

Neuronale Phänomene des Alltags # 20 Hintergründe und Wirkzusammenhänge

Format: „Ach-so!“

„Ach-so!“ ist
gleichbedeutend mit
einem kinderleichten
„Ach so funktioniert das!“ und
„Ach so ist das zu verstehen.“

Juli 2017
Überarbeitet April 2024
Autor: Hartmut Neusitzer



FÜR SIE:
Bedeutungsvoller Wissensvorsprung durch 14 Minuten Lesegenuss:

Von Zögerern, Unbestimmten und Abbrechern

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

#Alarmsystem #Aufschieberitis #Dickhäuter #Gestaltungskraft #Handlungsenergie
#Handlungsorientierung #psychosomatische_Erkrankungen #Selbstlosigkeit #Stressresistenz

Inhalt

| | |
|--|----------|
| Von Zögerern, Unbestimmten und Abbrechern | 1 |
| Herausforderung Verhaltensprogramm | 2 |
| Regulation der positiven Affekte | 3 |
| Aktiviere positive Affekte | 3 |
| Gedämpfte positive Affekte | 4 |
| Slideshow: Selbstmotivation | 5 |
| Regulierung der negativen Affekte | 6 |
| Gedämpfte negative Affekte | 6 |
| Aktiviere negative Affekte | 7 |
| Der Fehler-Zoom | 7 |
| Handlungsempfehlung | 8 |
| Lageorientierte Menschen | 9 |

| | |
|---|----|
| Handlungsorientierte Gestalter | 9 |
| Die drei Varianten der Opferhaltung | 9 |
| Ein sehr zögerlicher Mensch..... | 9 |
| Die Unbestimmten | 9 |
| Die Aufgeber..... | 10 |
| Die zweite Ursache, | 10 |
| Weitere Grafiken zur Vertiefung | 12 |
| Slideshow: Selbstberuhigung | 14 |

**Wir haben kein Erkenntnisproblem,
sondern ein Umsetzungsproblem.**

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

ULTRAKURZ

- 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.
* Schule, Studium, Projekt, Selbstständigkeit, Tanzkurs etc.

Für diese 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 oft aufwendig, manchmal komplex.“

Herausforderung Verhaltensprogramme

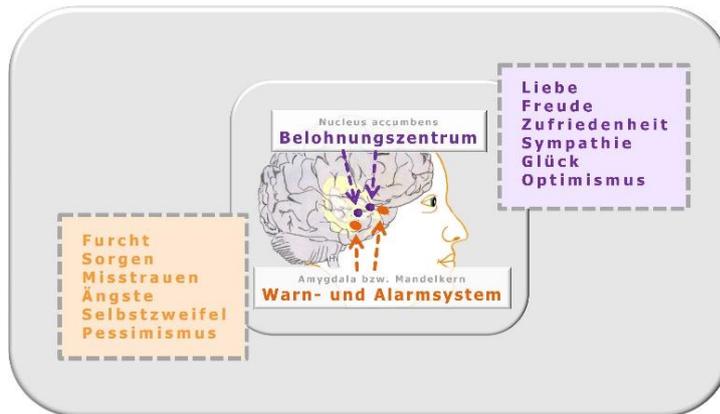
Will man Freude mit einem PC, Handy oder Auto haben, muss man lernen, damit umzugehen, und wissen, wie er/es funktioniert. Dies leuchtet jedem sofort ein.

Wenn es jedoch um ein ungesundes menschliches „Verhaltensprogramm“ geht, könnte man auf die Idee kommen, dass Menschen diesem einfachen Zusammenhang geradezu abweisend gegenüberstehen – dies gilt besonders, wenn es um die **eigenen** „Verhaltensprogramme“ geht.

Um den Ursachen

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

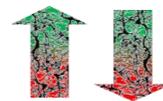
auf den Grund zu gehen, hilft das Wissen um die Funktionsweise unseres **Stress- und Gefühlssystems** entscheidend weiter.



A:

Regulation der positiven Affekte

Hier geht es um die **Aktivierung** oder **Dämpfung** des **Nucleus accumbens** ^{*1}, unserem Belohnungssystem.



Aktivierte positive Affekte

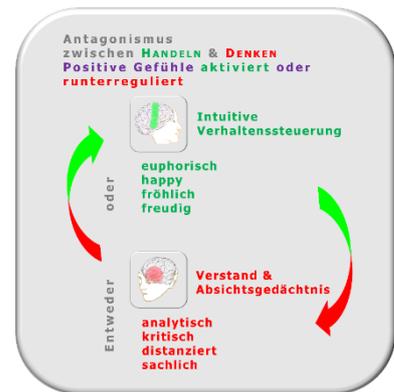
Wenn ein guter Zeitpunkt für die Ausführung gekommen ist und man eine geeignete Handlungsmöglichkeit gefunden hat, braucht man das **Ausführungssystem**, die **intuitive Verhaltenssteuerung (IVS)**.

