NEURONALE PHÄNOMENE DES ALLTAGS # 13

Hintergründe und Wirkzusammenhänge

16.02.22
Autor: Hartmut Neusitzer

LEITSATZ

Erleben ist IMMER eine Frage der Aufmerksamkeitsfokussierung.

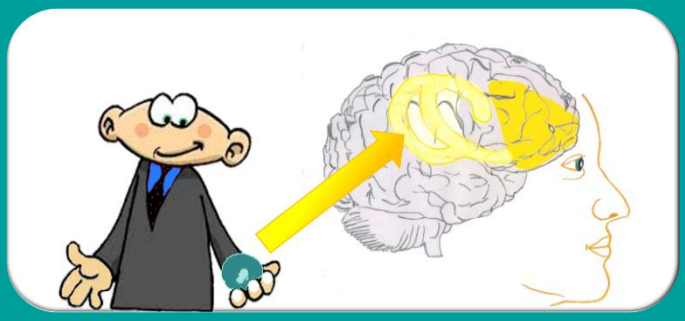
Frei zitiert nach Gunther Schmidt [*1]

Sie glauben, Bescheid zu wissen?
Jetzt erfahren Sie, wie **Selbstverantwortung** wirklich gelingt.

RASCHFIXTIPP

Beruhigung & Überblick & Selbstverantwortung
+ Vermeidung von Fremdzielen und Selbstinfiltration

Nehmen Sie einen kleinen Jonglierball, eine Holzkugel, eine Mandarine, eine Kastanie oder einen anderen möglichst runden Gegenstand. Er muss Ihnen gut und angenehm in der **linken** Hand liegen. Daumen und Mittelfinger sollten ihn an der breitesten Stelle gut umschließen können.



Drücken Sie ihn leicht & entspannt für zwei bis vier Minuten.
Gern können Sie ihn dabei fortlaufend etwas drehen.

Da die linke Hand neuronal besonders mit der rechten Gehirnhälfte verbunden ist, wird auf diese Weise Ihr **Selbst** mit dem **emotionalen Erfahrungsgedächtnis** aktiviert.

QUELLE und **STUDIEN** siehe [*2]

Die Wirksamkeit lässt sich durch eine anatomisch gesunde Körperhaltung noch toppen – im Sitzen, Stehen oder Gehen.
Und/oder mit einem Waldspaziergang

[Stichwort: **Waldbaden** – siehe Gesundheitsbrief #04, Seite 16]

Für Sie:
Alltagsrelevanter Erkenntnissprung
in 22 Minuten Lesezeit:

Den Würfel ins Rollen bringen

GESUNDER HUMOR, SOZIALVERTRÄGLICHE SCHLAGFERTIGKEIT UND SELBSTVERANTWORTUNG

#Lern_und_Veränderungswille #Zukunft_der_Arbeit #Komplexität #alle_ins_Boot

KURZFASSUNG

Kamen Entscheider an ihre Grenzen, genauso wie manche Politiker in der Pandemie, forderte man, dass die Menschen selbst Verantwortung übernehmen sollen. Für die Selbstverantwortung braucht man jedoch Gelassenheit. Erst diese innere Ruhe und Ausgeglichenheit ermöglichen den Zugang zum Erfahrungswissen. Nur dann erkennt man Zusammenhänge, kann kreativ sein, mutig, optimistisch, widerstandsfähig, empathisch und, nicht zu vergessen, gesund-humorvoll sowie sozialverträglich-schlagfertig.

Selbst wenn man unter Druck Verantwortung übernehmen wollte,
kann man es nicht,
da einem ohne **Selbstzugang** **NICHTS** zum **WAS** und/oder **WIE** einfällt.

Jedoch:

Inhalt

Den Würfel ins Rollen bringen 2
Gesunder Humor, sozialverträgliche Schlagfertigkeit und Selbstverantwortung 2
Wieso erst jetzt? 3
Lebensnaher formuliert 3
Ganz normal wäre 3
Zeigen und erfahren, dass man etwas kann! 4
Zurück zur Eigenverantwortung 4
Antwort-, Hilf- und Sprachlosigkeit 6
Von Tausendsassern, Planern, Hasenfüßen und Dickhäutern 6
Unser archaisches Notfallprogramm 7
Auf diese Weise kommen wir also nicht weiter. 7
Blackout 7
Nur drei Einsichten 8
Stichwort: Selbstverpflichtung 8
Geduld und Beharrlichkeit kontra Vereinfachungsillusion 9
Entschieden wird – so oder so. 9
So aktivieren Sie Ihren gesunden Humor 10
& eine sozialverträgliche Schlagfertigkeit 10
Langfassung 10
Resümee 10
otlage im Hirn 11
Ein lästiges 70 – 70 – 70 – 70 – 50 – 50 – 40 – 40 11
Freie Therapieplätze? Fehlanzeige! 12
Kurze Coachinginterventionen können viel bewirken, ... 12

Online-Coaching **12**
Reparaturdienstverhalten - falsche Zielbeschreibung 15
Unvernetzte Situationsanalyse 15
Irreversible Schwerpunktbildung 16
Unbeachtete Nebenwirkungen 16
Tendenz zur Übersteuerung 16
Tendenz zu autoritärem Verhalten 16

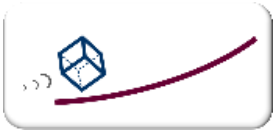
Langfassung

Wieso erst jetzt?

Lange haben wir die Corona-Pandemie nicht in den Griff bekommen. Gleiches gilt für die Digitalisierung oder den Klimaschutz und brandgefährlich aktuell, den Nahostkonflikt. Des Öfteren hörte man von Experten und Politikern (w/m/d), dass bezüglich Corona nun die Eigenverantwortung der Menschen aktiviert werden müsse oder an diese zu appellieren sei. Die spannende und zielführende Frage, **wieso erst jetzt**, könnte man später noch einmal aufgreifen.

So weit, so gut und nachvollziehbar – zunächst und auf den ersten Blick.

Ohne Häme und Sarkasmus, jedoch metaphorisch gemeint:
Dieses oft aus Verzweiflung, Resignation und/oder Hilflosigkeit geborene Ansinnen, dieser Wunsch oder Ratschlag geht in die neuronale Leere.



Es wäre so, als wenn man einen Würfel auffordern würde, rundzulaufen, weil es dann flotter vorangehen würde.

> Sollten Sie die Szenerie mit einem rollenden Würfel bereits beim Lesen der Überschrift auf Ihrem geistigen Monitor gesehen haben, ist dies ein positives Zeichen. Es deutet darauf hin, dass Sie in diesem Moment in einer gesunden Gelassenheit waren.

Lebensnaher formuliert

Einzufordern, dass Menschen pauschal Verantwortung zu übernehmen haben, wäre so, als wenn man gehbehinderten Menschen sagt: Nun hört einfach mal auf zu humpeln und geht ganz normal!

