

NEURONALE PHÄNOMENE DES ALLTAGS # 12

Hintergründe und Wirkzusammenhänge

02.07.22

Überarbeitet Okt. 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

FÜR SIE:

Lehrreiche Lesezeit von 12 Minuten

Die Logik der Gefühlswelt

DAS GEFÜHL MUSS MIT INS BOOT, TEIL 2

Der Einfachheit halber verwende ich die Begriffe Gefühl, Affekt, Emotion und Stimmung synonym.



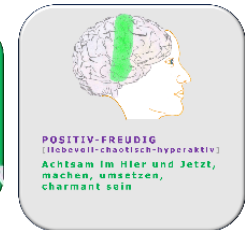
Inhalt

Die Logik der Gefühlswelt1

Das Gefühl muss mit ins Boot, Teil 2	1
Rückblick auf Teil 1	2
und Einordnung in den größeren Zusammenhang	2
Resümee Teil 1	4
Begebenheiten in einer Marketing-Agentur - Teil 2	4
Ertragreicher Nutzen.....	5
technisch-robuste Kurzformeln.....	6
Zwei Säulen	7
Optimistischer Ausblick	7
Online-Coaching.....	9
Quellen und weitere Buchempfehlungen.....	11

RÜCKBLICK AUF TEIL 1 UND EINORDNUNG IN DEN GRÖßEREN ZUSAMMENHANG

Ob wir angemessen schnell vom **Planen** ins **Handeln** kommen oder geduldig auf den richtigen Moment zum Handeln warten können, hängt von der Fähigkeit ab, die **positiven** Gefühle in die eine oder andere Richtung zu regulieren. Als Beispiel lernten Sie im Gesundheitsbrief #11 den Programmierer Marko, einen Verstandesmenschen, und die intuitive Vertrieblerin Julia kennen. Sie sind Kollegen in einer Marketing-Agentur.



Es könnte sich genauso gut um eine IT-Firma, Kanzlei, Arztpraxis, Krankenhausstation, Polizeiwache, ein Labor, Autohaus, Lebensmittelgeschäft, Amtsgericht, Malerbetrieb, Schuhhersteller oder Ihre Organisation handeln. Diese Information mag im Gehirn ein kleines Ruckeln auslösen. Schließlich ist man zu Recht stolz auf seinen Berufsstand und möchte nicht in einen Topf mit ... geworfen werden. Doch genau durch diesen kleinen und bewusst kaum steuerbaren Gedankenreflex gedeiht das oft zitierte **Silodenken**. Dem Drang zum Schubladendenken und Vereinfachungsillusionen standzuhalten, ist ein Gedankenstrang, der in dieser Ausgabe im Hintergrund mitschwingt.

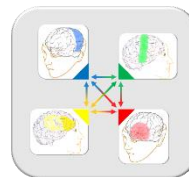
Beim radikalen Wandel bleibt kein Stein auf dem anderen! Ob beruflich oder privat, manche Menschen finden dies inspirierend. Andere steigen aus, machen Dienst nach Vorschrift, gute Miene zum bösen Spiel oder werden krank. Corona und die dann folgenden Krisen und extremen Naturereignisse haben diesen Trend teils dramatisch verschärft.

Dies fördert Probleme zutage, die als kaum lösbar erscheinen.

Allgemeiner Tenor: So kann es nicht weitergehen. *1

Auf dem Weg in eine ressourcenschonende und menschliche Zukunft kann sich der Mensch die aktuellen Erkenntnisse der Gehirn- und Persönlichkeitsforschung zunutze machen. Das Mittel der Wahl ist die PSI-Theorie. Vereinfacht formuliert bedeutet **PSI**: **P**ersönlichkeit bildet sich und reift heran durch die **I**nteraktion, also den neuronalen Datenaustausch, zwischen vier psychischen **S**ystemen. Diese Funktionssysteme lassen sich unterschiedlichen Gehirnarealen zuordnen. Die entsprechenden vier Persönlichkeitstypen (w/m/d) sind

- **der Macher**
- **der Verstandesmensch**
- **der Sorgenvolle**
- **der Fels in der Brandung**



Dem regelmäßigen Leser (w/m/d) ist die Farbenpracht schon geläufig. Die Farbzusordnungen sollen den mit der PSI-Theorie noch nicht vertrauten Menschen ermöglichen, sich besser zu erinnern und sich schneller mit den Grafiken und in den Tabellen zu orientieren.

