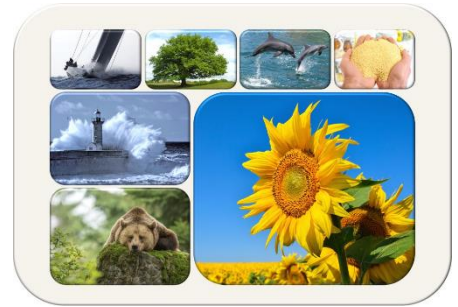


NEURONALE PHÄNOMENE DES ALLTAGS # 05

Hintergründe und Wirkzusammenhänge

Juli 2020, Aug. 2023
Autor: Hartmut Neusitzer



FÜR SIE:
Kluge Wahrnehmungsschärfung in 24 Leseminuten
plus Miniworkshop in Ihrem Sinne

Was führt am schnellsten aus Angst und Sorge heraus?

TEIL 2:

Die zweite und für viele Menschen zunächst ungewöhnliche Methode bietet

Die Kraft positiver Bilder.

Wäre es nicht wunderbar, wenn Sie mit der energiespendenden oder beruhigenden Wirkung eines Fotos oder einer Szenerie unnötige Ängste und Sorgen verringern könnten? Ein Black-out ließe sich verhindern & Veränderungsmotivation aufbauen, kluge Entscheidungen und gezieltes Handeln blieben nutzbringend möglich.

Bevor ich beschreibe, wie Ihnen dies gelingt, lade ich Sie zu einem lehrreichen kurzen Experiment ein.

INHALT

Was führt am schnellsten aus Angst und Sorge heraus?	1
Die Kraft positiver Bilder.	1
Worum geht es?	2
Und es passiert noch viel mehr!	4
Ein ressourcenschonender Umgang mit sich und anderen	4
Der Kern dieses Gesundheitsbriefs	5
„Zum Warmlaufen“ in dieses einmalige Training	5
Kopf und Bauch wollen jetzt das Gleiche.	15
Neben der Spur	15
Handlungsanregung	16
Neuronale Rahmenbedingungen	16
Sich vor Misserfolgserleben schützen	17
Ausblick	17
Resümee	18
In Ihrem Sinne	19
Online-Coaching	19
Wissenssprung	20
Das automatische Gehirn	21
Das Wissen des Unbewussten	21
Die Macht des Unbewussten	21
ZRM-Forschung	22
Teammotto - Teamworkshop	22
Literaturempfehlungen	23

WORUM GEHT ES?

Ich stelle Ihnen auf der nächsten Seite sechs einfache Fragen.

Sie antworten bitte spontan, ohne Pausen dazwischen, und gern laut.

Die Antwort besteht jeweils aus nur einem Wort.

Gern können Sie dieses erhellende Experiment auch zu zweit oder in einer kleinen Gruppe machen und dabei gemeinsam antworten.

Blättern Sie nun auf die nächste Seite und beantworten Sie zügig die fünf Fragen. Die sechste steht auf der darauffolgenden Seite ganz oben.

Viel Vergnügen!

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 richtige Zugang erst beim zweiten Klick öffnet.

Welche Farbe hat der Zucker?

Welche Farbe hat der Schnee?

Welche Farbe hat das Brautkleid?

Welche Farbe haben die Wolken?

Welche Farbe hat der Gipsverband?

Was trinkt die Kuh?

Und?

Mit welchem Wort haben Sie spontan geantwortet? Mit Wasser?

Gratulation! Die Antwort ist richtig.

Wenn Sie zu den 95 % der Menschen gehören, die mit **Milch** geantwortet haben, werden Sie jetzt möglicherweise schmunzeln. Zweifelsfrei kann Lachen heilend sein und uns für einen Moment Sorgen und Ängste vergessen lassen. Die Auffrischung dieser uralten Erkenntnis ist hier jedoch „nur“ ein Nebennutzen.

Mir geht es bei diesem kleinen Umweg um etwas viel Umfassenderes und sehr Tiefgründiges. Klar! Die **Kuh** trinkt Wasser und keine **Milch**. Was genau ist bei diesem kurzen und simplen Experiment in Ihrem Gehirn jedoch passiert?

Beim Lesen der Worte **Zucker, Schnee, Brautkleid, Wolken und Gipsverband** entstanden mit der Geschwindigkeit von nur 100 bis 200 Millisekunden Bilder und/oder kurze Videosequenzen auf Ihrem geistigen Monitor. Wissenschaftlich formuliert wurden assoziative Netzwerke aktiviert.

Durch das fünfmalige Antworten mit dem Wort „**weiß**“ wurde immer mehr das neuronale Netzwerk stimuliert, welches „**weiß**“ im Gehirn repräsentiert. Diesen Effekt nennt man Priming, unbewusstes Lernen. ^{*1}.

UND ES PASSIERT NOCH VIEL MEHR!

Hormonausschüttung, Puls, Atmung, Hautleitfähigkeit, Mimik und Muskelanspannung verändern sich. All dies geschieht blitzschnell und ist darum dem Bewusstsein nicht zugänglich.

Darüber hinaus ist die Tatsache, dass Ihr assoziatives Netzwerk an diesem Prozess beteiligt ist, ein Indiz dafür, dass Sie während des Experiments guten Zugang zu Ihrem **emotionalen Erfahrungsgedächtnis** hatten.



Mit diesem Verständnis über den Mechanismus des Primings können Sie ihn künftig zielführend und sinnvoll für sich nutzen. Und hierbei kommen die positiven Bilder zum Einsatz.

EIN RESSOURCENSCHONENDER UMGANG MIT SICH UND ANDEREN

Gerade in einer menschlichen Nach-Corona-Welt und nach jeder Krise sind Persönlichkeitskompetenzen wie

- **EMPATHIE,**
- **AUSDAUER,**
- **FLEXIBILITÄT,**
- **EIGENINITIATIVE,**
- **SOZIALE KOMPETENZ,**
- **ANALYTISCHE FÄHIGKEITEN,**
- **DURCHSETZUNGSVERMÖGEN** und
- **VERANTWORTUNGSBEWUSSTSEIN**

wichtiger denn je.



