

Neuronale Phänomene des Alltags # 03

Hintergründe und Wirkzusammenhänge

26. Mai 2020 + August. 2023 + Juni 2025
Autor: Hartmut Neusitzer



Für Sie:
Dreizehn Minuten lehrreiche Leseinvestition

Was brauchen Menschen in einer Krise am dringendsten?

KURZFASSUNG

Damit sensible und zur Ängstlichkeit neigende Menschen entscheidungs- und handlungsfähig bleiben, können sie die Selbstmanagementfähigkeit der **Selbstberuhigung** erlernen.

Nutzungsanregung für meine Gesundheitsbriefe

Für Menschen in Eile empfehle ich, von Grafik zu Grafik zu gleiten.

Inhalt

Was brauchen Menschen in einer Krise am dringendsten?	1
Kurzfassung	1
Nutzungsanregung für meine Gesundheitsbriefe	1
Vertiefung.....	2
Hilfreicher Denkstups	2
Anregung und Empfehlung.....	3
Über- und Einblick per Grafik.....	3
Von den Gefühlszentren zur Affektbilanz	3
zu den vier psychischen Funktionssystemen	4
Gefühlsregulation	4
A: Der Einfluss der positiven Gefühle	4
Antagonismus A	4
B: Der Einfluss der negativen Gefühle	4
Antagonismus B	4
Anatomie, kluges Stimmungsmanagement und Persönlichkeit	5
Exkurs.....	6
Die Eigenschaft loyal.....	6
Der schwarze Gürtel des Selbstmanagements	6
die Fähigkeit zur Selbstberuhigung	6
Nutzen der Selbstberuhigung	7
Erwarte das Beste.	7
Klug vorausschauend.....	8
Das Risiko hierbei.....	8
Herausforderung	8
IHR Entwicklungspotenzial	8
An Krisen wachsen	8
Aus Fehlern lernen durch Affektwechsel	8
Übung: Der Krisenmanager in mir - souverän durch jede Krise	10

Online-Coaching	11
Erkenntnissschub	12
Der schmale Grat	12
Funken im Hirn (NZZ)	12
Vertrauenswürdige Quelle	13
Literaturempfehlungen	14

VORSORGLICHER HINWEIS

Solange Sie in diesem Moment noch kein Internet auf dem PC oder Handy geöffnet haben, kann es sein, dass sich die gewünschte Seite oder beim Download die PDF-Dateien erst beim zweiten Klick öffnet.

VERTIEFUNG

 In einer Krise trifft es am stärksten die **sensiblen Menschen**. Ihre herausragende Fähigkeit ist die Risiko-, Unstimmigkeits- und Fehlererkennung. Aus diesem Grund wird in der Persönlichkeitspsychologie das von ihnen bevorzugte psychische Funktionssystem, der **Fehler-Zoom** oder das Objekterkennungssystem genannt. Seine positiven Fähigkeiten werden bei Herausforderungen oder Tätigkeiten wertgeschätzt, bei denen es von zentraler Bedeutung ist, etwas zu kontrollieren oder zu überprüfen. Details und Fehler innerhalb eines Großen und Ganzen finden sie quasi mit der Lupe. Vor einer Aktion erahnen sie Risiken und mögliche Fehlerquellen im Voraus. Abwertend sagt man dann: Das Haar in der Suppe finden ^{*1} oder betitelt sie als Bedenkenträger.

 In Zeiten hoher Belastung schränken negative Gefühle unsere Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit teils sehr ein. Besonders betroffen sind hiervon sensible und zur Ängstlichkeit neigende Menschen. Gegensteuern lässt sich mit der Fähigkeit zur Selbstberuhigung. Sie wird als der schwarze Gürtel des Selbstmanagements bezeichnet. Alle Persönlichkeitstypen profitieren von dieser zentralen Fähigkeit in mehrfacher Weise.

HILFREICHER DENKSTUPS

Noch lernt man in der Kindheit sehr selten die zentrale Bedeutung der Gefühle kennen. Weder in der Familie noch in der Schule oder Uni wird uns beigebracht, sie zu differenzieren, geschweige denn, sie zu regulieren. Ausnahmen wird es hier sicher geben.