Sie macht dem **Grübeln** oder **Überlegen, Durchdenken, Analysieren** und **Planen** 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 jedoch 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 meist gut drauf, können sich jedoch nicht bremsen, um **nüchtern-sachlich** eine Schwierigkeit zu **analysieren** oder einige Schritte **vorausplanen**.



Gedämpfte positive Affekte

(Die Farbe **lila** dient dem leichteren Verständnis.)

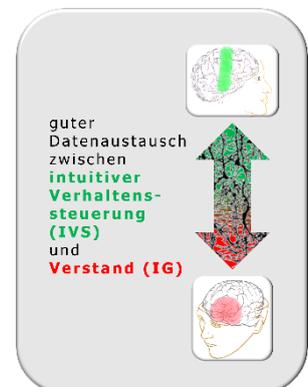
Der **Verstand** wird in einer **nüchtern-sachlichen** Stimmung aktiv. Pfeilrichtung von **grün** nach **rot**.

Man braucht den **Verstand**, 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 noch zur **Umsetzung** seiner Absichten und Ziele.

Wenn **positive** Gefühle entstehen (von außen oder von innen angeregt) wird das Gehirnareal des **Verstandes** mit dem **Ausführungssystem** verbunden (siehe Grafiken rechts).



Durch Motivation entsteht Handlungsenergie. Man tut 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** ^{*1} („Belohnungssystem“).

Slideshow: Selbstmotivation



DEFINITION

Selbstmotivation,

(positive & unwillkürlich, also ohne bewussten Willen)

-] Wie gut gelingt es mir, auch unangenehmen Dingen, schwierigen oder langfristigen Zielen bzw. schwierigen oder unliebsamen Aufgaben etwas Positives abzugewinnen?
-] Wie gut kann ich mich während schwieriger Aufgaben bei Laune halten?
-] Wie gut kann ich mich auch dann selbst motivieren, wenn dies durch die Tätigkeit oder durch andere **nicht** unterstützt wird?

www.Mein-Ressourcencoach.de #01/08



DIAGNOSE HANDLUNGS-EMPFEHLUNGEN

Selbstmotivation

HOHER WERT

z. B. Hang zum AKTIONISMUS

Selbstbremsungsübung:

-] **WENN-DANN**-Plan entwickeln:
„**WENN** ich meinen Handlungsimpuls spüre, **DANN** atme ich 3 Mal tief durch.“
-] „Kalt-erwischt-Liste“ (unvorhergesehene Situationen)

www.Mein-Ressourcencoach.de #02/08



DIAGNOSE HANDLUNGS-EMPFEHLUNGEN

Selbstmotivation

NIEDRIGER WERT

Ggf. besteht eine Blockade, die dazu führt, dass aktuelle Absichten nicht leicht und gerne umgesetzt werden können.

Auch wenn Ziele erreicht und Absichten erledigt werden, geschieht dies oft in einer negativen und sich verschlechternden Stimmung.
Stichwort: psychosomatische Erkrankungen
Auch braucht man dabei stärker die Kontrolle, ggf. Druck oder Anreize von außen.

⇒ Man sollte sich nicht zu viel aufladen.

www.Mein-Ressourcencoach.de #03/08



DIAGNOSE HANDLUNGS-EMPFEHLUNGEN

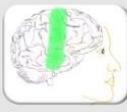
Wenn ich die Lust verliere, was bei schwierigen Aufgaben schnell passieren kann, versuche ich, mir vorzustellen, wie schön es ist, das Ziel zu erreichen.

Ich versuche, das zu entdecken, was mich ermutigt: Ich mache mir selbst Mut. Die positive Selbstmotivierung gelingt natürlich umso besser, je mehr die schwierigen Ziele mit meinem **Selbstsystem** abgestimmt sind:

-] Selbstbeobachtungsübung
-] WENN-DANN-Pläne
-] mentales Kontrastieren & Fantasierealisierung
-] Motto-Ziel entwickeln

www.Mein-Ressourcencoach.de #04/08

FUNKTIONEN




Intuitive Verhaltenssteuerung positiv-freudig Handlungsausführung

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

Achtsam-sprudelndes Kraftwerk

www.Mein-Ressourcencoach.de #05/08

LEITSATZ

Selbststeuerungskompetenzen lassen sich ein Leben lang entwickeln und verbessern.

Prof. Julius Kuhl (PSI-Theorie)



SEI MENSCH

www.Mein-Ressourcencoach.de #06/08

B:

Regulierung der negativen Affekte



Hier geht es um die Aktivierung oder die Beruhigung der **Amygdala**, unserem Warn- und Alarmsystem.