Die Arbeit mit Bildern als Energiequelle ist eine bewährte Methode im eindrucksvollen Selbstmanagement-Training nach dem Zürcher Ressourcen Modell ([ZRM](#)) ^{*3}. Dieses Training fördert nachhaltig die Entwicklung der obigen Softskills, [Selbststeuerungsfähigkeiten](#), das Selbstmanagement und die Widerstandskraft.

DER KERN DIESES GESUNDHEITSBRIEFS

Nachfolgend beschreibe ich die stark verkürzte Fassung der obigen Trainingsmethode:

„ZUM WARMLAUFEN“ IN DIESES EINMALIGE TRAINING

bearbeiten Sie in einer ruhigen und vor allem störungsfreien Viertelstunde die folgenden drei Aufgaben.

AUFGABE 1

Welches der nachfolgenden Gefühle schränkt Sie aus Ihrer Sicht - im Allgemeinen oder auch nur in besonderen Situationen – viel zu oft ein?

**Einsamkeit, Hemmungen, Kopflosigkeit, Neid, Nervosität,
Motivationslosigkeit, Sorgen, Ungeduld, innere Unruhe,
Wut, [Selbst-]Zweifel oder wählen Sie ein anderes.**

Notieren Sie dieses Gefühl oder ein ähnlich einschränkendes im folgenden Kasten oder auf einem extra Blatt Papier. Schreiben Sie dann nicht nur Furcht oder Unruhe, sondern wie in den gleich aufgeführten Beispielen.

Formulieren Sie gern mit einer Mischung aus Humor, Respekt und Wertschätzung.

Sofern Sie Buntstifte zur Hand haben:

Schreiben Sie es gern in einer für Sie stimmigen Farbe auf, z. B.:

- **Mein mich anstrengendes Furchtgefühl**
- **Mein zappeliges Unruhegefühl**

Mein mich einschränkendes Gefühl:

AUFGABE 2

Auf der folgenden Seite habe ich Ihnen zehn Beispiele für positiv besetzte Bilder zusammengestellt.

Bevor Sie diese Bilder ansehen, stellen Sie sich die Frage zu Ihrem Ziel oder Wunsch [z. B. Ihrem Wunschverhalten, Ihrer gewünschten Stimmung oder Reaktion]. Dies könnte das Gegenteil von dem auf Seite 5 ausgewählten schlechten Gefühl sein. Nehmen Sie sich für diese Aufgabe einige Minuten Zeit.

So eine Frage könnte z. B. lauten:

„Welches Bild lässt mein zappeliges Unruhegefühl im Nu verfliegen?“

oder

„Welches Bild

- **macht mir Mut**
- **gibt mir Kraft**
- **stimmt mich zuversichtlich**

genau in den Momenten,

- **wenn ich mutlos bin**
- **wenn ich mich nicht aufrufen kann**
- **wenn ich mich überfordert fühle?“**

oder

„Welches Bild kann mich dabei unterstützen,

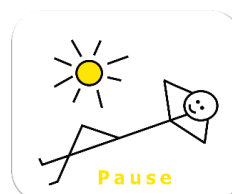
- **meine Schüchternheit zu überwinden?**
- **bei Meinungsverschiedenheiten souverän zu bleiben?**

Notieren Sie bitte die Frage in Ihren eigenen Worten im folgenden Kasten oder auf einem extra Blatt Papier.

Meine Frage zur Bilderwahl:

Idealerweise machen Sie jetzt eine kurze **Pause** von drei bis sieben Minuten.

„Vergessen“ Sie für einige Minuten die obige Aufgabe!



NACH DER PAUSE:

AUFGABE 3A

BEVOR ES LOSGEHT

RAHMENBEDINGUNGEN

1. Sie haben den **größten Nutzen**, wenn Sie **nicht** versuchen, sofort die Logik oder den Sinn dieser Aufgabe zu hinterfragen.
2. Zoomen Sie schon jetzt diese Seite auf **160 %**.
3. Lassen Sie Ihren Verstand unbedingt in der Pause.
4. Schauen Sie **nicht** mehr auf das Blatt der letzten Übung!
5. Für die Bilderwahl brauchen Sie jetzt ausschließlich Ihr Gefühl.
6. Ihren Verstand holen wir ab Aufgabe 4 wieder ins Boot.
Dort brauchen Sie ihn erneut.
7. Verweilen Sie gleich **maximal** fünf Sekunden bei jedem Foto und
8. tauchen für diesen **kurzen Moment mit allen Sinnen in das Bild ein, sehen, hören, fühlen und riechen Sie**.
9. **Vertrauen** Sie auf Ihre Intuition.
10. Welches Bild löst bei Ihnen die **positivsten Gefühle** aus?

Sehen Sie sich nun in einer möglichst **gelassenen Stimmung nacheinander** die Bilder auf der nächsten Seite an.

Gutes Gelingen! 😊



AUFGABE 3B

Welches Bild hat spätestens nach dem zweiten Durchgang

- am positivsten auf Sie gewirkt?
- das stärkste positive Gefühl bei Ihnen ausgelöst?
- Sie zum Lächeln gebracht?

Gratulation!

Dieses Bild ist nun Ihr Favorit, Ihr Ressourcenbild.

IHR RESSOURCENAKTIVIERENDER NUTZEN

Sollten Sie es bei der Bilderwahl belassen, also nicht mit den noch folgenden Aufgaben weitermachen, laden Sie sich Ihr Ressourcen-Bild trotzdem als Bildschirmhintergrund auf den PC und/oder aufs Handy.

