

NEURONALE PHÄNOMENE DES ALLTAGS # 10

Hintergründe und Wirkzusammenhänge

Mai 2021

Überarbeitet Juli 2022, Okt. 2023, Juni 2025

Autor: Hartmut Neusitzer

LEITSATZ

**Wir sind niemals allein Opfer
unserer Gene oder der Umstände
– ausgenommen in Extremsituationen.**

Für Sie:

Gönnen Sie sich 5 Glücksminuten und
einen kräftigen Erkenntnissschub

Schlüsselbund fürs Glück gefunden

Das Wohlfühlglück, Zufallsglück und Glück der Fülle

Je nach Persönlichkeitstyp können Sie sich dem Thema Glück in dieser Ausgabe auf vier plus **X** sehr unterschiedliche Arten widmen:

Gelassen-entspannt: Welchen Sinn ergibt das für mich? Was lerne ich daraus?

Ernst-konzentriert: Was befürchte ich? Wo ist der Haken?

Freudig-positiv: Wie setze ich es um? Womit fange ich an?

Sachlich-nüchtern: Ist das logisch? Darüber werde ich mal nachdenken.



Natürlich gibt es auch Mischformen ^{*1}. Dies ist das obige **X**.

Jede Art ist für sich weder schlecht noch gut. Wenn Sie durch Corona in einer belastenden Lebensphase waren oder immer noch sind, Ihr Gehirn dringend immer wieder kurze Verschnaufpausen zum Durchatmen bräuchte, gelingt Ihnen dies gleich mit jeder der obigen Stimmungen und der damit verbundenen Aufmerksamkeitsform [siehe Seite 11].

Ihr Gehirn ist ein Hochleistungsrechner mit einer unfassbaren Verarbeitungskapazität. Spätestens ab Seite 3 werden Sie sich für wenige Sekunden auf Ihrem geistigen Monitor an Szenarien von Glück aus Ihrem Leben erinnern - mehr oder weniger deutlich. Angeregt wird dieses Erinnern durch Worte und Grafiken. Lassen Sie sich für diese wenigen Sekunden darauf ein.

Wenn Sie gerade durch das aktuelle Geschehen unter Druck stehen,

- blenden Sie dies für viereinhalb Minuten aus oder
- probieren Sie es später erneut.

Ergibt das **einen Sinn** für Sie oder ist das **logisch**?
Entscheiden Sie selbst:

Inhalt

Schlüsselbund fürs Glück gefunden	1
Das Wohlfühlglück, Zufallsglück und Glück der Fülle	1
Neuronaler Fakt	2
Ist das logisch?.....	2
Sensibilisierung.....	2
Wo ist der Haken?	2
Das Wohlfühlglück	3
Das Lotterieglück.....	3
Das Glück der Fülle	3
Anregung für die neuronale Verschnaufpause	4
Seinem Gehirn die Marschrichtung vorgeben	4
Wie setze ich es um?	4
Chance zur Selbstentwicklung	5
Hilfe zur Selbsthilfe	6
Online-Coaching	7
Gratis-Webinar.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Intensiv-wirksames Online-Schnuppern	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Erkenntnisschub	8
Die neuronale Logik und das Fundament des Humors.....	10
Die vier Aufmerksamkeitsformen im Vergleich	11
Wachsamkeit	11
Diskrepanz-sensitive Aufmerksamkeit	12
Achtsamkeit	12
Zielfokussierte Aufmerksamkeit	12
Die vier Aufmerksamkeitsformen im Vergleich	13
Welche Aufmerksamkeit bei welchem Affekt	13

Neuronaler Fakt Ist das logisch?

Glückliche und zufriedene Momente sind gut für die Gesundheit. Seit Langem zeigen Statistiken deutlich, dass zufriedene Menschen

- schneller genesen,
- ihr Stoffwechsel und ihre Verdauung besser funktionieren,
- die Adern ausgezeichnet durchblutet werden,
- das Blut eine höhere Qualität hat,
- die Wunden rascher heilen und
- das Immunsystem wirksamer arbeitet.

Also Prävention pur und kostenfrei dazu.

Sensibilisierung Wo ist der Haken?

Viele Menschen erwarten für ihr Glück eine Lösung von der Regierung, der Arbeitsagentur, vom Arbeitgeber, Coach, Therapeuten, lieben Gott, den Genetikern oder dem Partner. Doch

hier muss die Hoffnung viel zu oft irgendwann „sterben“. Andere wiederum haben längst resigniert, innerlich gekündigt, flüchten in Aktionismus, „machen nur noch ihren Stiefel“, verharmlosen, verdrängen oder denken verQUER *2. Und in der Tat könnte man in einem Corona-Lockdown und/oder dem Ungemach rund um den Globus verzweifeln und resignieren.