Auf der anderen Seite explodieren in den Neurowissenschaften seit über 30 Jahren das Wissen und die Erkenntnisse über die Wirkzusammenhänge und Mechanismen sogar zwischen kleinsten Gehirnarealen. Sehr fruchtbar ist die Zusammenarbeit der Gehirnforschung mit der Persönlichkeitsforschung bei der Entwicklung hocheffektiver Methoden und Strategien zum Lernen bis ins hohe Alter [Neuroplastizität] und bei der Persönlichkeitsentwicklung. Diese positive Entwicklung betrifft ebenfalls die zielführende therapeutische Behandlung von Ängsten. ^{*2}

Aktuell kann man im Alltag und in der Breite leider nur von Unwissenheit, Halbwissen und dem hartnäckigen Festhalten am Alten sprechen. Noch trifft dies leider auch auf so zentrale Berufszweige wie die Pädagogik und die Personalentwicklung genauso wie in einigen Therapierichtungen zu.

ANREGUNG UND EMPFEHLUNG

Bilden Sie sich Ihre eigene Meinung. Möglicherweise tragen meine Gesundheitsbriefe dazu bei.

Hinweis:

Nachfolgend verwende ich die Begriffe Affekt, Gefühl und Stimmung synonym.

ÜBER- UND EINBLICK PER GRAFIK

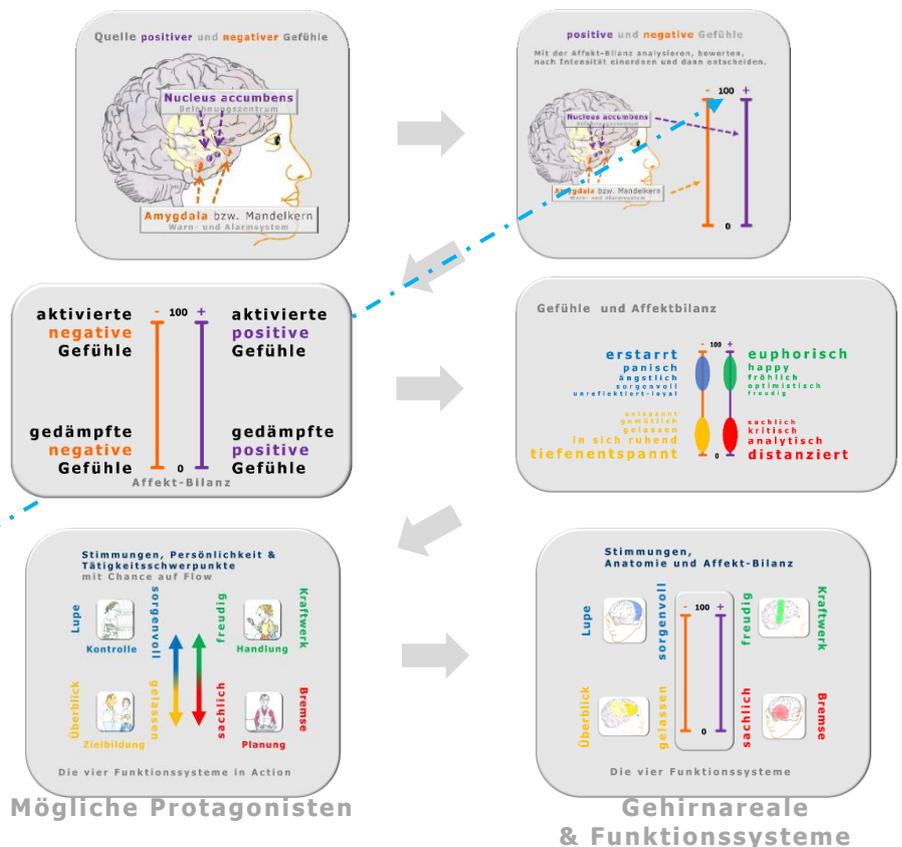
Affektregulation ist die Fähigkeit, die eigene Gefühlswelt selbst zu regeln, ohne dass dazu eine andere Person benötigt wird. Affektregulation wird als die Königsdisziplin des Selbstmanagements bezeichnet.

Um die zentrale Bedeutung der viersäuligen Affektregulation in ihrer ganzen Dimension nachvollziehen zu können, lassen Sie uns etwas tiefer ins Gehirn schauen. Keine Sorge, ich verfolge nicht die Idee, Sie zu einem Neurowissenschaftler zu machen. Ihr Gehirn ist für Sie pausenlos im Einsatz – auch im Schlaf. Und das Leben bietet unzählige Gelegenheiten, Ungemach zu vermeiden oder für ein Gefühl von Wohlbefinden und Zufriedenheit eigenverantwortlich zu sorgen oder zumindest hierum bemüht zu sein.