Nennen Sie mir gern Ihr Bild per E-Mail und ich sende es Ihnen **gratis** als JPEG-Datei.

Freuen Sie sich auf das, was jedes Mal beim Blick auf Ihr Bild mit Ihrer Stimmung geschieht.

Die Aufgaben 4 bis 6 sind anspruchsvoll und bedürfen oft der persönlichen Unterstützung.

AUFGABE 4

Beim Auswählen Ihres Favoriten hat Ihr limbisches System [synonym: **emotionales Erfahrungsgedächtnis, Unbewusstes, Persönlichkeitszentrum**] nach 200 Millisekunden eine Entscheidung getroffen. Bemerkbar war dies z. B. durch ein Schmunzeln oder ein Haftenbleiben am Lieblingsbild.

Im Einzelsetting oder einem [Selbstmanagement-Workshop](#) wird das Bild jetzt mit dem **Verstand** ausgewertet. Hierzu notiert man seine positiven Eindrücke, Einsichten, Assoziationen und Beobachtungen zum Bild.

- **EINWORT-IDEEN** wie z. B.
Vertrauen, Kraft, Energie, gelassen, fröhlich, souverän, standfest, ausgelassen, Übersicht
sind genauso okay wie
- **HALBSÄTZE:**
„aus der Fülle schöpfen“, „mir Ruhe gönnen“,
„in meinem Rhythmus durchs Leben“,
„frech sein dürfen“, „alle im Blick haben“.

Sollten die Gedanken gar nicht in den Fluss kommen, habe ich Ihnen auf Seite 25 zu jedem der zehn Bilder auszugsweise einen Ideenkorb von ehemaligen Workshop-Teilnehmenden und Coachees zusammengestellt. Für dieses Workshopkonzept wurde dazu die Methode des Ideenkorbs entwickelt. Dies ist ein Minibrainstorming im Kleingruppenverfahren.



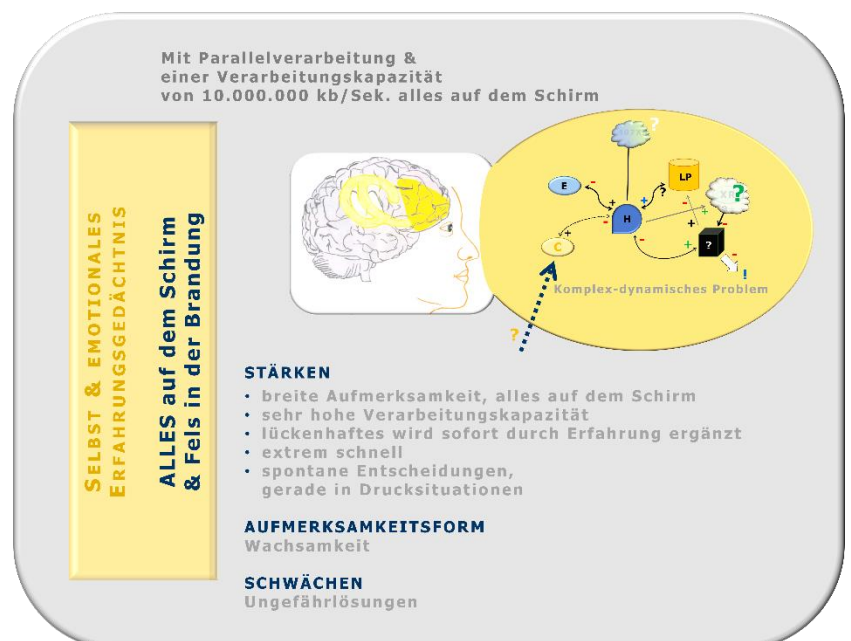
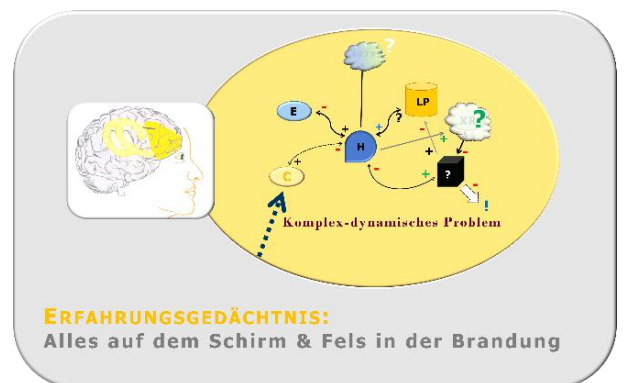
Bisher hat Sie ein negatives Gefühl ab und zu oder fortlaufend eingeschränkt [siehe **AUFGABE 1**, Seite 5, möglicherweise sogar Ihrer Gesundheit geschadet. Künftig wird eine ungewollte und unliebsame [Erst-]Reaktion Schritt für Schritt durch eine förderliche innere Haltung ergänzt.

Sie entscheiden selber dabei, ob, wann, wie und wo Sie diese Haltung künftig aktivieren.

ETWAS THEORIE

Das erwähnte Bild ist hierbei im Sinne des ZRM eine Ressource. Es aktiviert hilfreiche neuronale Netzwerke, die Ihnen das Abrufen von gewünschten Fähigkeiten und einer inneren Haltung ermöglichen. Der neuronale Mechanismus ist der gleiche wie beim Experiment „**Was trinkt die Kuh?**“, wo die **WEIB**-Netzwerke aktiviert wurden.

Bilder sagen somit nicht nur mehr als tausend Worte. Sie öffnen direkt das Gehirnareal des **emotionalen Erfahrungsgedächtnisses** [siehe Grafik, gelber Bereich].