Fragen wir uns zunächst: Wie reagieren die vier sehr unterschiedlichen Persönlichkeitstypen auf Veränderungen oder auf etwas Neues?

In Teil 1 bat sich der **nüchtern-sachliche Planer und Analytiker** [Marko, der Programmierer] zu einem neuen Projekt Bedenkzeit aus. Die **aktionsgetriebene Macherin** Julia [Vertrieblerin] dagegen handelte voreilig.

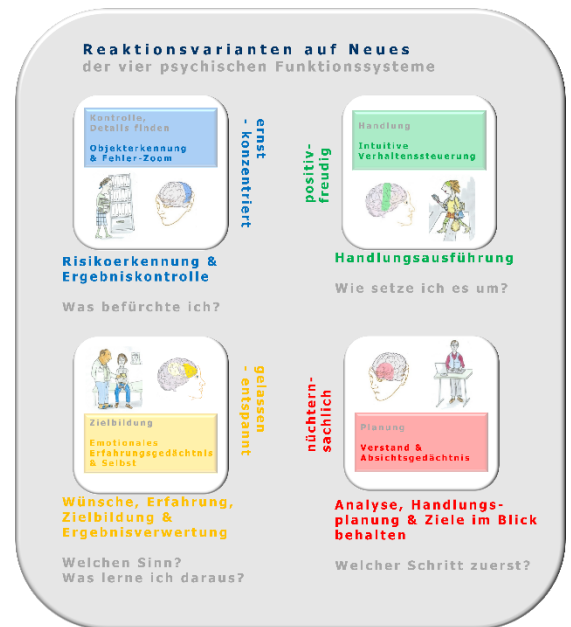
Wie reagieren die zwei anderen Persönlichkeitstypen,
der Sorgenvolle und **der Fels in der Brandung**?

- Dem **Sorgenvollen** rutscht ein
 „Oh Gott! Wenn das mal gut geht!“
 heraus oder so ähnlich.
- Der **gelassene Visionär** fragt sich:
 „Welchen Sinn macht das?“

In der Grafik sind diese Reaktionsmöglichkeiten den vier psychischen Funktionssystemen zugeordnet:

- **Verstand**,
- **intuitive Verhaltenssteuerung**,
- **Objekterkennung** und
- **emotionales Erfahrungsgedächtnis**.

Zur einfachen Veranschaulichung nutzen die vier Protagonisten in unserem Beispiel vor allem ein System. In der Realität verwenden die meisten Menschen ein System bevorzugt und ein weiteres in abgeschwächter Form. Mit den verbliebenen Zweien wird es dann schon schwieriger.



Jedes System ermöglicht den Zugriff auf zahlreiche elementare Fähigkeiten.
 Die einseitige Nutzung birgt jedoch Risiken.

Teilsystem	elementare Fähigkeiten auszugsweise	Risiken auszugsweise	Anatomie
Intuitive Verhaltenssteuerung	- Handlungsorientierung - charmant sein - anpacken und umsetzen	- Aktionismus - Übersäumender Optimismus bis zur <u>toxischer Positivität</u>	
Verstand & Absichtsgedächtnis	- Zielfokussierung - Hohe Frustrationstoleranz - Konzentration	- Neigung zur Überplanung	
Fehler-Zoom / Objekterkennungssystem	- Sorgfalt - Lieferant von immer neuen Lernerfahrungen - hohe Schmerztoleranz	- nur Gefahren und Risiken sehen - hypersensibel für eigene Fehler - Kontrollzwang	
Emotionales Erfahrungsgedächtnis	- Überblick behalten - Fels in der Brandung - Empathie - Sowohl-als-auch-Lösungen - gesunder Humor	- Leichtsinnigkeit und/oder Ignoranz bis hin zur Rücksichtslosigkeit - Dickhäuter	

Zugang zur PDF-Langfassung erhalten Sie [hier](#).

