

Neuronale Phänomene des Alltags # 02

Hintergründe und Wirkzusammenhänge

05. Mail 2020
Überarbeitet Juli 2022, August 2023, Juni 2025
Autor: Hartmut Neusitzer

Für Sie:
Prickelnde Horizonterweiterung
in neun Leseminuten
plus Übung

Souverän in der Krise
GEBRAUCHSANWEISUNG FÜRS HIRN



Nutzungsanregung für meine Gesundheitsbriefe
Für Menschen in Eile empfehle ich, von Grafik zu Grafik zu gleiten.

Inhalt

Souverän in der Krise	1
Gebrauchsanweisung fürs Hirn	1
Nutzungsanregung für meine Gesundheitsbriefe	1
Die zwei Quellen der Angst	2
Gefühl von Unbestimmtheit und Inkompetenz	2
Einem WC-Papier-hamsternden ins Gehirn geschaut	2
Von der Ohnmacht zum Erfahrungswissen.....	3
Langfassung	3
Selbstwirksamkeit kontra Stresserleben	5
Vertiefung.....	5
Fazit	7
Zeit zur Reflexion	7
Online-Coaching.....	7

HINWEIS

So lange Sie noch kein Internet auf dem PC oder Handy geöffnet haben, kann es sein, dass beim Download der PDF-Dateien, sich der richtige Zugang erst beim zweiten Klick öffnet.

Die zwei Quellen der Angst

GEFÜHL VON UNBESTIMMTHEIT UND INKOMPETENZ

KURZFASSUNG

! Das Gehirn gerät in Unruhe, wenn etwas plötzlich anders ist, als von uns erwartet, wir nicht wissen, was los ist und was das zu bedeuten hat. Fühlen wir uns zusätzlich hilflos und inkompetent, verstärkt sich die Besorgnis bis hin zur Angst, schlimmstenfalls zu einer ohnmächtigen Erstarrung.

PSYCHO-LOGIK

$$\text{Angst} = \sum \text{Gefühl von Unbestimmtheit} + \text{Inkompetenz}$$

$$\text{Zufriedenheit \& Wohlbefinden} = \sum \text{Selbstberuhigung} + \text{Selbstzugang} + \text{Energieschub} + \text{erfolgreiches Handeln}$$

DEFINITION [Selbstzugang](#)

Je nach Persönlichkeitstyp kann ein angstvoller Gefühlszustand

- schneller oder langsamer,
- gar nicht oder extrem heftig

über uns hereinbrechen.

Das Gefühl der Hilflosigkeit ist für Menschen nicht aushaltbar. In einer Krise trifft es am stärksten die sensiblen Persönlichkeiten.

EINEM WC-PAPIER-HAMSTERNDEN INS GEHIRN GESCHAUT

Eher sensible UND vor allem intuitive und somit handlungsorientierte Menschen neigen in Momenten der Hilflosigkeit zu Aktionismus. Man macht dann irgendwas, und zwar gern sofort. Hauptsache, man tut etwas – z. B. WC-Papier hamstern. Das Selbstwirksamkeitserleben erscheint einem dann wieder im Lot.



VON DER OHNMACHT ZUM ERFAHRUNGSWISSEN

Mit der Fähigkeit zur Selbstberuhigung erhält man Zugang zu seinem Erfahrungsgedächtnis. Nur mit der riesigen und rasend schnellen Verarbeitungskapazität dieses Gehirns sind Unvertrauen, Zusammenhänge erkennen, Überblick, tiefe Empathie, Flexibilität, Kreativität, komplexes Problemlösen, realistische Vorhersagen treffen und/oder Mehrdeutigkeit aushalten möglich.

LANGFASSUNG

Die zwei Quellen der Angst

Gefühl von Unbestimmtheit und Inkompetenz

Zunächst zwei Fragen:

- Wann und wieso gerät das menschliche Gehirn in Unruhe?
- Wieso bewahren wenige andere ihre stoische Ruhe und den Überblick über das komplexe Durcheinander, während rundherum die Nerven blank liegen?

Die Antwort auf die erste Frage erfahren Sie nachfolgend, die der zweiten im **GESUNDHEITSBRIEF #03**.