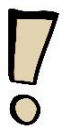
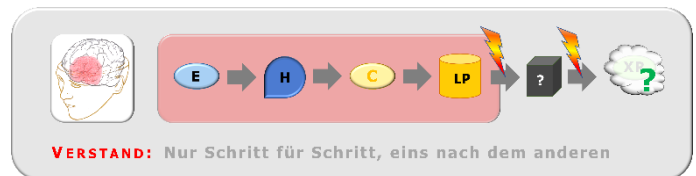
Zur leichten Lesbarkeit verwende ich meistens den Begriff **Selbst**. Synonym wird dieses Gehirnareal neben Extensionsgedächtnis auch emotionales Erfahrungsgedächtnis, limbisches System, Unbewusstes oder **Persönlichkeitszentrum** genannt.

Dies beinhaltet die Gesamtheit Ihrer bisher gesammelten Erfahrungen, Ihre Werte, Bedürfnisse, die Fähigkeit zur Empathie, Kreativität, Flexibilität [agil], komplexes Problemlösen, das Aushalten von Mehrdeutigkeit und Ihren gesunden Humor.

Das **Selbst** basiert auf einem ausgedehnten neuronalen Netzwerk von Handlungsoptionen, eigenen Gefühlen und selbst erlebten Episoden. Seine parallele und ganzheitliche Verarbeitungsform arbeitet auf der höchsten erreichbaren, also der „intelligentesten“ Integrationsbene.

Es ermöglicht deshalb die gleichzeitige Berücksichtigung und Integration vieler Einzelaspekte, die für kluge Entscheidungen bei [komplexen] Herausforderungen und für das gegenseitige Verstehen von Menschen relevant sind.

Der **Verstand** arbeitet dagegen Schritt für Schritt. Er kann maximal fünf Informationseinheiten gleichzeitig im Blick behalten. In einem Projekt müsste die Projektleitung mit der Planung nach den Fragenzeichen die Planung einstellen.



Diese erstaunlichen Fakten werden an der inzwischen messbaren **Verarbeitungskapazität** deutlich:



Mit dem „Wort-Schatz“ der Aufgabe 4 hat man das Fundament für das Wachsen und die Aktivierung seiner Potenziale und Fähigkeiten gelegt. Im Gehirn wird dabei ein neues, zartes neuronales Netzwerk gebildet oder, viel wahrscheinlicher, ein altes, dem Wohlbefinden zuträgliches, wieder aktiviert [siehe Grafik, **Erwünschte Zweitreaktion**].

In nur zwei Schritten wird aus den Wort-Favoriten ein Haltungsziel, genau genommen ein **Identitätsziel** entwickelt. Hierdurch stärkt man seine Potenziale und Fähigkeiten in beeindruckender Weise.



AUFGABE 5

Mit den **Lieblingswortideen** formulieren Sie jetzt in Form eines Wunsches **ein neues Lebensgefühl, -ziels oder -mottos**.

Man kann dabei die folgenden Satzanfänge benutzen oder einen eigenen Satz bilden.

- **Ich will mich fühlen wie ...**
- **Ich will handeln wie ...**
- **Ich will sein wie ...**

Beispiele:

Ich will mich souverän und standfest fühlen wie meine Eiche und gelassen alles im Blick haben.



Ich will mir Wohlfühlphasen gönnen wie mein Bär, gelassen, aufmerksam und mit einem dicken Fell.



Ich will frech und flott handeln wie die Frau auf der Vespa.

UNTERSTÜTZUNG

Schauen Sie sich jetzt gern als Hilfestellung einen sehr informativen Ausschnitt aus der DVD **Funken im Hirn**, [TV-Dokumentation](#) (NZZ, 2009) an:

Minute 18:33 bis 24:23. Dort sehen Sie zwei Coachees in einem ZRM-Selbstmanagement-Coaching mit Maja Storch [= Mitentwicklerin des [ZRM](#)].

AUFGABE 6

Jetzt wird das neue Lebensgefühl - in einem Haltungsziel *4 komprimiert.

Spielerisch simuliert man nun, als ob sich im Gehirn bereits ein **kräftiges neuronales Netzwerk gebildet hat**.

Hierzu tauscht man bei der Ausformulierung die Passage

„Ich will ...“

durch

„**Ich bin ...**“, „**Ich lebe ...**“, „**Ich gönne mir ...**“ oder
„**Ich erlaube mir ...**“.

Dieser Schritt kann einem schwerfallen, z. B. da es ja real noch nicht so ist oder es sich aktuell völlig anders anfühlt. Jedoch: Man kam intuitiv nur auf seine Lieblingsideen, da das Gehirn mit diesen Potenzialen und Fähigkeiten bereits positive Erfahrungen gemacht hat. Diese wertvollen Befähigungen wurden durch die letzten Arbeitsschritte aktiviert und zu neuem Leben erweckt. In einem realen Workshop ist man jetzt bildhaft dabei, wertvolle neuronale Netzwerke „zu entstauben“, freizulegen und erfolgreich wieder nutzbar zu machen.

BEISPIELE:



**Standfest, gelassen und souverän
wie meine Eiche habe ich auch in
stürmischen Zeiten alles im Blick.**

**Mit meinem dicken Fell bin ich aufmerksam und
gelassen wie mein Bär.**



**Frech, fröhlich-taff und mit Volldampf
gönne ich mir mein Vespa-Gefühl!**

WEITERE BEISPIELE

HALTUNGSZIEL	THEMA
Ich atme im Fluss des Lebens.	STRESSMANAGEMENT
Ich starte durch und packe es an!	ARBEIT
Ich steuere das Schiff meines Lebens und bin der Kapitän	SELBSTWIRKSAMKEIT
Ich stelle mein Licht auf den Scheffel und fülle damit den Raum.	AUSSTRAHLUNG

QUELLE: Maja Storch

Siehe auch Beispiel von Motto-Zielen aus Teamworkshops *5

Sofern Sie sich den sehr informativen Ausschnitt aus der TV-Dokumentation **Funken im Hirn** angeschaut haben [meine Empfehlung auf Seite 12], finden Sie nachfolgend die Haltungsziele der beiden Coachees aus dem dortigen ZRM-Coaching mit Maja Storch.

