehmern!

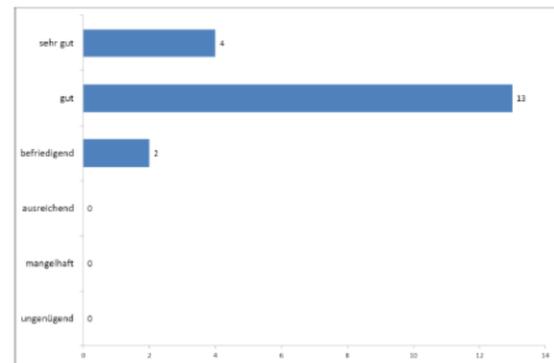


Abbildung 51: Wirksamkeit von Betsi aus Sicht der Betriebsärzte Anhand von Schulnoten (Häufigkeiten, N = 19)

**\*15**

## LITERATUREMPFEHLUNGEN

- Maja Storch  
**Das Geheimnis kluger Entscheidungen**  
Von Bauchgefühl und Körpersignalen
- Maja Storch  
**Mein Ich-Gewicht:**  
Wie das Unbewusste hilft, das richtige Gewicht zu finden
- Julia Weber  
**Ich fühle, was ich will:**  
Wie Sie Ihre Gefühle besser wahrnehmen und selbstbestimmt steuern
- Antonio R. Damasio  
**Descartes' Irrtum:**  
Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn
- Ap Dijksterhuis  
**DAS KLUGE UNBEWUSSTE**  
Denken mit Gefühl und Intuition
- Gerd Gigerenzer  
**Bauchentscheidungen**  
Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition  
Plus siehe seine sehr aufschlussreichen Vorträge bei YouTube!
- Gerhard Roth  
**Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten**  
Warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern
- Daniel Kahneman  
**Schnelles Denken, langsames Denken**

- Rolf Dobelli  
**Die Kunst des klaren Denkens**  
52 Denkfehler,  
die Sie besser anderen überlassen
- Dan Ariely  
**Wer denken will, muss fühlen**  
Die heimliche Macht der Unvernunft
- Dan Ariely  
**Denken hilft zwar, nützt aber nichts**  
Warum wir immer wieder unvernünftige Entscheidungen treffen
- Malcolm Gladwell  
**BLINK!**  
Die Macht des Moments
- Christopher Charbris/Daniel Simons  
**Der unsichtbare Gorilla**  
Wie unser Gehirn sich täuschen lässt
- Richard H. Thaler/Cass R. Sunstein  
**Nudge**  
Wie man kluge Entscheidungen anstößt
- Dietrich Dörner  
**Die Logik des Misslingens**  
Strategisches Denken in komplexen Situationen
- Jokers Hörsaal  
**Das automatische Gehirn**  
DVD - Dokumentation

Alle Bücher und die DVD gewähren einen tiefen, kurzweiligen und oft humorvollen Blick in den „aktuellen“ Stand der Hirnforschung.

#### **Ein Ergebnis diverser Forscherteams:**

Je komplexer und dynamischer eine Situation ist, desto klüger und zielführender sind Entscheidungen, wenn man seiner Intuition folgt, gerade unter Zeitdruck.

#### **\*16**

Rolf Dobelli

#### **Die Kunst des klaren Denkens**

Lebensmittelgeschäfte bieten 48 Sorten Joghurt, 134 verschiedene Rotweine, 64 Arten von Reinigungsprodukten an ...

Dem heutigen Menschen stehen über 500 psychische Krankheitsbilder, Tausende verschiedener Berufe, 5.000 Feriendestinationen und eine unendliche Vielfalt an Lebensstilen zur Verfügung. Mehr Auswahl gab es nie.

+

Barry Schwartz

#### **Anleitung zur Unzufriedenheit**

Auszug:

... Große Auswahl führt zu innerer Lähmung, zu schlechteren Entscheidungen, zu Unzufriedenheit

#### **\*17**

#### **OPERIEREN UND KASSIEREN EIN KLINIK DATEN KRIMI**

[Reportage](#) Dokumentation ARD

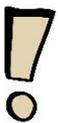
In Deutschland entscheidet häufig allein der Wohnort darüber, ob ein Patient operiert wird oder nicht. Das ist das Ergebnis einer aufwendigen Recherche und Datenanalyse im Auftrag des WDR.

<https://www.youtube.com/watch?v=HL-gkICw3Co&t=276s>

➔ Einzelne Kliniken mit extrem vielen

- Kaiserschnitten oder
- zwei kleine Operationen – ohne Not - statt einer großen,
- da in der Summe mehr Umsatz

und viele weitere gruselige Beispiele.



\*18

Gerd Gigerenzer

**RISIKO**

Wie man die richtigen Entscheidungen trifft

\*19



## A. FUNKEN IM HIRN

[TV-Doku](#) (NZZ, 2009)

07.11.2019 - 37:00 Minuten - 9.701 Aufrufe -  
Minute 18:33 bis 24:23.

Dort sehen Sie zwei Coachees

in einem ZRM-Selbstmanagement-Coaching mit Maja Storch  
(= Mitentwicklerin des Zürcher Ressourcen Modells).

Weiterhin:

- Wo im Gehirn sitzen die Emotionen und wie arbeiten sie mit dem Verstand zusammen?  
Darüber spricht der Neurowissenschaftler Lutz Jäncke.
- Wie wichtig ist Mitgefühl und Nachahmen für Menschen?  
An der Universitätsklinik für Psychiatrie in Bern wird das körperliche Imitieren in Therapiestunden untersucht.
- Wann entsteht eine posttraumatische Belastungsstörung?  
Danach wird am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München anhand von Mäusen und Menschen geforscht.
- Wo im Gehirn funkt es, wenn man lernt?  
Sprachstudenten zeigen ihr Gehirn im funktionellen Computertomografen in Bern.
- Das Gehirn ist flexibel, es lässt sich "umbauen".  
Die Psychoanalytikerin Maja Storch stellt das an der Universität Zürich entwickelte Zürcher Ressourcen Modell vor.
- Emotionen und Körper stehen in Wechselwirkung.  
Benita Cantieni zeigt, wie Körperhaltungen und seelische Stimmungen sich gegenseitig beeinflussen.

## B. Gelassenheit hilft: Anregungen für Gehirnbenutzer

[Vortrag](#): Prof. Dr. Gerald Hüther

2009 - 42:00 Min - 1.143.870 Aufrufe

\*20

Beim automatisierten und selbstgesteuerten Umsetzen von neuen Verhaltensweisen arbeiten die folgenden zwei Funktionssysteme eng zusammen:

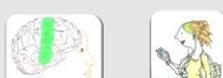


**Emotionales Erfahrungsgedächtnis**  
gelassen-entspannt

Zielbildung & Ergebnisverwertung

Affektregulation, Bedürfnisse, Dazulernen, Empathie, Erfahrung, Flexibilität, gesunder Humor, komplexes Problemlösen, Kreativität, Optimismus, Resilienz, Schutzengel, Überblick, hohe Vieldeutigkeitstoleranz, Visionen, Werte, Ziele

**Souverän-wachsamer Überblick**



**Intuitive Verhaltenssteuerung**  
positiv-freudig  
Handlungsausführung

anpacken, ausführen, handeln, machen, umsetzen, charmant sein

**Achtsam-sprudelndes Kraftwerk**

Hartmut Neusitzer

Selbstmanagement-Trainer, Ressourcencoach, PSI-Kompetenzberater und autorisierter Berater des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales unternehmensWert:Mensch  
Mobil: 0160 – 975 46 221 E-Mail: Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de