Ganz normal wäre

- übertragen auf Corona:
  sich ganz normal impfen und testen zu lassen, die Maske oberhalb der Nase zu tragen und, wenn der Kopf „zu klein ist", sich kreative Befestigungsmöglichkeiten einfallen zu lassen und es den meisten gleichzutun. Kinder bekommen das hin.
- Übertragen auf die Digitalisierung:
  das innere Feuer für Lern- und Veränderungsbereitschaft zu entfachen – einfach mal so, mit einem Fingerschnipp.

ALLE Babys und Kinder bekommen diese Veränderungsbereitschaft und den Dazulernwillen hin. Jeder Fusel, jeder Zweig, jedes Steinchen auf der Erde wird zum Abenteuer, zu einem Experiment, zum Mittelpunkt der Entdecker-, Gestalter- und Experimentierfreude:

ZEIGEN UND ERFAHREN, DASS MAN ETWAS KANN!

Spätestens wenn sie jedoch in die ca. 2. Klasse kommen, verändert sich etwas, **teils dramatisch**. [*3]

Zurück zur Eigenverantwortung

Aus Sicht der Persönlichkeitstheorie und der Gehirnforschung geht es nicht um **Eigen**verantwortung. Denn Verantwortung übernehmen zu können, ist einem nicht mal eben so zu **eigen**. Sie fällt niemandem in den Schoß.

Der zielführende Ausdruck für das, was gemeint ist, lautet **Selbst**verantwortung – also **selbst** Verantwortung zu übernehmen, ohne das Zutun einer anderen Person, ohne Appell, Druck oder Erwartungshaltung. Vor diesem Schritt gehört jedoch, dass man wahrnimmt und dann bewusst sieht, dass hier eine Situation ist, in der ich etwas tun sollte. Das Was und Wie muss einem in dem Moment noch gar nicht bewusst sein. Diese Aufmerksamkeitsform wird **Wachsamkeit** genannt. [s. Grafiken, Seite 5 unten]

Die Fähigkeit, Verantwortung übernehmen zu können, ist im Gehirn in der rechten **Frontalhirnrinde** und in der Tiefe des Gehirns verankert. In der PSI-Theorie [siehe auch Glossar] wird diese Gehirnregion das **Selbst** genannt. Dieses **Selbst** ist mit dem **emotionalen Erfahrungsgedächtnis** eng verknüpft. Führende Gehirnforscher geben diesem immens vernetzten, komplexen und extrem leistungsfähigen Gehirnareal unterschiedliche Namen, wie zum Beispiel **limbisches System, Extensionsgedächtnis** (Prof. Julius Kuhl), **Unbewusstes, unbewusstes Selbst, implizites Selbst, Persönlichkeitszentrum** oder, wie schon erwähnt, das **emotionale Erfahrungsgedächtnis** (Prof. Gerhard Roth). Diese Vielfalt macht die Beschäftigung mit diesem Thema nicht einfacher.

Aus meiner Sicht beschreibt am hilfreichsten und anschaulichsten der Begriff emotionales Erfahrungsgedächtnis Sinn, Zweck und Leistungsvermögen dieser für uns immens wichtigen Gehirnregion. Dieses Areal ist hochgradig mit dem gesamten Gehirn vernetzt. Mit seiner unfassbaren Verarbeitungskapazität [*4] sind hier sämtliche bedeutsamen Erfahrungen eines Menschen abgespeichert, die positiven und die negativen. Da diese Erfahrungen im Hintergrund des Bewusstseins tätig sind, bekommen wir seine Aktivitäten nicht mit. Trotzdem hat das SELBST auf unsere aktuellen Wahrnehmungen, Entscheidungen und Handlungen großen Einfluss. Was dieses Areal für uns leistet und unser Leben erst ermöglicht, bemerken wir nicht. In der Folge können wir es weder wertschätzen noch würdigen. Im Gegenteil! Das Rationale und der Verstand werden in vielen Wissenschaftszweigen viel zu hochgehalten, teilweise, als wenn es nichts anderes geben würde – z. B. in der Wirtschaftswissenschaft. Wesentlichen Anteil daran hat der französische Philosoph René Descartes [† 1650]: „Ich denke, also bin ich!“ [*5] Wo die Welt mit dieser fixen Idee heute steht, spüren wir aktuell

in aller Dramatik. Für diejenigen, die den Namen dieses Mannes noch nie gelesen oder gehört haben:
Ja, er starb 1650. Verdammt lang her …

Doch zurück zur **Selbst**ver**antwort**ung
Wenn eine völlig neue Situation [die Betonung liegt auf **völlig neu**],
egal ob kritisch, ganz alltäglich oder scheinbar banal,
eine kreative Idee und/oder eine Lösung erfordert,
zu dem,

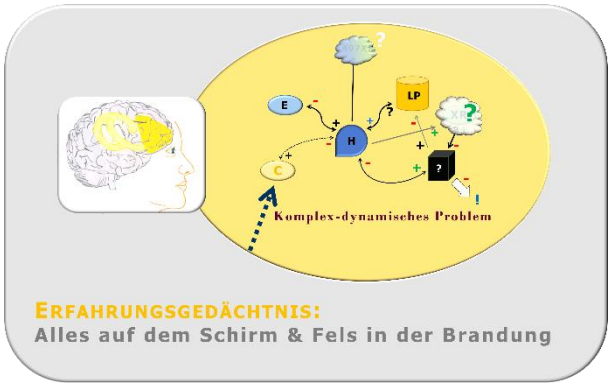
- was jetzt zeitnah zu tun ist oder
- was man lieber unterlassen oder
- erst geduldig abwarten sollte,

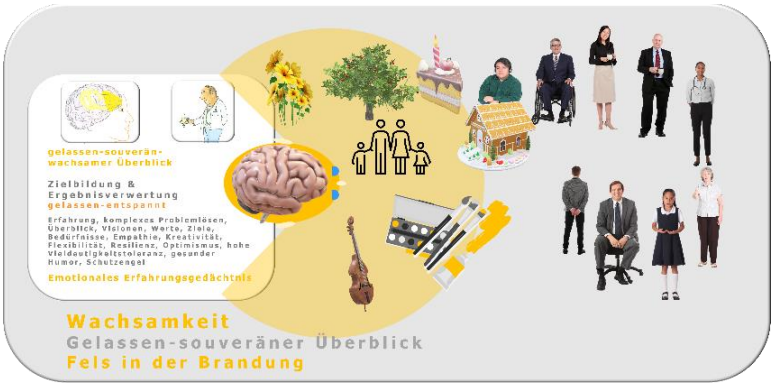
dann bedarf es einer **Antwort**.

Wo kommen **Antwort**en für neue Probleme her?
Richtig, aus dem **Selbst**, also unserem Erfahrungsschatz und somit dem **emotionalen Erfahrungsgedächtnis**.

