

Neuronale Phänomene des Alltags # 04

Hintergründe und Wirkzusammenhänge

25. Juni 2020
Überarbeitet: Mai 2022, August 2023, Juni 2025
Autor: Hartmut Neusitzer

Für Sie:
Wissensvorsprung durch 12 Minuten Leseaufwand

Was führt am schnellsten aus Angst und Sorge heraus?

KURZFASSUNG

Die zwei schnellsten und für viele Menschen zunächst ungewöhnlichsten Methoden bieten

- der **eigene Körper** [Teil 1] und
- die **Kraft positiver Bilder** [Teil 2 - Thema im nächsten GESUNDHEITSBRIEF].



Nutzungsanregung für meine Gesundheitsbriefe

Für Menschen in Eile empfehle ich, von Grafik zu Grafik zu gleiten.
Sollte das Bild oder die Zeichnung einmal nicht selbsterklärend sein,
bleibe die Mühe des Lesens.

Inhalt

Was führt am schnellsten aus Angst und Sorge heraus?	1
Nutzungsanregung für meine Gesundheitsbriefe	1
Langfassung	2
Teil 1: Den eigenen Körper nutzen	2
Umgehender Zugang zu seinen Gratis-Energiequellen	2
PsychoLogik und Embodiment	2
Anspannung und Nackenmuskulatur	3
Was steht im obigen Fall dem Tun im Wege?	3
Brillen, Falten und Stimmungstief	4
Folgen einer anatomisch gesunden Körperhaltung	4
Handlungsanregung	5
Anregungen zur Optimierung Ihrer Wachsamkeit	5
Angelpunkte: Mimik, Schulterpartie, Atmung, Durchblutung	5
Alltagsrelevanter Tipp	5
Der Unsinn mit Affirmationen	6
Stressreduktion durch kluges Embodiment	8
Spaziergang und starkes Immunsystem	8
Einschub, Gewichtung und Einsortierung	8
Einfache Beseitigung von inneren und äußeren Hürden	9
Bedingungen für einen gelingenden Wenn-dann-Plan	9
Online-Coaching	11
Horizonterweiterung	12

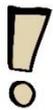
Bann der Geräte	13
Die Wirkung der Vorstellungskraft:	14

LANGFASSUNG

Teil 1: Den eigenen Körper nutzen

Niemand würde die folgenden zwei Aussagen anzweifeln:

- So wie es mir geht,
so schaue ich auf die Welt, nehme sie wahr und bewerte sie.
- So wie es mir geht, so gehe ich.



Wäre es nicht wunderbar, wenn sich der neuronale Mechanismus „So wie es mir geht, so gehe ich“ selbstgesteuert und bewusst umkehren ließe?

UMGEHENDER ZUGANG ZU SEINEN GRATIS-ENERGIEQUELLEN

Beispielsweise entscheiden Sie sich während eines turbulenten Geschehens bewusst dafür, sich aufzurichten und gerade zu machen. Damit würden Sie für einen kurzen Moment Zugang zu Ihren **Gratis-Energiequellen, Ihrer Gelassenheit** und Ihrem **Erfahrungswissen** erhalten.

Was kaum jemand weiß und es somit selten nutzt:

Der obige Mechanismus, genauer gesagt diese **Psycho-Logik** gilt tatsächlich so, wie er in den beiden letzten Absätzen von mir beschrieben wurde!



HIERAUS FOLGT

Wenn Sie in einer anatomisch gesunden Körperhaltung gehen oder sitzen, dann

- wird Ihr Körper besser durchblutet ^{*1},
- geht es Ihnen besser oder sogar gut,
- sind Sie situativ-flexibel,
- bringen Ihre Gratis-Energiequellen zum Sprudeln,
- sind produktiv-optimistisch,
- erkennen und nutzen Ihre Chancen,
- sind entscheidungs- und handlungsfähiger.

PSYCHOLOGIK UND EMBODIMENT

BEISPIEL 1

Für Sie bedeutet dieser wissenschaftliche Fakt im Moment des Lesens, dass Ihre Bewertung über diese, für Sie möglicherweise neue Information, abhängig ist von Ihrer aktuellen Körperhaltung ^{*1}.

In der Wissenschaft nennt man diesen Zusammenhang **Embodiment** *1 bis 3 und er ist thematisch eng mit den **somatischen Markern** verbunden.

