NEURONALE PHÄNOMENE DES ALLTAGS # 09
Hintergründe und Wirkzusammenhänge

Januar 2022, Oktober 2023
Juni 2025
Autor: Hartmut Neusitzer

LEITSATZ

Wenn man sich Negatives und Belastendes
anschaut und akzeptiert,
braucht man kein Beschönigen, Leugnen, Verdrängen,
Herunterspielen, Wegschauen und keinen Aktionismus.

Prof. Julius Kuhl (PSI-Theorie)

FÜR SIE:
Lehrreiche Lesezeit von 23 Minuten

Die Selbstregulation von erwünschten Gefühlen

Teil 2
Vier anspruchsvolle Einstiegsmethoden

Rückblick und Einordnung

Beim Ausstieg aus einer belastenden Gefühls- und Gedankenwelt – Thema der letzten Ausgabe - geht es um ein **Weg-von**. Hier weiß oder spürt man, dass es so mit einem **NICHT** weitergehen kann. Man bemerkt, dass die gerade vorherrschende Stimmung zu nichts führt, außer zu einer Verschlimmerung, z. B. bei einem Wutausbruch oder einer beschämenden Sprachlosigkeit. Vergleichbar mit einer räumlichen Flucht gibt es Situationen, in denen einem nichts anderes übrigbleibt, als in einen anderen Gefühlszustand zu wechseln. Man fühlt sich danach für einen Moment befreit. Doch was dann?

Bei den Einstiegsmethoden in eine gewünschte Gefühlslage [*1] weiß oder ahnt man, welche Stimmung für die nächste Aufgabe hilfreich wäre [siehe Grafik: vier Protagonisten mit 4 Affektlagen, entsprechenden 4 Persönlichkeitsstilen und den hierdurch möglichen Funktionen und speziellen Fähigkeiten].
Der Einstieg in eine zielführende Gefühlslage ist anspruchsvoller – der bewusste Einstieg entspricht im übertragenen Sinn einem räumlichen **Hin-zu**.

Inhalt

Die Selbstregulation von erwünschten Gefühlen 1
Vier anspruchsvolle Einstiegsmethoden 1
Rückblick und Einordnung 1
Hohe Alltagsrelevanz 3
Vier mögliche Herausforderungen 3
Die Königsdisziplin des Selbstmanagement 4
Die Regulation der negativen Gefühle 4

Die Regulation der positiven Gefühle 5
Rückblick 5
Raus aus dem Rasch-fix-Aktionismus 5
Erforderliche Fähigkeiten aktivieren 6
Ausnahme und Risiko 6
Die Fähigkeiten seines Erfahrungsgedächtnisses nutzen 6
Selbstregulation durch Einstiegsmethoden 7
Erstens: Einstieg durch Assoziationen 7
Die Kraft der Bilder 7
Seiner Sehnsucht auf die Spur kommen 7
Falls nicht 8
Gelegenheit zur Erinnerung und Vertiefung 8
Priming – kinderleicht auf Kurs bleiben 8
Der Blicke nach vorne 8
Zweitens: Einstieg durch Körperhaltung, Motorik, Gestik, Mimik 9
In welcher Verfassung möchten Sie gern sein? 9
Praxisrelevanz Embodiment 10
Booster für Ihr Immunsystem 11
Die Gesundheit fördernde Katze aus dem Sack 11
KALT DUSCHEN 11
Meine Empfehlung 11
By the way 11
Jahrtausende altes Erfahrungswissen 12
Drittens: Einstieg durch innere Haltung 13
Sich ein Identitätsziel entwickeln 13
Viertens: Einstieg durch persönliche Relevanz, Sinn, Werte und Bedürfnisse 13
Online-Coaching 14
Gratis-Webinar ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Intensiv-wirksames Online-Schnuppern ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Horizonterweiterung 15
Das Handlungsablaufmodell 17
Vier Kategorien von Affekten 19
Des Guten zu viel 19
Beispiel für Des Guten zu viel: 20
So überwinden Sie einen Zwiespalt 20
Wie 12 Düfte die Stimmung differenziert beeinflussen 21
Kerzenlicht und seine entspannende Wirkung 21
Quellen 23

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.

Hohe Alltagsrelevanz

Vier mögliche Herausforderungen

A:

Um ein Mitarbeiter-, Verkaufs- oder Verhandlungsgespräch vorzubereiten, müssen Sie viele Aspekte in Ruhe durchdenken, analysieren, abwägen und planen. Aufgrund Ihrer Erfahrung wissen Sie, das hierfür eine nüchtern-sachliche Stimmungslage notwendig ist.

Erforderliches Funktionssystem

B:

Sie müssen charmant und zugewandt sein, um im Small Talk, in einem Vorstellungsgespräch oder in einer Verhandlung diverse Dinge zu besprechen, um sich oder Ihr Angebot gut zu verkaufen oder erfolgreich zu verhandeln.

Coronarelevant

Sie wollen Ihrem Team/Ihrer Familie gleich eine weitere Einschränkung bekannt geben:

- eine kreative Idee berichten, um die Umsatzeinbrüche abzumildern oder
- sogar rückgängig machen zu können.
- eine pfiffige Lösung erläutern, um die gemeinsame [kleine] Wohnung effektiv und konfliktfrei für Homeschooling UND -office nutzen zu können.

Das letzte Beispiel erfordert eine **freudige Stimmung**, UND
fördert dann **Handlungsenergie** und **Achtsamkeit** im Hier und Jetzt.

C:

Ein mögliches Zwischenergebnis des obigen Gesprächs erfordert ein weiteres Mal Ihren Einfallsreichtum und Ihre ganze Kreativität. Die Bedürfnisse und Werte vieler Menschen gilt es hierbei zu berücksichtigen. Dies gelingt Ihnen in einer gelassenen Stimmungslage. Sie verleiht Ihnen den nötigen Überblick und lässt Sie Zusammenhänge erkennen.

D:
Jede Ihrer obigen Ideen und Lösungsansätze überprüfen Sie nun sorgfältig auf Risiken. Hierbei unterstützt Sie Ihr **Fehler-Zoom**. Ihn aktivieren Sie, indem Sie sich in eine **sorgenvoll**-konzentrierte Stimmung regulieren. [*2]

Theorie und Einordnung

Hinweis: Die farbige Formatierung von Begriffen unterstützt Sie dabei, sie den unterschiedlichen Funktionssystemen zuzuordnen.

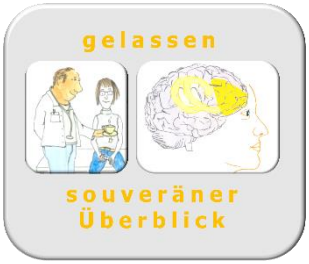
Um Zugriff auf eines der obigen vier Gehirnareale und seiner Fähigkeiten zu haben, hilft die Affektregulation. Je nach Erfordernis einer speziellen Situation, Zielvorgabe oder einem aktuellen Bedürfnis ist eine der folgenden vier Selbstmanagement-Fähigkeiten hilfreich: **Selbstbremsung**, **Selbstmotivierung**, **Selbstberuhigung** oder **Selbstkonfrontation**. Das Erstaunliche und auch in der Fachwelt Neue ist, dass man sehr unterschiedliche Fähigkeiten aktiviert, indem man sich in ein anderes Gefühl/einen anderen Affekt reguliert. Genau dadurch wird ein anderes Gehirnareal mit den entsprechenden Fähigkeiten zugänglich.

Diese gut erforschten vier Areale werden in der PSI-Theorie **psychische Funktionssysteme** genannt – Überblick siehe [*3+4].

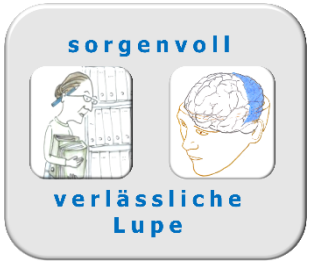
Leitsatz

Will man etwas optimieren,
muss man wissen,
wie es funktioniert!