Gedämpfte negative Affekte

Die Herabregulierung eines **negativen** Affekts (z. B. durch Trost oder **Selbstberuhigung**) aktiviert das **Selbst** (synonym: **emotionales Erfahrungsgedächtnis**, limbisches System, Persönlichkeitszentrum, Intuition, Bauchgefühl). In einer Stimmung der Gelassenheit gibt uns dieses extrem vernetzte und rasend 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, alle oder möglichst viele eigene Bedürfnisse und Werte und nach Möglichkeit auch die Erwartungen und Wünsche anderer zu berücksichtigen. Umgangssprachlich:

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

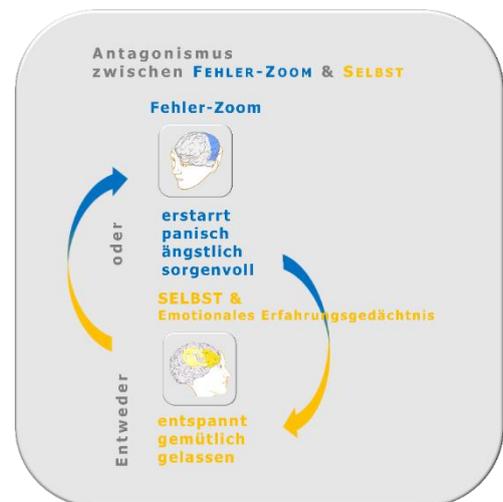
Dies erfordert die immense Gestaltungs- und Differenzierungskraft des **Selbstsystems**. **Negative** Affekte sind dann gedämpft und man ist in einer Stimmung der Gelassenheit und der Fels in der Brandung.

[In diesem Gesundheitsbrief verwende ich die Begriffe **Gefühl, Affekt, Emotion** und **Stimmung** synonym.]

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.

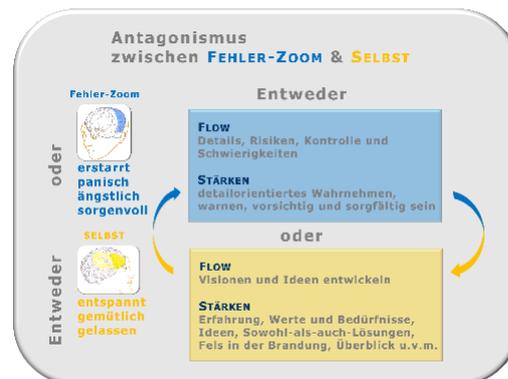
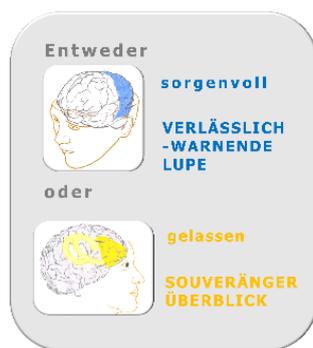
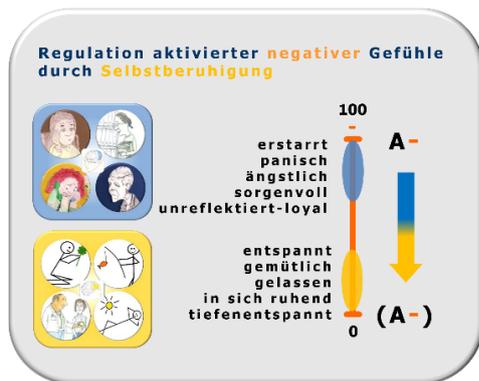
Diese Erfahrung wächst aber nicht weiter, weil sie keine neuen Einzelerfahrungen („Objekte“) integriert.

Man schaut sich den eigenen Fehler gar nicht erst an und „schwups“ ergießt sich drei Tage später nicht erneut Kaffee, sondern O-Saft über die Tastatur. Oder man verkürzt die „Trauer“-



/Reflexionsphase nach einer Trennung auf vier 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 Mal davor.

Und wer ist raschfix als Schuldige ausgemacht?
DIE MÄNNER oder **DIE FRAUEN**.



Aktiviert negative Affekte

Der Fehler-Zoom,

also das **Objekterkennungssystem**, 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 Risiko- und Gefahrenquellen aus dem Gesamtkontext herausgelöst oder Fehler und Problempunkte erkannt 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 bzw. die Angst eine bestimmte Schwelle, kann man **nicht** mehr über Lösungsmöglichkeiten nachdenken.



Angst macht dumm,

sagt der Volksmund, selbst wenn ein Mensch sehr gebildet ist. Dies kann leicht in die „Problemhypnose“ führen. Hierbei wird man zum „Unstimmigkeitsexperten“, der „jedes Haar in der Suppe“ findet.

Verselbständigt sich die damit verbundene **Selbstkontrolle**, wird man ein **disziplinierter Mensch**, *2 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 bzw. Blockierung des Zugangs zum **Selbst** [= Selbsthemmung] die Zielverfolgung. 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. *3

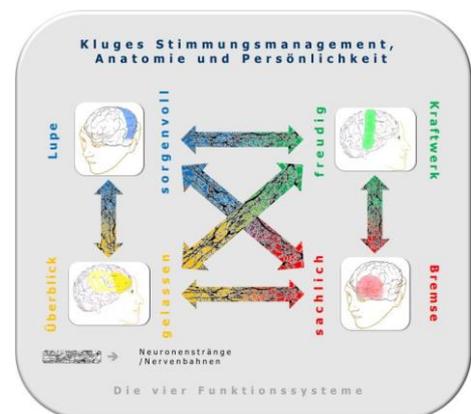
Experten in der Nutzung aller vier psychischen Teilsysteme fällt in so einer **Entweder-oder-Situation** immer eine **Sowohl-als-auch-Lösung** ein:

Als Student mit der Liebsten an den See fahren **UND** trotzdem „zeitgleich“ lernen. Ein konfliktträchtiger innerer wie äußerer Zwiespalt *4 löst sich in Luft auf ...