ANSPANNUNG UND NACKENMUSKULATUR

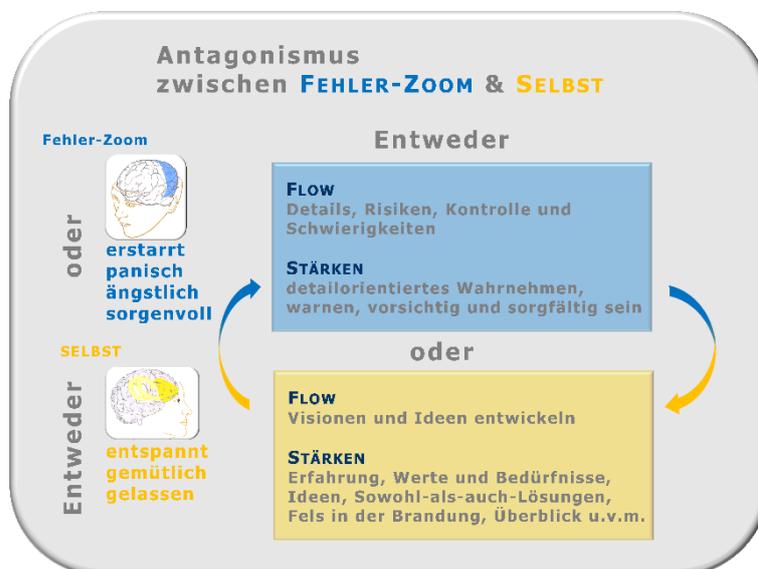
BEISPIEL 2

Unter Zeitdruck bearbeitet jemand einen Text am PC oder recherchiert im Internet. Kommt es jetzt auf den Feinschliff an, was z. B. bei einem wichtigen Schreiben der Fall ist, schärft man unweigerlich seinen Blick, wie durch die Lupe. Dieser Mechanismus gilt für alle Persönlichkeitstypen. Insbesondere **Fehler-Zoom-Menschen** [s. Grafik unten] können in dieser Phase völlig abgetaucht, hochkonzentriert und im Flow sein. Andere Menschen müssen sich in einer derart intensiven Arbeitsphase, die den Blick durchs Brennglas erfordert, regelrecht zwingen. Im Verlauf der Zeit neigt sich der Oberkörper immer mehr in Richtung Monitor. Andere sitzen irgendwann wie ein Fragezeichen auf dem Bürostuhl. Von Minute zu Minute nimmt die Distanz zum Monitor ab, die Anspannung nimmt zu und besonders die Nackenmuskulatur verhärtet sich immer mehr.

Will man die hierdurch entstehende Verspannung oder sogar die Schmerzen im Nacken, Rücken oder in den Schultern vermeiden *4, muss man eine anatomisch gesunde Körperhaltung einnehmen und beibehalten. Vor dem Monitor sitzend könnte es z. B. klug sein, den Zoom des Monitors von 90 % auf 150 % zu verstellen. Möglicherweise hilft auch eine Lesebrille.

WAS STEHT IM OBIGEN FALL DEM TUN IM WEGE?

- Die geringe Verarbeitungskapazität *5 der gerade aktiven Gehirnareale - **Verstand** und **Fehler-Zoom** – ist durch das hochkonzentrierte und fokussierte Arbeiten voll ausgelastet. Somit kann die Ausführung dieser vordergründig simplen Lösung einer **anatomisch gesunden Körperhaltung** bereits eine Überforderung sein. Denn man muss ja ständig daran denken, um nicht in die alte Problemhaltung zurückzurutschen.
- Bei aktiviertem **Fehler-Zoom** ist das für neue und kreative Ideen **zuständige Areal** verschlossen [s. Grafik]. Man kann somit gar nicht auf den neuen und genialen Gedanken kommen, die Schrift über den Zoom zu vergrößern.



**Die Neigung,
nach Bestätigung zu suchen und
gegenteilige Wahrnehmungen auszublenden,
ist eine altbekannte und tief verwurzelte
menschliche Eigenschaft.**

Siehe confirmation bias
QUELLE
Wikipedia

BRILLEN, FALTEN UND STIMMUNGSTIEF

BEISPIEL 3

Wie gestaltet sich das muskuläre Geschehen auf der Stirn bei einer Verärgerung, Sorge oder Skepsis?

Dort bilden sich waagerechte Falten und oberhalb der Nase senkrechte.

Bspw. aktivieren viele Brillenträger diese kleinsten Muskeln, weil es juckt oder sie meinen, dann noch besser sehen zu können. Hierbei wird jedoch ein Muskel aktiviert, der bei **Verärgerung** tätig wird. Ein Brillenträger kann durch den verständlichen Wunsch, besser sehen zu können, bei sich eine [leichte] Verstimmung auslösen.

Unabhängig von einer Brillennutzung können Sie dieses Phänomen beim Blick aufs Handy beobachten oder bei sich selber spüren. Auf der Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit bringen sich auf diese Weise Tag für Tag Massen von Menschen ohne Not in eine negative Stimmung. Hochkonzentriert ist der Blick auf das kleine Display mit einer sehr kleinen Schrift gerichtet. Zur Orientierung werden die Augen alle 60 Sekunden für den Bruchteil einer Sekunde nach oben taxiert. Die Durchsage an der U/S/-Bahnhaltestelle am Ziel, sofern man sie hört, ist oft mit einem kleinen Schreck verbunden:

„Oh je! Ich muss ja aussteigen!“

Das Gehirn verbraucht in dieser Handy-Phase Unmengen von Energie in Form von Glukose. Bevor der Arbeitstag beginnt, ist man bereits leicht ermüdet und/oder ein Teil der Erholung durch den Schlaf ist bereits vor 8 Uhr aufgebraucht. Abends kann man das Gleiche auf dem Weg nach Hause beobachten. Zu Hause angekommen ist man möglicherweise dann reizbarer als nötig. In Unkenntnis dieser messbaren Ursache-Wirkungs-Kette würden dies viele Betroffene für sich mutmaßlich weit und empört von sich weisen. Dies wäre kein Wunder, denn man hat keinen Vergleichswert. Den Akkuladestand seines Handys überprüft man sorgsam mehrmals am Tag. Doch wie achtsam gehen Menschen mit der eigenen Energie um?