Die Königsdisziplin des Selbstmanagements
Die Regulation der negativen Gefühle



Selbstberuhigung ermöglicht Ihnen unmittelbaren Zugang zu Ihrem **Selbst** und damit zu Ihrem riesigen Erfahrungsschatz. Dies verleiht Ihnen Flexibilität, Kreativität, Souveränität, Empathie, Optimismus, Spontanität, Ihre Bedürfnisse und Werte wahrzunehmen und sie zu vertreten, jedoch ebenfalls die Bedürfnisse und Werte anderer von Ihren Entscheidungen und Ihrem Handeln betroffener Menschen. Sie erkennen Zusammenhänge gerade in komplexen Situationen. Weiterhin können Widersprüchlichkeiten ausgehalten werden. Aus gutem Grund wird es als **Persönlichkeitszentrum** bezeichnet. Ihre Stimmung ist hierbei **entspannt-gelassen**.

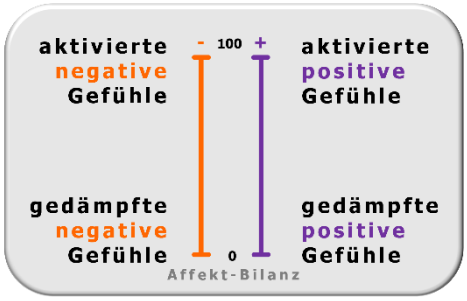


Selbstkonfrontation ermöglicht Ihnen, Fehler und Unstimmigkeiten zu erkennen. Im übertragenen Sinn schaut man durch eine Lupe, um Details aus dem großen Ganzen herauszuzoomen. Aktiviert wird hierbei der sogenannte **Fehler-Zoom**. Dieses Gehirnareal wird ebenfalls Objekterkennungssystem genannt. Es umfasst vor allem das Sehzentrum im Hinterkopf. Sie können sich mit ihm Unangenehmes wie z. B. einen peinlichen Fehler genauer anschauen. Ihre Stimmung ist hierbei **sorgenvoll-konzentriert**.

Ist das Ungemach lokalisiert und man ist hierdurch verärgert, beschämt oder besorgt, sollte man zeitnah seine Fähigkeit zur Selbstberuhigung aktivieren. Nur dann kann ein Mensch die unangenehme oder belastende Erfahrung im **Selbst** mit dem bereits vorhandenen Erfahrungsschatz neuronal verknüpfen – Lernen aus Fehlern.

Beim Datenaustausch zwischen dem **Fehler-Zoom** und dem **Selbst** geht es somit um persönliche Weiterentwicklung durch die Steuerung der **negativen** Gefühle. [*4]

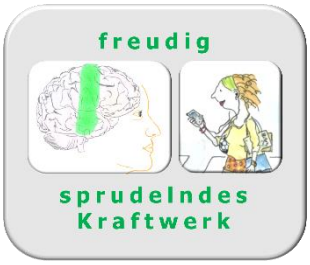
Bei den obigen beiden Funktionssystemen geht es um die Regulation der **negativen** Gefühle.



Bei den jetzt folgenden zwei Funktionssystemen geht es um die Regulation der **positiven** Gefühle.

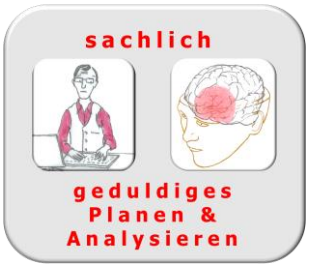
Die Regulation der positiven Gefühle

Hier geht es ebenfalls um besondere Situationen, Herausforderungen und Wünsche. Wie bei den negativen Gefühlen bedarf es hierbei des Zusammenspiels zwei weiterer Gehirnsysteme.



Die Selbstmotivation ist wichtig, um ins Handeln zu kommen. Dies ist in einer **positiv-freudigen** Stimmung möglich. Umgehend öffnet sich dann das Gehirnareal der **intuitiven Verhaltenssteuerung**.

Ist ein Handeln jedoch nicht sofort möglich, da Sie sich noch einen Plan machen oder eine Strategie überlegen müssen, brauchen Sie Zugang zum **Verstand**. Die durch Selbstbremsung anzustrebende Stimmung ist **sachlich-nüchtern**.



Leitsatz

Für das Gelingen einer guten Beziehung
ist die Fähigkeit zur Gefühlsregulation unabdingbar.

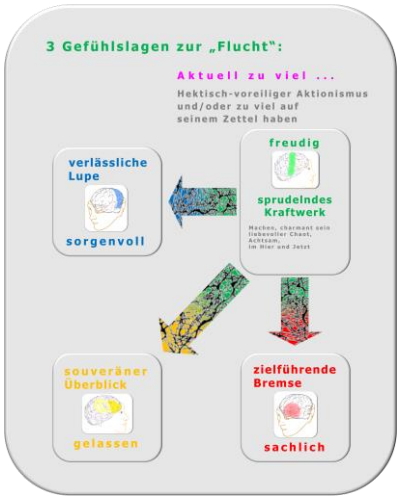
Rückblick

In der letzten Ausgabe stellte ich mithilfe von Grafiken die vier Möglichkeiten dar, aus welcher Stimmung man heraus möchte, da sie für die aktuelle Aufgabe ungeeignet ist.

Ein Beispiel von vielen:

Raus aus dem Rasch-fix-Aktionismus

Man spürt hier, dass man gerade sehr überdreht, fahrig oder hibbelig ist und gedanklich auf zu vielen Hochzeiten tanzt. Alles Mögliche fängt man an, macht hierbei Flüchtigkeitsfehler und möchte dies stoppen. Je nach Veranlagung und Erfahrung mit solchen Situationen nutzt man das, was man dann am besten kann. Weitere Beispiele finden Sie in der letzten Ausgabe #08.

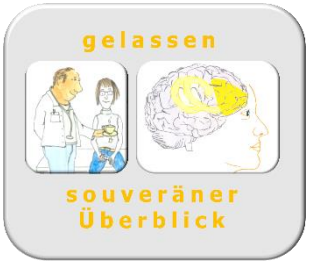


Erforderliche Fähigkeiten aktivieren

Bei den gleich folgenden Einstiegsmethoden kennen Sie die anstehende Herausforderung. Idealerweise wissen Sie oder zumindest ahnen Sie, welche Stimmung hierfür die effektivste ist, um die erforderlichen Fähigkeiten zu aktivieren.

Beispiel

Eine anstehende komplexe Aufgabe [Corona] erfordert viel Einfallsreichtum, Verantwortung, Überblick und Kreativität. Ebenfalls gilt es, seine Bedürfnisse und die der anderen Personen zu berücksichtigen.



Wenn ich eher der **gelassene Typ** bin und damit der **Fels in der Brandung**, fällt mir die obige Aufgabe leicht.

Ausnahme und Risiko

Durch eine längere Belastungsphase [Corona-Einschränkungen] kann die vor allem vorherrschende Gelassenheit in Dickhäutigkeit münden, mit all ihren negativen Begleiterscheinungen – wie **Ignoranz**, **Verdrängung** und **Aussitzen**, aber ebenso **Rücksichtslosigkeit**. Die Risiken der anderen drei Einseitigkeiten finden Sie in der Übersichtstabelle unter [*3].

Die Fähigkeiten seines Erfahrungsgedächtnisses nutzen

Je nachdem, welches andere Teilsystem ich gewohnheitsmäßig zu nutzen gelernt habe, gibt es darüber hinaus drei Varianten, um aus einer aktuellen Stimmung in die gewünschte [gesunde] **Gelassenheit** zu kommen:

Auf den ersten Blick erscheint es am schwierigsten zu sein, aus einer **sorgenvollen** Stimmung in eine gelassene zu kommen. Dies hängt unter anderem mit dem Umstand zusammen, dass sich **Sorgen** und **Gelassenheit** im gleichen Moment ausschließen. Schlussendlich ist der Grad der Schwierigkeit von der Stärke der neuronalen Vernetzung des jeweiligen aktuell genutzten Funktionssystems mit dem **Selbst** abhängig, egal aus welcher Stimmung heraus ich mein **Erfahrungswissen** aktivieren möchte – siehe Grafik rechts.