VON DEN GEFÜHLSZENTREN ZUR AFFEKTBILANZ

Bevor man sein Selbstmanagement trainiert und verbessert, macht es Sinn, zu verstehen, wo die Gefühle entstehen und ausgelöst werden. Für die positiven Gefühle ist der **Nucleus accumbens** und für die negativen die **Amygdala** zuständig. Um Gefühle nach **positiv** und **negativ** UND in ihrer Intensität zu unterscheiden und sichtbar zu machen, gibt es das geniale und einfach zu nutzende Diagnostikinstrument der Affektbilanz.

Zwischen null und 100 ist zu jedem Thema, Aspekt oder Vorhaben auf beiden Skalen jede Gefühlskombination denkbar und möglich. Die **100** über den beiden Skalen bedeutet nicht 100 %, sondern die maximale Stärke eines Gefühls.



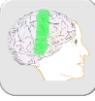
Von der psychologischen Blackbox

ZU DEN VIER PSYCHISCHEN FUNKTIONSSYSTEMEN

Wirkzusammenhänge und Mechanismen von Fähigkeit, Gehirnareal und

GEFÜHLREGULATION

A: DER EINFLUSS DER POSITIVEN GEFÜHLE

	Gehirnareal	Regulation der positiven Gefühle	Fähigkeiten	Entwicklungsaufgabe
	Um die intuitive Verhaltenssteuerung zu aktivieren,	muss ich in eine freudige Stimmung kommen, also die positiven Gefühle anregen und mobilisieren.	Handeln, ausführen, anpacken, Routinen, im Hier und Jetzt, spontan agieren, charmant sein, Small Talk, flirten	Fähigkeit zur SELBSTBREMSUNG erlernen.
	Um das Gehirnareal des Verstands zu aktivieren,	muss ich in eine nüchternsachliche Affektlage kommen, indem ich positive Gefühle dämpfe und sie herabreguliere.	Planen, analysieren, strukturieren, auf den richtigen Moment warten können, strategisch sein	Fähigkeit zur SELBSTMOTIVATION erlernen.

ANTAGONISMUS A

Beide Areale gleichzeitig zu aktivieren, geht nicht.

Das wäre wie gleichzeitig zu **bremsen** und **Gas zu geben**.

B: DER EINFLUSS DER NEGATIVEN GEFÜHLE

	Gehirnareal	Regulation der negativen Gefühle	Fähigkeiten	Entwicklungsaufgabe
	Um die Fähigkeiten des Fehler-Zoom nutzen zu können,	muss ich negativen Affekt zulassen und mir befristet Sorgen machen können.	Prüfen, kontrollieren, warnen, präzise sein	Fähigkeit zur SELBSTBERUHIGUNG erlernen.
	Um mit meinem Erfahrungsgedächtnis , spontan einen Überblick über eine kritische Lage zu erhalten,	brauche ich eine gelassene Stimmung. Hierzu muss ich den negativen Affekt dämpfen und runterregulieren.	Erfahrungsgedächtnis und Ideenquelle, komplexes Problemlösen, Krisenbewältigung, Zusammenhänge erkennen, Werte, Motive, intuitiv-kreative Lösungen, Mut, Optimismus, Widerstandskraft, Sinnfindung, Empathie, Misserfolgsbewältigung, gesunder Humor, Widersprüchlichkeiten aushalten	Fähigkeit zur SELBSTKONFRONTATION erlernen.

ANTAGONISMUS B

Auch bei diesen beiden Systemen gilt:

Beide können nicht gleichzeitig aktiviert und genutzt werden.

Fakt und Zwischenresümee



Die Gefühle sind die Steuermänner des menschlichen Daseins.