HALTUNGSZIELE DER PROTAGONISTEN IN DER TV-DOKUMENTATION

- Herausforderung von Peter T.:
Er will Tagungen moderieren und hat dabei ein mulmiges Gefühl.
- Seine neue innere Haltung dazu:
„Ich stehe auf der Bühne meines Lebens und spiele kompetent mit Macht, Herzlichkeit und Intuition.“
- Herausforderung von Doris G.:
Sie will in Zukunft anders mit sich umgehen, ihre selbstkritische und zerfleischende Art ablegen und sich eine erwünschte innere Haltung zulegen.
- Ihr neues Lebensgefühl dazu:
„Ich gehe meinen Weg!“

LEITSATZ

**Motivation lässt sich nicht allein
mit der Logik des Verstands aufbauen.**

**Um das innere Feuer zu entfachen,
braucht es ein gutes Gefühl!**

Maja Storch

Dies ist Psycho-Logik, die Logik der Gefühlswelt und ein neurowissenschaftlicher Fakt. *6 Genau hieran scheiterten 70 % der Umstrukturierungen der letzten 60 Jahre oder die meisten Neujahrsvorsätze.

Bei den obigen Aufgaben fand ein reger Datenaustausch zwischen Ihrer **Verstandesregion** und Ihrem **emotionalen Erfahrungsgedächtnis** statt:



Ein Bild auswählen mit dem **Gefühl** und die Analyse plus sprachliche Ausformulierung mit dem **Verstand**.



Das Ergebnis ist die Synchronisierung von **Gefühls-** und **Verstandes**bewertung.

Kopf UND **Bauch** WOLLEN JETZT DAS GLEICHE:



In einem zwei- bis dreitägigen Präsenzworkshop mit fünf bis 20 Teilnehmenden nehmen die Aufgaben 1 bis 6 einen Tag in Anspruch. Theoretische Minireferate wechseln sich mit kurzweiliger Einzel- und Kleingruppenarbeit, einer abwechslungsreichen Folge von systematischen Analysen und Übungen, interaktiven Selbsthilfetechniken, Embodiment und Humor ab.

NEBEN DER SPUR

Viele Menschen leben über Jahrzehnte neben der Spur, also an ihren eigenen Bedürfnissen vorbei: Die Corona-Krise hat diese Entwicklung noch verschärft.

Psychosomatische Erkrankungen oder ein Burnout entwickeln sich nicht nur wegen eines Zuviels an Arbeitsstunden oder -dichte, sondern vor allem wegen Bedürfnisfrustration. In der

Rangliste ganz oben stehen weiterhin der Mangel an **Wertschätzung, Anerkennung** und **Sinn**.

Hiervon betroffene Menschen kann es schwerfallen, sich neue Haltungs-, genau genommen Identitätsziele vorzustellen oder sie zu fühlen. Wenn dies bei Ihnen so sein sollte, lassen Sie jetzt diese Aufgaben für einige Stunden oder sogar Tage ruhen. Ihr Gehirn braucht Zeit. Drucken Sie sich jedoch zur Unterstützung Ihr Foto aus und/oder laden Sie es sich als Bildschirmhintergrund auf den Laptop und/oder aufs Handy. Nutzen Sie es möglichst häufig als Erinnerungshilfe. Primen Sie sich auf das, was Sie wirklich von ganzem Herzen brauchen und wollen. Warten Sie dann geduldig ab, was geschieht.



HANDLUNGSANREGUNG

Schauen Sie in Zukunft dann auf Ihre Erinnerungshilfe, wenn Sie merken, dass Sie mal wieder neben der Spur sind und/oder etwas emotional aus dem Ruder läuft. Damit Ihr Gehirn genau in so einem Moment Sie automatisch auf das Bild blicken lässt, bauen Sie sich in Ihren Worten einen **Wenn-Dann**-Plan:

Beispiel:

- „**Wenn** mir etwas droht, aus dem Ruder zu laufen, ...

Oder

- „**Wenn** ich mich neben der Spur fühle, ...
dann blicke/schaue ich sofort auf mein Bären-/Eichen-/Delfin-Bild.“

Schreiben Sie Ihren **Wenn-dann**-Plan jetzt einmal auf. Legen Sie den Zettel in frühestens zehn Tagen auf Wiedervorlage. Dies wäre ein guter Zeitpunkt, um in ruhigen zehn Minuten eine erste Zwischenbilanz zu ziehen. Eine ausführliche Beschreibung zu den **Wenn-dann**-Plänen finden Sie im [Gesundheitsbrief 01](#).

NEURONALE RAHMENBEDINGUNGEN

Lernen braucht Zeit. Bei persönlichen Veränderungsprozessen ist man jedoch meist sehr ungeduldig. Am liebsten würde man sich mit einem Zauberspruch von dem als lästig empfundenen Übel rasch befreien.

Das zarte neuronale Netzwerk-Pflänzchen [= Ihr **neues Lebensgefühl**] braucht **Erfolge UND häufige Aktivierung**, um sich zu einem **stabil-robusten Netzwerk** entwickeln zu können – siehe Grafik rechts. Rechnen Sie mit vier bis sechs Monaten.

Hieraus ergibt sich – logischerweise -, dass es in dieser Zeit immer wieder kleine Rückschläge geben kann. Dies ist



beim Lernen von Vokabeln, Jonglieren oder einer Sportart ähnlich:
Drei Schritte vor und einen zurück.

Wieso diese zentrale Information in der beruflichen Weiterbildung, im Coaching oder im Therapiebereich selten erwähnt wird, darüber kann man nur spekulieren.