Ob eine Person als Ganzes die für sie und ihre Umgebung richtigen Ziele bildet und diese dann auch erfolgreich umsetzt, hängt von der Optimierung des Zusammenspiels zwischen den vier Funktionssystemen ab. Zentral ist hierbei die Fähigkeit zur Affektregulation.

Julius Kuhl



Lageorientierte Menschen

Sie sehen sich als Opfer der Umstände, verwalten ihre Gefühle, sie nehmen die Gefühlslage so hin wie sie gerade ist.

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 - auch das hat die Forschung von Prof. Dr. Julius Kuhl immer wieder gezeigt - können auch 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

Immer wieder 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 Umsetzungsenergie 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.

Mit einem Augenzwinkern dazwischengefragt und angemerkt:

A: „Wer in Göttinnens Namen ist MAN?“

B: „Das Wort eigentlich gibt es eigentlich gar nicht.“

Wozu sind **A** und **B** wichtig?

Zu **A**: Die Nutzung des Wortes **ICH** stärkt den **ICH-Wert** und damit das [Selbstwertgefühl](#).

Zu **B**: Lässt man eigentlich weg, gewöhnt man sich daran ein konkretes Ziel formulieren. Nur dann wird das **Absichtsgedächtnis** „geladen“. [Siehe Seite 9 unten]

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.

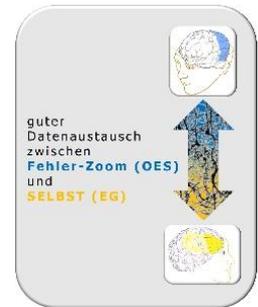
Die zweite Ursache,

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

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

Damit wird eine zweite Form der „persönlichen Intelligenz“ relevant: Hier geht es nicht um **Selbstmotivierung**, sondern darum, **negative Gefühle** herunterzuregulieren [**linke Säule** der **Affektbilanz**, s. Seite 12].

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 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, gesund und „auf Kurs“.

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 und Extremismus in jeglicher Form neuro-biologisch 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:



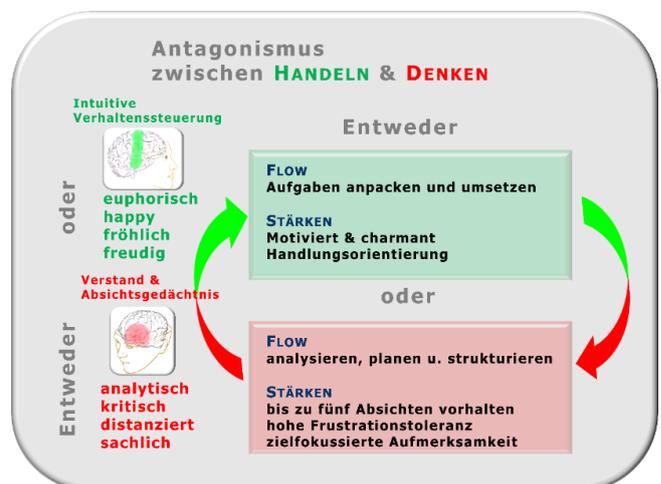
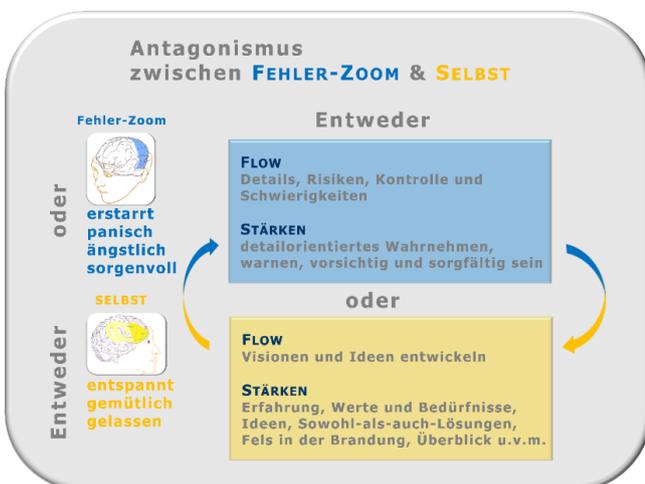
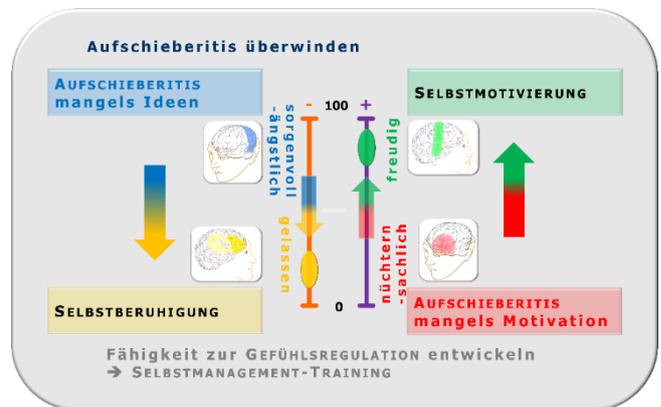
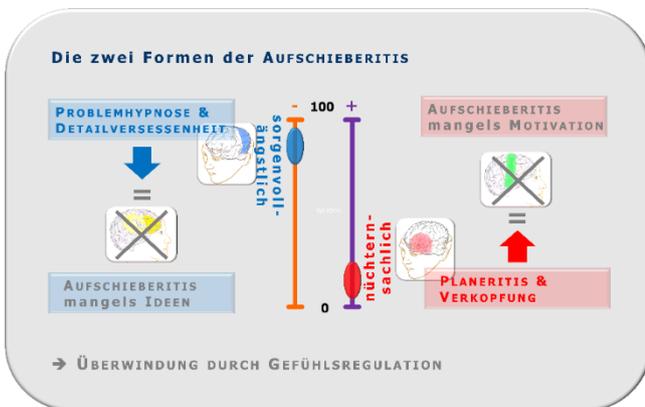
Selbstunsichere Personen, die eine gute Selbstberuhigungs-kompetenz haben, entwickeln seltener psychosomatische Symptome als selbstsichere Personen.