Nehmen Sie jetzt innerlich Abstand von der obigen Sensibilisierung. Atmen Sie bitte dreimal langsam und tief durch. Schauen Sie dabei aus dem Fenster.



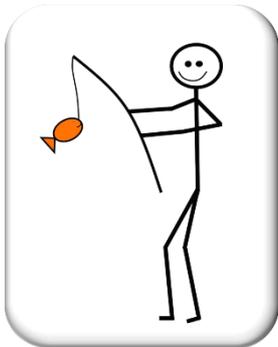
Bevor ich erläutere, wie man **selbstverantwortlich** Glück entstehen lassen kann, sehen wir uns den Begriff Glück etwas genauer an. Eckhard von Hirschhausen serviert das Glück humorvoll. Diese Art von „Beglückung“ ist jedoch nur von kurzer Dauer. Im Gegenteil: Lässt man die Inhalte näher an sich heran, können auch Gefühle von Hilflosigkeit und Inkompetenz in einem aufkommen oder man fühlt sich schlicht ertappt.

DREI ARTEN VON GLÜCK

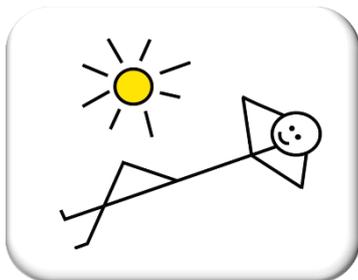


Ein Aspekt von Glück ist grundsätzlich gesunder Humor *3, besonders in angenehmer Gesellschaft. Es ist das **Wohlfühlglück**, das ich unmittelbar erlebe, sei es durch ein Kompliment, eine Angeltour, ein Schokoeis, einen Kuss oder einen guten und vor allem gesunden Witz. Bei alledem fühlt man sich rundum wohl.

Man kann also selbst viel dazu beitragen, um dieses Glück möglichst oft zu erleben.



Für das Lotterieg Glück ist der Zufall zuständig. Dies ist das Glück, wenn man z. B. als tausendster Besucher einen Präsentkorb erhält. Für die Gesundheit ist das **Zufallsglück** nicht interessant, weil es nicht beeinflussbar ist.



Bedeutend dagegen ist das habituelle, ständige Glück - das **Glück der Fülle**, wie es der Philosoph Wilhelm Schmid bezeichnet. Einem Menschen kann man ansehen, ob er in dieser anhaltenden glücklichen Verfassung ist.

Anregung für die neuronale Verschnaufpause

Verweilen Sie jetzt gern für einen Moment mit den obigen Szenerien auf Ihrem geistigen Monitor. Welche angenehmen Erinnerungen rufen die Strichmännchen in Ihnen wach?

Wenn Ihrem Gehirn dies schwerfällt oder es sogar unmöglich erscheint, kann es gut sein, dass zu viele Stresshormone eine Entspannung oder ein entspanntes Verweilen verhindern. Dies leitet direkt zum nächsten Kapitel über:

Seinem Gehirn die Marschrichtung vorgeben Wie setze ich es um?

Beim **Glück der Fülle** kann man Menschen unterscheiden. Obgleich zwei Personen

- im gleichen sozialen Umfeld leben,
- ein ähnlich berufliches und finanzielles Fundament haben,
- möglicherweise ihr jeweiliges Restaurant im gleichen Stadtteil coronabedingt seit Monaten geschlossen halten müssen,

sieht man dem einen an, dass er ein unzufriedener Mensch ist, und der andere ist ein zufriedener, kreativer und handlungsorientierter. Diese zwei gegensätzlichen inneren Haltungen haben eine Ursache. Es ist die Fähigkeit, gute Gefühle ^{*4+5} erzeugen zu können oder eben nicht.

LEITSATZ

Das Gehirn ist ein hochkomplexes, sich selbst organisierendes System.

Du hast es aber in der Hand, ihm seine Entwicklungsrichtung vorzugeben.