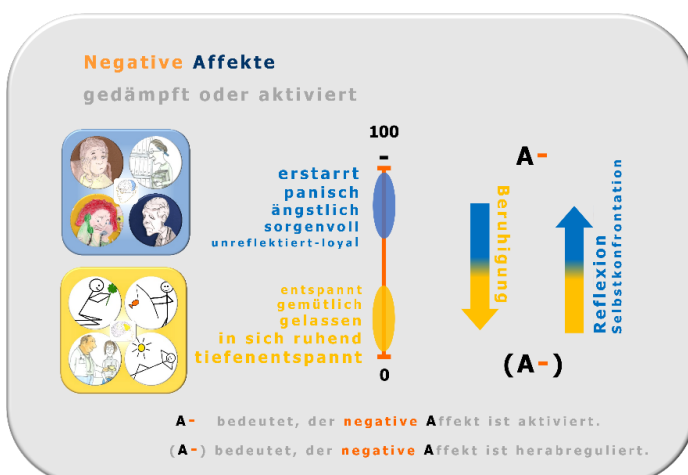
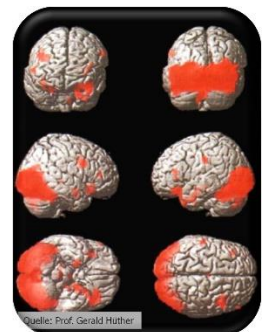
Das Gehirn gerät in Unruhe, wenn etwas plötzlich anders ist, als von uns erwartet. Dann werden wir nervös und unruhig:

- In diesem Moment haben wir keinen Überblick.
- Wir wissen nicht, was auf uns zukommt.
- Wir haben keine Idee, was genau zu tun ist.

Hält dieser Moment länger an, kommt der zweite entscheidende Aspekt hinzu, der die Unruhe verstärkt: Wir fühlen uns unsicher, hilflos, inkompetent oder machtlos.

In Situationen von Unbestimmtheit und einem Gefühl von Inkompetenz verstärken sich die **negativen** Gefühle - manchmal explosionsartig – und immer mehr Gehirnareale werden durch Stresshormone [Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol] lahmgelegt, siehe rote Areale in der Grafik.

Ab einer bestimmten Schwelle fällt uns dann nichts mehr ein, z. B. werden wir sprachlos – **Blackout**, uns fällt nichts mehr ein.



Je nach Persönlichkeitstyp kann so ein Gefühlszustand

- blitzschnell oder schleichend,
- gar nicht oder extrem bedrohlich und
- aus heiterem Himmel

unser Denken, Entscheiden und Handeln einschränken.

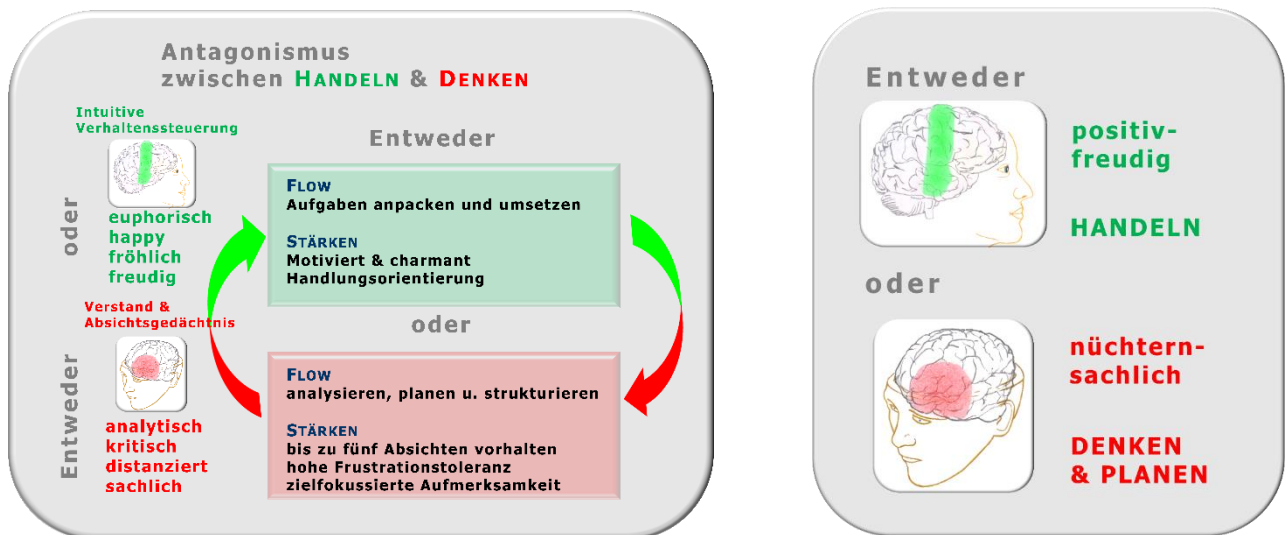
! Dieser Zustand der Hilflosigkeit oder schlimmer noch, der Ohnmacht ist für unser Gehirn nicht aushaltbar – schlimmstenfalls kommt es zu einem Panikschub. Für die Gesundheit von Menschen ist die wesentlichste Säule, ein Gefühl von Selbstwirksamkeit zu haben.