FOLGEN EINER ANATOMISCH GESUNDEN KÖRPERHALTUNG

FAZIT

Eine anatomisch gesunde Körperhaltung im Sitzen oder Stehen fördert

- die Durchblutung,
- die Konzentration,
- eine gute Stimmung,
- gibt Energie und
- stärkt die Widerstandskraft [[Resilienz](#)]

– siehe Video-Link unter ***3a**

HANDLUNGSANREGUNG

Bei der Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs könnte man sich darin üben, beim Blick aus dem Fenster einem angenehmen Tagtraum freien Lauf zu lassen oder sich gedanklich auf ein konkretes Vorhaben vorzubereiten, jedoch in einer anatomisch gesunden Körperhaltung. Das gedankliche Vorwegnehmen eines Ziels nennt man in der Psychologie und Zielforschung unter anderem Fantasierealisierung. *7



ANREGUNGEN ZUR OPTIMIERUNG IHRER **WACHSAMKEIT**

Beobachten Sie einmal andere Menschen und schätzen Sie ein, wie es ihnen gerade geht. Woran genau erkennen Sie, in welcher Stimmung die möglicherweise völlig fremde Person ist? Es zeigt sich vor allem an der Körpersprache, wie z. B. dem Gesichtsausdruck, der Motorik oder der Körperhaltung. Trainieren und sensibilisieren Sie hierzu Ihre Wahrnehmung.

ANGELPUNKTE: **MIMIK, SCHULTERPARTIE, ATMUNG, DURCHBLUTUNG**

Beobachten Sie auch sich selber in bestimmten Situationen, besonders in kritischen. Wie verändern sich Ihre Mimik, Schulterpartie, Atmung, Durchblutung und vor allem Ihr Stand, die Fußstellung, Sitzhaltung oder Ihr Gang? Nutzen Sie diese Erkenntnisse für sich, indem Sie sich besonders in schwierigen Situationen bewusst für eine förderlich gesunde Körperhaltung entscheiden.

ALLTAGSRELEVANTER TIPP

Steht Ihnen ein heikles Telefonat ins Haus, z. B. eine Beschwerde seitens eines schwierigen Kunden, oder wollen Sie eine unangenehme Nachricht übermitteln? Machen Sie sich gerade und stellen sich während des Telefonats aufrecht hin! Gleiches gilt für den Oberkörper bei einem schwierigen Gespräch im Sitzen.

Der alles entscheidende Nutzen einer anatomisch gesunden Körperhaltung im Fall einer dramatischen Krise oder eines Notfalls ist der in diesem Moment aktivierte Zugang zum **Erfahrungswissen**.

Schon der Volksmund sagt:
„Mach dich gerade!“ oder „Steh für dich ein!“



NUR 5 KRITERIEN FÜR EINE ANATOMISCH GESUNDE KÖRPERHALTUNG

Denn wenn Sie aufrecht und anatomisch gesund stehen oder sitzen, sorgen Sie für eine gute Durchblutung des ganzen Körpers und damit Ihrer Gehirnzellen. Sie minimieren Ihr Stresserleben SOWIE Ihre Ängste und Befürchtungen.

Anatomisch gesund wäre:



- **der Kopf ruht auf dem Rumpf,**
- **die Schultern sind leicht nach hinten und dabei die Schulterblätter zur Mitte gezogen,**
- **das Becken ist leicht nach vorn geschwenkt,**
- **die Füße stehen fest und in etwa handbreit voneinander entfernt und nach vorne in leichter V-Form,**
- **die Knie sind leicht gebeugt, also nicht stramm nach hinten durchgedrückt.**

„EXPERIMENT“

Versuchen Sie einmal, sich lästige Gefühle – Angst, Sorge, Verunsicherung, Lampenfieber - mit dem **Verstand** auszureden, z. B. durch mehrfaches Wiederholen einer Affirmation:

10 x „**Ich bin mutig!**“ oder

10 x „**Ich bin entspannt!**“ oder

10 x „**Ich bin der Fels in der Brandung!**“

oder Ähnliches.



DER UNSINN MIT AFFIRMATIONEN

DIES WIRD UND KANN NACHHALTIG NICHT KLAPPEN.