Den Wechsel zum **Selbst** kann man trainieren und entwickeln. Welche Methode für welchen Menschen die effektivste ist, kann man für sich selbst herausfinden oder über eine Analyse ermitteln lassen. Mit Unterstützung eines Coachings gäbe es die Möglichkeit, diesen Affektwechsel gezielt zu automatisieren.

Möglicherweise finden Sie über die nun folgenden Einstiegsmethoden eine für Sie passende Handhabung, bei der Sie schon beim Lesen spüren, dass sie Ihrem Typ entspricht.

Selbstregulation durch Einstiegsmethoden

Um in eine der oben beschriebenen Stimmungen zu gelangen und in einen gewünschten Affekt nachhaltiger und tiefer einzusteigen, helfen die sogenannten Einstiegsmethoden.

Im Vergleich zum Ausstieg aus einer Stimmung ist der bewusste Einstieg anspruchsvoller. Aus gutem Grund wird die hierfür benötigte Fähigkeit zur Affektregulation als die **Königsdisziplin des Selbstmanagements** bezeichnet.

Hierzu zählen:

Erstens: Einstieg durch Assoziationen

Je nachdem, welche Fähigkeiten Sie sich gerade zur erfolgreichen Bewältigung einer Herausforderung wünschen, beantworten Sie sich die Frage: Welche Bilder, Fotos, Musik, Gedanken oder Erlebnisse

] regen mich an und **motivieren** mich,
] **beruhigen** mich und/oder
] **machen mir Mut**,
] lassen mich **in Ruhe nachdenken** und **planen** oder
] geben mir **Souveränität**, um **selbstkritisch hinzuschauen**?

BEISPIELE
Das Bild eines Bergsees, ein Lied, der Duft von Lavendel oder der Gedanke an das nächste Treffen mit einem geliebten Menschen.

Die gesammelten Elemente brauchen keinen inneren Zusammenhang zu haben: Je mehr Sinne angeregt werden, desto besser. Hauptsache, sie beeinflussen Ihre Stimmung in die gewünschte Richtung. Zur Beruhigung könnte bspw. hilfreich sein: Ein wärmendes Bad vermittelt über die Haut Geborgenheit. Verstärken können Sie dies mit einem beruhigenden Duft *5, Kerzenschein *6 und beruhigender Musik. Die Klänge sollten dabei möglichst NICHT aus dem Handy kommen, denn es ist eine der größten Stressquellen. Es sollte für 20 Minuten außer Sicht- und Hörweite abgelegt werden.

Wenn Sie Ihre Wohnung und Ihren Arbeitsplatz jetzt nach Gegenständen absuchen, die für die gewünschte Befindlichkeit förderlich sind, werden Sie sofort fündig.

Ein Familienfoto erinnert Sie möglicherweise an Ihr **„Wozu bin ich überhaupt an diesem Ort?"**.
Das Foto eines erfolgreichen Menschen könnte sich dagegen auf Ihre Willenskraft energetisierend übertragen [Priming].
Ein nüchtern eingerichteter Arbeitsraum lenkt Sie dagegen NICHT ab.

Die Kraft der Bilder
Seiner Sehnsucht auf die Spur kommen

Gönnen Sie sich jetzt oder zu einem späteren Zeitpunkt eine Minute Gelassenheit. Zoomen Sie diese Seite auf mindestens 200 %. Schalten Sie Ihren **Verstand** aus. Schauen Sie sich dann nacheinander sehr kurz die fünf Fotos nur mit dem Gefühl an. Tauchen Sie anschließend bei 300 % für einen Moment nur in das Foto ein, welches genau jetzt bei Ihnen die positivsten Gefühle hervorruft.

Spüren Sie nach, wieso es auf Sie so positiv wirkt.
Machen Sie sich gern auf einem Zettel zwei bis vier Stichworte dazu.

Relativ sicher hat eines der fünf Fotos bei Ihnen eine Sehnsucht geweckt. Wenn dem so ist, hat diese kleine Übung Sie für einige Minuten genau in die Stimmung gebracht, die Ihnen aktuell fehlt. Nicht mehr, aber vor allem nicht weniger.

Falls nicht

In meinen Selbstmanagement-Workshops haben Sie die Wahl zwischen 70 ressourcenaktivierenden Fotos. Ausnahmslos alle Teilnehmenden haben bisher ihr Bild gefunden und oft sogar bis zu vier.

Gelegenheit zur Erinnerung und Vertiefung

Die Kraft der Bilder ist Thema in der Ausgabe 05 gewesen.

Priming – kinderleicht auf Kurs bleiben

Die obigen Wirkzusammenhänge, genauso wie die noch folgenden, finden permanent und auf unbewusster Ebene statt. In der Sozialpsychologie wird diese unbewusste Form des Lernens Priming genannt. Humorvoll, jedoch mit einem hocheffektiven Hintergrund, kann man mit Fug und Recht sagen:
„Man primt sich fortlaufend durch den lieben langen Tag." – ohne es zu bemerken.

Die gleiche Wirkrichtung können Sie auf besondere Weise mit Farben erreichen: Suchbegriff im WWW: Psychologie der Farben *7

Nun findet das Leben oft außerhalb eines Büros und der Wohnung statt. Dort hat man sein Familienfoto nicht dabei und keinen Einfluss auf die Raumfarbe. Der Rahmen und die Atmosphäre des Ortes können somit für eine gewünschte Stimmung alles andere als förderlich sein. Tritt die Situation zusätzlich überraschend und unerwartet ein, kann es rasch zu einer Überforderung kommen – Stichwort fehlende Schlagfertigkeit und/oder Blackout. Um hier erfolgreich zu agieren, bedarf es einer speziellen Vorbereitung. Würde man den Schwierigkeitsgrad in einer spontanen Belastungssituation auf das Jonglieren übertragen, würde man mit etwas Übung [ca. 20 Mal drei Minuten innerhalb von 2 Wochen] drei Bälle aus dem Stand für zehn Sekunden in der Luft halten. Das Jonglieren **und** sich auf das **Unerwartete** vorzubereiten, kann man in jedem Alter erlernen [Neuroplastizität]. Dies erfordert jedoch in beiden Fällen eine Anleitung, Geduld und Übungszeit. Zum spannenden Thema **„die Macht des Unbewussten"** [TV-Doku: Teil 1 & Teil 2 je 30 Min.] gehört der gleich folgende Themenbereich **Embodiment**. In der 2. Einstiegsmethode erfahren Sie dazu einen Wirkzusammenhang, der möglicherweise erhellendes Erstaunen bei Ihnen auslösen wird.

Leitsatz

Komme ich „ins Schleudern",
halten mein Wertesystem,
meine Bedürfnisse und Erfahrungen
meinen Blick nach vorne.

Der Blicke nach vorne

Der in diesem Leitsatz erwähnte **Blick nach vorne** führt uns direkt zur nächsten und am schnellsten umsetzbaren Methode:

Zweitens: Einstieg durch Körperhaltung, Motorik, Gestik, Mimik

Hiermit ist alles gemeint, was zum Thema Embodiment gehört. Darunter versteht man die Wechselwirkung zwischen Körper, Geist und Gefühl. *8

Die Macht des Körpers
von Maja Storch

Den wenigsten Menschen ist bewusst, wie der Körper ihren Seelenzustand beeinflusst oder wie stark die Psyche das Körpergefühl steuert. Beeindruckende Experimente aus der Psychologie belegen diese Wechselwirkung und zeigen, wie wir sie für unser Wohlbefinden nutzen können – **„Wie man geht, so geht es einem!"**

Um nur ein Beispiel zu nennen:
In aufrechter Haltung ist das Durchhaltevermögen bei einer frustrierenden Aufgabe deutlich höher als in gebeugter Stellung. Weiterhin können Stresshormone den Organismus nicht so stark angreifen, da der Körper in einer stehenden Haltung besser durchblutet wird. *9

In welcher Verfassung möchten Sie gern sein?

- Wollen Sie lieber souverän, selbstsicher und/oder in sich ruhend sein?
- Wollen Sie wach und offen sein oder lieber auf sich konzentriert?
- Wollen Sie charmant und hinreißend sein oder eher kompetent und ernst?