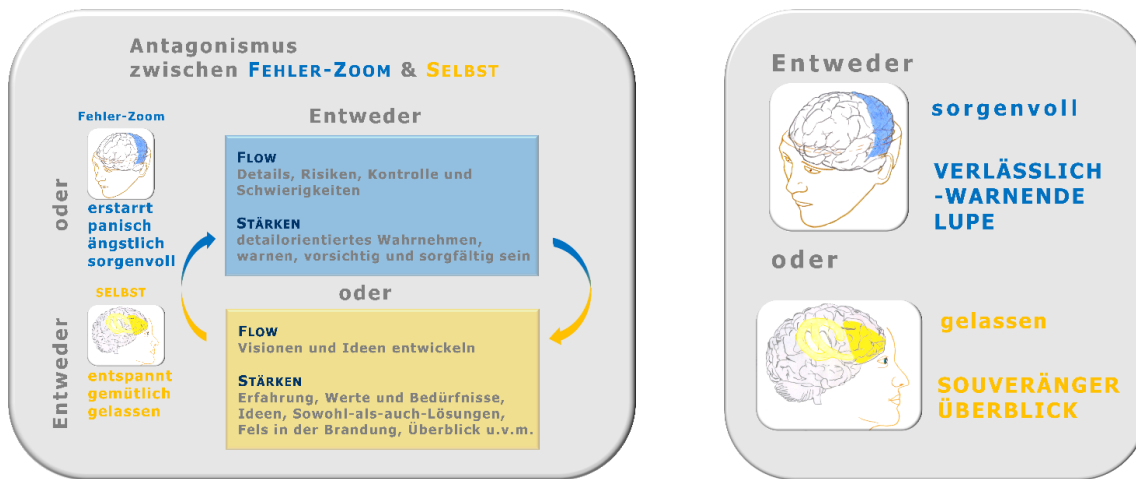
Eher **intuitive und handlungsorientierte Menschen** neigen in Momenten der Sorge schnell zu Aktionismus. Man macht dann irgendetwas, und zwar gern sofort. Hauptsache, man tut etwas. Im Extrem wird die Stimme immer lauter – darauf angesprochen, hört man dann mit noch aufgebracht-lauterer Stimme: „Ich bin nicht laut!“ Im äußersten Fall geht man wie das berühmte HB-Männchen in die Luft, rastet völlig aus, knallt den Hörer auf oder ergreift real die Flucht. Hier macht man oft das, was man besonders gut kann – aktiviert frühkindliche Verhaltensmuster, die vor allem von den engsten Bezugspersonen abguckt und erlernt wurden.



Für 30 Sekunden in Ruhe zu überlegen, ist nicht die Stärke dieses Persönlichkeitstyps. Er/Sie kann auch gar nicht anders. Es läuft alles wie aus der Hüfte geschossen. Sobald die **intuitive Verhaltenssteuerung** erst einmal so richtig angesprochen ist, ist die **Verstandesregion** nur noch sehr schwer oder gar nicht zugänglich.

Beide Gehirnregionen stehen in einer Art Konkurrenz zueinander [Antagonismus].