SICH VOR MISSEFOLGSEKLEBEN SCHÜTZEN

In einer Phase des inneren Auf- und Umbruchs ist man hochsensibel. Binden Sie aus diesem Grund Ihr engstes Umfeld in Ihr Vorhaben mit ein. Bitten Sie um Unterstützung. Denn die kleinste Kritik, z. B. ein unscheinbares Naserümpfen, z. B. zu Ihrem Bild, kann Ihr segensreiches Vorhaben zu Fall bringen. Umgehend kann dies zur Aufgabe Ihres Wunsches führen.

Fangen Sie nicht gleich mit der schwersten Aufgabe an, auch wenn diese Ihnen möglicherweise am meisten auf der Seele brennt. Ähnlich wäre dies so, als wenn Sie den neuen Führerschein erstmalig frisch in der Hand halten und am nächsten Tag sofort allein nach Rom, Athen oder Paris fahren würden.

Üben Sie erst mit Herausforderungen, die einen mittleren Schwierigkeitsgrad haben. Wie man dies genau macht, wäre ein Arbeitsschritt von vielen weiteren in einem Selbstmanagement-Präsenzworkshop oder -Zweiersetting.

AUSBLICK

In einem Selbstmanagement-Coaching oder -Workshop durchlaufen Sie mehr [Arbeitsschritte](#), die auf die einzelne Person abgestimmt sind, als es in diesem Gesundheitsbrief möglich ist.

Unter anderem

- betrachten Sie in einem Workshop oder Coaching Ihr soziales Umfeld – der systemische Blick.
- lernen Sie das unbewusste Lernen [[Priming](#)] und die **Wenn-dann**-Pläne intensiver kennen und für sich anzuwenden.
- nutzen Sie Ihren Körper im Sinne Ihres Vorhabens [[Embodiment](#), [Gesundheitsbrief 04](#)].
- verankern Sie Ihre Absicht auf unterschiedliche Weise und leichte Art mehrfach im Gehirn – wissenschaftlich ausgedrückt: Mehrfachcodierung.
- bereiten Sie sich konkret auf anstehende Aufgaben vor.

Doch nicht nur das!

Sie lernen, sich auf **spontan auftretende Belastungssituationen** - das Unvorhersehbare - vorzubereiten. Dies sind Situationen, die einen ab und an kalt erwischen und man in diesem Moment erneut in Verhaltensroutinen abrutscht, die man später bereut.

Man spricht hier zurecht von der **Königdisziplin des Selbstmanagements**. Im gesamten Ablauf passt sich das ZRM den Menschen an und nicht umgekehrt.

LEITSATZ

Ein Lern- und Entwicklungsprozess muss als lustvoll, belohnend und sinnvoll erlebt werden und nicht als eine beschwerliche Prozedur, die man nur mit Disziplin zu einem erfolgreichen Abschluss bringt.

Maja Storch [Zürcher Ressourcen Modell]

RESÜMEE

Veränderungsprozesse sind sehr komplexe Situationen, egal ob in einer Organisation oder als individueller Prozess. Bei den meisten Menschen lösen sie eine Vielzahl von positiven und negativen Stimmungslagen aus. Diese Gemengelage von Gefühlen muss ernst genommen werden. Dies bildet die Basis für Veränderungsmotivation.

Um Menschen auf der [Bedürfnisebene](#) „abzuholen“, also um die emotionalen Zentren zu erreichen, verwende/nutze ich mit dem ZRM ein einzigartiges Selbstmanagement-Konzept.

Das Innovative an der Unterstützung von Change- bzw. Veränderungsprozessen mit diesem Konzept ist der Einbezug des **Selbst**, also des Unbewussten. Diese Thematik ist vielen Mitarbeitenden und Führungskräften noch nicht vertraut. Wir sind meistens mit Betonung auf Rationalität sozialisiert. Als Menschenbild orientiert man sich deshalb am Homo oeconomicus, der rational und verstandesgesteuert vorgeht.

Sie haben jetzt eine flüchtige oder möglicherweise sogar wertvolle Idee, wie Sie innerhalb eines Selbstmanagement-Coachings oder -Workshops z. B. unliebsame Gewohnheiten durch zielführende ablösen könnten. Für Ihren Erfolg ist es nicht von Bedeutung, alle von mir angeführten Fakten und wissenschaftlichen Hintergründe und Wirkzusammenhänge zu verinnerlichen. Sie sollten nur ein Gefühl dafür haben, dass die Erforschung des Gehirns und der Persönlichkeit sehr viel weiter ist, als es der breiten Bevölkerung zugänglich ist. ***1+2** Diesen Entwicklungssprung verdanken wir einer neuen Technik, der Computertomografie. Wieso dieses inzwischen bereits zwei Jahrzehnte alte Wissen mit den dazu entwickelten Techniken und Methoden sich nicht wie ein Lauffeuer gerade in der Lehre und/oder an Schulen und/oder in der Erwachsenenbildung rumgesprochen hat, kann man lange diskutieren. Die Wirkkraft, am Alten festzuhalten, scheint sehr mächtig zu sein. Auf der anderen Seite wird man „Oben“ viel zu oft Furcht vor selbstsicheren und mutigen Mitarbeitenden haben. Nicht der Erkenntnisstand ist das Problem, sondern die Umsetzung.

IN IHREM SINNE

Erinnern Sie sich kurz an das Experiment vom Anfang dieser Ausgabe – **Was trinkt die Kuh?**

Mit Ihrem Bild und erst recht, wenn es mit einem Haltungsziel - gewünschtes Lebensgefühl – neuronal verbunden ist, können Sie künftig einen ähnlichen Mechanismus nutzen. Nur jetzt wirkt er in Ihrem Sinne und nach Ihren tiefsten Bedürfnissen!

Ohne dass man dies bewusst merken kann, werden beim Blick auf Ihr Bild in Ihrem Gehirn im Bruchteil einer Sekunde neuronale Netzwerke aktiviert, die Ihnen zielführendes und selbstkongruentes Entscheiden und Handeln ermöglichen.

