

Neuronale Phänomene des Alltags # 01

Hintergründe und Wirkzusammenhänge

14. April 2020, Okt. 2023, Mai 2025

Autor: Hartmut Neusitzer

Für Sie:
Mehrfacher Erkenntnisgewinn
in zwölf Minuten fruchtig-erfrischender Lesezeit.

Gesund und souverän in jeder Krise

GEBRAUCHSANWEISUNG FÜRS HIRN

MERKSATZ

**Die Fähigkeit, zu akzeptieren, was geschieht,
mobilisiert die Kraft, auch Lösungen zu entwickeln.**

Aus
K. Sommerauer/R. Meier
Ein guter Kapitän zeigt sich im Sturm
Krisenkompetenz für Führungskräfte



Inhalt

Gesund und souverän in jeder Krise	1
Gebrauchsanweisung fürs Hirn	1
Meine Motivation, Absicht und Hoffnung	2
Ihr Mehrfachnutzen.....	3
Nutzungsanregung für meine Gesundheitsbriefe	3
Offene Fragen.....	3
Kurzfassung	3
Menschen hamstern, um Ihr Selbstwirksamkeitsgefühl zu erhalten.	4
Blick ins Hirn	4
Leitsatz	4
Bildhaft und zum Verständnis.....	6
Doch viel wichtiger	7
Wissen, wie es geht - Teil 1	7
Entspanntes Home-Office und/oder Lernen trotz Ablenkungen	7
Kurzfassung	7
Beispiele für Wenn-dann-Pläne.....	7
Erläuterung Wenn-dann-Pläne Langfassung	7
Bedingungen	8
Fazit	8
Wissen, wie es geht – Teil 2	9
Gemäßigter Nachrichtenkonsum	9
Musik dirigiert den Herzschlag	10
Online-Coaching	12
Minimierung von ADHS-Einschränkungen durch Wenn-dann-Pläne	15
Literaturempfehlungen	17

LEITSATZ

Regelmäßige Selbstkonfrontation erspart die große Krise, privat und im Unternehmen.

Sinnbildlich aus:
Sommerauer/Meier

Ein guter Kapitän zeigt sich im Sturm, Krisenkompetenz für Führungskräfte



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 der PDF-Dateien der Zugang erst beim zweiten Klick öffnet.

MEINE MOTIVATION, ABSICHT UND HOFFNUNG

Katastrophen wie Corona, Klima, Kriege [Ukraine, Gaza, Syrien etc.] und Pogrome hat die Menschheit schon oft erlebt. Ähnliches gilt für Trump, Musk, Putin etc. pp.

Vier von vielen Unterschieden bei Corona:

Die e-funktionsmäßige Ausbreitung des Virus, die Komplexität, die gnadenlose Wucht UND der ebenso schnelle wie vor allem hilfreiche Informationsfluss in Deutschland auf der anderen Seite waren einzigartig, ohne die gemachten Versäumnisse und Fehler aus dem Blick zu verlieren:

- Wer kannte bis Februar 2020 das Robert-Koch-Institut und/oder seine Aufgabe?
- Wann wurde solide Wissenschaft so ernst genommen? Beim Klima wohl kaum ...
- Wer kannte bis Februar 2020 vor dem Hintergrund der Komplexität eine verantwortungsvoll-entschlossene und zeitnah handelnde Regierung?
- Wann gab es dieses starke Gemeinschaftsgefühl und diese große Solidarität?
- Nicht verschweigen möchte ich, dass man durchaus zu der Einschätzung kommen konnte, dass die Tendenz zu einer [Ab-]Spaltung der Gesellschaft offensichtlich wurde.

Doch sind die obigen Aspekte wirklich neu und einzigartig?

Auf jeden Fall bemerkenswert ist aus meiner Sicht, dass die Welt aus dem ICE-High-Speed-Modus abrupt auf das Während-der-Fahrt-Blumenpflück-Tempo der Harzer Schmalspurbahn ausgebremst wurde. Überall konnte man wieder Vogelgezwitscher hören.

Gute Verhaltenstipps und Anregungen, sich zum Beispiel nicht anzustecken oder einen Lagerkoller zu vermeiden, gab es im Überfluss. Zum überwiegenden Teil bezogen sich diese Anregungen auf das Miteinander. Seriöse Informationsquellen hierzu finden Sie im Anhang.

Corona ist ein Beispiel für eine außergewöhnliche und für die Bevölkerung, also den einzelnen Bürger, **nicht** vorhersehbare Belastungssituationen. Dass sie von Experten (w/m/d) vorhergesehen wurde und darauf nicht reagiert wurde, steht auf einem anderen Blatt.

In diesem und den drei nächsten Gesundheitsbriefen stelle ich Ihnen einige neuronale Wirkzusammenhänge und möglicherweise außergewöhnliche Handlungsanregungen vor, was jeder für sich und seine Gesundheit tun kann, wenn das Unerwartete eingetreten ist und Seele und Körper [sehr stark] belastet werden.

Meine Anregungen zielen vor allem auf den Umgang

- mit eigenen Ängsten,
- die kluge Entscheidungsfindung und/oder
- das tatkräftige Handeln.

Manches wird Ihnen bekannt vorkommen, besonders der regelmäßigen Leserin und dem regelmäßigen Leser meiner bisherigen Veröffentlichungen.

IHR MEHRFACHNUTZEN

Spätestens gegen Ende dieser Serie von Gesundheitsbriefen haben Sie hilfreiche Werkzeuge zur Verfügung bei der gesunden Bewältigung



- einer Krise,
- bei den alltäglichen Herausforderungen im ganz normalen Alltag und
- für den laufenden radikalen Wandel.

Das Positive für Sie an einer Verlangsamung könnte sein, dass neue Verhaltensweisen weniger Gefahr laufen, vom High-Speed-Alltag verschluckt zu werden.