Maja Storch

Es gibt Menschen, die sind gegenüber guten Gefühlen wie Dickhäuter. Da braucht es wahn-sinnig viel, bis sie endlich ein Lächeln zeigen. Um Glück zu erreichen, müssen wir aktiv mit unserem Gehirn umgehen. Völlig überholt ist die Meinung, dass unsere Gene uns zu dem machen, wer und wie wir sind. Auch sind unsere Prägungen durch schlechte Rahmenbedin-gungen in der Kindheit und/oder unvorteilhafte Vorbilder **NICHT** in Stein gemeißelt. Somit gibt es keinen Grund zur Resignation. Hilfreich für Ausreden, sich nicht verändern zu kön-nen, sind weder die Gene noch eine belastende Kindheit. Man kann jederzeit lernen, sich gut zu fühlen. Je früher man damit anfängt, umso besser. Hoffnung macht, dass inzwischen ver-schiedene Schulen das Fach Glück eingeführt haben ^{*5}. Die gute Nachricht für Erwach-sene: Das Gehirn kann zeitlebens umlernen ^{*6}.

Interessanterweise empfinden viele Menschen das Wort Glück gar nicht als so attraktiv. Zu vermuten ist, dass sie dann oft an das Lotto-Glück denken. Auch Personen in der Werbung werden meist in einem Zustand des euphorischen Glücks dargestellt. Hierdurch angesteckt, suchen viele dann [unbewusst] nach etwas Überdimensioniertem. Dies jeden Tag zu haben, wäre jedoch eine Überdosis, die krank machen kann. Doch im Normalfall denken wir bei Glück eher an Worte wie **Wohlbehagen** oder **Zufriedenheit**. Hilfreich wäre es somit, sehr gewissenhaft mit Sprache umzugehen. Dies macht großen Sinn.

LEITSATZ

Gute Taten folgen sinnvollen Worten.

Chance zur Selbstentwicklung

Die Fähigkeit, eine gute **Selbstwahrnehmung** einzuüben, wäre der erste Schritt, das **Zufriedenheitsglück** oder das **Glück der Fülle** zu spüren. Also zu wissen, was ich wirklich brauche und wie es sich vor allem körperlich anfühlt, wenn ich zufrieden bin. Denn viele Menschen kennen die Wechselwirkung von Körper und Stimmungslage nicht ^{*7}, obwohl **Zufriedenheitsglück** etwas sehr Einfaches ist.

Das sind Dinge wie

- ein Fußbad nehmen,
- einen schönen Morgenkaffee im Bett genießen zu können
- sein Haustier beobachten, wenn man es krault oder
- wenn man den ersten Frühlingsduft inhaliert.

Diese Kleinigkeiten werden oft übersehen. Doch gerade diese scheinbaren Nichtigkeiten regelmäßig zu spüren, macht Menschen glücklich und hält sie gesund.

Neben der **Selbstwahrnehmung** bedingt das **Zufriedenheitsglück** die **Wachsamkeit**. Sie ist eine spezielle Form von Aufmerksamkeit ^{*8}. Aktiviert wird sie durch ein System im Gehirn, welches allerdings bei Hektik, Sorge und Ängstlichkeit quasi lahmgelegt ist. Hier bedarf es der Aktivierung positiver, angenehmer Gefühle. Gefühlszustände bewusst „herstellen“ zu können, nennt man **Selbstregulationskompetenz** ^{*9}. Sie ist die Königsdisziplin des Selbstmanagements. Die zweite Grundvoraussetzung wäre somit, dies zu üben, um die Wachsamkeit so oft es geht zu aktivieren. Ausgestattet mit dieser Fähigkeit werden die Gründe steigen, sich zu freuen.

Für eine gute Stimmung reicht es nicht, beispielsweise einen Sonnenaufgang

- nüchtern-sachlich wahrzunehmen, „Die Sonne ging heute fünf Minuten früher auf als gestern.“ oder
- ernst-konzentriert: „Hoffentlich bekomme ich heute keinen Sonnenbrand!“

Hilfreich und ein echter Glücks-Booster ist dagegen:

- „Wow! Welch eine Strahlkraft! Schau dir dieses Farbenspiel an! Das kann nur ein guter Tag werden! Let's go!“ und/oder
- sich energiegeladen in Richtung Sonne zu strecken.



LEITSATZ & NEURONALER FAKT

**Haltung erzeugt Stimmung.
Stimmung erzeugt Haltung.
So wie Du gehst, so geht es Dir.**

Kommt es dann anders als erwartet, fördert die nachfolgende innere und äußere Haltung ^{*7}, dass die Psyche im Gleichgewicht und widerstandsfähig bleibt.