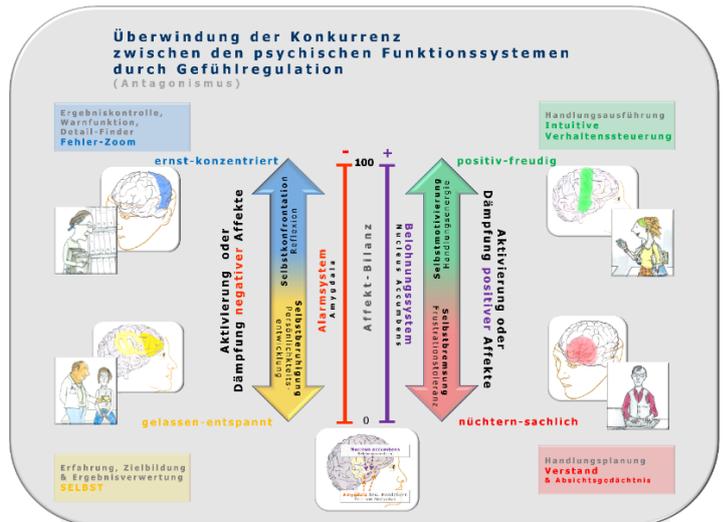
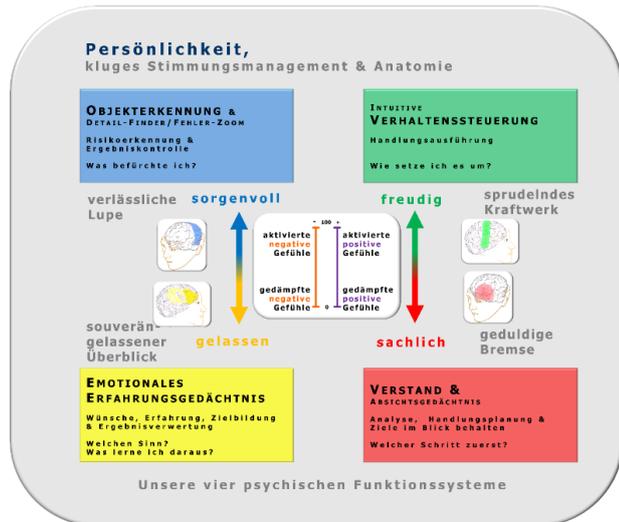
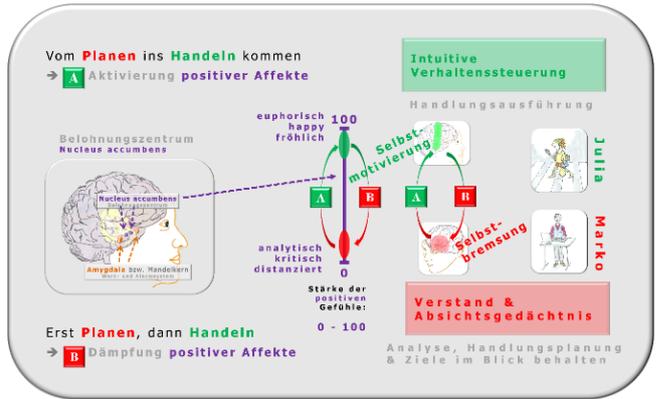
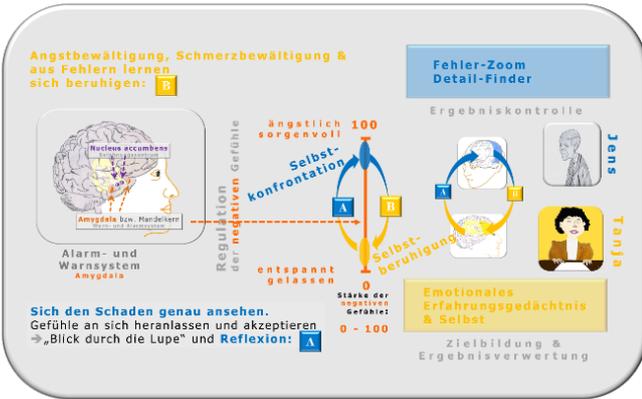
Julius Kuhl