Nutzungsanregung für meine Gesundheitsbriefe

Für Menschen in Eile empfehle ich, von Grafik zu Grafik zu gleiten.
Sollte der Inhalt einmal nicht selbsterklärend sein, bliebe die Mühe des Lesens.

OFFENE FRAGEN

Folgende Fragen werde ich in diesem und den folgenden Gesundheitsbriefen beantworten:

- **A:** Was brauchen Menschen in einer Krise am dringendsten?
- **B:** Wozu hamstern Menschen im Stress Klopapier?
- **C:** Was hilft bei Angst am schnellsten? Was bringt uns weiter?

KURZFASSUNG

A:

Am dringendsten braucht das Gehirn ^{*1} immer und ganz besonders in der Krise die Fähigkeit zur Selbststeuerung, also



- Gefühle wahrzunehmen, anzunehmen und zu regulieren ^{*2}.
Dies ist unabdingbar für alles Weitere:
- den Überblick zu behalten UND/ODER Entscheidungsfähigkeit UND/ODER die Fähigkeit zum [komplexen Problemlösen](#) UND/ODER
- Zugang zum Erfahrungswissen, Optimismus und zur Handlungsfähigkeit.
- einen **gesunden Menschenverstand**.

B:

MENSCHEN HAMSTERN, UM IHR SELBSTWIRKSAMKEITSGEFÜHL ZU ERHALTEN.

C:

Am schnellsten und für einen kurzen Moment hilft es, sich immer wieder selbst zu beruhigen, indem man eine anatomisch gesunde Körperhaltung beibehält und/oder erneut aufbaut. Eine langfristig-grundsätzliche Änderung dauert unterschiedlich lang. Dies werde ich in den folgenden Gesundheitsbriefen besprechen und erläutern.

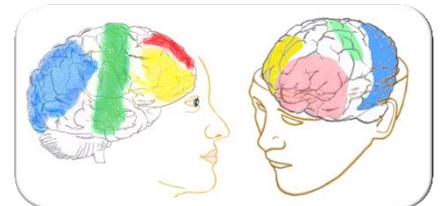
LANGFASSUNG

Dem Theorieteil sind immer auch ein oder mehrere konkrete Handlungsempfehlungen angefügt. Ausnahmslos alle Anregungen haben einen wissenschaftlichen Hintergrund, sind von mir erprobt und werden in meiner Coachingpraxis und meinen Selbstmanagement-[Workshops](#) erfolgreich angewendet.

Blick ins Hirn

LEITSATZ

**WILL MAN ETWAS VERÄNDERN,
MUSS MAN ZUNÄCHST WISSEN,
WIE ES FUNKTIONIERT!**



Eine banale Erkenntnis? Mitnichten!

Geht es um technische Geräte – Handys, Autos, Aufbau eines Regals – ist dies banal. Wobei sich schon beim Regalaufbau die Geister scheiden. Im **Extrem** gibt es im Sinne des Guten zu viel

- den aus einer positiv-freudigen Stimmung intuitiv handelnden **Raschfix-Aktionisten** – also den liebevollen Chaoten und/oder die liebenswerte Plaudertasche –,
- den aus einer nüchtern-sachlichen Stimmung mehr zum analysieren, strukturiert-planenden, geduldig-ausdauernden **Logiker**,
- den aus einer entspannt-gelassenen Stimmung Zusammenhänge erkennenden und Überblick habenden, Werte und Bedürfnisse aller berücksichtigenden **Fels in der Brandung** und

freudig



**sprudelndes
Kraftwerk**

Machen, charmant sein
liebevoller Chaot,
Achtsam,
im Hier und Jetzt

sachlich



**geduldiges
Planen
& Analysieren**

Schritt für Schritt
geduldig-ziel fokussiert

gelassen



**souveräner
Überblick**

Bedürfnisse, emphatisch,
Überblick, kreativ, flexibel,
Visionen, Schutzengel,
Vorsorgefunktion,
komplexes Problemlösen,
Vieldeutigkeitstoleranz,
gesunder Humor, wachsam,
Persönlichkeitszentrum

- den aus einer oft sorgenvoll und ernst-konzentrierten Stimmung sehr disziplinierten und absolut zuverlässig-präzisen sowie dünnhäutigen **Unstimmigkeitsexperten**.



Für alle vier gilt: (w/m/d)

Die **Intuitiven** haben viel Spaß bei der Sache.

Die **Logiker** [Verstandesmenschen] und

die **Unstimmigkeitsexperten** brauchen beim Tun oft länger.

Doch wenn Sie mit dem Regalaufbau fertig sind, steht das Ding wie eine Eins.

Den Hintergrund für die obigen farblichen Formatierungen finden Sie in der nächsten Grafik.

Sie mögen ahnen, wenn „lupenreine“ Vertreter der obigen Persönlichkeitsschwerpunkte zusammen ein Regal aufbauen sollen oder irgendein anderes Projekt zum Erfolg führen sollen, sind Spannung vorprogrammiert bis hin zu handfesten Konflikten.

Sobald es um die kluge und ganzheitliche Nutzung des eigenen Gehirns geht [= **Persönliche Intelligenz**], also z. B. um Fragen der Gesundheit, vertraut man lieber auf die Tipps und den Rat von Medizinern, [Ernährungs-]Beratern, Therapeuten und Coaches. Bis zu einem gewissen Grad macht das Sinn und kann hilfreich sein. Spätestens wenn man sich jedoch eine zweite und dritte Meinung einholt, steht man vor einem Dilemma: Man muss sich dann oft zwischen sogar völlig gegensätzlichen Sichtweisen entscheiden. Nur den **Verstand** entscheiden zu lassen, führt dann oft ins Unglück – und zwar umso sicherer, je kritischer UND komplexer das Geschehen ist. Ganz heikel wird es, wenn man sich auf Vorbilder oder Bücher stützt, die in Fragen der Lebensgestaltung und des Lebensglücks mit Tipps und Ratschlägen die Lesenden in ihren Bann ziehen, und erst recht bei Horoskopern. Man gibt hier die Verantwortung ^{*3} ab, hofft, dass die immer richtigen Ideen und Hilfestellungen der Experten einem wie von selbst weiterhelfen. Das ist zwar zutiefst menschlich, bleibt jedoch ein Trugschluss – Stichworte: **Neujahrsvorsätze** und **Vereinfachungsillusion**.