Affirmationen sind Heilsversprechungen. Man redet sich etwas ein, was emotional nicht genügend positiv aufgeladen ist, also mit der inneren Haltung und seinen Bedürfnissen nicht im Einklang steht. Denn neuronale Verbindungen vom **Verstand** zu den Emotionszentren im **limbischen System** [**Amygdala** und **Nucleus accumbens** - siehe Grafik] – „von rechts nach links“ - sind kaum vorhanden. Dagegen sind die neuronalen Verbindungen von „links nach rechts“, von den Gefühlszentren zum **Verstand** und dem **Fehler-Zoom** sehr kräftig. Mit dieser Erkenntnis wird verständlich, dass ein Schreck die gesamte Verstandesregion im Bruchteil einer Sekunde lahmlegen kann.



LEITSATZ

Durch die Erkenntnis „von der Prüfung hänge eigentlich gar nichts ab“, wird man nicht angstfrei.

ÜBUNGSANREGUNG

Bringen Sie sich mithilfe der Spiegelstriche [Seite 5, unten] für etwa zwei Minuten in eine **anatomisch gesunde Körperhaltung** – im Stehen oder Sitzen.

Beantworten Sie sich nach frühestens zwanzig Sekunden die folgende Frage:

Wie handlungsfähig fühle ich mich jetzt?

Sie werden nicht nur einige Zentimeter länger, es weitet sich auch Ihr Blickfeld, also raus aus dem einschränkenden Tunnelblick. Technisch ermöglichen Sie sich so wieder Zugang zu Ihrem **Erfahrungswissen** [siehe Grafik, Seite 5], Ihre Sorge, Verärgerung oder Befürchtung relativiert sich auf ein gesundes Maß.

Einen gleichen Effekt können Sie erzielen, wenn Sie sich die Fotomontage unten für einige Sekunden ansehen. Zoomen Sie sich die Fotos auf 300 % und begeben Sie sich nacheinander mit allen Sinnen in das Geschehen jedes Fotos hinein. Hören, riechen und/oder fühlen Sie.



Nun ist es leider so, dass die aktuellen Belastungen und der innere Druck, den man sich viel zu oft „ergrübelt“, es vielleicht schwierig machen, sich auf dieses kleine Experiment einzulassen.



Probieren Sie es dennoch.

Möglicherweise unterstützt sie der vierminütige und lehrreiche Ausschnitt aus der [TV-Dokumentation Funken im Hirn](#), (NZZ) – Minute 17:35 bis 30:40.

Themen: *Lernen, Empathie, Angst- und Bauchgefühle, somatische Marker, Selbstmanagement-Training und Embodiment.*

Sie können es als eine kurze Anleitung nutzen und den Wirkzusammenhang eindrucksvoll nachvollziehen.

In dieser abwechslungsreichen TV-Dokumentation erfahren Sie u. a., dass eine anatomisch gesunde Körperhaltung

- für eine gute Durchblutung des ganzen Körpers sorgt und
- in anstrengenden Momenten dafür sorgt, dass der Organismus **weniger** Stresshormone ausschüttet.

STRESSREDUKTION DURCH KLUGES EMBODIMENT

Dies haben Sie bewusst oder unbewusst schon erlebt:

In Norddeutschland fahren gerade die Städter gern an die Nord- oder Ostsee. Am Strand genießen sie mit einem gesunden Embodiment den Weitblick und fühlen, wie sich die Psyche beruhigt und erholt. Gleiches erlebt man an einem Fluss- oder Seeufer mit Blick übers Wasser oder auf dem Gipfel eines Hügels.

SPAZIERGANG UND STARKES IMMUNSYSTEM

Bei einem Spaziergang hat das Grün eines Waldes oder Parks eine ähnlich beruhigende Wirkung auf die Psyche. Gerade in einer extrem belastenden Krise lässt sich ein Fußmarsch leicht zur Beruhigung und Stärkung Ihres Immunsystems ***8** nutzen.

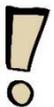
Je flotter sie gehen, desto weniger ist der Verstand in der Lage zu grübeln. 😊

FAZIT

Wald, Berg und Strand wirken neben einer gesunden Körperhaltung beruhigend.

EINSCHUB, GEWICHTUNG UND EINSORTIERUNG

Vorbeugend und mit dem Anspruch auf Klarheit und Wahrheit ist es mir ein Anliegen, zu erwähnen, dass das Gefühl Angst unterschiedliche Ausprägungen haben kann. Genauso kann es einen Menschen verschieden stark einschränken. Die Berücksichtigung der Fakten und Handlungsanregungen in diesem Gesundheitsbrief und im nächsten sowie deren Umsetzung wird ein Angstproblem nicht dauerhaft in Luft auflösen lassen. Das Gleiche gilt für die gesunde Körperhaltung. Wenn die innere Haltung und das Gefühlsleben nicht zur eingenommenen Körperhaltung passen, begibt sich der Körper spätestens nach 60 Sekunden in die alte Problemhaltung zurück. Auch hier macht sich die geringe Verarbeitungskapazität des Verstands bemerkbar. Passt die gesunde Körperhaltung nicht zur inneren Haltung oder Gefühlslage, muss der Verstand das Vorhaben ständig bewusst halten und seine ganze Fähigkeit zur Disziplin und Selbstkontrolle aktivieren. Unabhängig von dem damit verbundenen enormen Energieverbrauch reicht eine kleine Ablenkung und der Körper oder die Mimik rutscht gewohnheitsmäßig in die alte Problemhaltung.