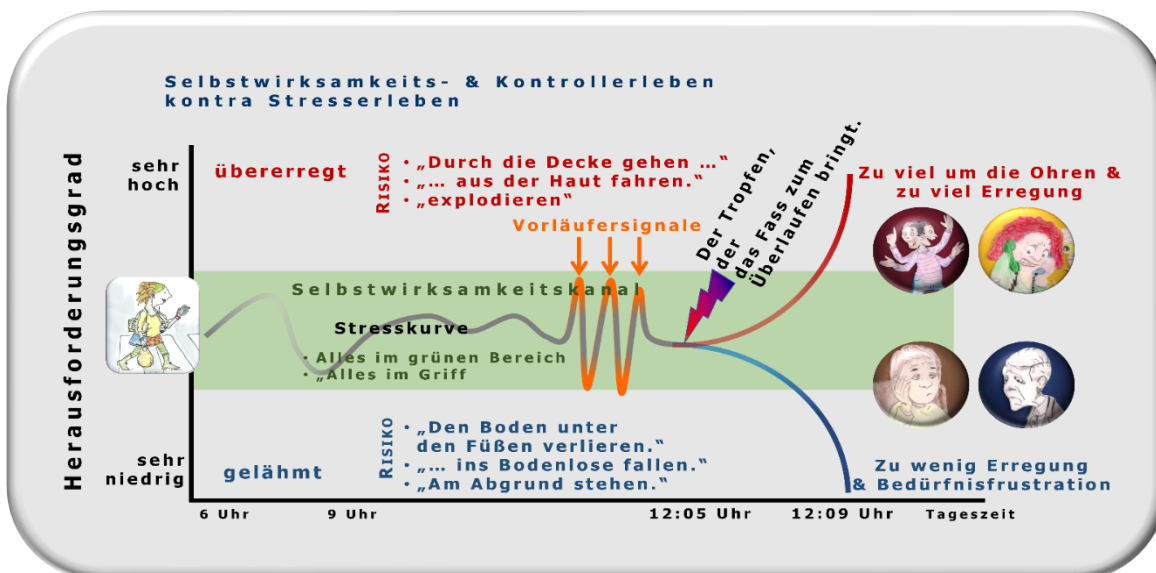


Selbstwirksamkeit kontra Stresserleben

VERTIEFUNG

Grundsätzlich erlebt man im Verlauf eines Tages immer Schwankungen von unterschiedlich starkem Stresserleben. In Abhängigkeit von einer tragfähigen **Resilienz** [Widerstandskraft] und unserer Erfahrung sind phasenweise kurze Ausschläge über den **Selbstwirksamkeitskanal** hinaus für die Psyche gut zu bewältigen [grüner Bereich in der Grafik unten]. Je widerstandsfähiger ein Mensch ist, umso breiter ist der grüne Bereich.

! Innerhalb unserer **Selbstwirksamkeitsgrenzen** kann auch ein hohes Stresslevel Spaß machen. Das ist vor allem dann der Fall, wenn wir den Sinn erkennen und spüren, dass wir kompetent sind und etwas erreichen oder bewirken können. Oder wissenschaftlicher: Wenn unsere vier sozialen **Grundbedürfnisse** befriedigt sind und Flow erlebt wird. Spätestens dann fühlen wir uns selbstwirksam.



Was passieren kann, wenn unser Selbstwirksamkeitserleben flüchtig ist, darüber wurde in den ersten Corona-Wochen geschmunzelt, eine Vielzahl von Witzen gemacht oder der Kopf geschüttelt – das Horten von Klopapier.

Unserem obigen Klopapier-Horter (w/m/d) ist es nicht möglich,

- für wenige Sekunden seine Sorgen und negativen Gefühle herunterzuregulieren. Dies ist aber nötig, um sein **Erfahrungsgedächtnis** zu aktivieren [= **Option 1**, Grafik Seite 10 ^{*1}]. Im entspannten Zustand könnte er sich einen Überblick verschaffen. Ihm wäre dann z. B. eingefallen, erst einmal zu Hause anzurufen, um nachzufragen, wie viele WC-Rollen noch da sind. Und/oder:
- seinen **Verstand** einzuschalten, um das Geschehen nüchtern-sachlich zu analysieren und kurz die nächsten drei Schritte zu planen [= **Option 2**].

Bei unserem Protagonisten springt stattdessen und willentlich **nicht** steuerbar sofort seine **intuitive Verhaltenssteuerung** an [= **Option 3**]. Ihm fällt durch sein verschlossenes **Erfahrungsgedächtnis** nichts anderes ein. Er lässt sich vom Tun der anderen anstecken und folgt ihnen blindlings. Dies hat bei ihm zur Folge, dass er hamstern muss.

Wenn die Gehirnregion des **Fehler-Zooms** mit der der **intuitiven Verhaltenssteuerung** gut zusammenarbeitet ^{*2}, passiert in diesem Fall Folgendes: Reflexartig schießt es unserem Protagonisten durch den Kopf: Jetzt muss gehandelt werden. Wie bekomme ich meinen Einkaufswagen am schnellsten voll? Im Vorbeieilen rasch noch 1 kg Reis und eine Tüte Milch in den Wagen geworfen. Irgendetwas fehlt doch noch – egal! Bloß nicht innehalten!