Das Fundamentale und auch für viele Experten Neue ist, dass jedes psychische System mit seinen Qualitäten nutzbar wird, indem man gezielt seine Gefühle in die eine oder andere Richtung lenkt:

nüchtern-sachlich oder **positiv-freudig** und
vorsichtig-konzentriert oder **entspannt-gelassen**.

RESÜMEE TEIL 1

Die zwei sehr unterschiedlichen Persönlichkeitstypen [**Julia** und **Marko**] müssen genau die Selbststeuerungsfähigkeiten erlernen, von denen der jeweils andere „zu viel“ hat.

Werfen wir einen weiteren Blick in den Berufsalltag.

BEGEBENHEITEN IN EINER MARKETING-AGENTUR - TEIL 2

In der Agentur treffen wir auf zwei weitere Akteure, die einseitig je ein Funktionssystem nutzen:

- **Jens**, der Buchhalter, ist eine sehr zuverlässige Person. Er ist jedoch meist in einer **Alarmstimmung**. Für viele Bereiche des [Berufs-]Lebens ist diese Haltung in bestimmten Situationen sehr wertvoll. In der Einseitigkeit kann es jedoch zu einem des **Guten zu viel** kommen. Jens kommt als Erster ins Büro und verlässt es erst, wenn die Arbeit zu 105 % erledigt ist. Seine oft nützlichen Warnungen vor Risiken werden jedoch viel zu oft belächelt.
- **Tanja**, die Geschäftsführerin, ist meist in einer **entspannt-gelassenen Stimmung**. Sie kann je nach Situation zwischen mehreren Rollen hin- und herwechseln:
Fels in der Brandung, kreative Visionärin, beratungsresistente Dickhäuterin oder emphatische Leichtgläubige.



Im letzten Meeting hat **Tanja**, die Geschäftsführerin, mit ihrem manchmal überschäumenden Einfallsreichtum von der Entwicklung einer neuen Software geschwärmt. Der leicht aktivierbare **Fehler-Zoom** von **Jens** sieht sofort die damit verbundenen Risiken.

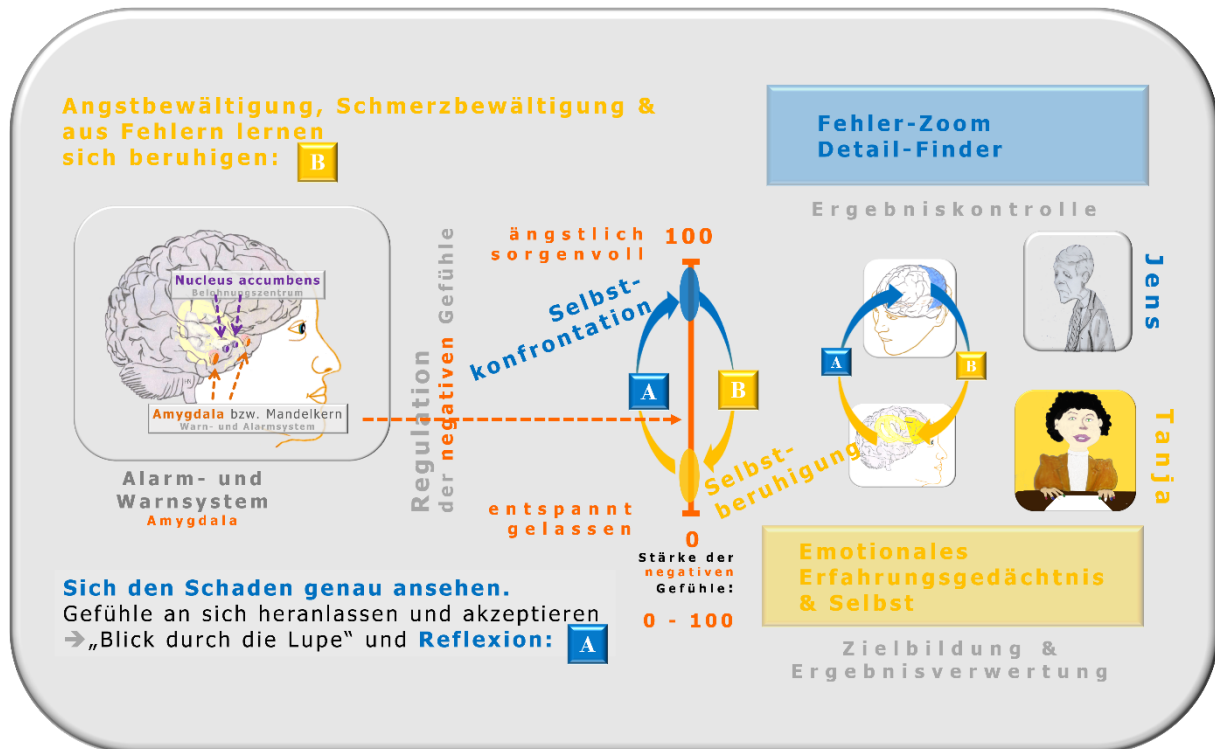
Vor zwei Jahren wurden bei einer übereilten Produktplatzierung seine warnenden Hinweise in den Wind geschlagen. Kurz darauf hatte die Firma über Monate einen ernsten Liquiditätsengpass. Wie es dazu kommen konnte, wurde seinerzeit nicht reflektiert. Das Tagesgeschäft war wichtiger. Kommt Ihnen das irgendwie bekannt vor?