Für einen Moment können Sie jedoch eine Linderung herbeiführen – ohne externe Unterstützung.

Diese Linderung kann ein riesiger erster Schritt sein!

Und: Ohne großen Energieverbrauch können Sie die Häufigkeit der Linderungs-/Erleichterungsmomente steigern:

EINFACHE BESEITIGUNG VON INNEREN UND ÄUßEREN HÜRDEN

Im stressigen Alltag oder eingesperrt in einer Wohnung [Corona] nutzen der stärkste Wille und dieses Wissen um eine gesunde Körperhaltung wenig, solange es noch keine neuronalen Automatismen *10 gibt. Denken Sie nur daran, wie reflexartig Sie in den ersten Tagen der Corona-Krise anderen die Hand reichen wollten. Obwohl Sie wussten, wie gefährlich das Händeschütteln ist. Das Nichtschütteln fiel wegen eines fehlenden neuen Automatismus anfangs noch schwer *10.

Vor dem Beginn einer Pressekonferenz streckte der verständlicherweise extrem angespannte Wirtschaftsminister Altmaier vor laufenden Kameras Finanzminister Scholz zur Begrüßung die Hand hin. In Krisenzeiten macht man das, was man am besten kann – Automatismen abspulen. Ein neues und gewünschtes Handeln ist nicht oder nur teilweise sofort umsetzbar.

Man sieht zwar den Sinn und die Notwendigkeit ein, nimmt sich auch ganz fest vor, „es“ zu tun, doch „vergisst“ es dann. Dies kann z. B. an **inneren** und/oder **äußeren Hürden** liegen:

Innere Hürden können u. a. sein

- **Müdigkeit**
- **Sorgen**
- **Lustlosigkeit**

Äußere Hürden sind beispielsweise

- **Ablenkungen** [Geräusche, ein Telefonanruf, Besucher u. v. m.]
- **Wetter** [bei Wind und Regen sehen viele vom Spaziergang eher ab]]
- **defekte Technik**



WERTVOLLER TIPP

Genau hier setzen die sogenannten **Wenn-dann**-Pläne vom Motivationspsychologen Peter Gollwitzer an:

Ohne Übung einen neuronalen Sofort-Automatismus aufzubauen

Um schnell einen neuen Automatismus im Gehirn entstehen zu lassen, gibt es seit über 15 Jahren diese gut erforschte und kinderleichte Methode – Anwendungsbeispiele siehe [GB 01](#) [Seite 6 ff., Kapitel: **Entspanntes Home-Office und/oder Lernen trotz Ablenkungen**]. Sie speichern mithilfe Ihres **Wenn-dann**-Plans ein Vorhaben, ein Verhalten oder eine Reaktion in dem Gehirnareal ab, das für Automatismen zuständig ist *11.

BEDINGUNGEN FÜR EINEN GELINGENDEN WENN-DANN-PLAN

- 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 **einem einfachen Vorhaben** an.

Wenn-dann-Pläne sind überraschend wirksam. Sie erhöhen Ihre Fähigkeit, Gedanken, Gefühle und Handlungen selbst zu steuern.

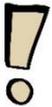
FORMULIERUNGSBEISPIELE:

„**Wenn** ich meine Angst/Sorge/Furcht fühle,
dann stelle ich mich gerade hin!“

„**Wenn** ich in eine eingeknickte Körperhaltung sinke,
dann

- ... richte ich mich sofort auf!“ und/oder
- ... stelle ich mich hin!“ und/oder
- ... mache ich meine Gymnastik-/Kraftübungen!“ und/oder
- ... nehme ich mein Rad und fahre 30 Minuten durch den Wald!“

Beeindruckende Studienergebnisse – z. B. mit einer bemerkenswerten Veränderung im Lernverhalten bei Studenten und Kindern [mit einer ADHS-Diagnose] und weitere Formulierungsbeispiele sende ich Ihnen gern per E-Mail.



Unterstützen Sie den Wachstumsprozess des neuronalen noch „zarten Pflänzchens“. Wertschätzen Sie selbst kleinste positive Wirkungen nach einer bewussten Veränderung Ihrer Körperhaltung. Schreiben Sie sich selbst die Erfolge Ihren Bemühungen zu – also nicht dem Zufall - und freuen Sie sich darüber. Denn neuronale Netze verdichten sich durch Wachstum. Dies wird im Gehirn durch das Begeisterungshormon Dopamin unterstützt. Dopamin wird ausgeschüttet, sobald man sich über etwas freut. Erst in diesem Moment wird für das Wachstum der neuronalen Netze ein spezielles Eiweiß im Gehirn produziert.



RESÜMEE UND AUSBLICK

Viele Themen und Veränderungswünsche in der Beratung oder im Coaching lassen sich ohne die Berücksichtigung von Embodiment **nicht** entwickeln ^{*2} – bspw. der Wunsch, **selbstbewusster auftreten zu wollen**.