Nachdem Sie Ihr Haltungsziel in einem Selbstmanagement-Training entwickelt haben, wissen Sie,

dass Sie den **Überblick** haben möchten wie ein Mensch,
der auf einem **Leuchtturm** steht und über das brausende Meer blickt.

Oder ist für die Situation, die Sie persönlich stresst,
eine **dicke Elefantenhaut** die bessere Wahl?

Oder dass Sie z. B. **ruhig und erhaben** stehen wollen,
wie eine alte **Buche** oder **Eiche**.

Oder dass Sie **souverän** auftreten wollen
wie eine **Königin**?

Vielleicht möchten Sie lieber **gut gepanzert** sein wie eine **Schildkröte**?

Jedes der genannten Bilder bringt unterschiedliche Körperhaltungen [Embodiments] mit sich.

Das Leuchtturmbild bringt möglicherweise einen Körper dazu, die Atmung zu ändern und den Brustkorb weit zu machen.

Der Elefant löst vielleicht das Bild aus, sich zurückzulehnen und die Arme vor der Brust zu verschränken.

Das Buchen- oder Eichenbild würde jemanden zum Beispiel dazu veranlassen, seinen Stand zu stabilisieren und die Füße breit zu stellen.

Die Königin hält den Kopf sehr hoheitsvoll [schließlich darf die Krone nicht herunterfallen].

Die Schildkröte zieht sich in sich zurück, dies bringt eine tiefe Bauchatmung hervor.

Wenn man noch nie mit dem Körper gearbeitet hat, wird es eine Weile dauern, bis man die einzelnen Komponenten erspüren und benennen kann. Aber jeder Mensch kann das lernen. Denn diese Begabung ist in jedem menschlichen Körper angelegt, und als Kind haben wir alle diese Fähigkeit als Geburtsrecht mitbekommen.

QUELLE: Auszug aus
Maja Storch
Embodiment
Verlag HUBER

Praxisrelevanz Embodiment

Für eine positive Beziehungsgestaltung ist eine aktuelle Übellaunigkeit, kritische oder sorgenvolle Haltung bereits vor einer Begegnung fatal – egal ob im Job oder privat. Wenn Ihnen das bewusst ist, dann könnten Sie sich im Sitzen, Stehen oder Gehen willentlich in eine anatomisch gesunde Körperhaltung bringen.

Ist man in diesem Moment tiefenentspannt und in der Übertreibung dickfellig, gilt das Gleiche – schlecht für die Beziehungsgestaltung.

Erstmalig genutzt, hält und wirkt ein willentlich herbeigeführtes Embodiment jedoch max. wenige Minuten. Sobald das kognitive System [**VERSTAND**] mit weiteren wichtigen Themen beschäftigt ist, rutscht man wieder in die gewohnte Körperhaltung.

Langfristig ist die Herausforderung, eine stimmige innere Haltung zur jeweiligen Aufgabe zu entwickeln. Dann passt sich der Körper von allein an. Wenn Sie beispielsweise mit Ihrem erreichten Ziel sehr zufrieden sind, verwenden Sie keine bewussten Gedanken auf Ihre Körperhaltung oder Ihre Mimik. Man sieht Ihnen Ihre Zufriedenheit oder Ihren Stolz jedoch sofort an. Die sehr verbreitete und antrainierte ungesunde falsche Bescheidenheit kann einem hier

jedoch einen „Strich durch die Rechnung machen" – gerade im deutschsprachigen Kulturraum. Doch das ist ein anderes Thema.

Booster für Ihr Immunsystem

Mein folgender Vorschlag hat ebenfalls viel mit dem Körper zu tun. Die hierfür nötige Methode wird viele zunächst abschrecken. Darum verweise ich erst auf den unglaublichen Mehrfachnutzen, der gerade in einer Pandemie sehr wertvoll ist. Obwohl ich die Methode selber seit ca. 30 Jahren nutze, hat mich die Anzahl der in diversen Quellen aufgelisteten Auswirkungen positiv überrascht:

- Reduktion von Cortisol-Stress
- antidepressive Wirkung
- Erniedrigte Blutfettwerte
- Vermindertes Diabetes-Risiko
- Erniedrigte Harnsäure-Werte
- Verbrennung des weißen Fettgewebes wird angekurbelt
- Ein verbessertes Immunsystem
- Verbesserte Schilddrüsenfunktion
- Bessere Durchblutung durch Bildung neuer Blutgefäße
- Ein besseres Körperbewusstsein
- Vertrauen in den eigenen Körper
- Erhöhte Lebenserwartung
- Verbesserte Schlafqualität
- Bessere Stresstoleranz
- u.v.m.

QUELLEN auszugsweise
Primal State GmbH
Ärztezeitung
BR-Fernsehen

Sie möchten nun sicher wissen, wie man das alles mit einer einzigen Handlung erreichen kann?

Die gesundheitsfördernde Katze aus dem Sack

So wirksam wie einfach:

KALT DUSCHEN

Dem Warmduscher wird es jetzt sofort frösteln. Liest man erneut die obigen Spiegelstriche, könnte es einem jedoch sehr warm ums Herz werden. Am Anfang sollte man sich zwei bis drei Anleitungen aus dem Internet durchlesen. Man wählt dann die Art und Weise aus, die einem am meisten zusagt.

Meine Empfehlung

Bei Zweifeln oder Neugier mit WWW-Suchbegriff „Kalt duschen" selbst recherchieren, gern auch bei YouTube und in drei Videos reinschauen.

Zurück zum Thema Einstiegsmethoden:
Mit dem kalten Duschen erreichen Sie durch eine stark verbesserte Durchblutung in wenigen Sekunden eine sehr starke Aktivierung der inneren **Energiequellen**, Motivation und Motorik. Ihre Aufmerksamkeit, Wachheit und Konzentration verbessern sich positiv.
Kurz:
Kaltes Duschen sorgt für bessere Laune.

By the way

Angeregt durch einen Vortrag von Gerald Hüther habe ich mit dem Jonglieren im Alter von 54 angefangen. Ich wollte zunächst nur wissen, ob die Neuroplastizität ebenfalls für mein

Gehirn gilt. Die Coronazwangspause nutzte ich dafür, Schritt für Schritt den vierten Ball ins Spiel zu bringen. Mein kurzfristiger Nebennutzen:
Bevor der vierte Ball ins Spiel gebracht werden kann, festige ich neuronal das Jonglieren mit drei Bällen.
Der zentrale Nutzen: Das Üben fokussiert mich auf eine Sache und fördert die Achtsamkeit im Hier und Jetzt, also den Zugang zur **intuitiven Verhaltenssteuerung**. Meine **Verstandesregion** und mein **Fehler-Zoom** erhalten eine Ruhepause, z. B. von der freudigen Anstrengung bei der Gestaltung eines möglichst stimmigen und fehlerfreien Gesundheitsbriefs.

Der nächste Punkt mag Erstaunen auslösen. Ein Hautkontakt führt sofort zu einer Aktivität im **limbischen System**. Eine angenehme Hautberührung öffnet somit den Zugang zum **SELBST** mit dem **Erfahrungsgedächtnis** [synonym: limbisches System, Unbewusstes, Extentionsgedächtnis, Persönlichkeitszentrum]. Beim schnellen Werfen merkt man das bewusst nicht. Darauf sollte man sich auch nicht eine halbe Sekunde lang konzentrieren. Die Flugbahn des nächsten Balls wäre sofort außer Reichweite. **:-)**
Spätestens wenn ich dann doch einen Ball aufheben muss, liegt er für einige Sekunden angenehm in der Hand.

Da das **SELBST** im rechten präfrontalen Cortex gezielt mit einem Fühlen der linken Hand aktiviert wird, hilft es, die runtergefallenen Bälle mit der linken aufzuheben.

Jahrtausendealtes Erfahrungswissen

Ohne diese neuronalen Zusammenhänge bisher im Detail kennen zu können, nutzen viele Religionen die Gebetskette seit Jahrtausenden zur Beruhigung und Meditation. *10
Hierbei lässt man die Kette langsam und fortlaufend durch die linke Hand gleiten.