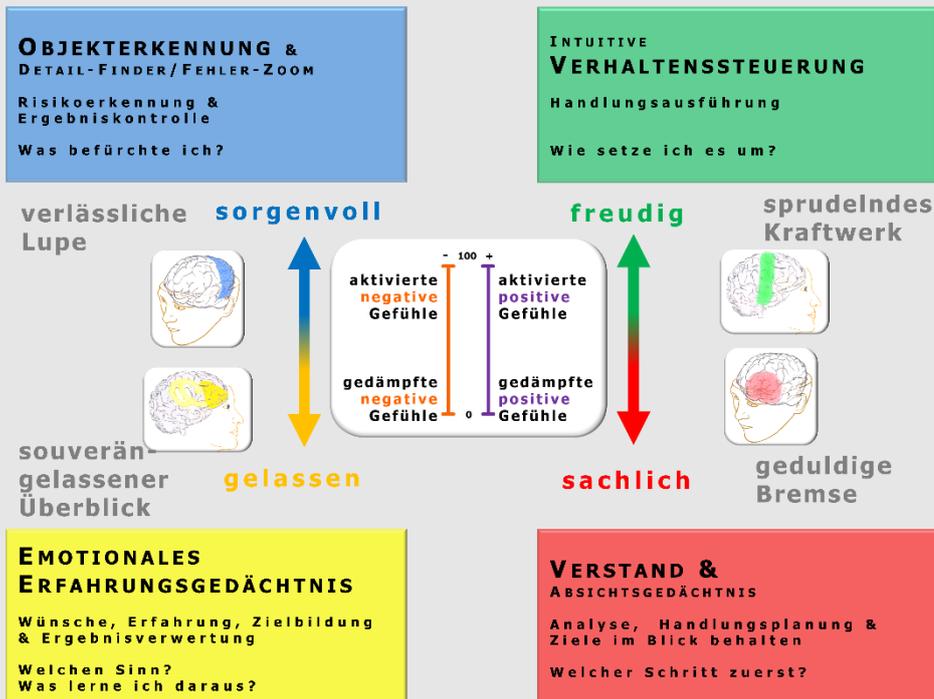
Auf Basis der aktuellen Gehirn- und Persönlichkeitsforschung weiß man inzwischen sehr genau, dass es vier **psychische Funktionssysteme** im Gehirn gibt [siehe Grafik unten]. Und so wie Menschen gelernt haben, diese zu nutzen, haben sich bei ihnen unterschiedliche Fähigkeiten im Wahrnehmen, Entscheiden und Handeln entwickelt. Weiterhin reagieren Sie auf Neues sehr unterschiedlich [Stichwort: **Veränderungsvorhaben**]. Konkret geht es hierbei zu ca. 50 % vor allem um frühkindliche Erfahrungen und die anderen 50 % sind genetisch bedingt. Letzteres ist jedoch nicht in Marmor gemeißelt.

Stichwort: **Neuroplastizität**.

Menschen nutzen in der Mehrheit eines dieser vier Funktionssysteme [siehe Grafik nächste Seite] besonders gut, ein zweites nicht mehr ganz so intensiv und die beiden anderen eingeschränkt bis selten.

Hierdurch ergeben sich unterschiedliche Persönlichkeitstypen mit ihren herausragenden Fähigkeiten, jedoch auch erwähnenswerten Einschränkungen ^{*4}.

Persönlichkeit, kluges Stimmungsmanagement & Anatomie



Unsere vier psychischen Funktionssysteme

BILDHAFT UND ZUM VERSTÄNDNIS

Wenn jemand vier Fremdsprachen, vier Sportarten oder vier aufwendige Kochrezepte gelernt hat, kommt es zu einem ähnlichen Lerneffekt:

Zwei Sprachen, Sportarten oder Rezepte beherrscht man gut, die anderen müssten bei Bedarf durch intensives Training und Nachblättern aufgefrischt werden.

Diese vier psychischen Funktionssysteme kann man sehr grob vier bestimmten Gehirnregionen zuordnen [siehe Grafik oben].

Zum möglichst einfachen Verständnis habe ich viele Wirkzusammenhänge in Grafiken und im Text Begriffe farblich einheitlich formatiert dargestellt. Hierbei stehen die Farben **rot**, **grün**, **blau** und **gelb** immer in einem Zusammenhang mit den in der obigen Grafik farblich markierten Gehirnregionen und den dortigen psychischen Funktionssystemen. In der **PSI-Theorie** werden sie auch als Makrosysteme bezeichnet.

! Sie werden sich im Verlauf dieses und der nächsten Gesundheitsbriefe ein Wissen zu Ihrem Gehirn aneignen, das einen Entwicklungssprung bedeuten könnte – mit großem Nutzen zur Bewältigung von Krisen, dem laufenden radikalen Wandel und somit erst recht für den normalen [Arbeits-]Alltag.