Auf der Höhe des Klopapierregals erinnert er sich an eine merkwürdige Szenerie auf dem Weg vom Parkplatz zum Eingang. Ihm fielen die zahlreichen Einkaufswagen mit besonders vielen Toilettenpapierpackungen auf. Seinem kurzen Stirnrunzeln ^{*3} schenkte er keine Bedeutung. Jetzt durchfährt es ihn: „Wenn das alle machen, wird das schon einen Sinn haben.“ Rasch und wie ferngesteuert landen noch schnell drei Packungen Toilettenpapier im nun endlich vollen Wagen! Sieger – nach fünf Minuten! Das Selbstwirksamkeitskonzept scheint wieder im Lot zu sein. Er hatte auch keine Chance, statt **fremdgesteuert** jetzt **selbstreguliert** zu handeln:

Der Zugang zum **Selbst** war bei aktiviertem **Fehler-Zoom** verschlossen [siehe Grafik unter ^{*4}], so dass der Protagonist im obigen Beispiel

- seine eigenen **Bedürfnisse** nicht mehr wahrnahm, da er
- keinen Zugriff auf sein **Erfahrungswissen & sein Selbst** hatte,
- er deshalb den fehlenden Sinn seines Tuns nicht erkennen konnte,
- genauso war es ihm nicht mehr möglich, nüchtern nachzudenken und zu analysieren, dass z. B. für das ganze Klopapier der Platz in der Wohnung fehlt – siehe auch Grafik Antagonismus **Handlung/Planung** auf Seite 4.

ANDERERSEITS

In bestimmten Fällen ist eine gute Zusammenarbeit zwischen **Fehler-Zoom** und **intuitiver Verhaltenssteuerung** lebenswichtig: Im Fall eines drohenden Verkehrsunfalls – wahrgenommen durch den **Fehler-Zoom** - würde eine spontan-reflexhafte Vollbremsung durch die **intuitive Verhaltenssteuerung** Leben retten können: Also den vor einem scharf bremsenden PKW wahrnehmen und innerhalb von 300 Millisekunden selber auf der Bremse stehen.



FAZIT

Wie, wann und mit welcher Intensität wir welches der vier psychischen Funktionssysteme klug einsetzen sollten, hängt von

- der Situation ab – es kommt also immer darauf an.
- den [Selbststeuerungsfähigkeiten](#) ab.

Dank der unvorstellbaren Schnelligkeit und hohen Verarbeitungskapazität ^{*5} des **Erfahrungsgedächtnisses** [synonym: limbisches System, Unbewusstes ^{*6}, Persönlichkeitszentrum oder kurz das **SELBST**] wird einem die Logik seiner Entscheidung und seines Handelns selten bewusst.



ZEIT ZUR REFLEXION

Eine segensreiche **SELBSTBETRACHTUNG**

„Wie handle ich unter Druck?“ finden Sie [hier](#).

IM GESUNDHEITSBRIEF 03

- erfahren Sie, was Menschen in einer Krise am dringendsten brauchen.
- lernen Sie den schwarzen Gürtel des Selbstmanagements kennen
 - die Fähigkeit zur Selbstberuhigung.
- erhalten einen Einblick in die neuronalen Abläufe eines erfolgreichen Krisenmanagers
 - inkl. einer Übung „Krisenmanager - souverän durch die Krise“.

APROPPOS 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](#).

Zu den Rahmenbedingungen und dem Organisatorischen lassen Sie uns gern telefonieren.

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.

Es gibt noch viel zu tun, und es wird immer mehr.

Ihnen wünsche ich, dass Sie gut und gesund durch die aktuell turbulente Zeit kommen.

Ganz herzliche Grüße und bleiben Sie zuversichtlich

Ihr

Hartmut Neusitzer

Ressourcencoach, Dozent, PSI-Kompetenzberater und
autorisierter Berater des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales unternehmensWert:Mensch