Künftig wird Sie Ihre Wachsamkeit bei Gelegenheit sofort erkennen lassen, ob die Kette bei jemandem durch die rechte oder linke Hand gleitet oder durch beide wie beim Rosenkranzbeten. Völlig unabhängig davon, ob Sie ein religiöser Mensch sind, werden Sie sich an den neuronalen Effekt dahinter erinnern. Bei Bedarf werden Sie selbst zu Ihrer dann vielleicht schon in der Tasche befindlichen Kette greifen. Eine von Ihnen beobachtete und mit einer Kette spielende Person wäre für Sie eine hilfreiche Erinnerungshilfe, ohne dass dieser Mensch je davon erfahren würde.

Alternativ würde ein sich gut in der Hand anfühlender Stein oder etwas anderes die gleiche Wirkung erzeugen. Allein der Anblick eines in sich ruhenden Menschen wird Sie für einen Moment [etwas] beruhigen [siehe Die Kraft der Bilder, ab Seite 8]. Dies kann Ihnen bewusst werden, muss es aber nicht. Dass es wirkt, kann man jedoch nicht verhindern.

Für eine zu erwartende Situation können Sie sich bezüglich Ihrer möglicherweise noch auszuwählenden und stimmigen Einstiegsmethode mit Erinnerungshilfen auf Kurs halten. Laden Sie bspw. auf Ihr Handy ein entsprechendes Hintergrundbild. In den nächsten Tagen werden Ihnen viele weitere, teils sehr simple Erinnerungshilfen*11 in den Sinn kommen. Dies wird

Ihnen besonders dann gelingen, wenn Ihnen das Thema dieser Ausgabe wichtig ist und Sie jetzt schon neugierig geworden sind.

Ob und was Sie von den vielen Ideen dieses und des letzten Gesundheitsbriefs wann künftig nutzen, muss stimmig zur Situation und Ihrem Typ sein.

Gelegenheit zur Erinnerung und Vertiefung

Der eigene Körper ist Thema in Ausgabe 04.

Drittens: Einstieg durch innere Haltung

Sich ein Identitätsziel entwickeln

Diese Methode funktioniert, indem Sie sich ein auf Ihre Herausforderungen zugeschnittenes Motto-Ziel entwickeln. Diese allgemeinen Haltungs- und Identitätsziele sind für den Zielinhaber mit mehreren, meist bildhaften Vorstellungen neuronal eng verknüpft. Ein oft metaphorisch klingendes Motto-Ziel könnte z. B. assoziiert sein mit einem Gefühl von Hoffnung, Souveränität und Stärke oder dem Gedanken an körperliche Energie und Aktivität. Dieser Zieltyp wird unter Anleitung in mehreren wissenschaftlich begründeten Schritten entwickelt. Das Einzigartige an diesem Verfahren ist, dass Ihnen Ihre unbewussten Bedürfnisse bewusst werden. Weiterhin werden mögliche Motivkonflikte aufgelöst. Zusammengefasst sorgen Sie dafür, dass Ihr ganzes psychisches System motiviert und energetisiert ist. Die einzelnen Phasen und die der Zielerreichung dienenden Strategien habe ich an anderer Stelle beschrieben. Das Selbstmanagement-Konzept heißt Zürcher Ressourcen Modell (ZRM).

Mit dem Selbstmanagement-Training nach dem ZRM lässt sich zu jedem! Vorhaben eine zielführende, ressourcenaktivierende und gesunderhaltende innere Haltung entwickeln. Und dies gilt in besonderer Weise für unangenehme Pflichten und schwierige oder komplexe Ziele.

Viertens: Einstieg durch persönliche Relevanz, Sinn, Werte und Bedürfnisse

Dies ist die 7. Stufe der Affektregulation. Hier wird der angestrebte Affekt in das Netzwerk Ihrer **persönlichen Erfahrungen** integriert.

Ob und welcher Typ von Affektregulation *3 für Sie der wirksamste wäre, haben Sie möglicherweise über den **Übungsleitfaden „Erweitern Sie effektiv Ihre Handlungsoptionen“** in der Ausgabe 08 erarbeitet. Weitere hilfreiche Wege per Analyse finden Sie unter *12.

Den kostenfreien Test erhalten Sie gern über Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de.

Die Probleme im Umgang mit Komplexität [Corona-Krise]
sind in der einseitigen Dominanz begründet,
die Erwachsene in vielen Lebensbereichen
den analytischen Denkfunktionen einräumen.

Julius Kuhl [Professor für differenzielle Psychologie]

Möglicherweise haben Sie jetzt das Gefühl, sich viel Wissen angeeignet zu haben. Sie werden sich zurecht fragen: „Doch wie soll ich mir das alles merken und im entscheidenden Moment umsetzen können?“ Wie lässt sich die Kluft zwischen der Einsicht, etwas zu wollen, und dem tatsächlichen Handeln überwinden?

Dem Autodidakten lege ich die weiter oben erwähnte Erinnerungshilfe UND besonders die **Wenn-dann**-Plan-Strategie ans Herz. *13

Der innere Schweinehund wird Sie zumindest zu diesem Vorhaben dann keines Blickes mehr würdigen oder Sie sogar zum besten Freund (w/m/d) haben wollen. :-)

Darüber hinaus mache ich Sie auf die Möglichkeit eines Coachings aufmerksam:

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
- **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.

In der nächsten Ausgabe geht es um die unterschiedlichen Arten von **Glück**. Sie lernen das **Wohlfühlglück, Zufallsglück und Glück der Fülle** näher kennen und zu unterscheiden. Doch viel wichtiger in der aktuellen Krise, mit den uns alle bedrückenden Belastungen und Einschränkungen:
Wie lenke ich meine Aufmerksamkeit auf alltägliche Dinge, die mir **Wohlbehagen** und/oder **Zufriedenheit** ermöglichen. Zumindest phasenweise gönnt man seinem aufgebrachten oder sorgenvollen Gehirn dann eine Auszeit und Erholungsphase.

Ganz herzliche Grüße und bleiben Sie gesund!

Hartmut Neusitzer

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

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

- Kurzprofil
- Projektbeschreibungen

- Kundenstimmen

PS:

Horizonterweiterung

- Burnout
  Krise als Entwicklungschance nutzen
- Selbststeuerung
  Über sich hinauswachsen
- Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)
  Klug entscheiden & Motivation und Handeln mit Zugkraft
- Betriebliches Gesundheitsmanagement

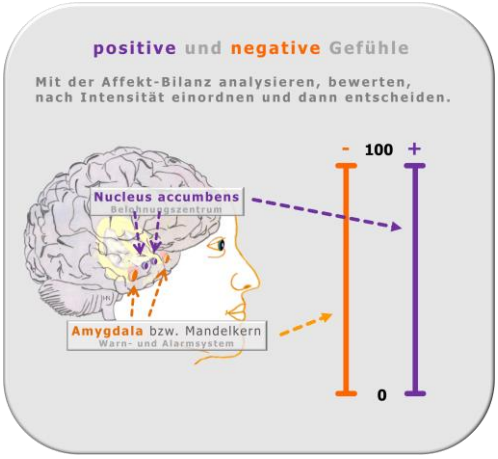
Anders als bisher

- Hochaktuelle und alltagsrelevante **WORKSHOPTHEMEN**
  Besonders für Ihr Team finden Sie hier.
- Zukunftsweisende **VORTRAGSTHEMEN** finden Sie hier.

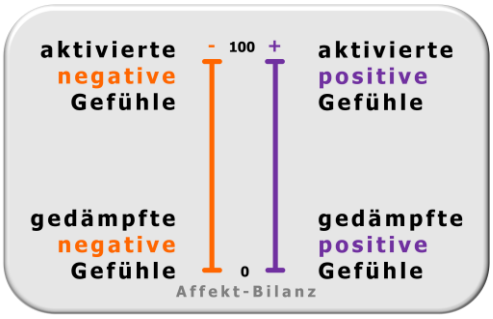
*1

Gefühl ist der Oberbegriff für **Affekt, Emotion** und **Stimmung**.