Das ist keine Zauberei oder Hexerei, sondern wäre die sinnvolle Aktivierung und kluge Nutzung der Fähigkeiten Ihres Gehirns.

Gutes Gelingen dabei.

APROPÓS 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.

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

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

PS:

WISSENSPRUNG

- [Betriebliches Gesundheitsmanagement](#)
Anders als bisher
- **Komplexes Problemlösen** leicht gemacht [hier](#)
Nutzen Sie Ihr Gehirn ganzheitlich
- **Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)**
Klug entscheiden & Motivation und Handeln mit Zugkraft
- Zum aktuellen Stand der ZRM-Forschung und zu Studien gelangen Sie [hier](#).
- **Glossar**
Persönlichkeit von A bis Z [hier](#)

***1**

Einen kleinen Ausschnitt zu Priming-Experimenten/-Forschung aus der Sozialpsychologie finden Sie unter anderem [hier](#).

Auszug:

- Auf das Thema „Altern“ geprimte Menschen bewegen sich langsamer.
- Politisch hochaktuell:
Wird man auf das Thema „Angst vor dem Sterben/vor dem Verhungern/Arbeitsplatzverlust“ geprimt, ist man empfänglicher für autoritäre Ideen.
- Stühle, auf denen wir sitzen, bestimmen unbewusst unseren Verhandlungsstil. ***2**
Harter Stuhl = hartes Verhandeln; weicher Stuhl = „weiches“ Verhandeln.



*2

Ergänzend haben Sie die Möglichkeit, sich über eine prämierte TV-Dokumentation kurzweilig, amüsant und leicht verständlich einen vielschichtigen und vor allem wertvollen Einblick in die Funktionsweise des Gehirns zu verschaffen:

Das automatische Gehirn

- Die Magie des Unbewussten

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 austrickst.

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

[Trailer](#) – 1:22 Minuten

[Teil 1](#) – 30 Minuten

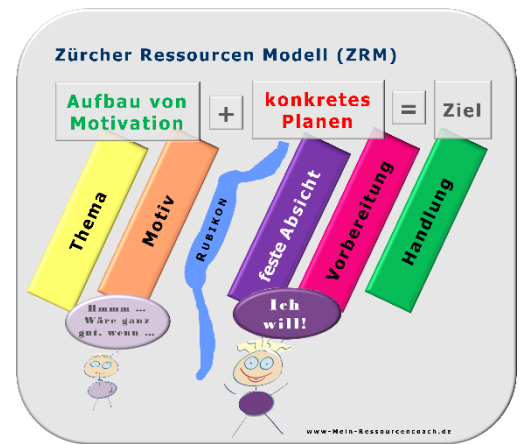
[Teil 2](#) – 30 Minuten

*3

ZRM-FORSCHUNG

Über 80 Forschungsarbeiten, Master- und Bachelorarbeiten, Dissertationen, Lizentiats- und Seminararbeiten sowie empirische Untersuchungen und Wirksamkeitsstudien finden Sie unter <https://zrm.ch/universitaere-arbeiten/> und <https://zrm.ch/wirk-samkeitsstudien/>

Zum aktuellen Stand der ZRM-Forschung und zu Studien gelangen Sie [hier](#).



*4

Vertiefung:

Kraftvolle Haltungsziele für Sie und Ihr Team
[Der Dreh- und Angelpunkt für Ihren Erfolg](#)

*5



TEAMMOTTO - TEAMWORKSHOP

Gemeinsam sind wir ein starkes Team

Der gemeinsame Weg ist unser Ziel!

Mit Spaß und Ausgeglichenheit gewinnen wir als Team

Rasch erfolgreich mit dem neuen Team

– Vertrauensvoll und effizient bereits am ersten Tag

Teamworkshop

gemeinsam sind wir ein starkes TEAM

Gelingender Teamspirit

Gemeinsam sind wir stark – denn wir sind alle wichtig!

Motto-Ziele für Teams

Der gemeinsame Weg ist unser Ziel!

Mit Spaß und Ausgeglichenheit gewinnen wir als Team

*6

Sofern für Sie Themen wie die Funktionsweise des Gehirns, Bewusstsein, Unbewusstes [synonym: limbisches System, SELBST, Persönlichkeitszentrum oder **emotionales Erfahrungsgedächtnis**] eher unbekannt sind und Sie sich zurecht fragen, wie Ihr Gehirn diese unglaublich vielfältigen Aufgaben gleichzeitig verarbeiten kann, nachfolgend eine sehr kurze Information zur Verarbeitungskapazität:



&tag=meinresource-21

LITERATUREMPFEHLUNGEN

- Maja Storch/Frank Krause
Selbstmanagement – ressourcenorientiert
Theoretische Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- Gerald Hüther
Die Macht der inneren Bilder
Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- Gerald Hüther
Biologie der Angst
Wie aus Stress Gefühle werden
- 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
- Maja Storch/Julius Kuhl
Die Kraft aus dem Selbst
Sieben PsychoGyms für das Unbewusste
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- Daniel Kahneman
Nobelpreis 2002 für seine Urteils- und Entscheidungstheorie
SCHNELLES DENKEN, LANGSAMES DENKEN
- Bei [AMAZON](#) bestellen

Weitere Buchempfehlungen und Fachliteratur finden Sie am Ende meiner Homepageseiten [ZRM](#) und [PSI-Theorie](#)

IDEENKORB

Die nachfolgenden Ideen stammen von ehemaligen Teilnehmenden aus unterschiedlichen ZRM-Workshops oder -Coachings. Nutzen Sie die Begriffe, um Ihren Gedankenfluss in Gang zu bringen, und/oder wählen Sie die Wortideen aus, die Ihnen am besten gefallen. Hierbei ist auch egal, aus welcher Spalte Sie eine Assoziation erwähnen. Allein Ihr Gefühl entscheidet, ob die Wort-Idee zu Ihrem Bild passt.