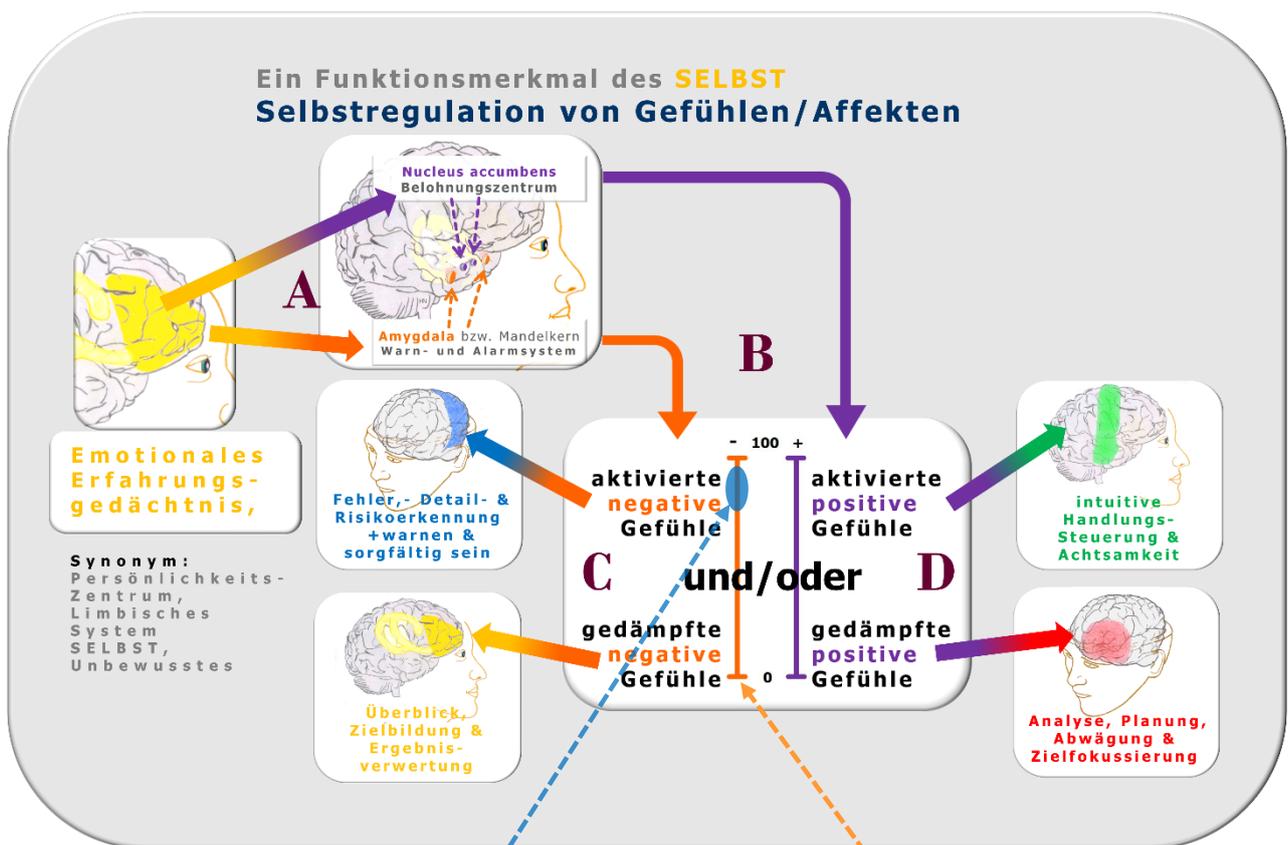
Lutz Jäncke – Neuropsychologe *3

Anatomie, kluges Stimmungsmanagement und Persönlichkeit

In den beiden obigen Tabellen und Grafiken habe ich Ihnen den Zusammenhang von

- Stimmungsmanagement/Affektregulation,
- Aktivierung des gewünschten Gehirnareals und
- damit seiner Fähigkeiten

dargestellt.



Die Gefühle bzw. Affekte der **sensiblen Menschen** befinden sich auf der **linken Säule** für **negative** Gefühle meist im oberen Viertel oder schnellen bei Gefahr nach oben.

Siehe auch nächste Grafik:



NUTZEN DER SELBSTBERUHINGUNG

Nur im Zustand der **Gelassenheit**

- kann man so etwas wie gesundes und heilsames Urvertrauen empfinden. *6
- kann man gerade in ausweglos erscheinenden Momenten kreative Ideen haben, um doch noch eine Lösung zu finden: „Die Nudeln sind ausverkauft, na und? Dann nehme ich eben Reis.“ *7
- kann man der Dramatik auch etwas Positives abgewinnen:
„Wenn ich schon allein zu Hause bleiben muss, dann
 - kümmere ich mich endlich mal um ...“
 - nutze ich die Zeit für ...“ *8

In einer akuten Krise nutzt einem das rein rationale Wissen dieser Zusammenhänge leider wenig. Es fehlt die Übung oder das Training und es fehlen vor allem die Automatismen, also stabile neuronale Netzwerke – mangels Erfahrung.