DOCH VIEL WICHTIGER

Sie werden Herr oder Frau im eigenen Haus, also in Ihrem Gehirn. Sie machen sich weitgehend unabhängig von Experten. Sie werden Ihr Gehirn zunehmend fokussierter für Ihre Ziele, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu nutzen wissen. Ihrem inneren Saboteur [Grafik] oder Schweinehund können Sie Schritt für Schritt immer intensiver und nutzbringender in seine Schranken weisen. Ja, Sie könnten ihn zum besten Freund machen.



WISSEN, WIE ES GEHT - TEIL 1

Entspanntes Home-Office und/oder Lernen trotz Ablenkungen

- Ihre Fähigkeit steigern, Gedanken, Gefühle und Handlungen selbst zu steuern.

KURZFASSUNG

Die Methode der Wenn-dann-Pläne *5 unterstützen

- Sie bei starken Ablenkungen konzentriert Ihre Arbeit zu erledigen und/oder
- Ihre Kinder beim konzentrierten Lernen.



Wenn-dann-Pläne sind gut erforschte **Verhaltensziele**. Sie unterstützen dabei, [neue] eigene Wünsche und Ziele zu realisieren, schwierige Anforderungen und Verpflichtungen des Alltags umzusetzen und Ablenkungen auszublenden.

BEISPIELE FÜR WENN-DANN-PLÄNE

- „**Wenn** ich gefrühstückt habe,
dann kläre ich mit dem Rest meiner Familie, dass ich bis 11 Uhr in Ruhe arbeiten werde, setze mich dann konzentriert an den Schreibtisch, bearbeite zuerst meine neuen E-Mails, telefoniere und erledige XYZ und höre erst um 11 Uhr für maximal 10 Minuten Nachrichten.“
- „**Wenn** es in der Wohnung laut wird,
dann mache ich eine Pause und gehe spazieren!“
oder
 - ... und spiele für 20 Minuten mit meinen Kindern.“
 - ... und helfe in der Küche.“
 - ... und räume mein Büro auf.“
 - ... und mache eine simple Routinearbeit – Bügeln oder Staubsaugen.“

Mit etwas Übung und Erfahrung:

... **dann** konzentriere ich mich noch mehr und ignoriere den Lärm.“

ERLÄUTERUNG WENN-DANN-PLÄNE LANGFASSUNG

Über die **Wenn-dann**-Ausformulierung eines Wunsches ermöglichen sie nach dem Verstehen und etwas Übung eine automatisierte **Handlungskontrolle**. Automatisiert heißt hier, dass man sich nach dem Aufschreiben keine bewussten Gedanken mehr zum Plan machen muss. Auch braucht man nicht aufzupassen, wann der Auslöser im **Wenn**-Teil eintritt, um dann das zu tun, was man Stunden oder Tage zuvor im **dann**-Teil festgelegt hat.

BEDINGUNGEN

- Sie schreiben Ihren Plan in eigenen Worten einmal auf.
- Ihr [Kurz-]Plan muss Ihnen wirklich wichtig sein – quasi ein Herzenswunsch!
- Sie machen maximal zwei unterschiedliche Pläne gleichzeitig.
- Sie fangen möglichst mit einfachen Vorhaben an.

Wenn-dann-Pläne sind überraschend wirksam. Sie erhöhen Ihre Fähigkeit, Gedanken, Gefühle und Handlungen selbst zu steuern. Beispielsweise benötigen Sie mit ihnen weniger **Reaktionskontrolle**. Kontrolle und Disziplin sind im Gehirn immer mit einem hohen Energieverbrauch verbunden. Dieser wird somit minimiert. Dem Gehirn ist quasi klar, was bei „**Wenn**“ zu geschehen hat: Das „**dann**“, also die zuvor von Ihnen festgelegte Reaktion. So entsteht eine Automatisierung, die das Arbeitsgedächtnis des Verstandes entlastet. In unzähligen Studien konnte die Nützlichkeit besonders beim Aufschieben von ablenkenden Bedürfnissen [**Belohnungsaufschub**] und Minimierung von Ängsten ***6+8** nachgewiesen werden.

Bei ADHS-Kindern und -Jugendlichen hatten **Wenn-dann**-Entscheidungen sogar eine ähnlich große **Wirkung** wie Methylphenidat, vor allem bekannt als das Präparat Ritalin. Pharmakonzerne produzierten 2013 **1,8 Tonnen!** Dies sind 60 Millionen Tagesdosen. Wie fühlen sich die 250.000 Kinder in Deutschland, die sehr wohl wahrnehmen, dass sie stören und mit einer Pille „glatt, gleichgeschaltet, gefügig und still“ gemacht werden? Wo bleibt deren Selbstwirksamkeitserleben? Wie gestaltet sich ihr Erleben später im Erwachsenenalter?

Eine simple Veränderung in der Formulierung könnte eine segensreiche und kostenfreie vielfältige Veränderung herbeiführen - z. B. im Lernverhalten! Studien mit Studenten und ADHS-Kindern ***8** im Vergleich zu Kindern ohne ADHS sowie weitere Informationen und Beispielformulierungen sende ich Ihnen auf Anfrage gerne zu.

Besonders bei erwachsenen ADHS-lern, die versuchen, sich eine Strukturfähigkeit anzueignen, funktionieren diese Pläne ausgezeichnet. Bei Kindern ist es insofern schwieriger, als die Eltern und/oder Lehrkräfte unterstützend mitarbeiten müssen. Zeigen Sie beim nächsten Elternabend sozialverträglich Flagge und sprechen Sie oder der Elternsprecher die **Wenn-dann**-Pläne an. Bleiben Sie am Ball:

Wenn ich das nächste Mal am Elternabend teilnehme,

- **dann** informiere ich über die Wenn-dann-Pläne! Und/Oder:
- **dann** frage ich nach, wieso in der Schule die gut erforschten und segensreichen **Wenn-dann**-Pläne noch nicht genutzt werden!