Um aus Fehlern oder Krisen zu lernen und an ihnen zu wachsen, muss man die damit einhergehenden negativen Affekte zulassen – z. B. sich maßvoll ärgern oder Scham empfinden.

Im Gegensatz zu Jens ist es besonders für **Tanja** schwierig, diese Emotionen an sich heranzulassen. Sie neigt stattdessen zum **Schönreden** oder **Bagatellisieren**. Die Lernaufgabe von Tanja ist, Fehler zu reflektieren. Dies würde ihre Souveränität im Führungsalltag stärken. ^{*2}

Die PSI hat für das Problem von Tanja eine funktionsanalytische Erklärung: Ihre Neigung, die Welt durch eine rosarote Brille zu sehen, ist nicht der Auslöser, sondern die Folge Ihres Problems. Tanja muss lernen, die Gehirnregion zu aktivieren, die es ihr ermöglichen würde, einen Fehler wahrzunehmen und zu reflektieren - den **Fehler-Zoom**. Die hierfür notwendige Selbststeuerungsfähigkeit heißt **Selbstkonfrontation**.

Jens, dessen Fehler-Zoom fast ständig „on“ ist, sollte lernen, sich selber beruhigen zu können. Hierdurch bekäme er Zugang zu seinem **Erfahrungsgedächtnis**. Er würde gelassener und flexibler werden, wenn es eine Situation erfordert [siehe Grafik].



LEITSATZ

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

Prof. Julius Kuhl (PSI-Theorie)

ERTRAGREICHER NUTZEN

Diese neuronale Gesetzmäßigkeit gilt für alle vier Protagonisten in ähnlicher Weise. Der ertragreiche Nutzen: Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Fehler sich wiederholt, verringert sich gegen Null.

Beruflich wie privat können diese psychologischen Mechanismen für die Persönlichkeitsentwicklung auf vielfältige Weise genutzt werden: kluge Führung, Teamspirit, Flexibilität, Wirkkraft, Komplexitätsreduzierung, Weitsicht, Wohlbefinden, Erziehungsalltag, gelingende Veränderungsvorhaben u. v. m.

Man muss kein Experte im Changemanagement oder Psychologe sein, um zu erahnen, dass Veränderungsprozesse bei den Menschen eine Vielzahl von emotionalen Turbulenzen auslösen. Diese Gemengelage von Gefühlen und unbewussten Bedürfnissen muss ernst genommen werden. Nur so wird die Veränderungsmotivation aktiviert.

Das alles mag auf den Laien sehr kompliziert wirken und ist es auch. In einem Workshop oder Coaching nimmt der theoretische Input jedoch nur einen kleinen Part ein. Er ist jedoch so wichtig für die Nachhaltigkeit, wie es wichtig ist, ein Backrezept für das Gelingen einer Torte zu kennen.