Die hocheffiziente Lernmethode des **mentalen Vordenkens** kann einem beim Überwinden dieser Hürde helfen. Hierbei gehen Sie eine anstehende Situation gedanklich durch. Sie stellen sich somit nur vor, wie Sie besonders im Fall eines Notfalls entscheiden und handeln könnten oder werden. Unbewusst macht man das selbst für unbedeutende Vorhaben sowieso den ganzen lieben Tag.

Sobald ein vorhersehbarer Termin ansteht, von dessen Gelingen viel für Sie abhängt, sollten Sie sich bewusst mehrmals Zeit nehmen, dieses Date von Anfang an und Schritt für Schritt, ggf. sogar Minute für Minute, durchzugehen. Hierbei ist es völlig egal, ob es um ein Vorstellungsgespräch, einen Präsentationstermin, die Moderation einer Diskussion, die Durchführung einer Notfallübung, eine Party oder eine Fahrradtour geht. Fragen Sie sich dabei immer: Was kann in welcher Phase schlimmstenfalls passieren und was werde ich dann tun?

ERWARTE DAS BESTE.

**Bereite dich auf das SCHLIMMSTE vor.
Vernetze das, was kommt,
mit deinem ERFAHRUNGSSCHATZ.**

[frei nach Zig Ziglar/Hannah Arendt]

FAZIT

Bereits jetzt haben sich in Ihrem Gehirn nur durch die gedankliche Vorwegnahme neue und zielführende neuronale Verknüpfungen gebildet.

Die aktuelle Lern- und Gedächtnispsychologie liefert deutliche Hinweise, dass sich bereits durch das mentale Vorwegnehmen von gewünschtem Verhalten im Gehirn Gedächtnisspuren bilden [Grafik rechts]. Im Ernstfall hilft dieser Fakt ungemein!



KLUG VORAUSSCHAUEND

Gerade die sensiblen **Fehler-Zoom-Menschen** unter uns schauen quasi gewohnheitsmäßig bewusst oder unbewusst auf mögliche Risiken und Fallstricke, bevor sie entscheiden und handeln.

DAS RISIKO HIERBEI

Man klebt im Problematisieren viel zu oft regelrecht fest. In der Folge wird dann oft

- zu spät oder
- aus Loyalität und/oder
- gegen die eigenen Bedürfnisse oder
- gar nicht entschieden.

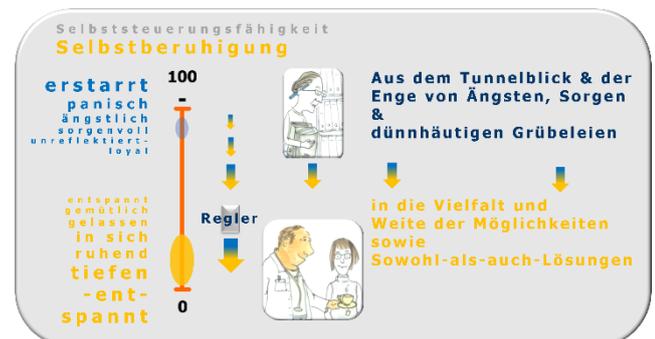
HERAUSFORDERUNG

Die größten Schwierigkeiten der sensiblen Menschen:

- Das richtige Maß des sorgenvollen Blicks durch die Lupe und
- der richtige Moment, sich aus der Sorgenschleife zu befreien.