Stoeckhardtstr. 22
20535 Hamburg

Handy: 0160 975 46 221

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

Homepage: www.Mein-Ressourcencoach.de

USt-IdNr.: 84 531 096 229

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

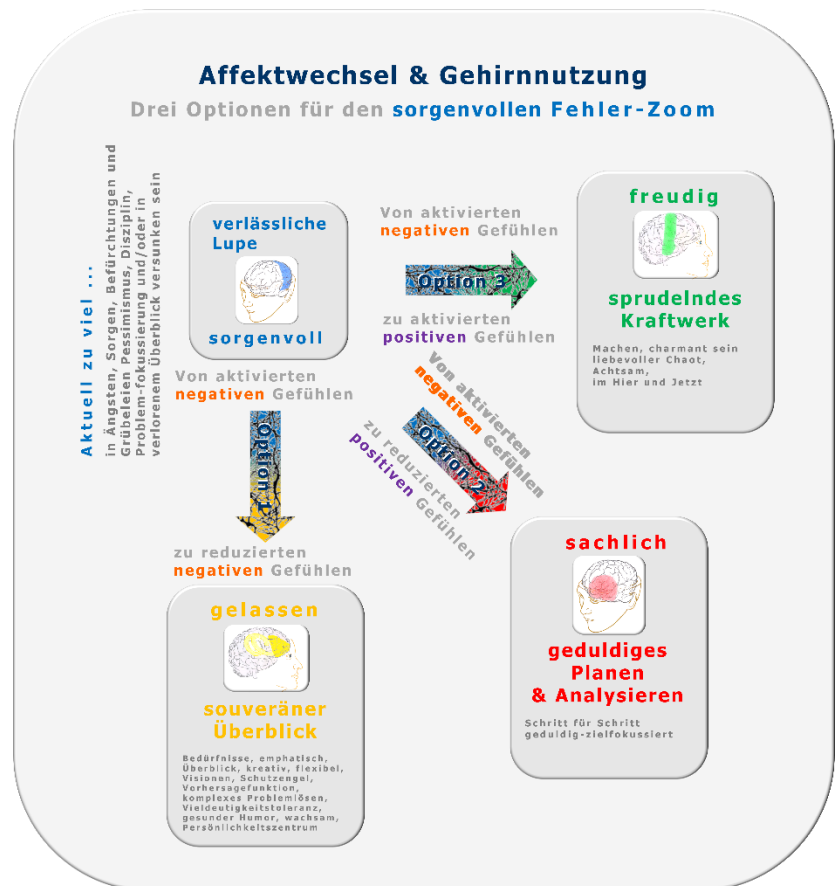
PS:

Wissensvorsprung

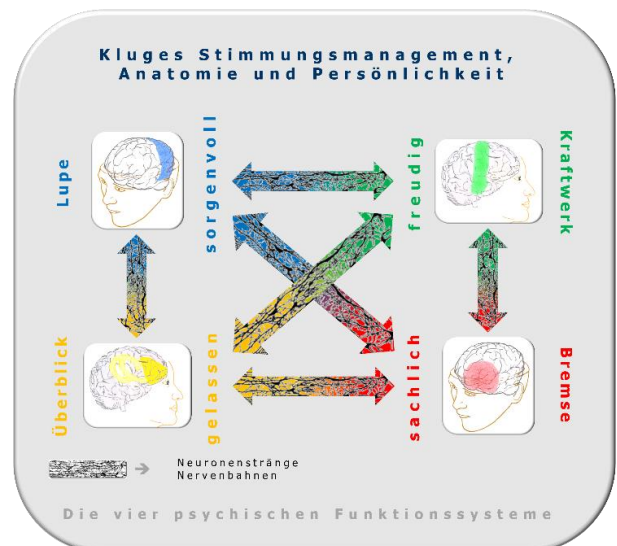
- Einen Einblick in das Thema
KLUGE FÜHRUNG erhalten Sie [hier](#).
- [Tragfähige Resilienz](#)
Krisen gesund meistern
- [Kraftvolle Haltungsziele für Sie und Ihr Team](#)
Der Dreh- und Angelpunkt für Ihren Erfolg
- [Forschung und Studien](#)
Auf dem neuesten Stand sein

*1

Je nachdem, wie ein Mensch sein Gehirn im Fall eines Problems gelernt hat zu benutzen, gibt es vereinfacht erklärt und für unseren Protagonisten drei **Optionen**, welches Areal als Nächstes aktivierbar ist und ihm spezifische Fähigkeiten zur Verfügung stellt.



Hierbei geht es um den Datenaustausch zwischen den vier obigen Gehirnregionen. Je öfter Verbindungen zu den Gehirnnarealen der drei anderen Systeme genutzt wurden, desto dichter ist die Vernetzung zwischen den Nervenzellen und effektiver läuft der Datenaustausch. Bildhaft kann man sich diesen Zusammenhang wie den Unterschied zwischen einem zugewachsenen Waldpfad, gleichbedeutend mit einem langsamen Vorrücken durch den Wald oder im Gehirn, mit einem schleppenden Datenaustausch und kleinen Datenvolumen vorstellen. Eine sechsspurige Autobahn, also eine dichte Vernetzung, ermöglicht dagegen eine hohe Verarbeitungskapazität und rasend schnelle Geschwindigkeit.



*2

Grafik rechts:

Die Koalition zwischen **Fehler-Zoom** und **intuitiver Verhaltenssteuerung** entspricht der **Option 1** in der vorherigen Grafik auf Seite 10 oben.