Affekte sind einfachste Gefühlsregungen.
Sie unterscheiden nur zwischen **positiven** und **negativen** Gefühlen. Sie entstehen im Bruchteil einer Sekunde und lassen Menschen sehr rasch spüren, also bevor es einem bewusst wird, ob einem etwas guttut oder nicht, ob man es aufsuchen oder meiden sollte. Wir stammen ausschließlich von Lebewesen ab, bei denen dieses (Alarm-)System [**Amygdala**] seit Millionen Jahren besonders gut funktioniert hat.



Emotionen sind Gefühle, die bewusste oder auch halbbewusste, eher nebulöse Überlegungen voraussetzen. Die Emotionen Stolz, Freude oder Angst bedeuten mehr als nur einen Affekt. Sie setzen voraus, dass jemand bewusst oder unbewusst ein positives oder eben negatives Gefühl mit einem Erlebnis in Verbindung bringt:
„Ich bin stolz auf …", „Ich habe Angst vor …".



Stimmungen sind Gefühle, die über längere Zeit anhalten. Sie lassen sich oft gar nicht genau an einem einzelnen Erlebnis festmachen. Eine Stimmung kann z. B. immer mehr absinken, wenn mehrere unangenehme Ereignisse passieren. Oder die Stimmung steigt, wenn mehrere positive Ereignisse passieren oder kurz bevorstehen.

*2

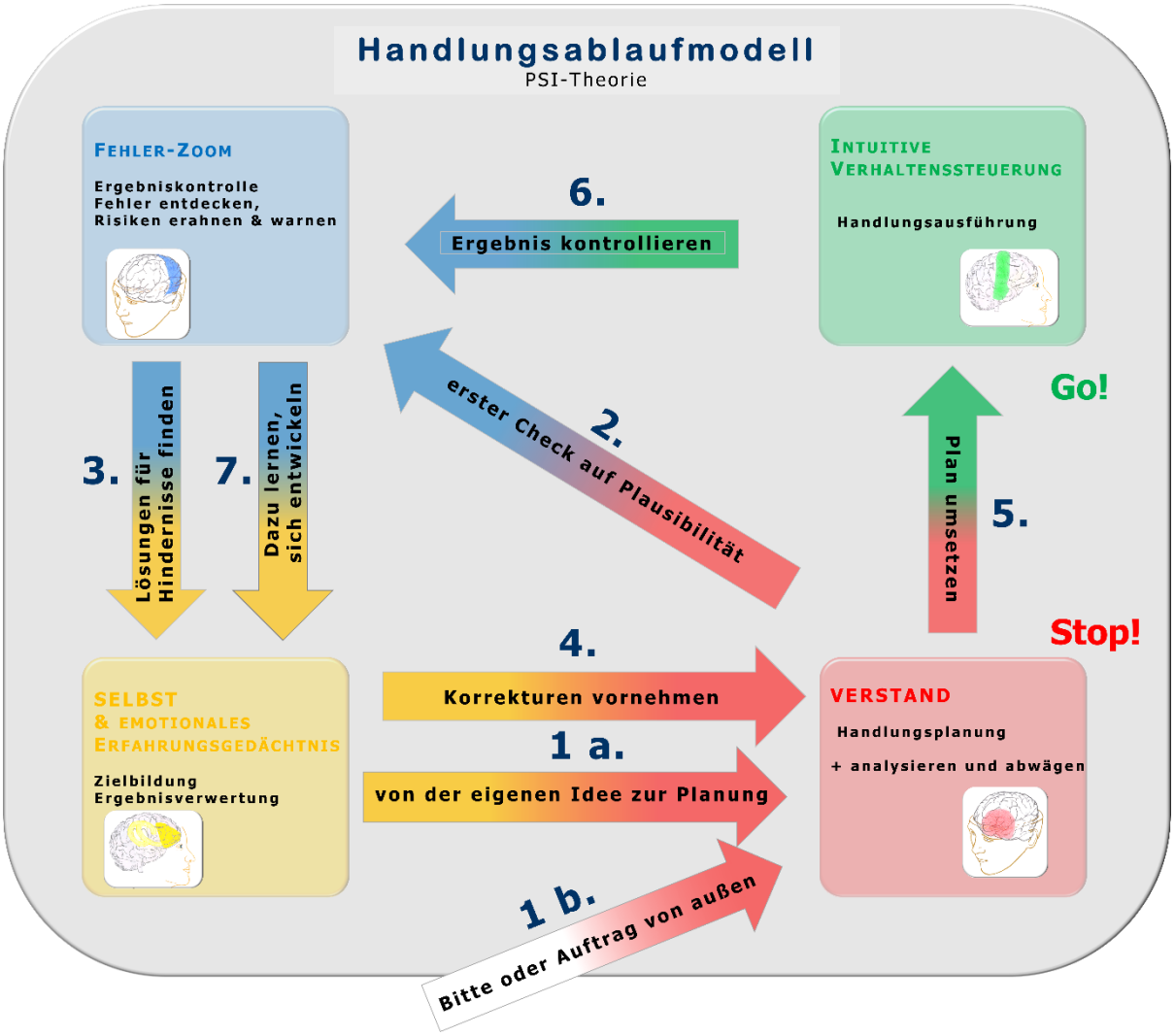
In der Ausgabe 02 **„Die zwei Quellen der Angst - Neuronale Hintergründe und Wirkzusammenhänge"** lernten Sie mit der Übung **Wie handle ich unter Druck?** eine segensreiche Übung und eine Möglichkeit zur Selbstbetrachtung und Übung kennen [PDF-Download].

Die dortige Grafik zum Handlungsablaufmodell – siehe nächste Seite - verdeutlicht auf einfache Weise die Wichtigkeit, einen guten Zugriff auf alle vier psychischen Funktionssysteme zu haben.

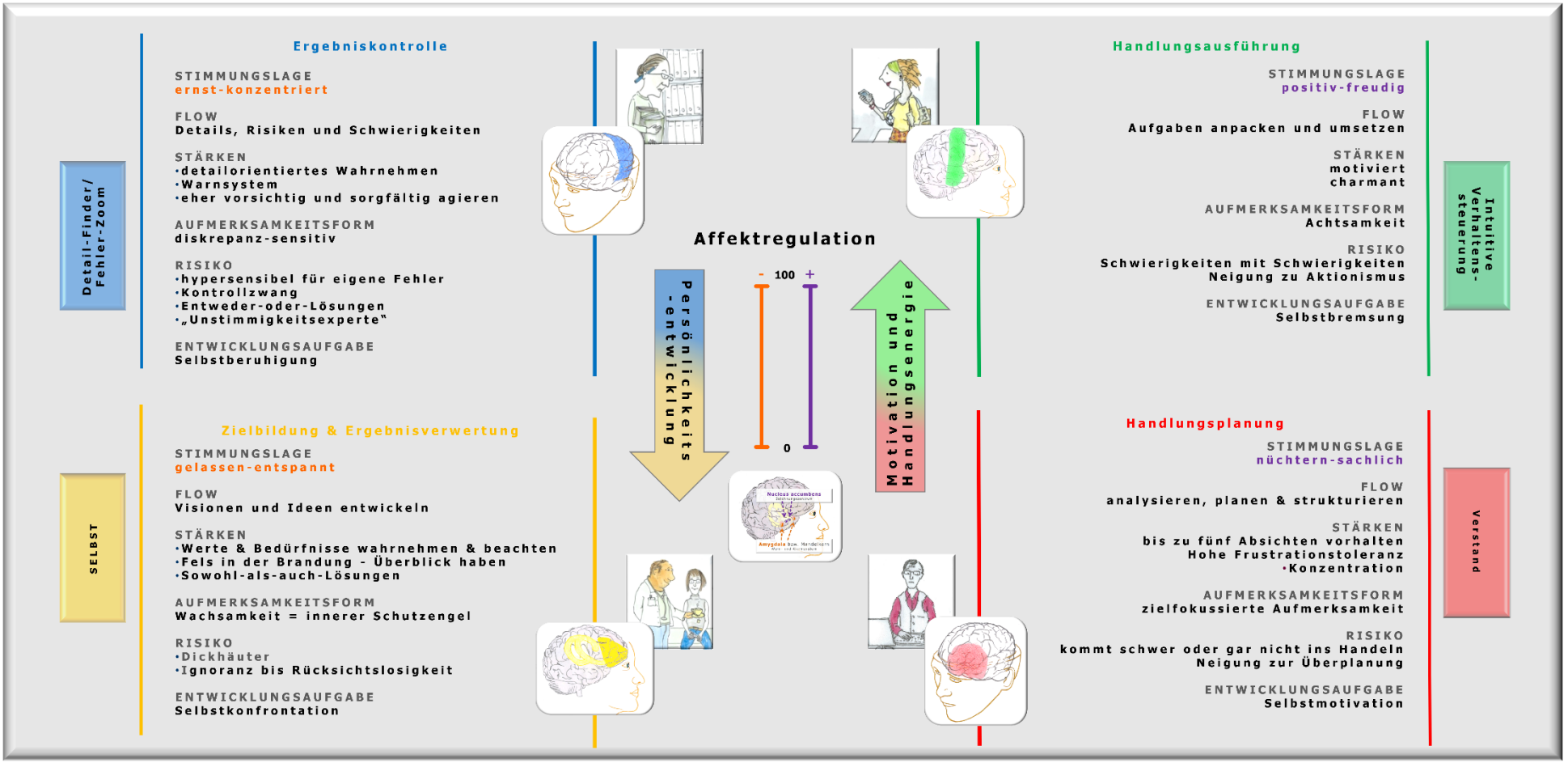
Die meisten Menschen nutzen vor allem ein System oder eins schwerpunktmäßig plus ein weiteres in abgeschwächter Intensität. Der gute Zugang zu allen vier psychischen Funktionssystemen ist eine seltene Ausnahme. Umso wichtiger ist es, sich dies bewusst zu machen und bei Bedarf, sich gezielt darum zu bemühen.