Haben wir bisher keine Erfahrungen zu einer **neuen** Herausforderung gemacht und somit keine 100 % passende Antwort parat, dann könnte man meinen, ist streng genommen **Selbst**verantwortung gar nicht möglich. Das **Selbst** kann jedoch im Bruchteil einer Sekunde die für die jeweilige Situation beste Lösung errechnen, auf Basis der Vorerfahrungen auf völlig „anderen Spielfeldern". Diese Lösungsideen stellt es seinem Gehirnbesitzer (w/m/d) als aktuell klügste Idee zur Verfügung. Denn ist Gefahr in Verzug, erfordert der Ernst der Lage eine Antwort in Form einer umgehenden Reaktion *6. Entscheiden wir uns zu handeln, obwohl wir nur eine ungefähre Antwort parat haben, kann man, entgegen der obigen Annahme, sehr wohl von Selbstverantwortung sprechen. Und nicht nur das. Je nach Situation und einer möglichen Gefahr erfordert es Mut, Flexibilität, Optimismus, das Aushalten von Widersprüchlichkeiten/Vieldeutigkeit, komplexes Problemlösen und Entschlossenheit. *7

Nun wäre im Prinzip alles in bester Ordnung. Unser **Selbst** stellt uns seine immense Fähigkeit jedoch nur im Zustand der Gelassenheit vollumfänglich zur Verfügung. Als Fels in der Brandung haben wir dann alles Relevante auf dem Schirm [s. Grafik].





Erleben wir eine für uns **neue** Situation, reagieren Menschen sehr unterschiedlich. Es können dann sehr verschiedene und in ihrer Funktion sogar in Konkurrenz stehende Gehirnareale alternativ und/oder in Kooperation aktiviert und genutzt werden, je nach Persönlichkeitstyp. Bei Überforderung kann es jedoch ebenso zu einem Blackout kommen [s. S. 7].

Antwort-, Hilf- und Sprachlosigkeit

Das Gehirn macht bei Antwort-, Hilf- und Sprachlosigkeit das, was es zuvor am häufigsten angewendet hat und somit am besten kann. Unter Druck handelt und „antwortet" es quasi automatisiert. Zunächst ist dies weder schlecht oder gut. Wie so oft kommt es auf unterschiedliche Aspekte wie die Situation, Wünsche, Zielvorstellungen und die möglichen Konsequenzen an – für einen selbst und andere.

Bei den nachfolgenden Spiegelstrichen geht es um **des Guten zu viel,** ausgelöst durch eine angstmachend-komplexe Situation:

Von Tausendsassern, Planern, Hasenfüßen und Dickhäutern

- **Handlungsorientierte Personen** neigen zu Aktionismus [Tausendsassa] und machen irgendetwas, Hauptsache, sie haben das Gefühl, etwas tun zu können. Das Selbstwirksamkeitskonzept scheint stabil zu bleiben, jedoch in einem völlig anderen Spielfeld. Hierunter fällt z. B. das Coronaphänomen des Hortens von Klopapier.

  Weitere Nachteile, wenn man nur reflexhaft auf dieses System zugreifen kann:
  Die Konsequenzen des Handelns werden nicht bedacht. Man hat Schwierigkeiten mit Schwierigkeiten. Wohl dem, der dann delegieren kann. Weiterhin fehlt die Ausdauer im Tun. Stellt sich der Erfolg nicht umgehend ein, „verfliegt" die energiespendende, positiv-freudige Stimmung. Man sucht sich ein anderes Ziel. „Sollen sich doch die anderen hier abplagen!"

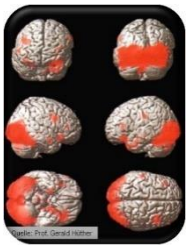
- **Verstandesmenschen** verlieren sich im Planen und Intellektualisieren. Ihnen fehlt es an Handlungsenergie. Somit kommen sie meist von der **Planung** NICHT in die **Handlung**. Ist Gefahr in Verzug, ist **Überplanung** jedoch die falsche Option. Verstandesmenschen denken in dem Moment jedoch, dass sie handeln, wenn sie planen …

- Sehr **ängstliche Menschen** nutzen den für sie extrem leicht aktivierbaren **Fehler-Zoom**. Sie treten die Flucht an [Hasenfuß], indem sie den Raum verlassen, oder sie gucken [verschämt] weg. Schlimmstenfalls erstarren sie und/oder halten sich die Hand vor den weit geöffneten Mund. In Momenten der Angst und Verunsicherung machen sie dann loyal-[unterwürfig-]angepasst das, was man ihnen sagt, ohne dies zu hinterfragen. Genaugenommen müsste es heißen: ohne es hinterfragen zu können. Denn es fehlt ihnen in diesem Moment der **Selbstzugang.** Er ist bei Sorge und erst recht bei Angst versperrt – siehe auch [*10]

- **Dickhäuter**, die noch am ehesten Zugriff aufs **Selbst** hätten, denken oder reden sich die Situation schön. Sie weichen Gefahren aus und/oder erkennen sie erst gar nicht: „Ist doch alles gut. Ich weiß gar nicht, was du hast/wieso du dich so aufregst?" Sie können negative Stimmungen nicht aushalten. Sie mögen dann cool wirken, lernen jedoch

nicht dazu. Ihre Persönlichkeit bleibt auf dem Stand von vorgestern – um es salopp zu formulieren.

Unser archaisches Notfallprogramm



Haben wir in einem Notfall nur ein bis drei Sekunden Zeit [z. B. bei überkochender Milch], werden wesentliche Gehirnareale im Millisekundenbereich durch Stresshormone lahmgelegt – **rote** Bereiche in der Grafik.

In diesem Fall haben wir nur noch das archaische Notfallprogramm im Stammhirn zur Verfügung:

A: **Action nach vorne** und/oder **Angriff**

B: Wenn Action nach vorne nicht geht,
Flucht und

C: Wenn weder Action noch Flucht geht:
Ohnmächtige Erstarrung.

A

B

C

Bei Überforderung in komplexen Situationen hält unser Gehirn zweifelsfrei noch viele weitere Sackgassen-Strategien für uns bereit. *8

Auf diese Weise kommen wir also nicht weiter.

Lassen Sie uns einen kleinen Umweg nehmen, um die Wirkkräfte von Gefahrenmomenten im Gehirn zunächst besser verstehen zu können. Wir können uns dann bei Bedarf gezielter vorbereiten und zielführend gegensteuern.