Als

TECHNISCH-ROBUSTE KURZFORMELN
oder Eselsbrücke kann man sich merken:

Positive Gefühle **einschalten** →



Positive Gefühle **ausschalten** →



Negative Gefühle **einschalten** →



Negative Gefühle **ausschalten** →



Die PSI-Theorie verhilft uns hierbei zu einem entscheidenden Wissensvorsprung.

RESÜMEE

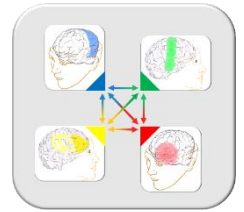
- Ob unsere Persönlichkeit wächst, hängt von der Interaktion zwischen dem **Selbst** und dem **Fehler-Zoom** ab.
- Ob wir ins Handeln kommen, wird durch den Datenaustausch zwischen dem **Absichtsgedächtnis vom Verstand** und der **intuitiven Verhaltenssteuerung** gesteuert.

Jeder Mensch hat die Chance, diesen fundamentalen Entwicklungsprozess maßgeblich mitzugestalten.

Durch die situativ-flexible Nutzung ALLER vier psychischen Funktionssysteme lässt sich darüber hinaus unsere persönliche Intelligenz fördern und stärken.

Hierbei ist ebenfalls die Fähigkeit zur Gefühlsregulation der alles entscheidende Dreh- und Angelpunkt. Sie befähigt uns zu:

- **Selbstmotivation** = **positive** Gefühle aktivieren
- **Selbstbremsung** = **positive** Gefühle runterregulieren
- **Selbstkonfrontation** = **negative** Gefühle zulassen
- **Selbstberuhigung** = **negative** Gefühle runterregulieren



Der Kreis zur **Logik der Gefühlswelt** schließt sich hier.

ZWEI SÄULEN

Das Gelingen einer ressourcenschonenden, menschenwürdigen und angstfreien Zukunft ruht vor allem auf zwei Säulen:

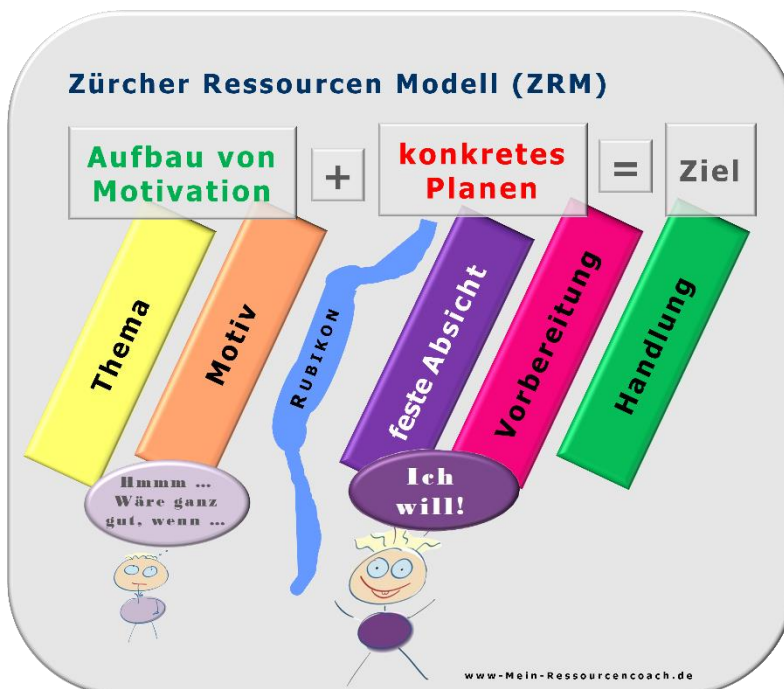
- seine persönliche Intelligenz weiterzuentwickeln und
- die Kluft zwischen der Einsicht, etwas zu wollen, und dem tatsächlichen Handeln zu schließen.