Egal, ob mit oder ohne ADHS, ich kann Ihnen sehr empfehlen, die **Wenn-dann**-Pläne für sich und in individuell unterschiedlichen Situationen zu testen.

FAZIT

Die sehr gut erforschte Strategie der äußerst wertvollen und effektiven **Wenn-dann**-Pläne schließen die Kluft zwischen

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



WISSEN, WIE ES GEHT – TEIL 2

GEMÄßIGTER NACHRICHTENKONSUM

Das gesunde Maß finden

Begrenzen Sie das Nachrichtensehen oder -hören auf maximal drei Mal am Tag und dann nur für eine viertel Stunde [z. B. NDR-Info]. Vermeiden Sie Sender, die schnell und hektisch redende Nachrichtensprecher:innen auf Sendung haben. Empfehlen würde ich Ihnen die Nachrichtensendungen der öffentlich-rechtlichen TV- und Rundfunkanstalten. Sehr angenehm im Sprechtempo empfinde ich die Nachrichten beim Deutschlandfunk.

Das Sehen oder Hören dieser seriell für jedes Gehirn extrem bedrohlichen Nachrichten [Corona, Ukraine, Nahost, Überschwemmung, Waldbrände etc. pp.] fördert die schlechte Stimmungslage zusätzlich. Parallel werden Stresshormone ausgeschüttet, die das Immunsystem noch weiter schwächen. Diese Schwächung findet jedoch im Verborgenen und schmerzfrei statt. Dies mag einer der Gründe sein, wieso diesen Zusammenhängen meist wenig bis keine Aufmerksamkeit geschenkt wird. Nicht gerade selten tritt als Reaktion das Gegenteil ein: Man verwahrt sich dagegen, dass Nachrichten die eigene Stimmung beeinflussen würden. Denn man ist ja kein Weichei ...

Doch gerade Ihr Immunsystem muss aktuell und besonders in bedrohlichen Lebenslagen intakt bleiben!

Recherchieren Sie lieber selber nützliche Verhaltensregeln mit vertrauenswürdigen Quellen [siehe unter PS] und halten Sie sich daran. Erstellen Sie sich dazu einen **Wenn-dann-Plan**. So unterstützen Sie Ihr [Selbstwirksamkeit](#)serleben am sinnvollsten.

Wenn das Gehirn aus einem konzentrierten Arbeitsmodus, bei dem es um etwas Neues geht, durch einen normalen Außenreiz unterbrochen wird, braucht es zehn bis 15 Minuten, um wieder hochkonzentriert arbeiten zu können. Ein Außenreiz kann dabei sein,

- ein Anruf,
- ein kurzes akustisches Signal des Handys,
- ein Hupen auf der Straße oder
- der verlockende Duft von frischem Kaffee.

Routinearbeiten hingegen kann man sofort wieder aufnehmen.

Man muss kein Gehirnforscher sein, um zu ahnen, wie lange ein Gehirn braucht, um die Summe erneuter schlechter Coronanachrichten und/oder aus der Ukraine phasenweise aus dem Kopf zu bekommen.

HANDLUNGSANREGUNG

Fragen Sie sich nach einem intensiven Nachrichtenkonsum am Ende des Tages:

- Bin ich wirklich schlauer geworden?
- Hat sich aus einer der Nachrichten eine Notwendigkeit zum Handeln ergeben?
Wenn ja, gäbe es eine andere Quelle, die mir genau diese Botschaft kompakter vermittelt?
- Zu welchem Zweck konsumiere ich aktuell häufiger und länger die Nachrichten?
- Was genau will ich erfahren?
- Ist dieser gesteigerte Nachrichtenkonsum wirklich hilfreich für mich?
Oder geht es um mein schlechtes Gewissen?

Selbst wenn die Einsicht da ist, sind die Nachrichten wie von Geisterhand doch wieder auf Sendung:

„Wenigstens den Wetterbericht mitbekommen ...“

Für das Wetter gilt das Gleiche.

Selbst wenn Sie den Wetterbericht eine Woche vermeiden, werden Sie weder pitschnass, noch werden Sie erfrieren oder sich einen schlimmen Sonnenbrand holen. Hörte ich gerade ein „Ja, aber“? 😊

Heißt, Sie haben es in der Hand und mit einem **Wenn-dann**-Plan einen hocheffektiven Freund.



Im Extrem wählen und entscheiden Sie sich **JETZT** schlimmstenfalls für oder gegen psychosomatische [Zipperlein](#),



für oder gegen tägliche **Wohlfühlmomente zur Regeneration** ...

MUSIK DIRIGIERT DEN HERZSCHLAG

Die Konzentration steigern und/oder Einschlafstörungen minimieren.

Wenn Sie in eine gelassene Stimmung kommen wollen, hören Sie langsame Musik. Sie lässt die möglicherweise aufgewühlte und sorgenvolle Psyche zur Ruhe kommen.

Bei schnellen Beats dagegen passt sich der Herzschlag ebenso an. Dies wiederum fördert Hektik und Nervosität! Das ist vermutlich genau das Gegenteil von dem, was Sie gerade brauchen.

Was jetzt genau die richtige Musik ist, wissen Sie intuitiv aufgrund Ihrer Erfahrung. Experimentieren Sie einfach, falls Sie sich diese Frage erstmals stellen. Bei Zweifeln wählen Sie lieber beruhigende Musik.

Wenn Musik Sie aus einer leichten Sorgen- oder Depressionsphase herausführen soll, dann nutzen Sie Musikvideos, die ein positiv-fröhliches Lebensgefühl vermitteln. Auch wenn es

- Ihnen zunächst schwerfällt,
- völlig unrealistisch erscheint und/oder
- sich vor dem ganzen aktuellen Leid moralisch unangemessen und daneben anfühlt,

lassen Sie sich für wenige Minuten darauf ein. Niemand schaut Ihnen dabei zu oder hört mit. Spüren Sie dann bewusst nach, ob und wie sich Ihre Stimmung zumindest für einige Minuten verändert. Diese Zeitspanne könnten Sie möglicherweise nutzen, um nach einer Phase der Zermürbung oder Energielosigkeit wieder Fahrt aufzunehmen. Tun Sie sich dann etwas Gutes, z. B. einen guten Freund anrufen.