Blackout

Zum Verständnis führen wir uns ein Phänomen vor Augen, welches ggf. viele kennen: Bestens vorbereitet eilen wir in eine mündliche Prüfung, ein Konflikt- oder Vorstellungsgespräch. Allein dieses Beeilen lässt den Stresspegel in die Höhe schnellen. Dies passiert unabhängig davon, ob wir ständig zu spät kommen oder es jetzt eine Ausnahme ist. Die Atmosphäre im Prüfungsraum scheint angespannt zu sein. Allein diese Wahrnehmung kann durch den zuvor erzeugten Stresspegel beeinflusst worden sein. Heißt: andere Menschen würden im Zustand der Gelassenheit die Situation vor Ort als entspannt bewerten. Verärgert oder im Sorgenmodus nehmen wir jedoch rasch das Haar in der Suppe wahr,
„Wieso guckt der Prüfer so komisch? Ich glaube, der mag mich nicht …"

Der Prüfer stellt die erste und aus seiner Sicht banale Frage. Denn der Prüfling (w/m/d) soll erst einmal warm werden. Doch die Antwort bleibt aus. **BLACKOUT.** *9

Ähnliches kann geschehen, wenn uns ein zuvor häufig genutzter Name nicht einfällt, nur weil uns jemand völlig unerwartet und überraschend gegenübersteht.

Der neuronale Mechanismus, der dieses lästige Erleben auslöst, wird als Antagonismus oder Konkurrenz zwischen dem **emotionalen Erfahrungsgedächtnis** und dem **Fehler-Zoom** bezeichnet. *10 Der **Fehler-Zoom** wird vom Warn- und Alarmsystem [**Amygdala** *11] aktiviert. Er hatte bis vor ca. 5 000 Jahren eine überlebenswichtige Funktion. Heute schießt er in einem halbwegs funktionierenden Rechts-, Sozial- und/oder Gesundheitssystem zu oft über das Ziel hinaus. *12 Niemand muss im normalen Alltag verhungern, verbluten, wird gefoltert oder wird alle zwei Monate vor die Tür gesetzt!

> Über-das-Ziel-hinausschießen trifft bspw. bei Verschwörungstheoretikern, Coronaleugnern, Reichsbürgern, Rechts- wie Linksextremisten zu. Obgleich alle mit einem gesunden Gehirn zur Welt gekommen sind, hat sich bei ihnen ein extremleicht aktivierbarer **Fehler-Zoom** entwickelt. Dies mag zunächst wie eine riesige Schublade erscheinen. An anderer Stelle ließe sich dies differenzieren und aus den aktuellen Erkenntnissen der Gehirn- und Persönlichkeitsforschung fundiert herleiten. Wobei man bei 30 Jahre alten Erkenntnissen kaum von neu reden kann. Viel spannender ist jedoch, dass sich daraus gezielte Maßnahmen ableiten lassen, wie man z. B. bereits werdende Eltern, Kitas und Schulen unterstützen kann, mündige und mit einem gesunden Urvertrauen versehene Kinder auf den Weg ins Leben zu begleiten. Dazu gehört gesundes und dem Alter angemessenes Zutrauen. Dauerkontrolle, ein Aneinanderkleben und Hubschrauber-Aktionismus spielen den Rattenfängern, dem Ungemach hinter undurchdringlichem Kirchengemäuer und später dann den psychosomatischen Kliniken direkt in die Arme. Bewusst belasse ich es bei dieser kurzen Aufzählung, um den Stresshormonausstoß bei den Lesenden in Grenzen zu halten.

Ist der **Fehler-Zoom** aktiv, behindert er den **Selbstzugang**. Dieser fehlende Zugang zu unserem **Erfahrungswissen** lässt uns, wie oben beschrieben, im Regen stehen. Wir kommen nicht mehr an alle für die Situation relevanten Informationen heran. Sinkt der Stresspegel, fällt uns schon nach Sekunden oder Minuten sehr oft die richtige oder passende Antwort ein. Ähnliches gilt für eine schlagfertige Antwort auf eine vier Sekunden zuvor an uns gerichtete Unverschämtheit oder verbale Attacke. Solche plötzlichen Unhöflichkeiten machen uns oft perplex und sprachlos. Bereits nach wenigen Sekunden ist es jedoch zu spät für einen berechtigten und möglichst sozialverträglichen Konter oder sogar eine verbale Blutgrätsche *13. Von unserer Verärgerung haben wir jedoch oft noch Stunden etwas. Die Warterei auf die nächste Attacke macht zusätzlich mürbe.

Was ist also zu tun? Besser, was hätte man in der Vergangenheit tun können oder muss jetzt als Vorsorge getan werden? Denn die nächste Flutkatastrophe kann schon morgen erneut über uns hereinbrechen, schlimmstenfalls wieder im Ahrtal. Gleiches gilt für die nächste Pandemie oder verbale Unverschämtheit. Schwarzmalerei? Das hoffe ich sehr, jedoch …

Die größte Herausforderung ist zunächst, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Je nach Persönlichkeitstyp müssen dazu zuvor unterschiedliche Hürden überwunden werden.

NUR DREI EINSICHTEN

Man benötigt die Einsicht,

A: dass man selbstverantwortlich den Weg der Selbstentwicklung einschlagen **wird** – nicht möchte, sondern **WIRD**.
Nicht: „Ich würde ja gern …"
Besser:
„Ich werde es auf jeden Fall versuchen!"

STICHWORT: SELBSTVERPFLICHTUNG

B: dass alles Neue einen gewissen inneren Widerstand auslöst,

- da einem die **Logik** noch nicht klar genug ist **ODER**
- da die einem innewohnende **Skepsis** eine kluge Entscheidung mangels Ideen verhindert. Alternativ: eine unkritisch-loyale Übernahme dessen, was jemand vorschlägt, sofort umsetzt, was selten klug ist. **ODER**
- da ein umgehender **Handlungsimpuls** [„Wann geht's los?"] einen gesunden Widerstand erst gar nicht aufkommen lässt **ODER**
- da eine Suche nach **Sinn** Zeit und Gelassenheit benötigt.

Man muss die vier obigen Aspekte nicht gleichzeitig auf dem Schirm haben, sondern nur den einen, der seinem Persönlichkeitstyp entspricht. [siehe die vier Grafiken auf Seite 6]

C: dass Persönlichkeitsentwicklung höchst individuell ist.
Jeder braucht eine andere Unterstützung und muss etwas anderes üben, verinnerlichen und/oder automatisieren.

Geduld und Beharrlichkeit kontra Vereinfachungsillusion

Sie ahnen, spätestens hier benötigt man als interessierte Person Geduld und Beharrlichkeit, um nicht doch [„lieber"] der Vereinfachungsillusion auf den Leim zu gehen oder das Ganze für zu komplex zu halten und rasch beiseitezuschieben,
also **Selbstaufgabe/Resignation!**
„Denn irgendwie wird es schon gehen – so war es zumindest die letzten Jahrzehnte."

Entscheidet man sich für das Beiseiteschieben oder die Aufschieberitis, entscheidet man sich gleichzeitig gegen die Freiheit durch die Abgabe der Selbstverantwortung an andere.

Denn:
Entschieden wird – so oder so.

Sie haben sich für den Weg der Selbstentwicklung entschieden?