OPTIMISTISCHER AUSBLICK

Um Menschen bei kleinen und großen Veränderungsvorhaben auf der Bedürfnissebene individuell zu unterstützen, gibt es mit dem Zürcher Ressourcen Modell ([ZRM](#)) ein einzigartiges Selbstmanagementtraining.

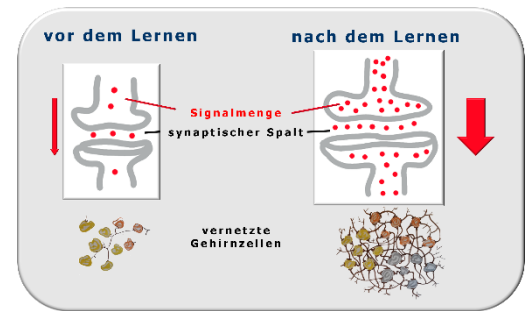
Dieses Konzept wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt:

Jeder Schritt im Verlauf dieses Trainings ist wissenschaftlich begründet. Die fünf Phasen – siehe nächste Grafik - beschreiben den Entwicklungsgrad einer Absicht oder eines Bedürfnisses, bevor ein Mensch von ganzem Herzen zielführend handelt. Der oft zitierte innere Schweinehund wird zum besten Freund, das innere Feuer ist entfacht.



Naturwissenschaftlich bedeutet Lernen die Bildung von neuen neuronalen Netzen. Dies unterliegt biochemischen Gesetzmäßigkeiten. Die Wachstumsprozesse werden gewinnbringend durch das Begeisterungshormon Dopamin angeregt.

Nachhaltiges Lernen erfordert somit intrinsische Motivation.



Ein Lern- und Entwicklungsprozess muss als lustvoll, belohnend und sinnvoll erlebt werden und nicht als eine beschwerliche Prozedur.

Dr. Maja Storch



Im ZRM wird in Phase 1 Motivation aufgebaut. „Bauch“ und Verstand wollen dann das Gleiche. Dies gelingt, indem die **Verstandesbewertung** mit der **unbewussten Bedürfniswelt** synchronisiert wird. Ein möglicher Motivkonflikt [Zwiespalt], egal ob bewusst oder unbewusst, löst sich bei den Teilnehmenden auf.

In der zweiten Phase wird ein **Identitätsziel** [synonym: **Haltungs-/Mottoziel**] entwickelt, welches vom Verstand und von der Gefühlswelt getragen wird. Das innere Feuer ist entfacht. Schon an diesem Punkt ist der Mensch sichtbar energetisiert.

In den Phasen 3 bis 5 wird die konkrete Umsetzung geplant und die Wirksamkeit im stressigen Alltag abgesichert. Hierzu werden einfache und gut umsetzbare Lernstrategien angewendet. Diese unterstützen einen Menschen z. B. beim unbewussten Lernen von gesunden Verhaltensroutinen, z. B. der Technik der **Wenn-dann**-Pläne, Erinnerungshilfen, **Embodiment**, realistischer Planung u. v. m.

Die feste Absicht wird hierdurch auf unterschiedliche und leichte Art mehrfach im Gehirn verankert – wissenschaftlich ausgedrückt: mehrfach kodiert

In Teil 1 aus der Ausgabe **Die Logik der Gefühlswelt** wurde die Frage gestellt, ob es nicht wunderbar wäre, wenn die meisten menschlichen Probleme mit einer einzigen Lösung minimiert und sogar behoben werden könnten?

Die Antwort lautet:

Der Zugang zum **Selbst – unserem klugen Unbewussten** – ermöglicht,

- negative Affekte wie z. B. chronische Sorgen zu reduzieren und
- wieder in eine gelassen-positive Grundstimmung zu kommen, als Basis für Motivation, Handlungsorientierung, Kreativität, Empathie und Souveränität.

Durch **Selbstzugang** wird der Teufelskreis von Verengung im Denken, Entstehung von psychosomatischen Erkrankungen und Selbstentfremdung durchbrochen. Durch den Zugriff auf das **Selbst** [synonym: **emotionale Erfahrungsgedächtnis, Persönlichkeitszentrum**] wird die Entwicklung von **Selbststeuerungsfähigkeiten** zum Selbstläufer.