3

Ein Stirnrunzeln, eine Augenbraue hochziehen, ein unangenehmes Grummeln im Bauch oder ein Kloß im Hals, genauso wie zittrige Knie, sind untrügliche Signale des Körpers, dass etwas nicht in Ordnung ist oder sogar Gefahr in Verzug ist. In der Gehirnforschung werden diese Signale somatische Marker genannt.

QUELLE UND VERTIEFUNG:

António Damásio

Descartes' Irrtum

Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn

Diese körperlichen Reaktionen

- sind mit Gefühlen gekoppelt.
- tauchen extrem schnell auf, innerhalb von 200 bis 300 Millisekunden.
- werden im Körper gespürt und sind in den ersten zwei bis fünf Sekunden noch nicht mit dem Verstand beschreibbar.
- sind ein diagnostisches Leitsystem, eine Art Kompass.
- sind relativ einfach beobachtbar, messbar und damit objektivierbar.

<https://www.mein-ressourcencoach.de/110/glossar#Selbstkongruenz>

Positive somatische Marker [z. B. ein zustimmendes Lächeln] sind ein direkter Wegweiser zu Themen, Inhalten, Absichten und Plänen, die vom **Unbewussten** unterstützt werden. Die somatischen Marker können somit als diagnostisches Leitsystem für **Selbstkongruenz** eingesetzt werden. Negative somatische Marker [z. B. ein Naserümpfen] sind negative Bewertungen, z. B. zu einer bestimmten Situation.

Sie deuten an, dass etwas nicht stimmt, dass mein Wohlbefinden oder meine Gesundheit in Gefahr ist.

Dies muss man ernst nehmen. Sofern die Zeit dafür da ist, sollte man der Sache mit dem **Verstand** sofort auf den Grund gehen.

Hätte unser obiger Protagonist

- von den somatischen Markern Kenntnis gehabt,
- bereits ein wenig Übung mit ihnen und
- sein Stirnrunzeln ernstgenommen,

hätte er relativ sicher auf den nutzlosen Einkauf des Toilettenpapiers verzichtet.

Nach einem **Selbstmanagement**- und somatische Marker-Training hätte er sich den folgenden **Wenn-dann**-Plan bauen können:

„**Wenn** ich einen somatischen Marker spüre, **dann** gehe ich dem Gefühl auf den Grund, halte inne und überlege mir genau, was er zu bedeuten hat, und entscheide erst dann, was ich als Nächstes mache!“

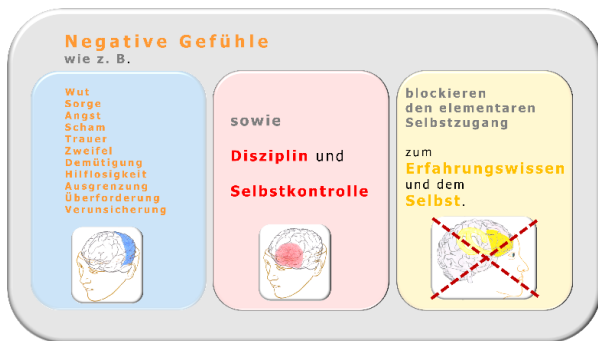
FAZIT

Nun kennen Sie den hirntechnischen Wirkungszusammenhang, wenn jemand nach einer schlechten Entscheidung sagt: „Hätte ich doch bloß auf meinen Bauch oder mein Herz gehört!“

Real:

„... auf mein Bauchgrummeln/... auf mein Herzrasen gehört!“

*4



*5



*6



Das automatische Gehirn - Wie tickt der Mensch wirklich?

Die preisgekrönte TV-Dokumentation "Die Magie des Unbewussten" begleitet Neurowissenschaftler in aller Welt bei ihren zum Teil überraschend unterhaltsamen Experimenten: In Phoenix, Arizona, erforscht das Wissenschaftlerpaar Susana Martinez-Conde und Stephen Macknik die Neurologie von Zaubertricks. Walter Mischel stellt in Stanford die Willenskraft von Vierjährigen mit "Mäusespeck" auf die Probe.

Das Wissen des Unbewussten

Aufwendige 3D-Animationen geben ungeahnte Einblicke tief in die Köpfe der beiden Protagonisten Martha und Jake, einem jungen Liebespaar. Sie zeigen: Der Verstand ist schnell überfordert, wenn es darum geht, uns sicher durch den Alltag zu navigieren. Daher fällen wir blitzschnell Urteile über andere Menschen und analysieren unbewusst ihre Mimik. Auch Routine und Erfahrung sind wichtig: Mit Surf-Kameramann Mickey Smith begibt sich "Das Wissen des Unbewussten" in der meterhohen Brandung vor Irlands Westküste auf die Suche nach der Macht menschlicher Intuition. Dass Erwartungen aber bisweilen kreative Entscheidungen blockieren können, zeigt Alan Snyder von der Universität Sydney anhand von verblüffenden Streichholz-Tests. Die Zuschauer können dabei mitraten und so am eigenen Leib erfahren: Unser Gehirn ist es, das uns ständig austrickt.