IHR Entwicklungspotenzial

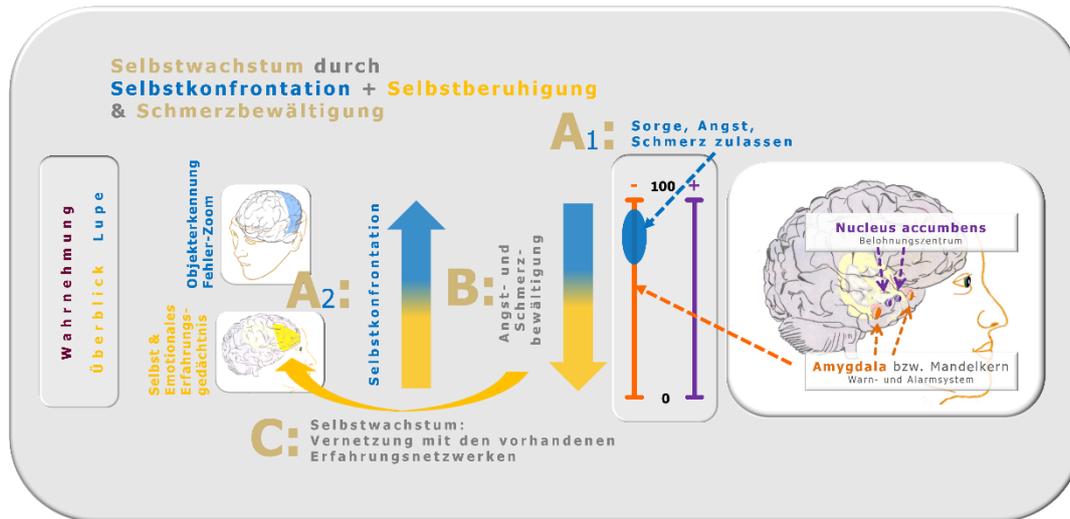
Jeder kann die Fähigkeit erlernen, sich im richtigen Augenblick und mit der gebotenen Intensität einem möglichen Problem zu widmen. Im richtigen Moment kommt man dann aus dem Sorgenmodus und aus dem negativen Affekt heraus. Im dann gelassenen Zustand öffnet sich der Zugang zum **Erfahrungsgedächtnis**. Dann fällt einem immer eine Lösung ein. Nicht immer sofort, jedoch wirklich immer. Ist die Herausforderung völlig neu, möglicherweise noch brisant und/oder lebensbedrohlich für sich oder andere und es gibt scheinbar keine zufriedenstellende Lösung, wird man auf der Basis seiner wichtigsten Werte entscheiden und handeln können.



An Krisen wachsen

AUS FEHLERN LERNEN DURCH AFFEKTWECHSEL

Die zur Gelassenheit neigenden Menschen verlassen sich gern auf ihre Kreativität und ihren Zugang zum **Erfahrungswissen**. In einer turbulenten Phase können sie der Fels in der Brandung sein. Um langfristig aus Fehlern und krisenhaften Erlebnissen zu lernen, gehört die **[Selbst-]Reflexion** unabdingbar dazu. Konkret bedeutet dies, dass man sich mit etwas Abstand und in einem Moment der Besinnung mögliche Fehler, seine **[Fehl-]Entscheidung** und/oder sein **[Fehl-]Verhalten** – passiert z. B. während einer belastenden Phase - kritisch betrachtet und idealerweise mit anderen bespricht – siehe Grafik nächste Seite.



Was lief gut? Was machen wir beim nächsten Mal besser?

In starken Belastungssituationen gerät das seelische Gleichgewicht schnell in eine Schiefelage. Die Aufarbeitung dient dazu, **Hilflosigkeitserfahrungen** und **Kontrollverlust-erlebnisse** zu relativieren und zu verarbeiten.

Nur dann werden diese Erfahrung und die Lehren, die man daraus gezogen hat, mit der Gesamtheit der bereits gemachten Erfahrungen in seinem **Erfahrungsgedächtnis** [limbisches System] **vernetzt und verknüpft**. Neue Erfahrungen und Stärkendes werden in die eigene Persönlichkeit integriert. Nach einer Aufarbeitung wird auf diese Weise künftig ein ähnlicher Fehler auch in einer ganz anderen Situation vermieden.



Nur auf diesem Weg kann der Schatz eines krisenhaften Erlebens gehoben werden.

Macht man einfach weiter, also ohne die Reflexion, im Irrglauben, beim nächsten Mal „besser“ zu handeln, muss die Situation dann genau gleich sein, um den gleichen Fehler nicht erneut zu begehen. Menschen, die extrem gelassen sind, haben häufig eine Abneigung gegen negative Gefühle. Sie wirken oder geben sich meist gleichmütig. Sie werden ab und zu abwertend als dickfellig und beratungsresistent betitelt.

Tritt der Notfall dann aus heiterem Himmel oder mit immenser Wucht ein, fällt auch ihnen nichts Zielführendes ein. Meist denken und reden sie sich das Problem schön oder bagatellisieren es – schlimmstenfalls versuchen sie, mit nicht angemessenem Humor eine Art coole Fassade aufrechtzuerhalten.