Unternehmenszielen allerbestens und auf sehr einfache Weise in Einklang bringen, abgesichert durch eine Vielzahl von Wirksamkeitsstudien.

Und ganz nebenbei steigen der [Teamspirit](#), sinken der Krankenstand und die Fluktuation, vom Wettbewerbsvorteil als Arbeitgeber ganz zu schweigen.

Glück und Zufriedenheit sind die eine Seite der Medaille. Auf der anderen Seite sind Momente, in denen ich mich ärgere, sauer und enttäuscht bin, mir etwas weh tut [körperlich oder psychisch], von zentraler Bedeutung für ein **gelingendes Leben**.

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.

Ressourcenaktivierende 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:

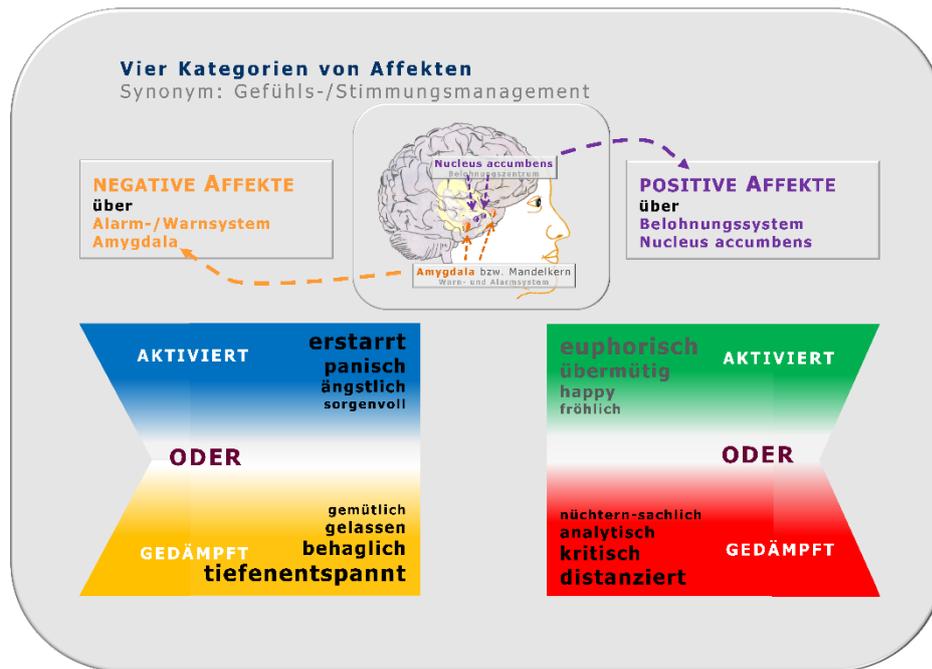
Erkenntnisshub

- [Betriebliches Gesundheitsmanagement](#)
Anders als bisher
- [EMOSCAN®](#)
Ein objektives Diagnostikverfahren
- [Persönliche Intelligenz](#)
Erfolg und Wohlbefinden in Einklang bringen
- Souverän in Krisen kommunizieren
Verhalten in anspruchsvollen Situationen automatisieren
[InterLab](#) - **NINECUBES INTERPERSONAL SKILLS LAB**
- [Kluge Führung durch Sie](#)
Sich in seiner Führungshaut wohlfühlen

*1

Die vier Stimmungen **sachlich-nüchtern**, **ernst-konzentriert**, **gelassen-entspannt** und **freudig-positiv** geben das gesunde Mittelmaß dessen wieder, was bei Menschen eines bestimmten Persönlichkeitstyps vorherrscht. Diese Vereinfachung dient ebenfalls dem ersten Nachvollziehen. Will man eine bestimmte Aufgabe gut erledigen, sind sie unerlässlich, da sie die dafür benötigten Fähigkeiten spezieller Gehirnareale zugänglich machen – beispielsweise spezielle Aufmerksamkeitsformen ermöglichen [siehe ab Seite 11 unten].

Bei den obigen vier Stimmungen kann man durch äußere und innere Einflüsse in die Unter- oder Übertreibung – des Guten zu viel - rutschen. Die Spanne der möglichen Gefühle finden Sie in der folgenden Grafik:



*2

Das Phänomen des VerQUER-Denkens und -handelns beschrieb ich in meiner Sonderausgabe Anfang März 2021. Dort ging es um Corona-Leugner und die Menschen, die an Verschwörungstheorien glauben – neuro-logisch formuliert, daran glauben müssen.