Allein der Unterschied in der Verarbeitungskapazität sollte aufhorchen lassen:



Mit der **PSI** und dem **ZRM** vereinen sich der aktuelle Stand der Wissenschaft mit den individuellen Bedürfnissen des Menschen auf dem Weg in eine andere und vor allem gelingende Zukunft. Starten Sie jetzt – holen Sie Ihre Mannschaft als Ganzes mit ins Boot.

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.



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:

Horizontenerweiterung

- [Burnout](#)
Krise als Entwicklungschance nutzen
- [Selbststeuerung](#)
Über sich hinauswachsen
- [Zürcher Ressourcen Modell \(ZRM\)](#)
Klug entscheiden plus Motivation und Handeln mit Zugkraft

*1

Studienergebnisse einzigartiger Einzelinterviews mit qualitativer Tiefe bei über 1 000 Führungskräften:

[Vortrag YouTube:](#)

Prof. Dr. Peter Kruse, nextpractice GmbH

Zukunft von Führung:

Kompetent, kollektiv oder katastrophal?

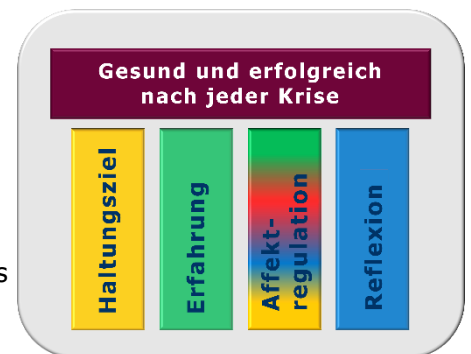
*2

Durchstarten nach einer Krise – gewusst wie

Ein kurzweiliger und impulsstarker Workshop mit Ressourcenaktivierung und Potenzialentfaltung.

Herausforderung, Sensibilisierung und das Wozu

Völlig unabhängig davon, ob es um **S**chicksalsschläge, **N**otfälle, **K**risen oder **K**atastrophen [**SNKK**-Situationen] geht: Das stressanfällige Gehirn des Menschen bleibt der größte Risikofaktor für das Auslösen einer **SNKK**-Situation und deren erfolgreicher und gesunder Bewältigung.



Den Workshop-Ablaufplan mit den sechs Phasen des Workshops inkl. ausführlicher Hintergrundinformationen sende ich Ihnen bei Bedarf zu vertrauensvollen Händen gern als PDF zu.

QUELLEN UND WEITERE BUEHEMPFEHLUNGEN

- Maja Storch/Benita Cantieni/Gerald Hüther /Wolfgang Tschacher
Embodiment
Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen
- 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
- J. Storch/C. Morgenegg/M. Storch/J. Kuhl
Ich blick's
Verstehe dich und handle gezielt
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- Julius Kuhl/David Scheffer/Bernhard Miko-leit/Alexandra Strehlau
Persönlichkeit und Motivation in Unternehmen
Anwendung der PSI-Theorie in Personalauswahl und -entwicklung
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- Julius Kuhl
Motivation und Persönlichkeit
Interaktion psychischer Systeme
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- Maja Storch/Julius Kuhl
Die Kraft aus dem Selbst
Sieben PsychoGyms für das Unbewusste
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- Jens-Uwe Mertens/Julius Kuhl
Die Kunst der Selbstmotivierung
Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- Maja Storch/Frank Krause
Selbstmanagement – ressourcenorientiert
Theoretische Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- 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
- Am weiterführendsten und für Sie hilfreich könnte es sein, wenn Sie sich das folgende Buch kaufen:
Maja Storch/Frank Krause
Mañana-Kompetenz
Wer Pausen macht, hat mehr vom Leben
– Mit Praxistest | Entspannung als Schlüssel zum Erfolg.
- Bei [AMAZON](#) bestellen

Hartmut Neusitzer

Selbstmanagement-Trainer, Ressourcencoach, PSI-Kompetenzberater und autorisierter Berater des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales unternehmensWert:Mensch
Mobil: 0160 – 975 46 221 E-Mail: Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de