Die Lernaufgabe von „Dickhäutern“ heißt, die Selbstmanagement-Fähigkeit zur **Selbstkonfrontation** zu erwerben.

Intuitive Menschen verlassen sich darauf, dass ihnen immer etwas einfällt. Sie machen dann irgendetwas, Hauptsache, sie behalten ihren Macherstatus.

Verstandesmenschen neigen dazu, die Situation immer feingliedriger und intensiver zu analysieren, während dem Umfeld längst klar ist, was jetzt genau zu tun ist.

In Reinkultur gibt es die 120%-igen



- **Immer-alles-genau-analysieren-und-planen-Müßer** oder



- **Rasch-fix-machen-Müßer** oder



- **Sich-immer-Sorgen-machen-Müßer** oder



- **coolen Dickhäuter**

sehr selten. Genauso wenig gibt es Menschen, die nur die linke oder ausschließlich die rechte Gehirnhälfte nutzen. Streng genommen funkt es immer in allen Gehirnarealen, jedoch unterschiedlich stark und nicht immer dem Wohlbefinden und der eigenen Zufriedenheit sowie Gesundheit förderlich.

Wer sich mehr Wohlfühlmomente und mehr Zufriedenheit wünscht, kann sich einen hilfreichen Überblick über seine Entwicklungspotenziale durch eine [Funktionsanalyse](#) verschaffen. Ein sich daran anschließendes Coaching könnte bei der Coachingstunde sechs beginnen. Denn aus den über 100 Werten kristallisieren sich bei 90 % der Menschen maximal zwei bis drei auffällige Angelpunkte heraus, die man mit sehr gezielten Übungen und etwas Geduld in den Normalbereich bringen kann.

Im [GB 01](#) erhielten Sie einige konkrete und leicht umsetzbare Anregungen, wie Sie ohne externe Unterstützung Ihr aufgeregtes Gehirn immer wieder in den Zustand der **Gelassenheit** bringen können. Ich schreibe dies in der Möglichkeitsform, da jeder Persönlichkeitstyp aus der Vielfalt der Maßnahmen und Optionen etwas anderes braucht. Weiterhin lernten Sie im GB 01 und GB 02 die geniale **Wenn-dann-Plan**-Strategie kennen. Als eine von mehreren ausgeklügelten und wissenschaftlich begründeten Techniken unterstützt sie Menschen dabei, die Kluft zwischen

- der **Einsicht, etwas zu wollen**, und dem
- **tatsächlichen Handeln**

zu schließen.



Mit Hilfe der

Übung: Der Krisenmanager in mir - souverän durch jede Krise haben Sie die Möglichkeit, Ihre Krisenkompetenz zu optimieren: [Download](#)

Die **GESUNDHEITSBRIEFE 04 & 05** bieten weitere möglicherweise erstaunliche und aktuelle Erkenntnisse der aktuellen Gehirn- und Persönlichkeitsforschung. Sie erfahren, was am schnellsten aus der Angst wieder herausführt:

- **Den eigenen Körper nutzen**
- **Die Kraft der inneren Bilder**

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
- **Selbstmanagement-Intensiv-Workshop** in Hamburg finden Sie [hier](#).
- **Hochaktuelle Workshopthemen** für Ihr Team 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.



Ganz herzliche Grüße und bleiben Sie gesund

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

Homepage: www.Mein-Ressourcencoach.de

USt-IdNr.: 84 531 096 229

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

PS:

ERKENNTNISSCHUB

- [Betriebliches Gesundheitsmanagement](#)
Anders als bisher
- [InterLab](#) - NINECUBES interpersonal Skills LAB
Verhalten in anspruchsvollen Situationen automatisieren
- Zum aktuellen Stand der Forschung und zu Studien gelangen Sie [hier](#).
- [Persönliche Intelligenz](#)
Erfolg und Wohlbefinden in Einklang bringen

*1

DER SCHMALE GRAT

Nur allzu leicht vergisst man bei der Abwertung „Haar in der Suppe“ oder Bedenkenträger, dass uns diese sensibel-skeptischen Menschen oder unser eigener **Fehler-Zoom** vor Fehlern, Ungemach, großer Krise oder Schiffbruch bewahrt haben und künftig bewahren werden bzw. könnten.