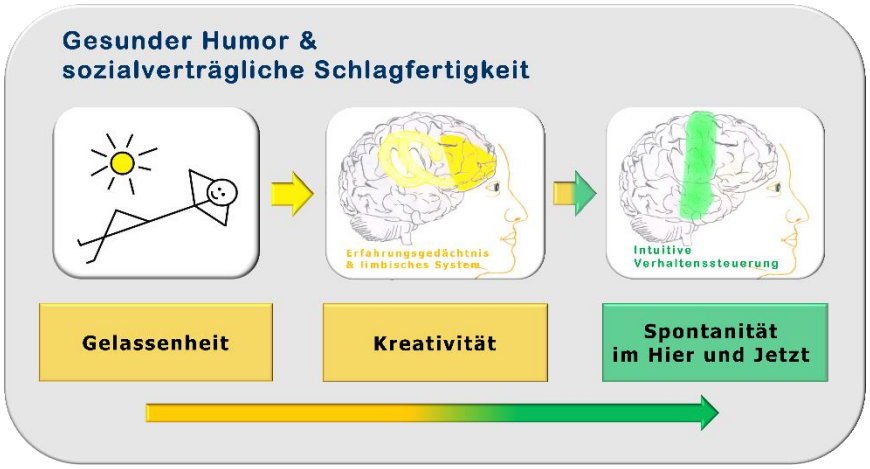
Toll!

Dann lüfte ich auf der nächsten Seite und vorab ein Geheimnis:

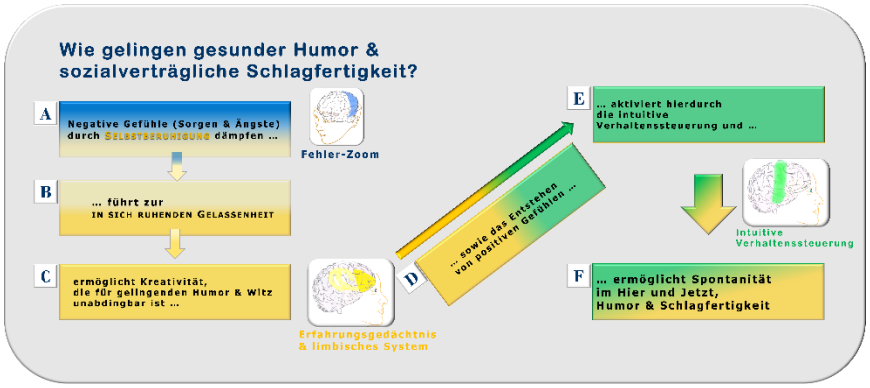
So aktivieren Sie Ihren gesunden Humor

& EINE SOZIALVERTRÄGLICHE SCHLAGFERTIGKEIT

Kurzfassung



LANGFASSUNG



Ein Mensch,
der freien Zugang zu seinem Erfahrungsschatz hat [= Selbstzugang],
behält in komplexen, unübersichtlichen und
unvorhersehbaren Belastungssituationen
den Überblick!

RESÜMEE

Mit einer gut entwickelten Fähigkeit, seine Gefühle zu regulieren [Stimmungsmanagement], kann genau dann das psychische Funktionssystem aktiviert werden, dessen Fähigkeit für die Situation zielführend ist – siehe auch *10

otlage im Hirn

Ein lästiges 70 – 70 – 70 – 70 – 50 – 50 – 40 – 40

Das WOZU:

- **70 %** aller Veränderungsvorhaben in den letzten 60 Jahren scheiterten.
- **70 %** der Führungskräfte: „So kann es nicht weitergehen!“ *1
- **70 %** der Führungskräfte haben auf dem Weg in die Zukunft Selbstzweifel *2.
- **70 %** der Mitarbeiter fühlen sich emotional gering an den Arbeitgeber gebunden, 14 % gar nicht.
- **50 %** von den **70 %** sind auf der Suche nach einer neuen Stelle. *3
- **50 %** der Unternehmen befinden sich in der Beschleunigungsfalle *2
- **40 %** –Sprung von 11 auf 15 Fehltage pro Jahr *4
- **40 %** mehr Kosten in Mrd. € an ausgefallener Produktion durch Krankheitstage *5

Quellen

*1
Prof. Dr. Peter Kruse, **nextpractice GmbH**
1.000 Einzelinterviews – 2013
Vortrag YouTube: *Zukunft von Führung: Kompetent, kollektiv oder katastrophal?*
Prof. Dr. Peter Kruse

*2
Studie **Bertelsmann Stiftung** und **Uni St. Gallen,** Prof. Heike Bruch – **Neue Arbeitswelt** 2013
Seit 20 Jahren, 100 Unternehmen mit 20 000 Mitarbeitende

*3
Gallup Engagement Index in Deutschland 2022
Die Werte sind seit 20 Jahren gleich.

*4
Statista

*5
Kosten in Mrd. €, ausgefallene Produktion:

- 2015 64 Milliarden Euro
- 2021 89 Milliarden Euro = **40 % Verschlechterung**

KBV - **Kassenärztliche Vereinigung**
BAuA - **Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin**

Sorry.
Jedoch ist mit den obigen **70 – 70 – 70 – 70 – 50 – 50 – 40 – 40** gezielt kein Blumentopf zu gewinnen. Im besten Fall ergattert man zufällig ein traurig anzusehendes Pflänzchen, um im Bild zu bleiben.

Aufwand
Weiteres Zähneknirschen beim Tun mit noch mehr energieraubender Disziplin.

Zu befürchten
Weitere Verschiebungen bei **70 – 70 – 70 – 70 – 50 – 50 – 40 – 40**

Auch in einer persönlichen Krise muss es nicht immer gleich eine Therapie sein.

- Dreifachbelastungen, fehlende soziale Kontakte, mehr Stress am Arbeitsplatz, Angst vor einer Infektion:
  Ein Dauerlockdown macht die Menschen mürbe & müde - die Akkus sind leer
- 5,3 Millionen Deutsche leiden an einer Depression,
  12 Millionen an einer Angststörung
- **40 %** Anstieg an Therapieanfragen im Januar 2021 zum Vorjahr

Freie Therapieplätze? Fehlanzeige!

Kurze Coachinginterventionen können viel bewirken,
wenn sie zielgerichtet realisiert werden.

Jeder braucht hierbei etwas anderes. Es muss zur Persönlichkeit passen.
Lassen Sie uns dazu telefonieren und neuronales Feuerwerk auslösen.
.
Mobil: 0160 – 975 46 221

> **Ein Gehirn,**
> **welches sich fortlaufend durch Neuerungen**
> **im Anpassungsstress befindet,**
> **wird irgendwann psychotisch.**
>
> Prof. Peter Kruse

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 zunächst 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.

WERDEN SIE EBENFALLS AKTIV
Senden Sie mir gern eine kurze Interessensbekundung per E-Mail und/oder lassen uns in einem Telefonat besprechen, wie ich Sie, Ihr Team oder Ihre Organisation bei Ihrem Anliegen unterstützen kann.
… beispielsweise bei der Steigerung von
Veränderungs- und Weiterbildungsmotivation.