Jugendlichen kann man diese Chance ab ca. 12 Jahren ermöglichen. Bis zum Alter von 11 Jahren gilt die wissenschaftliche Erkenntnis, dass bereits Kleinkinder ab spätestens sechs Monaten am Vorbild lernen. Der Spracherwerb ist zum Lernen durch Abgucken nicht notwendig.

Hintergründe zur Grafik siehe oben.


Handlungsablaufmodell
PSI-Theorie
FEHLER-ZOOM
Ergebniskontrolle
Fehler entdecken,
Risiken erahnen & warnen
INTUITIVE
VERHALTENSSTEUERUNG
Handlungsausführung
6.
Ergebnis kontrollieren
2.
erster Check auf Plausibilität
Go!
3.
Lösungen für
Hindernisse finden
7.
Dazu lernen,
sich entwickeln
5.
Plan umsetzen
Stop!
4.
Korrekturen vornehmen
SELBST
& EMOTIONALES
ERFAHRUNGSGEDÄCHTNIS
Zielbildung
Ergebnisverwertung
VERSTAND
Handlungsplanung
+ analysieren und abwägen
1 a.
von der eigenen Idee zur Planung
1 b.
Bitte oder Auftrag von außen

*3



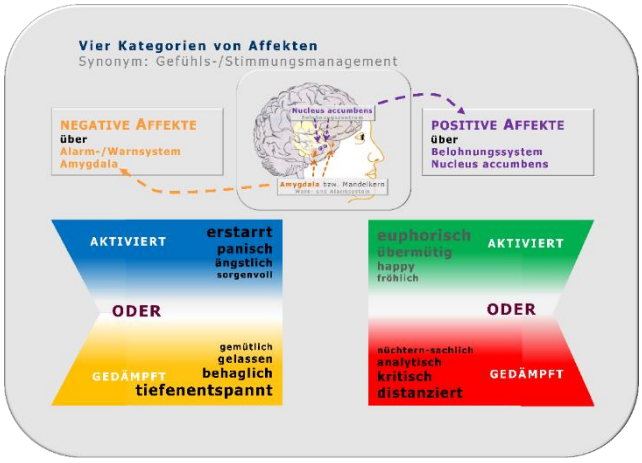
Lernen aus Fehlern: **Ins Handeln kommen:**

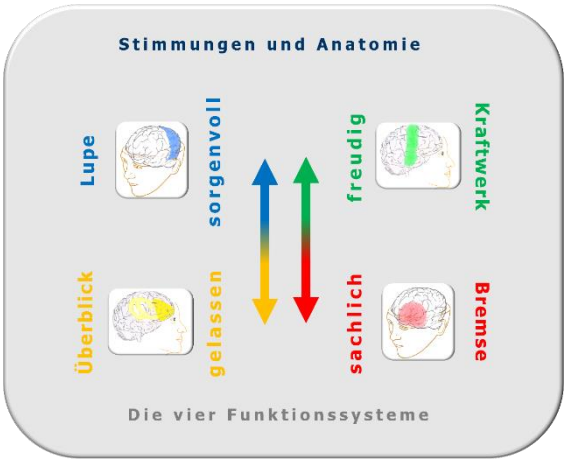
Eine umfangreiche und spannende Beschreibung der vier Systeme finden Sie hier in einer Langfassung als PDF-Download.

*4

Vier Kategorien von Affekten oder Gefühlszuständen *1

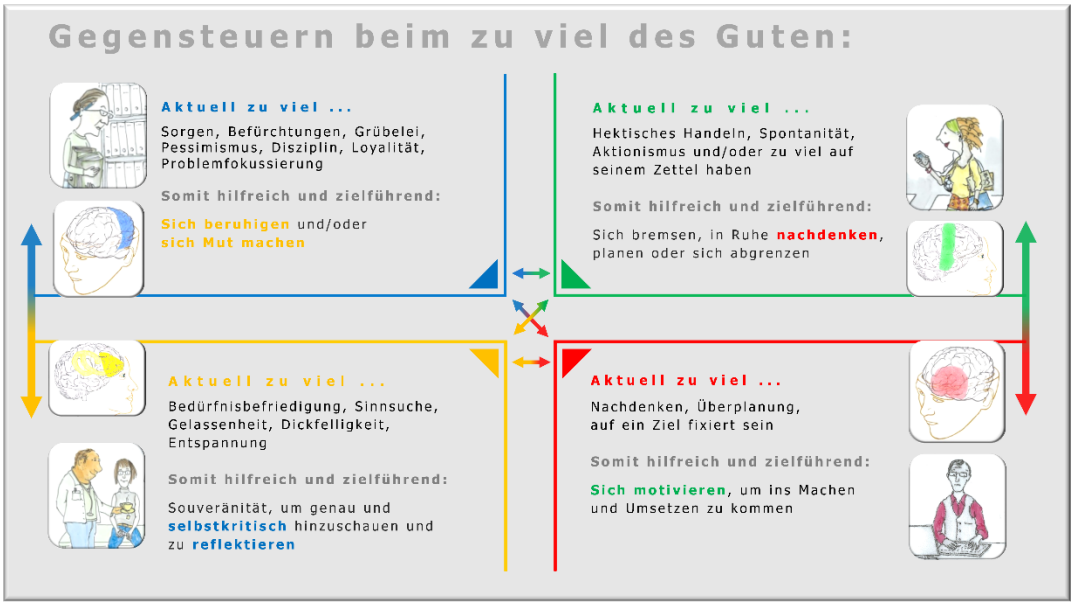
Differenzierte Darstellung





Des Guten zu viel

Jedes psychische Funktionssystem bietet Stärken.
Bei der einseitigen Nutzung kann es jedoch zum **Des Guten zu viel** kommen:



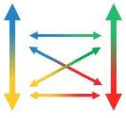
Exkurs

Loyalität mag in der Liste für negative Gefühle in der Grafik erstaunen:

Der Begriff loyal ist in der PSI-Theorie definiert als das Verhalten gegenüber anderen Menschen und die Bereitschaft, eigene Wünsche zurückzustellen, wenn sie mit den Interessen wichtiger Bezugspersonen kollidieren. *15

Erläuterung zur obigen Grafik

Die zwei dicken Pfeile [Grafik oben, links und rechts] entsprechen jeweils den erforderlichen Entwicklungsmöglichkeiten.
Die kurzen Pfeile in der Mitte deuten an, dass es zu jedem aktuellen „des Guten zu viel" zwei weitere Koordinationserfordernisse geben kann. Für das Gelingen benötigt man im übertragenen Sinne immer mehrere Experten in einem guten Team.