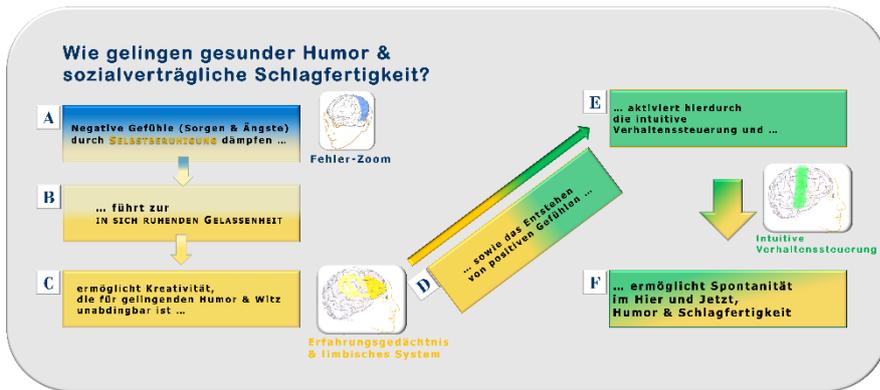
Maja Storch, Gunter Frank
Die Mañana-Kompetenz
Entspannung als Schlüssel zum Erfolg (2010)

*3

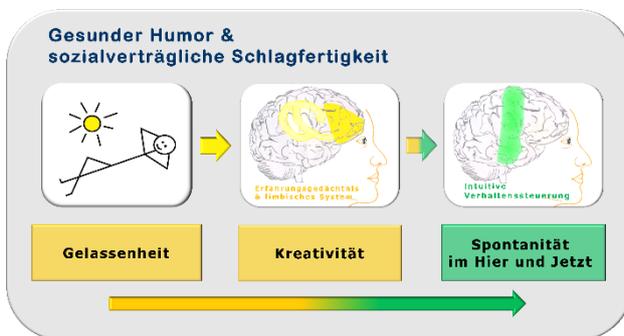
- [YouTube](#): Beitrag ZDF-heute [1:45 Minuten]
Glück als Schulfach und was dort unterrichtet wird
- [FOCUS Magazin](#) | Nr. 14 (2018) Politik
Schulfach Glück
In sechs Bundesländern wird nun Glück unterrichtet.
- [FOCUS Online](#) – 28.01.2020
„Emotionales Survival-Kit“
Ich unterrichte Glück – es gibt Schülern das, was anderen Fächern fehlt

*4

Die neuronale Logik und das Fundament des Humors



Kurzfassung:

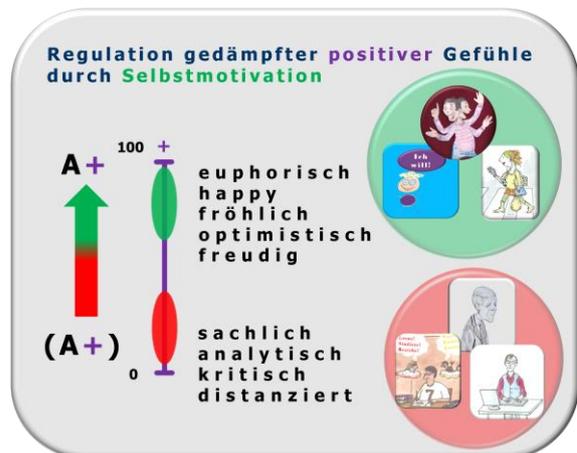
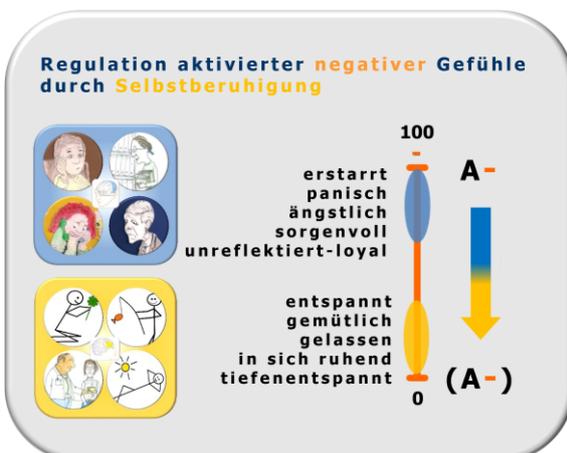
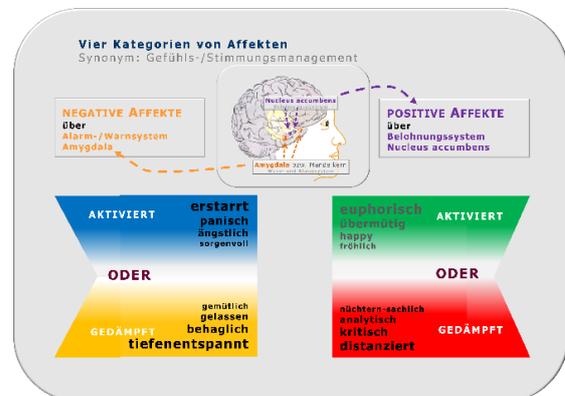