Möchte man seine Potenziale, die im Körper schlummern, klug und nachhaltig nutzen, indem man sie unter anderem mit der inneren Haltung in Einklang bringt, ist am Anfang eine professionelle Unterstützung notwendig.

UNABHÄNGIG DAVON

Seien Sie in einem ersten Schritt neugierig und probieren Sie sich aus. Man kann hierbei nichts falsch machen. Nutzen Sie diese Chance für einen stärkenden Entwicklungsschub. Lassen Sie sich hierbei von meinen Videoempfehlungen ^{*1+2} inspirieren.

Mit kleinen Veränderungen in der Körperhaltung haben Sie es in der Hand, binnen weniger Sekunden Einfluss auf Ihre Gratis-Energiequellen, Gefühle und damit auf Ihre Wahrnehmung, kluge Entscheidungen und zielführendes Handeln zu nehmen.

Der Worte sind nun genug zu Papier gebracht.
Schreiten Sie zur Tat. Wenn nicht jetzt, wann dann?

Gutes Gelingen dabei!

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 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.



Im Gesundheitsbrief 05 lernen Sie **die Kraft positiver Bilder** kennen und für sich zu nutzen. Mithilfe der Kurzfassung eines Selbstmanagement-

Trainings lernen Sie, sich schnell und selbstgesteuert von Angst und Sorge zu befreien.

Ganz herzliche Grüße, bleiben Sie gesund und zuversichtlich

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:

HORIZONTERWEITERUNG

- [Burnout](#)
Krise als Entwicklungschance nutzen
- [Selbststeuerung](#)
Über sich hinauswachsen
- [Zürcher Ressourcen Modell \(ZRM\)](#)
Ihr Wegweiser



*1

- **Funken im Hirn**, [TV-Dokumentation](#) (NZZ) (2009) – siehe auch *3
Eindrucksvolle Darstellung eines Embodiment-Experiments: Facial-Feedback – Minute 24:30 bis 25:15:
Veränderung von kleinsten Gesichtsmuskeln haben deutlichen Einfluss auf unsere Stimmung und damit, wie wir Menschen, Dinge und Situationen bewerten.
- **Funken im Hirn**, [TV-Dokumentation](#) (NZZ) (2009)
Eindrucksvolle Darstellung der Wechselwirkung von Körperhaltung und Wahrnehmung – Minute 25:10 bis 36:26

- Eine Beschreibung vieler alltagsrelevanter Embodiment-Experimente und des obigen finden Sie in einem leicht verständlichen Überblick von Maja Storch hier als [PDF-Download](#).

*2

- YouTube, [Vortrag - Embodiment in Aktion](#) mit Maja Storch vor Lehr- und Führungskräften
- informativ, kurzweilig, humorvoll, wertvoll und mit aktivierenden Anteilen
Dauer: 53 Minuten
- YouTube, [Online-Fortbildung](#) (lifelessons.de)
Einsatz von Embodiment | Handwerk für Therapie & Beratung
von und mit Maja Storch
Dauer 14 Minuten

*3

Funken im Hirn, [TV-Dokumentation](#) (NZZ) (2009)

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

*3a

Funken im Hirn, [TV-Dokumentation](#) (NZZ)

Minute 23:23 bis 36:27

*4

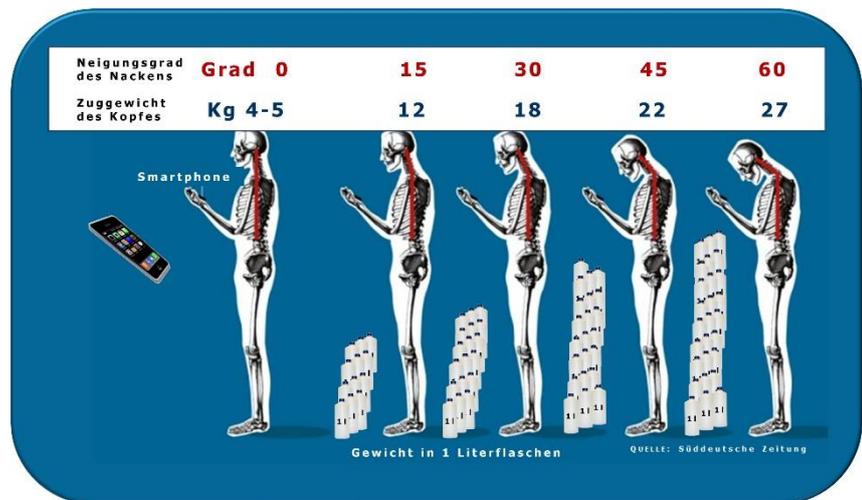
BANN DER GERÄTE

Den Nacken für kurze Zeit zu beugen, etwa um E-Mails zu kontrollieren oder einen Chat-Beitrag zu tippen, gilt als unbedenklich. Langfristig gefährlich ist es jedoch, stundenlang in der Handy-Haltung zu verharren. Viele Menschen haben sich das zur Gewohnheit gemacht. Deutsche Smartphone-Besitzer sind täglich im Schnitt 1,6 Stunden mit ihren Geräten online, die unter 30-Jährigen mehr als drei Stunden. Viele lassen sich dabei auch von Spielen fesseln.