Aus dem gedanklichen Teufelskreis ***9a** könnte ein energievoller Engelskreis ***9b** werden.

Sie helfen niemandem, wenn Sie in einer negativen Gedankenschleife energie- und lustlos verharren.

Anatomisch gibt es auch bei den unangenehmen Gedankenschleifen ein Gehirnareal, welches hierbei eine zentrale Rolle spielt. Möglicherweise werden Sie es schon erahnt haben. Es ist der aktivierte **Fehler-Zoom**, der uns Fehler, Ungereimtheiten, Unstimmigkeiten und Risiken durch die Lupe wahrnehmen lässt – also viel zu oft unrealistisch und extrem vergrößert. Wir finden dann auch das kleinste Haar in der Suppe, obwohl der Teller noch gar nicht auf dem Tisch steht.

Wenn der **Fehler-Zoom** aktiviert ist, hat dies zur Folge, dass man keinen oder nur noch sehr begrenzten Zugriff auf sein **Erfahrungswissen** hat. Dies ist u. a. die Ursache für „**Aufschieberitis mangels Ideen**“ oder einem Mangel an Kreativität. Man kann **NICHT** zur gleichen Sache oder zum gleichen Geschehen **entspannt UND kritisch-sorgen-voll** sein. Der damit einhergehende Antagonismus hat zur Folge, dass einem sein **Erfahrungswissen** dann nicht zugänglich ist.*⁷ Selbst wenn man helfen will, fällt einem nicht ein, wann, wo, wem und wie.

Nutzen Sie weiterhin spezielle Musik, um konzentrierter arbeiten zu können.
Internetsuchbegriff: *musik konzentration arbeiten*

Sie unterstützen Ihr Gehirn dabei, rascher die für die Konzentration wichtigen **Alphawellen** zu aktivieren. Erweitern Sie hierdurch Ihr Handlungsrepertoire in der Krise. Nehmen Sie eine förderliche innere Haltung ein. Freuen Sie sich auf die Wirkung.

Es könnte gut sein, dass Sie diese selbstverantwortliche Unterstützung – **Selbstwirksamkeit** - schon nach wenigen Tagen nicht mehr missen möchten.

Den gleichen Effekt können Sie bei Einschlafstörungen nutzen:
– Suchbegriff: *Einschlafmusik*

Stellen Sie die Musik hierbei ruhig auf sehr leise oder nutzen Sie eine Ein-/Ausschaltuhr.

Auch hierbei kann Sie ein **Wenn-dann**-Plan unterstützen:

„**Wenn** ich meine innere Unruhe spüre,
dann schalte ich mein Konzentrations-/Einschlafmusik[-video] an.“

Eine CD mit Entspannungsmusik kostet nicht mehr als vier Euro.

VERTIEFUNG: [Herztherapie](#)

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](#).

Zu den Rahmenbedingungen und das Organisatorische 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 bei Ihrem Anliegen unterstützen kann.

Demonstrieren Sie Nähe, Empathie und Wertschätzung, indem Sie nicht nur im Fall von Corona sozialverträglich Abstand halten. Gutes Gelingen dabei und bleiben Sie gesund.

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

Homepage: www.Mein-Ressourcencoach.de

USt-IdNr.: 84 531 096 229

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

PS:

- [Betriebliches Gesundheitsmanagement](#)
Anders als bisher

ERKENNTNISSPRUNG

- [Kluge Führung durch Sie](#)
Sich in seiner Führungshaut wohlfühlen
- [EMOSCAN®](#)
Ein objektives Diagnostikverfahren
- [PSI-Theorie](#)
Verstehen, wie man wirklich "tickt"

VERTRAUENSWÜRDIGE 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
 - [Fallzahlen](#) in Deutschland und weltweit

- Bundesministerium für Bildung und Forschung

- [Corona-Quarantäne kann Angstzustände auslösen](#)
- [Faktencheck](#)

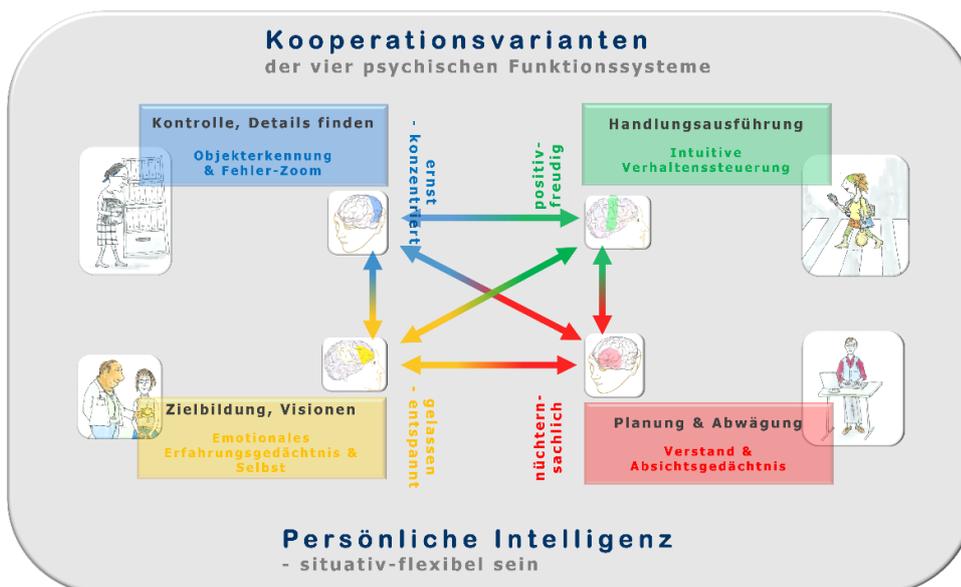
- Deutschland sicher im Netz
[Vorsicht vor Fake-News zum Coronavirus](#)

- 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?
[Entscheidungsbäume](#)

- [Mental Health Foundation](#)
Coronavirus: 8 ways to look after your mental health

*1

Jeder Mensch braucht etwas anderes, und zwar angepasst an seine Persönlichkeit.