Die obigen vier Protagonisten und Persönlichkeitstypen [Zeichnungen] benötigen bei Einseitigkeit genau die Fähigkeit derjenigen unter ihnen und umgekehrt:

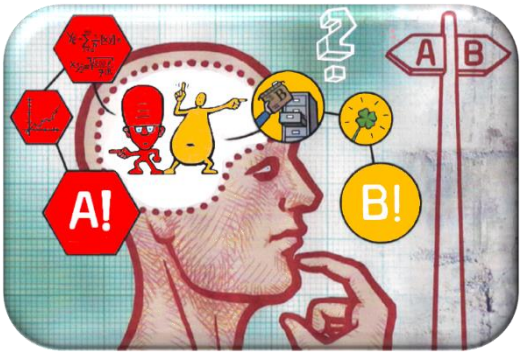
Während die übereinander angeordneten Systeme und Gehirnareale in einer Art Wettstreit und Konkurrenz zueinanderstehen [Antagonismus], kann es im Nebeneinander und in der Diagonalen zu hilfreichen Allianzen kommen.

Beispiel für „Des Guten zu viel":

Während eines Unfalls in einer **entspannt-gelassen** Stimmungslage zu verweilen, erfordert schon ein hohes Maß an Dickfelligkeit und Ignoranz:

So überwinden Sie einen Zwiespalt

Um einen Motivkonflikt zu überwinden, also einen Zwiespalt aufzulösen, müssen die beiden Systeme des **Verstandes** und des **Selbst** gut neuronal vernetzt sein. Dies gelingt in einer entspannt-gelassenen UND sachlich-nüchternen Stimmungslage. Im Erfolgsfall wollen dann Herz und Hirn das Gleiche.



*5

Wie 12 Düfte die Stimmung differenziert beeinflussen

Anis
wirkt entspannend, ausgleichend und stabilisierend. Erwärmt und beruhigt bei innerer Unruhe und bei Verspannungen.

Bergamotte
wirkt entkrampfend, stimmungsaufhellend und angstlösend. Stärkt bei Stress, Erschöpfung und wirkt positiv auf die Kreativität.

Citronella [Zitronengras]
wirkt erfrischend, anregend, stimmungsaufhellend und belebend. Sie verhilft zu neuem Optimismus und hilft bei Antriebslosigkeit.

Eukalyptus
wirkt anregend, erfrischend und befreiend. Der Duft ist außerdem stark luftreinigend und antiseptisch. Daher wirkt Eukalyptus besonders wohltuend bei Heuschnupfen, Erkältung und Husten. Bei Lethargie und Konzentrationsschwäche kann es anregend und stärkend wirken.

Jasmin
wirkt stresslindernd und verbessert die Stimmungslage.

Lavendel
wirkt ausgleichend, entspannend und belebend. Er stärkt die Nerven, lindert Kopfschmerzen und soll durch die beruhigende Wirkung einen erholsamen Schlaf schenken. Zudem sorgt Lavendel für Ausgeglichenheit von Körper und Seele.

Mandarine
wirkt aufheiternd, erfrischend und löst Verspannungen und Ängste.

Pfefferminze
wirkt erfrischend und gedächtnisstärkend bei geistiger Erschöpfung und Unkonzentriertheit und wirkt befreiend und wohltuend bei Erkältungen und Migräne.

Rose
wirkt beruhigend, hautpflegend und schafft eine warme und liebevolle Atmosphäre. Außerdem soll sie aphrodisierend wirken.

Vanille
wirkt aphrodisierend, erheiternd und wärmend.

Zimt
wirkt anregend, ausgleichend und nervenstärkend.

Zitrone
wirkt erfrischend und belebend. Hilft bei Schwächezuständen, Niedergeschlagenheit und Konzentrationsschwäche.

QUELLE
Bellevue – Neue Zürcher Zeitung

*6

Kerzenlicht und seine entspannende Wirkung
Kerzen erzeugen nicht nur eine schöne Stimmung, die Lichtquelle hat auch eine beruhigende Wirkung auf den Geist. Licht ist ein Lebenselixier, das alles beeinflusst. Es regelt den Biorhythmus und den Stoffwechsel. Um gesund zu bleiben, benötigt man das richtige Licht zur richtigen Zeit.

Die entspannende Wirkung von Kerzenlicht wird seit Jahrtausenden in vielen [religiösen] Anlässen und Ritualen eingesetzt. Mit Kerzenlicht kann depressiver Stimmung entgegengewirkt werden. Die beruhigende Wirkung des Kerzenlichts ist u. a. auf die leichten und langsamen Bewegungen der Flamme zurückzuführen. Im Gegensatz zu vielen Lampen ist das Kerzenlicht zudem viel weniger grell, was zusätzlich entspannt.

QUELLE
Liechtensteinische Gesundheitskasse

*7

VORSORGLICH
Die Bedeutung der Farben der vier psychischen Funktionssysteme weisen Überschneidungen mit der Psychologie der Farben auf. Was Sie aus Sicht der Differenziellen Psychologie jedoch genau bedeuten, erfahren Sie hier.

*8

Schauen Sie sich gern einen sehr informativen Ausschnitt aus der DVD **Funken im Hirn**, YouTube, TV-Dokumentation (NZZ, 2009) an: Minute 21:40 bis 36:25.
Dort sehen Sie zwei Coachees in einem ZRM-Selbstmanagement-Coaching mit Maja Storch [= Mitentwicklerin des ZRM).

*9

DVD **Funken im Hirn**, TV-Dokumentation [NZZ, 2009: YouTube]
Minute 25:12 bis 28:12.

*10

Bspw.:
Das Komboloi – der griechische Stress-Vernichter
Ich nenne es Handschmeichler.
Anregung für die ergänzende Recherche:
WWW-Suchbegriff: Gebetskette

*11

Erinnerungshilfe, siehe auch Langfassung zur Beschreibung des Zürcher Ressourcen Modells.

*12

- Zwei Selbsttests finden Sie im sehr zu empfehlenden Buch:
  Maja Storch/Julius Kuhl
  Die Kraft aus dem Selbst
  Sieben PsychoGyms für das Unbewusste (2012)
  oder
- Differenzierter: Online-Selbststeuerungstest mit bis zu 40 Unterpunkten

*13

Ausführliche Beschreibungen und viele Beispiele sowie Zugang zu vielen Wirksamkeitsstudien erhalten Sie über die Gesundheitsbriefe Ausgaben 01 bis 05.

*14

- Maja Storch/Astrid Riedener Nussbaum
  Ich packs!
  Selbstmanagement für Jugendliche.
  Ein Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell

*15

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

Quellen

- Maja Storch/Julius Kuhl
  Die Kraft aus dem Selbst
  Sieben PsychoGyms für das Unbewusste
  - Bei AMAZON bestellen
- 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
- Jens-Uwe Mertens/Julius Kuhl
  Die Kunst der Selbstmotivierung
  Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen
  - Bei AMAZON bestellen
- Dr. Maja Storch
  Das Geheimnis kluger Entscheidungen
  Von Bauchgefühl und Körpersignalen
  - Bei AMAZON bestellen
- Maja Storch/Benita Cantieni/Gerald Hüther/Wolfgang Tschacher
  Embodiment
  Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen
  - Bei AMAZON bestellen
- J. Storch/D. Olbrich/M. Storch
  Burn-out, ade
  Wie ein Strudelwurm den Weg aus der Stressfalle zeigt
  - Bei AMAZON bestellen
- M. Storch/W. Tschacher
  Embodied Communication
  Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf
  - Bei AMAZON bestellen
- J. Storch/C. Morgenegg/M. Storch/J. Kuhl
  Ich blick's
  Verstehe dich und handle gezielt
  - Bei AMAZON bestellen
- Sommerauer/Meier
  Ein guter Kapitän zeigt sich im Sturm:
  Krisenkompetenz für Führungskräfte
  - Bei AMAZON bestellen
- Maja Storch/Astrid Riedener Nussbaum
  Ich packs!
  Selbstmanagement für Jugendliche. Ein Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell
  - 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