STRESS FÜR MUSKELN, BÄNDER UND BANDSCHEIBEN

In der typischen Haltung zieht der geneigte Kopf heftig an Halswirbelsäule, Muskeln und Sehnen. Je weiter er sich Richtung Brustkorb beugt, desto schwerer lastet er. Laut einer Studie des New Yorker Wirbelsäulenchirurgen Kenneth Hansraj muss der Hals statt der etwa fünf Kilogramm Kopfgewicht 13 Kilogramm ertragen, wenn die Halswirbelsäule um etwa 15 Grad vorgebeugt ist. Bei 45 Grad – typisch für Smartphone-Nutzer – zerren mehr als 20 Kilo am Hals, mehr als das Gewicht einer Wasserkiste.



[FOCUS Magazin](#) | Nr. 4 (2019) WISSEN

Wenn das Telefon so schwer wird wie ein Zementsack

*5



*7

QUELLE

Marianne Jud
Murwiesenstr. 43
8057 Zürich

DIE WIRKUNG DER VORSTELLUNGSKRAFT:

Mentale Kontrastierung und Mentale Simulation

Seminararbeit

Fachbereich Pädagogische Psychologie I

...

Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass es oftmals ein langer Weg ist von einer ersten gedanklichen Auseinandersetzung mit einem Wunsch, einer Absicht oder einem Vorsatz, über das konkrete Formulieren eines Zieles, bis hin zur tatsächlichen Zielerreichung. Das bewusste Setzen eines Zieles ist somit ein erster wichtiger Schritt im Prozess der Zielverfolgung. Weiter gilt es gewöhnlich, eine Menge von Schwierigkeiten und Hindernisse verschiedenster Art erfolgreich zu bewältigen, um das gesetzte Ziel zu erreichen. Viele Forscher haben sich mit der Frage beschäftigt, wie ein Ziel erfolgreich erreicht werden kann.

...

In ihrer Seminararbeit geht die Autorin den Fragen zum Unterschied und Wirkweisen von

- **mentales Kontrastieren** und **mentaler Simulation** und **Fantasirealisierung**

- Was wird unter der Theorie der Fantasierealisierung und der mentalen Simulation verstanden?
- Wie sieht der aktuelle Stand der Forschung zu den beiden Theorien aus?
- Weshalb wirken diese beiden Imaginationsmethoden auf eine erfolgreiche Zielsetzung und Zielverfolgung?

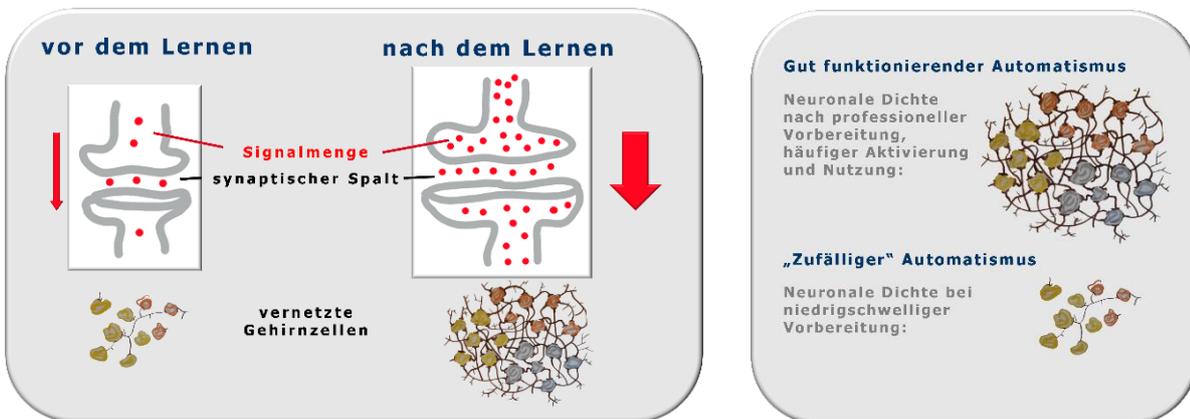
nach.

*8

Vertiefung:

- [Die Kraft der Bäume](#)
... Tradition des Waldbadens. Nämlich das Eintauchen in den Wald mit all seinen Gerüchen, der klaren Luft und den verschiedenen Lichtstimmungen.
- [Wie Bäume unser Immunsystem stärken](#)
- Medizinisch besonders wirksam:
Terpenoide, die Nadelbäume wie etwa Fichten, Kiefern und Tannen verströmen ...