Sollte Ihr Selbstzugang oder der anderer Menschen in Ihrem Umfeld aktuell durch Sorgen, Ängste und/oder Dünnhäutigkeit rund um Corona, die Entwicklung des Klimas und/oder Arbeitsüberlastung eingeschränkt sein, werden wir gemeinsam herausfinden, was die Betroffenen genau trainieren könnten, um Ihr SELBST und emotionales Erfahrungsgedächtnis wieder voll nutzen zu können.

Ganz herzliche Grüße,
bleiben Sie zuversichtlich und vor allem 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

PS1:

Wissensschub

- Tragfähige Resilienz
  Krisen gesund meistern
- Kraftvolle Haltungsziele für Sie und Ihr Team
  Der Dreh- und Angelpunkt für Ihren Erfolg
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
  Anders als bisher

PS2:

*1

Frei zitiert nach Gunther Schmidt

Mit dieser Erkenntnis ist gemeint, dass, wenn ich mir z. B. in Zeiten von Corona jede Stunde die Nachrichten zu den aktuellen Fallzahlen und Skandalen konzentriert anhöre, dann haben Zuversicht und Optimismus in meinem Gehirn kaum eine Chance sich zu entfalten. Dies wiederum bedeutet unter anderem, dass ich meine Selbstverantwortung NICHT aktivieren kann.

*2

QUELLE

- Left-Hemispheric Activation and Self-Infiltration:
  Testing a Neuropsychological Model of Internalization
  Nicola Baumann, Julius Kuhl, and Miguel Kazén
  Two studies examined self-infiltration (as indexed by …)
  PDF-Download
- Julius Kuhl
  Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie
  Motivation, Emotion und Selbststeuerung
  Ausgabe 2010, Seite 449
  - Bei AMAZON bestellen

*3

YouTube
Zwei spannende, informative und kurzweilige Vorträge von Gerald Hüther [Neurowissenschaftler]

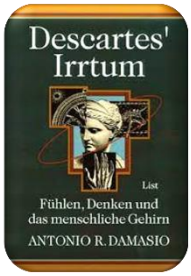
- **Gelassenheit hilft**
- **Glücksgefühle** – ab Minute 06:30: Ausschnitt aus der Babyforschung

*4

*5

LITERATUREMPFEHLUNG

Antonio R. Damasio
Descartes' Irrtum
Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn
- Bei AMAZON bestellen



*6

Die immense Verarbeitungskapazität des **Selbst** kann man wunderbar in einem kurzen, zweiminütigen Videoausschnitt nachvollziehen:
Preisgekrönte, zweiteilige TV-Doku
Das automatische Gehirn - Die Magie des Unbewussten

„Junge mit Ball, der auf die Straße rennen will“
Minute 18:20 bis 20:25

Somit: Ein gutes Beispiel für Mut, Flexibilität, Optimismus und Entschlossenheit.
Das Gegenteil ist Schreck, Erstarrung und Angst um sein Brötchen – **Blackout**.

*7

Vertiefende Informationen und Grafiken finden Sie über die Themen

- **Komplexes Problemlösen leicht gemacht** - hier
- **Notfall-, Krisen- & Katastrophen-Management** - hier

*8

Siehe u. a.
Dietrich Dörner
Die Logik des Misslingens
Strategisches Denken in komplexen Situationen
- Bei AMAZON bestellen

Ersterscheinung 1989
... VERDAMMT LANG HER!

Heißt: Es gibt schon lange keinen Mangel an Wissen …

Ein wahrer Klassiker!
Leider scheinen die glasklaren Erkenntnisse vielfach in Vergessenheit geraten zu sein – siehe in Teilen die schwerfällige Bewältigung der Corana-Krise in Organisationen und/oder im eigenen Mikro-Kosmos.

Der Psychologe Dietrich Dörner enttarnte in aufwändigen Simulations-Experimenten, welche Fehler Menschen im Umgang mit komplexen Systemen typischerweise machen. Dörners Versuchspersonen mussten beispielsweise über mehrere Spielrunden die Entwicklung einer Kleinstadt durch Einstellung verschiedenster Parameter managen. Er erkannte sechs zentrale Quellen für Fehlentscheidungen in unseren Denkmustern:

Erster Fehler:
REPARATURDIENSTVERHALTEN - FALSCHE ZIELBESCHREIBUNG
Statt für eine Erhöhung der gesamten Lebensfähigkeit eines Systems zu sorgen, wenden wir uns nur Einzelproblemen zu. Oft sind jedoch die offensichtlichen Missstände nicht die, die eine Unternehmung tatsächlich gefährden. Risiken gehen von meist verdeckt wirkenden Faktoren aus, die angegangenen Missstände sind oft nur deren sekundäre Auswirkung. Die Beseitigung offensichtlicher Missstände ohne Analyse der grundlegenden Probleme nennt Dörner „Reparaturdienstverhalten“.

Zweiter Fehler:
UNVERNETZTE SITUATIONSANALYSE
Oft werden Unternehmen und Organisationen anhand bestimmter Kennzahlen gemessen. Dabei wird zumeist die vernetzte Struktur außer Acht gelassen, so dass z. B. sich aus dem System ergebende Grenzwerte nicht berücksichtigt werden, da sie nicht erkannt werden.

Dritter Fehler:
IRREVERSIBLE SCHWERPUNKTBILDUNG
Bei der Suche nach Missständen werden oft Schwerpunkte gesetzt, die später nicht mehr hinterfragt werden. Die Teilnehmer in den Studien beharrten auf offensichtlich falschen Entscheidungen. So wurde der Erfolg einer Veränderung nur anhand von Werten gemessen, die vielleicht in der Anfangsphase aussagekräftig schienen, andere Faktoren wurden jedoch konsequent ausgeblendet.

Vierter Fehler:
UNBEACHTETE NEBENWIRKUNGEN
In komplexen Systemen wirkt sich jede Veränderung auch auf andere Bereiche aus. Es gibt letztendlich keine linearen Kausalzusammenhänge. Meist wird jedoch bei der Einflussnahme auf einen Faktor nur seine Hauptwirkungsweise betrachtet, Nebenwirkungen werden, besonders wenn sie zeitverzögert auftreten, übersehen oder falsch gedeutet.

Fünfter Fehler:
TENDENZ ZUR ÜBERSTEUERUNG
Bei der Einflussnahme auf komplexe Systeme genügen schon kleine Veränderungen, um eine große Wirkung herbeizuführen. Die Wirkung erfolgt zudem meist zeitversetzt. Lässt eine Wirkung jedoch auf sich warten, werden die Veränderungen immer größer und radikaler. So schießt man oft über das Ziel hinaus und erreicht unter Umständen das Gegenteil dessen, was man beabsichtigt hat.