 Lebenskraft, Harmonie, „anderen Schutz und Schatten geben, Geborgenheit, Stärke, Standfestigkeit, Schutz, mächtig, Bodenständigkeit, Ruhe, Kraft, Sauerstoff, Leben, Geschichte, Fels in der Brandung, Sommer, Fülle, Ruhe, Weiterkommen, aus der Ruhe heraus, meine Kindheit, einen ruhigen und ausgeglichenen sowie kraftvollen Tag, Halt und Unterstützung	 Vertrauen, Fels in der Brandung, Orientierung, Ruhe, „the eye of the storm“, Wildheit, unbrennbare Kraft, „Stärke: trotz den Naturgewalten“, Bretagne, Naturgewalt, Sturm, Einsamkeit/Abschalten Dynamik, Wärme, Wildheit, Stabilität, Widerstand, richtungsweisend, „kraftvoll in der Brandung“, kühler Wind, Vitalität, Dynamik, Weitblick, Selbstvertrauen, Sicherheit, Lichtblick, Orientierung, Schutz	 Die Seele baumeln lassen, ausruhen, sich Zeit nehmen, entspannt, die Welt ist herrlich, voller Vertrauen im Hier und Jetzt, „Das hab ich mir verdient.“, Faul sein dürfen, Ruhe genießen, gemütlich, ich fühle mich wohl, Ruhe in der Kraft, was kann mir schon passieren?, aus dem Vollen schöpfen, zeitlos, loslassen, dickes Fell, nimmt sich die Zeit, die er braucht, Probier's mal mit Gemütlichkeit ..., gelassen, Überblick, Bäreninstinkt, teilt seine Energien ein, pure Kraft	 Helligkeit, Licht, Sommer, positive Stimmung, Wohlfühlsituation, gutes Wetter, Kraft, Energie, Sonnenblumenöl, Wärme, „dem Licht zugewandt“, Ferien, Freizeit, Sonne, Freiheit, Farbenfreude, Ruhe, Fröhlichkeit, Ernte, ins Licht setzen, Natur, Landleben, gelb, Glück, Freude, seinen Weg machen, aufblühen, mobil, aktiv, Ziel, Hallo, hier bin ich!, ankommen, Natur	 stetig, ausdauernd, Abenteuer, auf dem Weg, stark, ursprünglich, Gipfel, fester Tritt, Der Weg ist das Ziel, Schritt für Schritt, Weite, tatkräftig, zielstrebig, vorwärts, Ruhe, eigener Rhythmus, frische Luft, blauer Himmel, genießen, Wärme, Ausdauer, ich gehe meinen Weg, im eigenen Tempo, neuen Zielen entgegen, Aufbruch, guten Mutes unterwegs, die eigene Kraft spüren, auf zum Gipfel, durch blühende Täler, los geht's
 Freiheit, Zusammenarbeit, Spaß, „hinaus ins Weite“, frischer Wind um die Ohren, „eine innere Reise“, Möglichkeiten entdecken, auf zu neuen Ufern, über die Wellen gleiten, Orientierung, Wind im Gesicht, Geschwindigkeit, Abenteuer, den Wind nutzen, Sonnenschein, Meeresgeruch, der Kapitän lenkt das Schiff, am Steuer stehen, die Seele baumeln lassen, frei, mit dem Wind über die Wellen tanzen, auf Entdeckungsreise, Ferne, Segel; Entspannung, Energie, Kopf frei bekommen, Ziel anstreben, Weite	 Freude, Ausgelassenheit, Lebenslust, jugendliche Leichtigkeit, Freiheit, Spaß, dynamisch, Lebensfreude, Volldampf voraus!, voller Energie, ausbrechen, frech, Vespa-Gefühl, flott, das Leben genießen, Genuss und Spaß, zielgerichtet, ein klares Ziel vor Augen, fokussiert, gelassen und fröhlich vorankommen, vertraut auf ihr Können, überschäumende Lebensfreude, ich bin ich, schwungvoll, ... weil ich die Situation beherrsche	 Freude, Dank, Zukunft, Wärme, Wohlbefinden, satt sein, Leben, aus dem Vollen schöpfen, Fülle, Wertschätzung, genug, (ab-)geben, (hin)reichen, darbieten, anbieten, sauber, Zeit in meiner Hand, Achtsamkeit, den Schatz heben, Küche, Dankbarkeit, aus der Fülle schöpfen, Reichtum, Vielfalt, Haushalt, Vorräte, Ernährung, Körper, Nahrung, gefüllte Hände, Freude, essen, kochen, unerschöpflich, Brot für die Welt, etwas fühlen, Maismehl, Spaß haben beim Kochen	 Geschwindigkeit, Team, Spaß, Intelligenz, Freude, spritzig, dynamisch, Spiel, gemeinsam, Neugierde, Abenteuerlust, Spielen, Zweisamkeit, Lebensfreude, Sanftheit, Freunde, temperamentvoll, Vertrauen, unbelastet, Bewegungsdrang, verspielt, frei und fröhlich, anmutig, Forscherdrang, die Welt erobern, die Welt entdecken, schlau, mutig, auf zur Beute, neugierig, keck, entdecken, aufmerksam	 Ausgelassenheit, Begeisterung, Lebensfreude, Erfolgserlebnis, Stolz, seht her, was ich kann, stolz sein dürfen, Ausdauer wird belohnt, Freude am eigenen Erfolg, strahlen, angetan, kindliche Freude, seine Schätze zeigen, Yeahhh, ich hab's geschafft!, Erfolge zeigen und genießen, Abenteuer erleben, Die Welt mit Kinderaugen betrachten, den Moment genießen, Angeln, Vertrauen, Unterstützung, Zusammenhalt, Friede, Teamarbeit, zusammen etwas schaffen

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