*5

Mit guten Gefühlen ist aus Sicht der PSI-Theorie gemeint,

- ein **negatives** Gefühl zu drosseln oder
- ein gedämpftes positives Gefühl hochzuregulieren [siehe Grafik unten rechts].

Das klingt möglicherweise kompliziert, könnte aber mithilfe der Grafiken einleuchtend werden.



Diskrepanz-sensitive Aufmerksamkeit

Welches Risiko, welche Gefahr?



sorgenvoll-verlässliche Lupe

Details, Schwierigkeiten & Risiken erkennen und erahnen, warnen, vorsichtig, sorgfältig, Ergebniskontrolle

Fehler-Zoom /Objekterkennungssystem



RISIKIO

- Die Nadel im Heuhaufen finden MÜSSEN oder
- das Haar in der Suppe entdecken, wo noch gar keine Suppe ist
- Unstimmigkeitsexperte

Achtsamkeit

- im Hier und Jetzt
- Sprudelndes Kraftwerk
- Wann geht's los?



Freudig-achtsam-sprudelndes Kraftwerk

positiv-freudig Handlungsausführung

handeln, ausführen, machen, anpacken, umsetzen, charmant sein

Intuitive Verhaltenssteuerung



RISIKIO

- Hat Schwierigkeit mit Schwierigkeiten
- viel zu ungeduldig

Zielfokussierte Aufmerksamkeit

- sein Ziel fest im Blick
- Kann lange auf den Start warten



Sachlich-zielfokussiert-geduldiges Planen

nüchtern-sachlich Handlungsplanung

analysieren, strukturieren, abwägen, Ziel im Blick habend, Schritt für Schritt durchdenken

Verstand & Absichtsgedächtnis



Wer und was zuerst?



RISIKIO

- denkt zu lange nach
- immer nur Schritt für Schritt

Siehe auch Seite 13 unten plus Seite 9.

*9

Selbstregulation

Definition und Auflistung der Unterfunktionen

Siehe Gesundheitsbrief # 08

Die Selbstregulation von belastenden Gefühlen - Teil 1

Vier einfache Ausstiegsmethoden

Siehe Gesundheitsbrief # 09

Selbstregulation von erwünschten Gefühlen - Teil 2

Die Einstiegsmethoden

Die krankmachende Gegenspielerin der Selbstregulation ist die [Selbstkontrolle](#).

Siehe den aus meiner Sicht sehr empfehlenswerten [Ach-so-Brief # 11](#)

aus Januar 2018:

Die innere Peitsche

Wann macht Disziplin Sinn und wann macht sie uns krank?

*10

36 %-Sprung von 11 auf 15 Fehltage pro Jahr

[Statista](#) [Anzahl krankheitsbedingter Fehltage ...]

Die vier Aufmerksamkeitsformen im Vergleich

Welche Aufmerksamkeit bei welchem Affekt

Aktivierte negative Gefühle



Aktivierte positive Gefühle



Herabregulierte negative Gefühle



Herabregulierte positive Gefühle



QUELLEN UND WEITERE BUCHEMPFEHLUNGEN

- 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
- Wilhelm Schmid
Die Fülle des Lebens
100 Fragmente des Glücks (2006)
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- Ernst Fritz-Schubert
Schulfach Glück.
Wie ein neues Fach die Schule verändert
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- Bruno S. Frey, Claudia Frey Marti
Glück
Die Sicht der Ökonomie
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- Eckart von Hirschhausen
Glück kommt selten allein ...
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- Maja Storch/Julius Kuhl
Die Kraft aus dem Selbst
Sieben PsychoGyms für das Unbewusste
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- Jens-Uwe Mertens/Julius Kuhl
Die Kunst der Selbstmotivierung
Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen
- Bei [AMAZON](#) bestellen

Zeichnungen Seite 1 - 3

Maxi Buchholz, Hamburg

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