Sechster Fehler:
TENDENZ ZU AUTORITÄREM VERHALTEN
Hat man erste Erfolge mit den Veränderungen erreicht, so glaubt man oft, ein System beherrschen zu können. Nicht selten führt dies zu gewissen Gigantismen, gestärkt durch kurzfristige Erfolge und die Aussicht auf persönliche Belohnung [z. B. Prestigegewinn]. Dabei setzt man allerdings die gesamte Organisationsstruktur aufs Spiel.

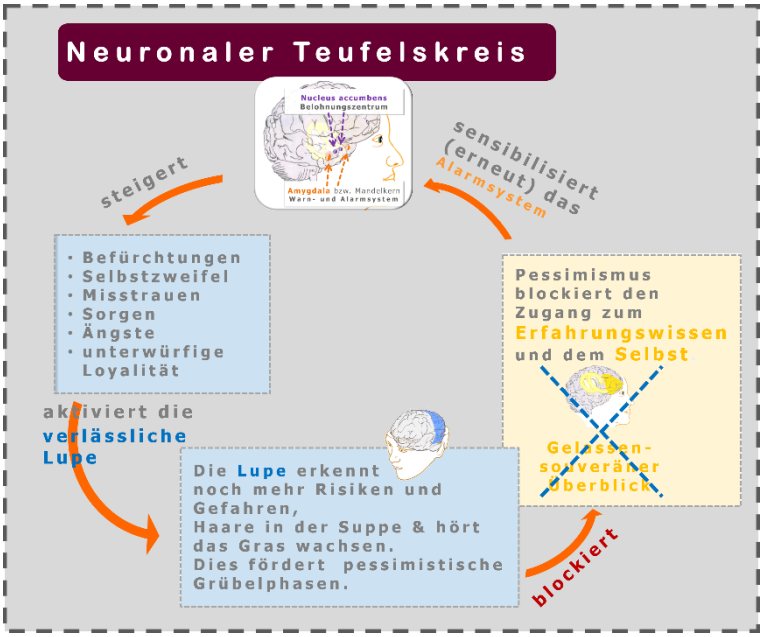
*9

Ein Blackout entspricht dem **C:** auf Seite 6
des archaischen Notfallprogramms im Stammhirn auf Seite 7.

Synonym kann man **ohnmächtige Erstarrung** genauso mit Burnout, Hörsturz, Schlaganfall oder Herzinfarkt betiteln:
NICHTS GEHT MEHR.

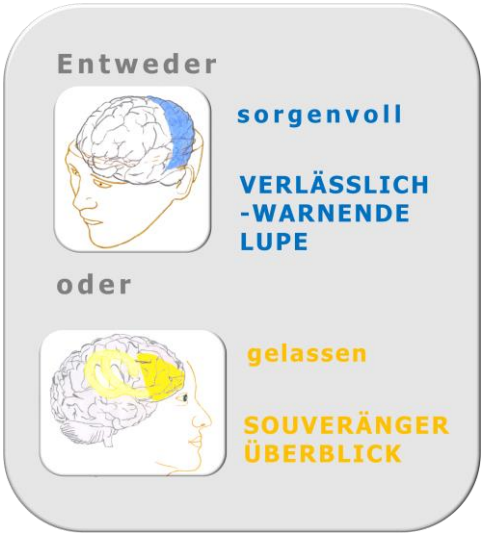
Eine von vielen Ursachen zeigt der neuronale Teufelskreis in der Grafik rechts auf:

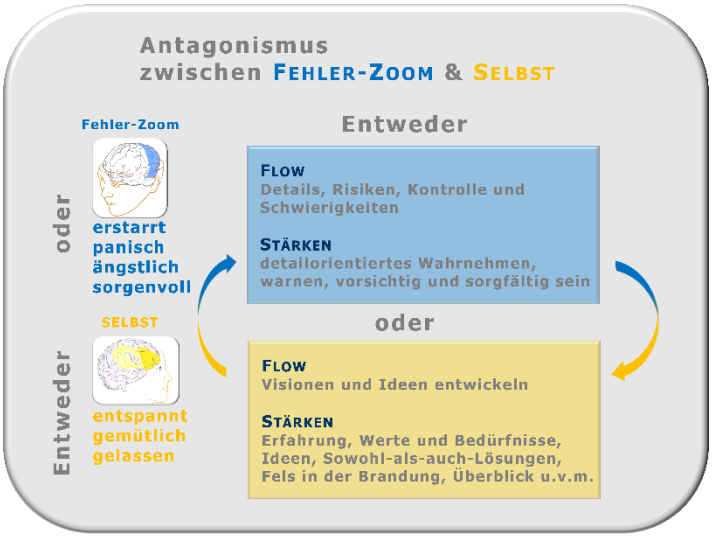
Es gibt viel zu viele Menschen,
die durchlaufen diese [Endlos-]Schleife quasi chronisch und
wie in einem Hamsterrad.



*10

Kurzform durch zwei Grafiken





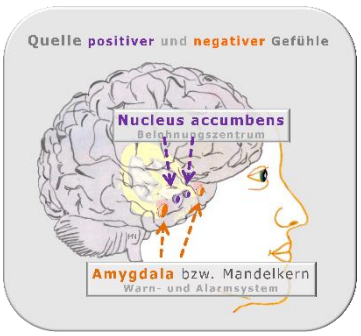
Wer keinen ausreichenden Kontakt mit seinen Gefühlszuständen hat, kann nicht steuernd eingreifen, wenn die Gefühle zur Bewältigung der Situation unpassend sind.

Julius Kuhl

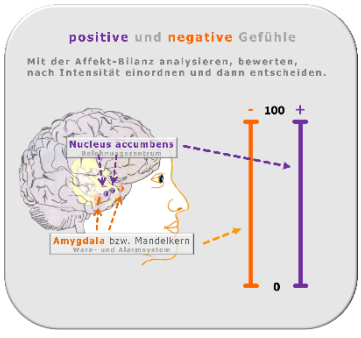
*11

Von den zwei Gefühlszentren zur Affektbilanz und dann zum Stimmungsmanagement

A



B

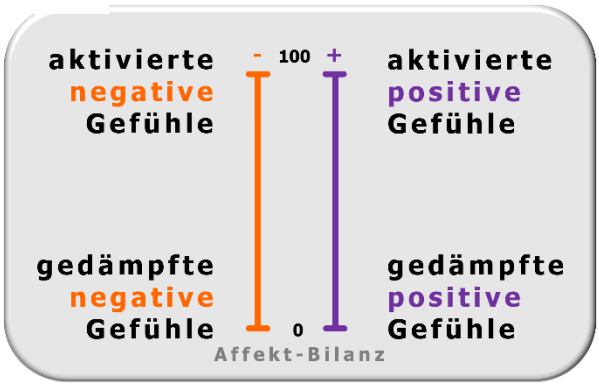


Das Üben mit der Affektbilanz stärkt die Resilienz/Widerstandskraft und macht gegen Stress immun.