Gelingt ein Vorhaben, gerade weil man auf Hinweise und Bedenken von **Fehler-Zoom-Menschen** gehört hat, um diese in den Planungen und Handlungsabläufen zu berücksichtigen, ernten im Erfolgsfall meist andere den Ruhm und die Lorbeeren – der Skeptiker kommt selten aufs Podest.

*2

Eskil Burck

Angst

Was hilft wirklich gegen Angst und Panikattacken?

Im obigen Buch werden aktuelle Methoden und deren Wirksamkeit inkl. von zahlreichen Studien vorgestellt, die die erfolgreiche Behandlung von Panikstörungen, generalisierten Angststörungen und sozialen Ängsten genauso wie von Spinnenphobie, Höhen- und Flugangst beschreiben. Jedes Kapitel wird mit aus meiner Sicht auch für Laien einfach umsetzbaren Übungsanregungen und einer Vielzahl von Videos abgerundet.

*3

DVD:

FUNKEN IM HIRN (NZZ)

oder [YouTube](#)

*4

In seiner Übersteigerung kann der loyale Persönlichkeitsstil in abhängiges oder unterwürfiges Verhalten und die Unfähigkeit münden, innerhalb von persönlichen Beziehungen eigene Entscheidungen zu treffen oder umzusetzen. Dies geht einher mit leichter Erregbarkeit durch potenzielle Gefahren und Unsicherheiten, die als zu große Risiken gemieden werden. Solche Menschen haben nicht selten Angst davor, im Stich und allein gelassen zu werden. Sie übernehmen auch solche Tätigkeiten, die für sie unangenehm sind, wenn sie dadurch die Zuwendung anderer gewinnen können.

***5**

In den Neurowissenschaften nennt man diesen gut erforschten Fakt [Neuroplastizität](#). Die irreführende und sich hartnäckig haltende Lebensweisheit „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.“ gehört somit in die Mottenkiste, um es salopp zu formulieren. Siehe auch ***2**

***6**

Da man nur im Zustand der Gelassenheit vollen Zugang zu seinem **Erfahrungsgedächtnis** hat, erinnert man sich dann an ähnliche Krisen, z. B.

- die man selbst,
- die [Groß-]Eltern während und nach dem 2. Weltkrieg und/oder
- viele andere Menschen durch Kriege, [Natur-]Katastrophen und Schicksalsschläge durchlitten und überlebt haben.

Nach einem Desaster oder einer Tragödie schränken die emotional negativen Bewertungen und die damit verbundenen Gefühle unsere Entscheidungsfähigkeit und unser Handeln stark ein. Mit einem guten Zugang zu unserem Erfahrungswissen kann ein schreckliches Erlebnis relativiert werden. Man findet dann auch das Positive im Tragischen. Man erstarrt nicht über Tage oder Wochen, sondern bleibt handlungsfähig, wenn es die Situation erfordert.

Weiterhin bleibt die Widerstandskraft [[Resilienz](#)] aktiviert und führt u. a. zu realistischem Optimismus, ohne Beschönigung oder Verdrängung.

***7**

Im Bruchteil einer Sekunde vermag das Gehirn einem gleichzeitig diverse Reizgerichte auf dem geistigen Monitor zu präsentieren. Dies kann sogar so weit führen, dass man ein Gericht schmecken und riechen kann [siehe Info zur **Verarbeitungskapazität** im [GB 02](#)].

***8**

In einem gelassenen Zustand fallen Ihnen hierzu eine Vielzahl weiterer Dinge und Strategien ein. Wählen Sie jedoch nur die Dinge, die Ihnen wirklich guttun, und bleiben Sie dabei realistisch, was Ihre Energie und die Rahmenbedingungen betrifft.

VERTRAUENSWÜRDIGE QUELLE

- Fakten-Check auf der Homepage vom [Harding-Center](#) für Risikokompetenz: Wie kann ich die Qualität von Informationen im Netz besser einschätzen, z. B. bei Gesundheitsinformationen, Produktrezensionen und Geldanlagen?

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
- Eskil Burck
Angst
Was hilft wirklich gegen Angst und Panikattacken?
Die effektivsten Strategien aus Sicht der Forschung!
- 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
- Maja Storch/Julius Kuhl
Die Kraft aus dem Selbst
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- Jens-Uwe Mertens/Julius Kuhl
Die Kunst der Selbstmotivierung
Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- Weitere Buchempfehlungen
 - [Zürcher Ressourcen Modell](#)
 - [PSI-Theorie](#)

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