*2

Neuronaler Fakt

Durch Gefühlsregulation & Stimmungsmanagement lassen sich die Gehirnareale aktivieren, die uns sehr unterschiedliche Kompetenzen und Fähigkeiten zur Verfügung stellen [siehe Seite 5 + *1+4+5].

*3

Siehe auch Gesundheitsbrief #13

Den Würfel ins Rollen bringen

Gesunder Humor, sozialverträgliche Schlagfertigkeit und Selbstverantwortung

*4

Die Fähigkeiten und Einschränkungen der vier psychischen Funktionssysteme finden Sie als PDF in einer Langfassung [hier](#).

*5

Wenn-dann-Pläne
Das Gelernte ohne Anstrengung automatisieren

- a) Häufige Wiederholung, trainieren und üben, üben, üben
→ Autofahren, jonglieren, schwimmen, Fremdsprache
... wird meist als sehr mühevoll empfunden
- b) Unbewusstes Lernen (Priming)
- c) Strategie der Wenn-dann-Pläne

} **anstrengungsfrei**

*6

Eskil Burck

Angst - Was hilft wirklich gegen Angst und Panikattacken?

Die effektivsten Strategien aus Sicht der Forschung! (2019)

*7

Antagonismus zwischen FEHLER-ZOOM & SELBST

FEHLER-ZOOM

oder

erstarrt
panisch
ängstlich
sorgenvoll

SELBST

oder

entspannt
gemütlich
gelassen

Entweder

FLOW
Details, Risiken, Kontrolle und Schwierigkeiten

STÄRKEN
detailorientiertes Wahrnehmen, warnen, vorsichtig und sorgfältig sein

oder

FLOW
Visionen und Ideen entwickeln

STÄRKEN
Erfahrung, Werte und Bedürfnisse, Ideen, Sowohl-als-auch-Lösungen, Feils in der Brandung, Überblick u.v.m.

Entweder

sorgenvoll

VERLÄSSLICH -WARNEDE LUPE

oder

gelassen

SOVERÄNER ÜBERBLICK

Minimierung von ADHS-Einschränkungen durch Wenn-dann-Pläne

Durchführung einer Studie bei Kindern (14 J.) mit und ohne ADHS und mit und ohne Ablenkung

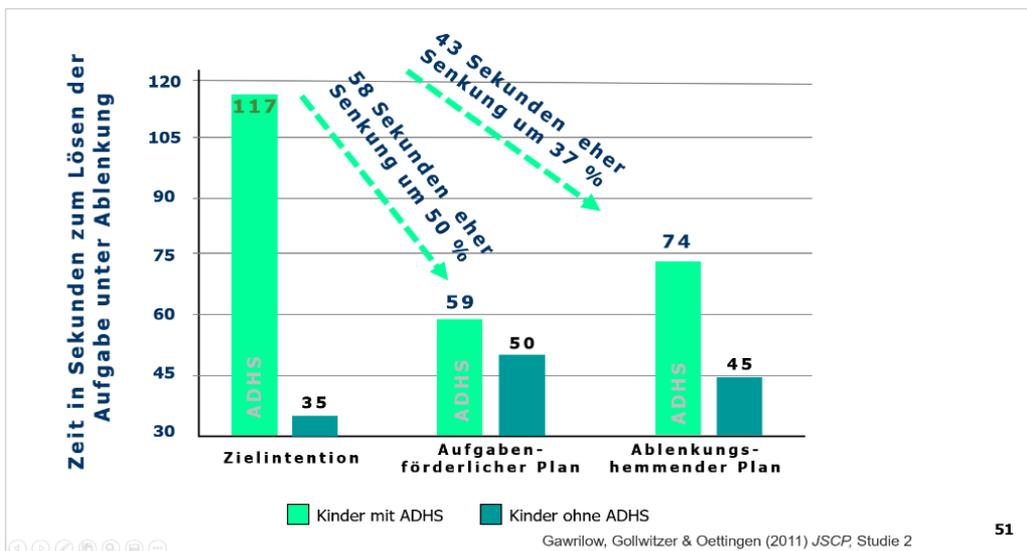
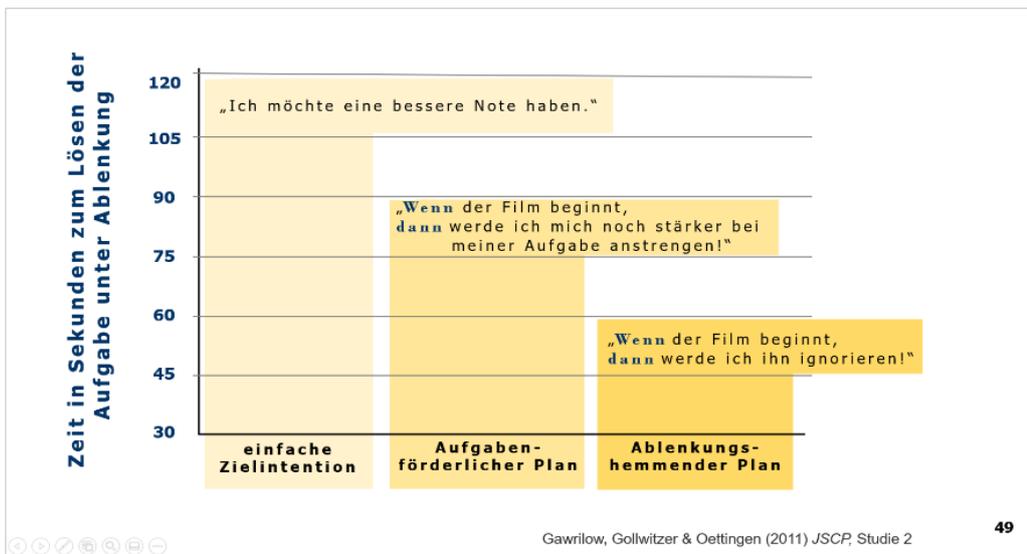
Präsentation der Matheaufgaben
Präsentation der Ablenkung