**Wer in wiederkehrenden Belastungssituationen das Handwerk beherrscht,
seine Gefühle nach Intensität einzuordnen,
ermöglicht sich eine deutlich höhere Stufe
an Souveränität UND Resilienz.**

Maja Storch

C

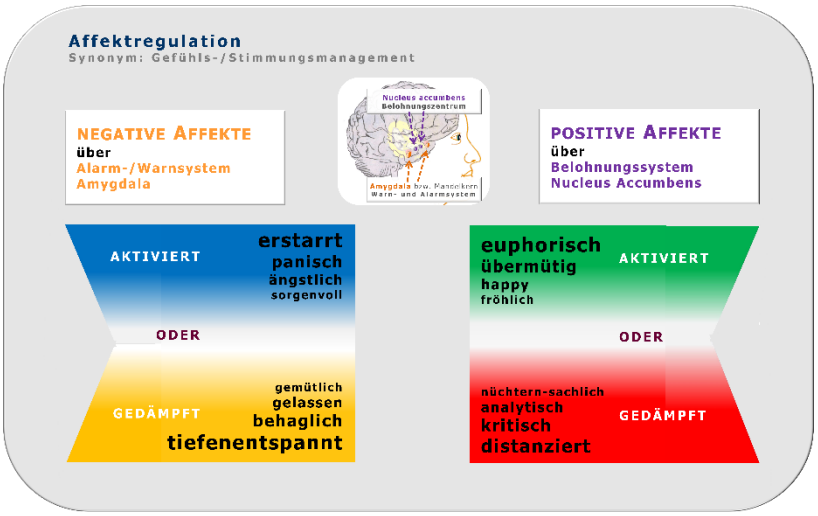


D

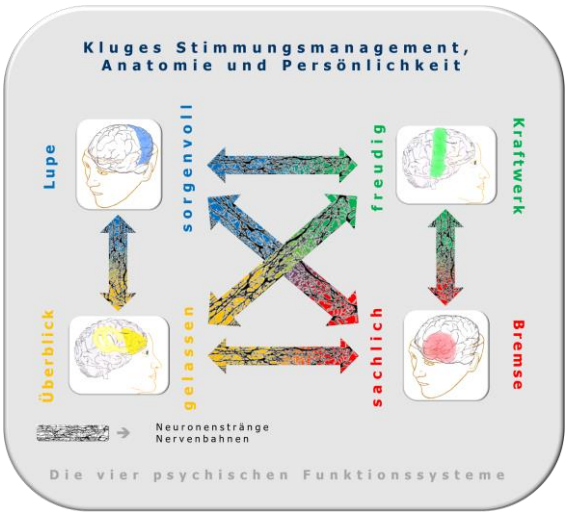
**Wer die Kunst beherrscht,
Gefühle so abzubilden,
wie sie im Gehirn entstehen,
nämlich als „Cocktail" aus zwei Quellen,
ermöglicht sich
eine deutlich höhere Ebene der Souveränität.**

Maja Storch

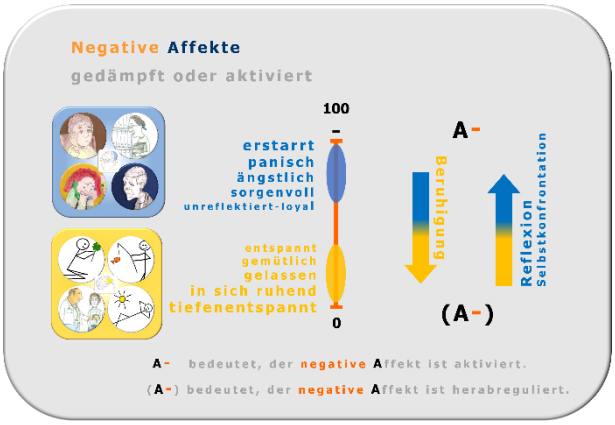
E



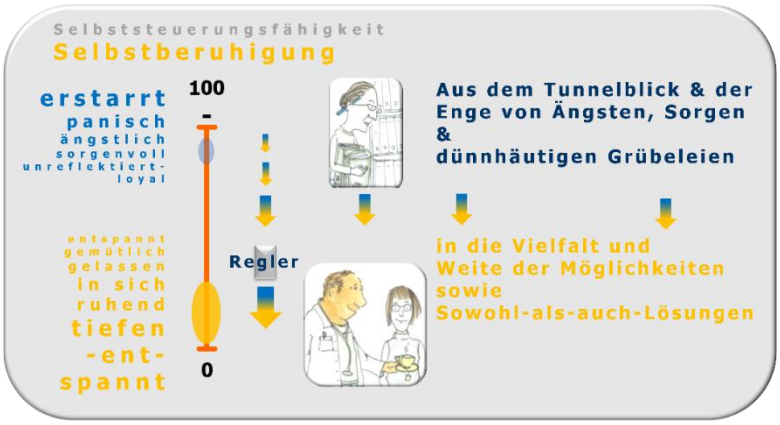
F



G



H



Siehe vertiefende Erläuterungen in den Gesundheitsbriefen **11 + 12**
Die Logik der Gefühlswelt – Teil 1 und 2 und/oder
direkt zur PDF-Langfassung der PSI-Theorie.

***12**

Womit ich NICHT andeuten will, dass es keine Gründe mehr gibt, sich Sorgen zu machen – im Gegenteil. Im Gegensatz zu früher könnten wir heute wissen, was zu lernen ist, um immer wieder und im richtigen Moment in den Zustand der Gelassenheit zu kommen. Dies wäre zielführend und lösungsorientiert. Chronischer Angst- und Sorgenmodus ist das genaue Gegenteil.

***13**

M. Storch/W. Tschacher
Embodied Communication
Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf
- Bei AMAZON bestellen

Aus meiner Sicht eines der besten Sachbücher zur Herausforderung Kommunikation. Maja Storch erläutert an einem konkreten Beispiel, wann und wie eine verbale Blutgrätsche angebracht ist. Weiterhin ist es sehr spannend zu erfahren, wie wenig nutzbringend in der Praxis das Sender-Empfänger-Modell ist. Im Praxisteil findet man an einfachen Beispielen aus dem Leben leicht umsetzbare Techniken, die die Kommunikation sehr erleichtern – gerade in konfliktträchtigen Situationen.

Auch für dieses Buch gilt jedoch, von einem Zugewinn an Erkenntnis und Wissen lässt sich die Handlungskompetenz nicht steigern.

HINWEIS:

> Die wissenschaftlich belegten Feststellungen in den bunten Kästen kommen von Maja Storch oder Julius Kuhl.
> Ich nenne sie Merk- und/oder Leitsätze.

- Maja Storch/Frank Krause
  Selbstmanagement – ressourcenorientiert
  Theoretische Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)
  - Bei AMAZON bestellen
- Gerhard Roth
  Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten
  Warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern
  - 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 Mikoleit/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
- 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