*10



*11

Wenn-dann-Pläne

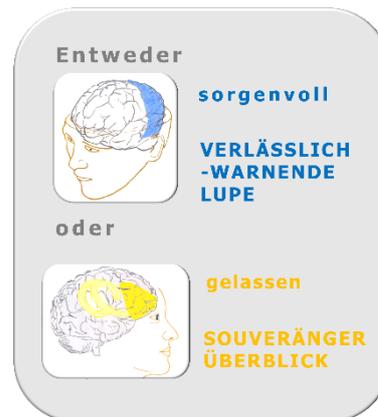
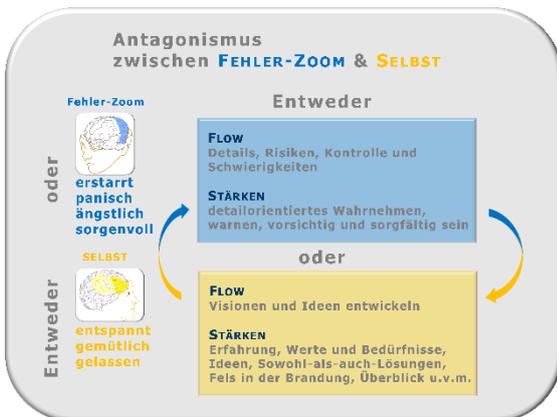
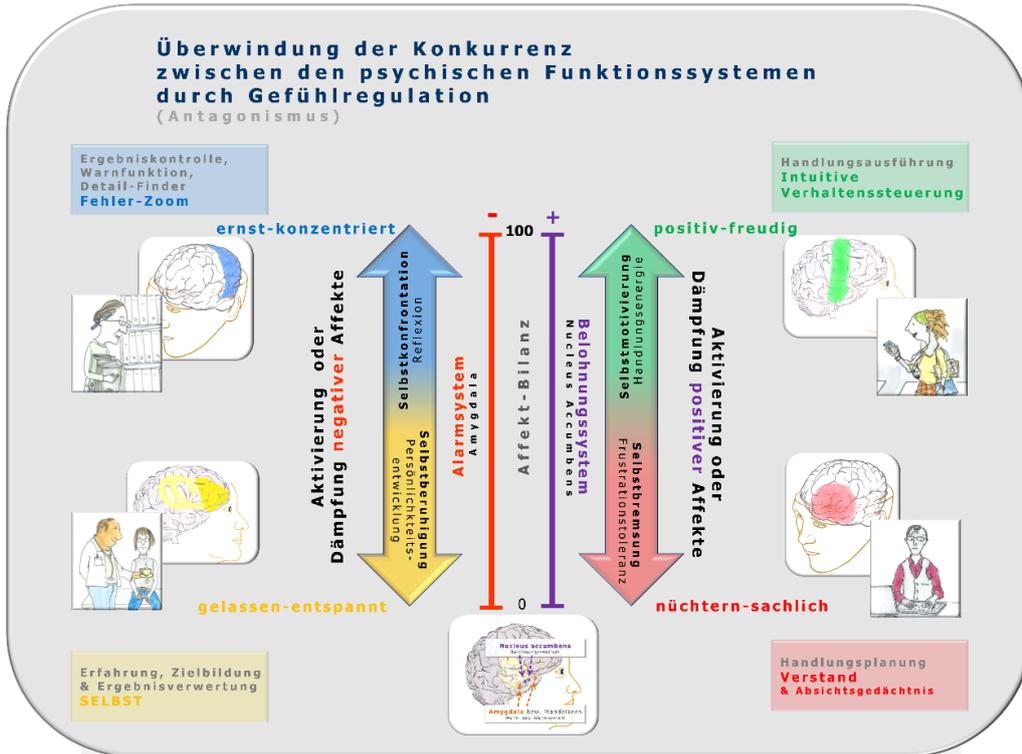
Das Gelernte ohne Anstrengung automatisieren

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

anstrengungsfrei

Das Diagramm zeigt zwei Gehirnscans:

- Oben: **Laterales Areal** mit hoher **GEHIRNAKTIVITÄT** (blau markiert).
- Unten: **Mediales Areal**, zuständig für Automatismen (grün markiert).



LITERATUREMPFEHLUNGEN

- Antonio R. Damasio
Descartes' Irrtum
Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- Maja Storch/Benita Cantieni/Gerald Hüther/Wolfgang Tschacher
Embodiment
Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- Dr. Maja Storch
Das Geheimnis kluger Entscheidungen
Von Bauchgefühl und Körpersignalen
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- Julius Kuhl
Motivation und Persönlichkeit
Interaktion psychischer Systeme
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- Maja Storch/Julius Kuhl
Die Kraft aus dem Selbst
Sieben PsychoGyms für das Unbewusste
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- Maja Storch/Frank Krause
Selbstmanagement – ressourcenorientiert
Theoretische Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)
- Bei [AMAZON](#) bestellen

- Jens-Uwe Mertens/Julius Kuhl
Die Kunst der Selbstmotivierung
Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- M. Storch/W. Tschacher
Embodied Communication
Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf
- 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
- Eskil Burck
Angst
Was hilft wirklich gegen Angst und Panikattacken?
Die effektivsten Strategien aus Sicht der Forschung!
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- Gerald Hüther
Biologie der Angst
Wie aus Stress Gefühle werden
- 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