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

Weitere Grafiken zur Vertiefung





Slideshow: Selbstberuhigung



DEFINITION

Selbstberuhigung

(Aktivierungskontrolle)

Von dieser Selbststeuerungskompetenz profitieren vor allem der (w/m/d)

-] chronisch-sorgenvolle Dünnhäuter,
-] scheinbar coole Dickhäuter,
-] regungslose Pokerfaces und
-] intuitive Tausendsassa.

www.Mein-Ressourcencoach.de #01/13

WOZU?

Kluges Selbstmanagement

DAS 8-FACHE WOZU:

- 70 % aller Veränderungsvorhaben in den letzten 60 Jahren scheiterten.
- 70 % der Führungskräfte: „So kann es nicht weitergehen!“¹⁴
- 70 % der Führungskräfte haben auf dem Weg in die Zukunft Selbstzweifel!¹⁵
- 70 % der Mitarbeiter fühlen sich emotional gering an den Arbeitgeber gebunden, 14 % gar nicht.
- 50 % von den 70 % sind auf der Suche nach einer neuen Stelle.¹⁶
- 50 % der Unternehmen befinden sich in der Beschleunigungsphase.¹⁷
- 40 % - Sprung von 11 auf 15 Feiertage pro Jahr!¹⁸
- 40 % mehr Kosten in Med. € an ausfallender Produktion durch Krankheitstage!¹⁹

Quellen:

¹⁴ Prof. Dr. Peter Klauz, Hochschullehrer, Institut für Innovationsforschung, 2013

¹⁵ Studie: Unternehmenskultur und Innovation, 2013

¹⁶ Studie: Unternehmenskultur und Innovation, 2013

¹⁷ Statista, 2013

¹⁸ Statista, 2013

¹⁹ Statista, 2013

www.Mein-Ressourcencoach.de #02/13



DEFINITION

Selbstberuhigung

Wie gut kann ich nach etwas Unangenehmem, Gefühle von

- Unsicherheit,
- Nervosität,
- Anspannung oder
- Angst

gelassen werden, indem ich mich selber beruhige, wenn eine Situation Selbstberuhigung erfordert?

In der Analyse erfasst diese Skala, inwieweit sich jemand seiner Fähigkeit bewusst ist, negative Erlebnisse zu integrieren und sich von Unsicherheit, Nervosität oder Angst NICHT überfluten zu lassen. Dies spiegelt sich in einer stabilen Stimmung und gelassener Aufmerksamkeit, die auch unter Stress oder nach Misserfolgen schnell wiedergefunden wird.

www.Mein-Ressourcencoach.de #03/13



DIAGNOSE HANDLUNGS- EMPFEHLUNGEN

Selbstberuhigung

Bei **SEHR HOHEN WERTEN** bleibt zu prüfen, ob jemand das Unangenehme tatsächlich bewältigt und integriert oder bloß leugnet und „vergisst“.

Wenn man als **starkverwundener Pokerface** oder **intuitiver Tausendsassa (w/m/d)** dazu neigt, zu schnell negativen Affekt herunterzuregulieren und sich in den positiven Affekt zu flüchten, dann können keine neuen Erfahrungen gemacht werden, da der **FEHLER-ZOOM** nicht aktiviert war.

Gerade das kann aber sinnvoll sein, z. B. in Situationen, in denen es viele Handlungsalternativen gibt und es notwendig wird, die Konsequenzen der einzelnen Alternativen zu spezifizieren, um sich dann für die passende zu entscheiden und diese Entscheidung für spätere Bedingungen dem **SELBST** bereitzustellen, nachdem der negative Affekt herunterreguliert wurde.

www.Mein-Ressourcencoach.de #04/13



DIAGNOSE HANDLUNGS- EMPFEHLUNGEN

Selbstberuhigung

Bei **SEHR HOHEN WERTEN**
STRATEGIEN zur Wahrnehmung **negativen** Affekts

Geeignete Fragen,
um negative Gefühle bewusst wahrzunehmen und
diese klar und deutlich (explizit) zu kommunizieren (kontra Gefühlsblindheit):