Die Macht des Unbewussten

Verliebtsein bedeutet für unser Gehirn regelrecht Stress. Es ist erstaunlich, wie wenig Einfluss der Verstand aber auch in anderen Situationen auf unsere Entscheidungen hat. Wie tickt der Mensch wirklich?

Neurowissenschaftler John Bargh von der Universität Yale stellt fest, dass die Stühle, auf denen wir sitzen, unbewusst unseren Verhandlungsstil bestimmen. Und in Berlin weist John Dylan Haynes nach, dass unser Gehirn bis zu sieben Sekunden vor uns Entscheidungen fällt. Nicht nur Wissenschaftler Allan Snyder ist heute überzeugt: "Bewusstsein ist nur eine PR-Aktion Ihres Gehirns, damit Sie denken, Sie hätten auch noch was zu sagen."

Über 90 Prozent von allem, was man täglich macht, erledigt das Gehirn quasi automatisch. Unbewusst, oft ohne, dass man es merkt. Die zweiteilige Dokumentation "Das automatische Gehirn" wirft einen Blick auf diesen "inneren Autopiloten".

QUELLE [ARD](#) und PHOENIX

- [Teil 1](#) – 30 Minuten
- [Teil 2](#) – 30 Minuten

Vertrauenswürdige Corona-Quellen

für weitere Anregungen und/oder zum aktuellen Wissensstand rund um Corona.

[Sollte sich ein Link nicht sofort öffnen, klicken Sie nach einigen Sekunden erneut darauf.]

- Robert-Koch-Institut
 - [Coronavirus](#) - Überblick
 - [Merkblatt für Betroffene](#) Coronavirus-Infektion und häusliche Quarantäne.
 - [Antworten](#) auf häufig gestellte Fragen zum Coronavirus SARS-CoV-2
 - [Fallzahlen](#) in Deutschland und weltweit
- Bundesministerium für Bildung und Forschung
 - [Corona-Quarantäne kann Angstzustände auslösen](#)
 - [Faktencheck](#)
- Deutschland sicher im Netz
[Vorsicht vor Fake-News zum Coronavirus](#)
- Fakten-Check auf der Seite vom Harding-Center
Wie kann ich die Qualität von Informationen im Netz besser einschätzen, z.B. bei Gesundheitsinformationen, Produktrezensionen und Geldanlagen? Siehe auch [Entscheidungsbäume](#)
- [Mental Health Foundation](#)
Coronavirus: 8 ways to look after your mental health
- [WHO](#)
Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak

Literaturempfehlungen

[auszugsweise]

- Sommerauer/Meier
Ein guter Kapitän zeigt sich im Sturm:
Krisenkompetenz für Führungskräfte
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- Dietrich Dörner
Die Logik des Misslingens
Strategisches Denken in komplexen Situationen
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- Jan U. Hagen
Fatale Fehler
Oder warum Organisationen ein Fehlermanagement brauchen
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- Weick/Sutcliffe
Das Unerwartete managen
Wie Unternehmen aus Extremsituationen lernen
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- Ap Dijksterhuis
Das kluge Unbewusste
Denken mit Gefühl und Intuition (2010)
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- Maja Storch/Julius Kuhl
Die Kraft aus dem Selbst
Sieben PsychoGyms für das Unbewusste
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- Julius Kuhl/David Scheffer/Bernhard Mikoleit/Alexandra Strehlau
Persönlichkeit und Motivation in Unternehmen
Anwendung der PSI-Theorie in Personalauswahl und -entwicklung
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- Julius Kuhl
Motivation und Persönlichkeit
Interaktion psychischer Systeme
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- Jens-Uwe Mertens/Julius Kuhl
Die Kunst der Selbstmotivierung
Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- Eskil Burck
Angst
Was hilft wirklich gegen Angst und Panikattacken?
Die effektivsten Strategien aus Sicht der Forschung!
- Bei [AMAZON](#) bestellen

Weitere Fachliteratur zum **Selbstmanagement**,
zur

- **PSI-Theorie**

Verstehen, wie man wirklich "tickt"
und zum

- **Zürcher Ressourcen Modell ([ZRM](#)).**

Klug entscheiden sowie Motivation und Handeln mit Zugkraft