Zwei Bildschirme am Arbeitsplatz

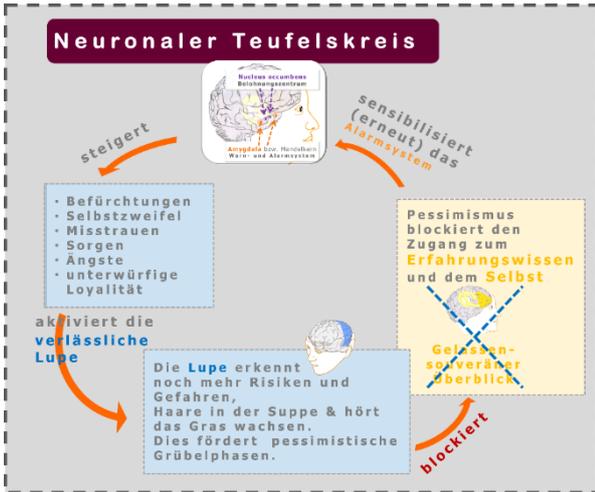
- Oberer: Matheaufgaben
- Unterer: Störreize/Ablenkung → Videoausschnitt von Shrek

Gawrilow, Gollwitzer & Oettingen (2011) JSCP, Studie 2

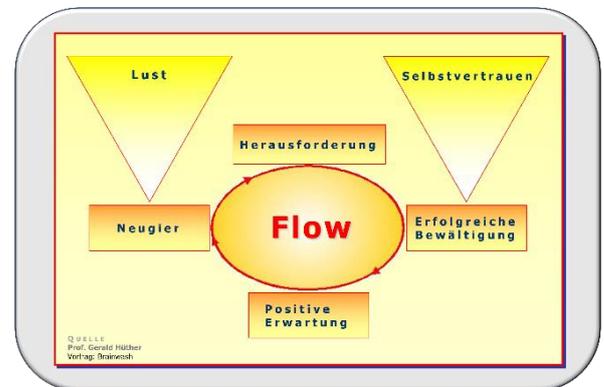
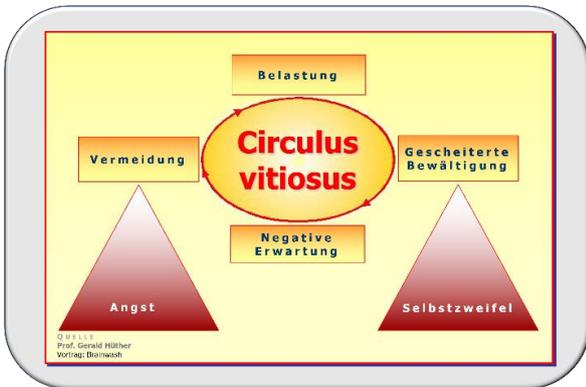
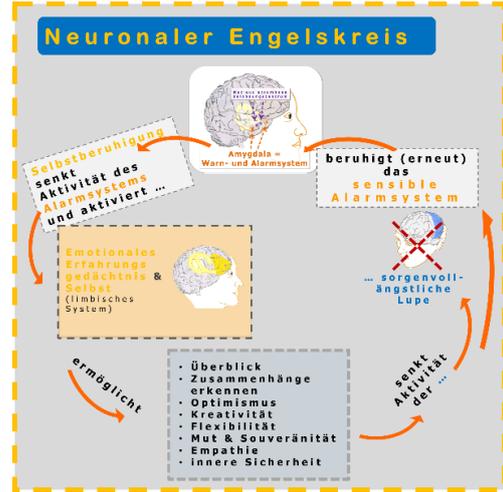
45



*9a



*9b



LITERATUREMPFEHLUNGEN

- Eskil Burck
Angst - Was hilft wirklich gegen Angst und Panikattacken?
Die effektivsten Strategien aus Sicht der Forschung! (2019)
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- Gerald Hüther
Biologie der Angst
Wie aus Stress Gefühle werden
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- Sommerauer/Meier
Ein guter Kapitän zeigt sich im Sturm
Krisenkompetenz für Führungskräfte
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- Dietrich Dörner
Die Logik des Mislingens
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
- Weitere Buchempfehlungen
 - [Zürcher Ressourcen Modell](#)
 - [PSI-Theorie](#)
- Proseminararbeit von J. Dommen/S. Lehner
Notfallreaktion des Kognitiven Systems
- Bachelorarbeit Mia Onkes
Die Bedeutung von Motto-Zielen im Kontext des komplexen Problemlösens

Am weiterführendsten und für Sie hilfreich könnte es sein, wenn Sie sich das folgende Buch kaufen:

Maja Storch/Frank Krause

Mañana-Kompetenz

Wer Pausen macht, hat mehr vom Leben

– Mit Praxistest | Entspannung als Schlüssel zum Erfolg.

- Bei [AMAZON](#) bestellen

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