-] Welche negativen Emotionen werden in welchen Situationen wahrgenommen?
-] Was passiert bei Ihnen, wenn Sie diese Emotionen spüren?
-] Welche inneren Leitsätze können helfen, diese Emotionen auszuhalten?
-] Welche Konsequenzen hätte es, diese Emotionen nicht auszuhalten?
-] Welche Konsequenzen hätte es, diese Emotionen auszuhalten?
-] Was würde sich ändern?

www.Mein-Ressourcencoach.de #05/13



DIAGNOSE HANDLUNGS- EMPFEHLUNGEN

Selbstberuhigung

NIEDRIGER WERTE

sprechen für eine **hohe Sensibilität** für Stress und
das Bedürfnis, genug Zeit und Raum für die persönliche Bewältigung
von unangenehmen Erlebnissen zu haben.
Neigung zu Ängstlichkeit, Schuldgefühlen und Tunnelblick.

Strategien der **Selbstberuhigung** zu beherrschen, ist wichtig, da
hierbei Nervosität herunterreguliert wird sowie **Selbstwachstum**
stattfinden kann. Letzteres jedoch nur, wenn die Selbstberuhigung
keine zu schnelle Flucht in den **positiven** Affekt bedeutet, sondern
negativer Affekt auch aufrechterhalten werden kann, damit negative
Erfahrungen verarbeitet und in das **emotionale**
Erfahrungsgedächtnis integriert werden können.

www.Mein-Ressourcencoach.de #06/13



DIAGNOSE HANDLUNGS- EMPFEHLUNGEN TEIL 1

Selbstberuhigung

-] Verstärkung des **Selbstaussdrucks** durch genaue Beschreibung
der Emotionen und körperlichen Empfindungen.
-] Eine wichtige Voraussetzung für die Selbstberuhigung ist der Selbstaussdruck.
Dieser kann gelingen durch ein Gespräch mit Freunden oder einer
Vertrauensperson. Hier ist es wichtig, unbedingt darauf zu achten, dass das
Gegenüber absolut akzeptierend ist.
(Übungen: Checkliste für ein verstehendes Gegenüber;
Stärkung der Inneren Sicherheit; Anleitung: Der Vertrauensaufbau)
-] Selbstaussdruck von Emotionen, Bedürfnissen, Befürchtungen usw.,
kann auch durch künstlerische und kreative Aktivitäten gesteigert werden – z. B.
Übungen mit Somatogrammen.
-] Bei sehr schweren Krisen benötigen die meisten Menschen soziale Unterstützung
(Trost), damit auf den Selbstaussdruck die Beruhigung folgt.
Bei Alltagsproblemen kann man es Schritt für Schritt selbst lernen,
sich zu trösten und aus negativen Stimmungslagen zu befreien.

www.Mein-Ressourcencoach.de #07/13



DIAGNOSE HANDLUNGS- EMPFEHLUNGEN TEIL 2

Selbstberuhigung

LEITSATZ
Negative Stimmungen sind erst einmal ein Zeichen dafür,
dass etwas nicht stimmt, dass Ihnen etwas fehlt.

-] Achtsamkeit für Ihre Bedürfnisse ist ebenfalls wichtig, um mit negativen Stimmungen umzugehen.
-] Übungen zur bewussten **Aufmerksamkeit**
 - Lernen, aktiv Gedanken-Stopp einzubauen,
wenn ablenkende Gedanken die Handlungsausführung behindern. Die Selbstberuhigung
beinhaltet auch das Wegfiltern handlungsrelevanter Gedanken.
 - Hierfür werden irrelevante Gedanken gesammelt und deren Ursprung bearbeitet. Dabei können
folgende Fragen nützlich sein:
-] Welcher Art sind diese Gedanken?
-] In welchen Situationen haben Sie diese Gedanken?
-] In welchen Situationen haben Sie welche Art von Gedanken?
-] In welchen Situationen haben Sie keine irrelevanten Gedanken?
-] Was ist in diesen Situationen anders?
-] Was kann von den Situationen ohne handlungsrelevante Gedanken
auf die Situationen mit diesen übertragen werden?

www.Mein-Ressourcencoach.de #08/13



DIAGNOSE HANDLUNGS- EMPFEHLUNGEN TEIL 1

Selbstberuhigung

- | Verstärkung des **Vertrauensbruchs** durch genaue Beschreibung der Emotionen und körperlichen Empfindungen.
- | Eine wichtige Voraussetzung für die Selbstberuhigung ist der **Selbstaussdruck**. Dieser kann gelingen durch ein Gespräch mit Freunden oder einer Vertrauensperson. Hier ist es wichtig, unbedingt darauf zu achten, dass das Gegenüber absolut akzeptierend ist.
(Übungen: Checkliste für ein verstehendes Gegenüber; Stärkung der inneren Sicherheit; Anleitung: Der Vertrauensaufbau)
- | Selbstaussdruck von Emotionen, Bedürfnissen, Befürchtungen usw., kann auch durch künstlerische und kreative Aktivitäten gesteigert werden – z. B. Übungen mit Somatogrammen.
- | Bei sehr schweren Krisen benötigen die meisten Menschen soziale Unterstützung (Trost), damit auf den Selbstaussdruck die Beruhigung folgt. Bei Alltagsproblemen kann man es Schritt für Schritt selbst lernen, sich zu trösten und aus negativen Stimmungslagen zu befreien.

www.Mein-Ressourcencoach.de #07/13



DIAGNOSE HANDLUNGS- EMPFEHLUNGEN TEIL 2

Selbstberuhigung

LEITSATZ
Negative Stimmungen sind erst einmal ein Zeichen dafür, dass etwas nicht stimmt, dass Ihnen etwas fehlt.

- | Achtsamkeit für Ihre Bedürfnisse ist ebenfalls wichtig, um mit negativen Stimmungen umzugehen.
- | Übungen zur bewussten **Aufmerksamkeit**
 - Lernen, aktiv Gedanken-Stopps einzubauen, wenn ablenkende Gedanken die Handlungsausführung behindern. Die Selbstberuhigung beinhaltet auch das Wegfiltern handlungsrelevanter Gedanken.
 - Hierfür werden irrelevante Gedanken gesammelt und deren Ursprung bearbeitet. Dabei können folgende Fragen nützlich sein:
 -] Welcher Art sind diese Gedanken?
 -] In welchen Situationen haben Sie diese Gedanken?
 -] In welchen Situationen haben Sie welche Art von Gedanken?
 -] In welchen Situationen haben Sie keine irrelevanten Gedanken?
 -] Was ist in diesen Situationen anders?
 -] Was kann von den Situationen ohne handlungsrelevante Gedanken auf die Situationen mit diesen übertragen werden?

www.Mein-Ressourcencoach.de #08/13

LEITSATZ

**Selbststeuerungskompetenzen
lassen sich ein Leben lang
entwickeln und verbessern.**

Prof. Julius Kuhl (PSI-Theorie)

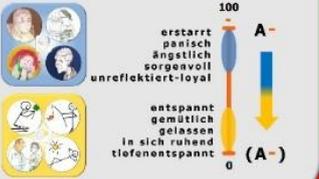


SEI MENSCH

www.Mein-Ressourcencoach.de #09/13

GRAFIKEN Teil 1

**Regulation aktivierter negativer Gefühle
durch Selbstberuhigung**



**Negative Gefühle
wie z. B.**

| | | |
|---|---|---|
| Wut Neid Schmerz Ekel Zorn Eifersucht Überforderung Verunsicherung | sowie Disziplin und Selbstkontrolle | blockieren den elementaren Selbstzugang zum Erfahrungswissen und dem Selbst. |
|---|---|---|



www.Mein-Ressourcencoach.de #10/13

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 ... 😊

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:

- **Meine nächsten offenen Veranstaltungen Sie:**
 - [DREAMTEAM-Schnupperworkshop](#)
 - [Webinar: Gefühle, die Dirigenten des menschlichen Daseins](#)
- **Mögliche Workshopthemen inhouse finden Sie [hier](#).**

*1



*2

Siehe:

„Ach so!“-[Brief # 11](#)

Die innere Peitsche

Wann macht Disziplin Sinn und wann macht sie uns krank?

*3

Das grimmige Würmeli in der Grafik rechts ist ein didaktisches Tool von Maja Storch. Es symbolisiert als Einzeller das um Millionen von Jahren viel ältere **Unbewusste**. In diesem Fall schützte es den Protagonisten im Ziel vor den vielfältigen Verlockungen am Wegesrand ... 😊



Je nachdem, wie groß und hartnäckig die Fangemeinde von dem jungen Mann mit der Nummer **7** ist, wird er die nächsten drei Wochen diszipliniert an seiner Doktorarbeit durcharbeiten oder eben nicht ...

*4



QUELLEN & LITERATUREMPFEHLUNGEN

- Jens-Uwe Martens/Julius Kuhl
Die Kunst der Selbstmotivierung
Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen
- Kuhl/Scheffer/Mikoleit/Strehlau
Persönlichkeit und Motivation im Unternehmen
- Anwendung der PSI-Theorie in Personalauswahl und -entwicklung
- Maja Storch/Frank Krause
Selbstmanagement - ressourcenorientiert
Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell
- Maja Storch/Julius Kuhl
Die Kraft aus dem Selbst
Sieben PsychoGyms für das Unbewusste
- Julius Kuhl
Motivation und Persönlichkeit
Interaktionen psychischer Systeme
- Maja Storch/Frank Krause
Selbstmanagement - ressourcenorientiert
Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell
- Maja Storch/Julius Kuhl
Die Kraft aus dem Selbst
Sieben PsychoGyms für das Unbewusste
- Eilers/Storch
Dolce Vita mit Diabetes
Ein genussvoller Leitfaden für den Umgang mit Diabetes
- Johannes Storch/Dieter Olbrich/Maja Storch
Burn-out, ade
Wie ein Strudelwurm den Weg aus der Stressfalle zeigt

Hartmut Neusitzer

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