

# NEURONALE PHÄNOMENE DES ALLTAGS # 08

Hintergründe und Wirkzusammenhänge

Januar 2021

Überarbeitet: Oktober 2023, Juni 2025, Januar 2026

Autor: Hartmut Neusitzer

## ERKENNTNIS

**Bevor es einfach werden kann,  
wird es oft kompliziert,  
manchmal komplex.**

## FÜR SIE:

Mehrfacher Erkenntnisgewinn in sechzehn Minuten Lesezeit  
plus

## Übungsleitfaden:

Erweitern Sie effektiv Ihre Handlungsoptionen

## Die Selbstregulation von belastenden Gefühlen

### Teil 1

#### Vier einfache Ausstiegsmethoden

Belastende Momente, Situationen oder Lebensphasen können uns beim klugen Entscheiden und zielführenden Handeln stark einschränken. Nicht selten geraten Menschen immer wieder in gleiche oder ähnliche Problemlagen. Möchte man dies bewusst ändern und/oder bei Gefühlen wie Trauer, Wut, Angst und Sorge entscheidungs- und handlungsfähig bleiben, muss man seine Gefühle regulieren können.



## Inhalt

<b>Die Selbstregulation von belastenden Gefühlen .....</b>	<b>1</b>
Vier einfache Ausstiegsmethoden .....	1
Gefühle: Ein wenig Theorie .....	3
Gefühl ist der Oberbegriff für Affekt, Emotion und Stimmung. ....	3
Fokussierung auf Chancen .....	3
Selbstregulation von Gefühlen .....	3
Sensibilisierung für Risiken .....	3
<b>Erstens: Ausstieg durch Ablenkung .....</b>	<b>5</b>
Voller Fokus auf leichte Tätigkeiten .....	5
<b>Zweitens: Ausstieg durch Aktivierung .....</b>	<b>5</b>
Für mehr Energie im Gehirn sorgen .....	5
Best Practice .....	5
<b>Drittens: Ausstieg durch Affektwechsel .....</b>	<b>6</b>
Wissen, was zu tun ist .....	6
Anregung für Liebhaber der Fotografie .....	6

ein wenig Verrücktheit und Spontanität .....	7
Aus sich heraus Freude haben .....	7
Somit: Ein Paradies für Anhänger des Mehrfachnutzens! .....	7
Momente des Gelingens.....	7
Die hohe Kunst des Selbstmanagements .....	7
Zwischenresümee.....	8
<b>Die Risiken in Krisen .....</b>	<b>9</b>
Flucht in den Aktionismus.....	9
Neigung zur Überplanung & zum Intellektualisieren .....	9
Steckenbleiben in der Problemerkennung .....	9
Dickfelligkeit.....	9
Gefühlsregulation der negativen Gefühle .....	10
Raus aus dem Kontrollzwang und Sorgenmodus .....	10
Raus aus der Dickfelligkeit, Ignoranz, Verdrängung und dem Aussitzen .....	11
Raus aus einer lähmenden, sorgen- oder angstbesetzten Gedankenwelt.....	11
<b>Gefühlsregulation der positiven Gefühle .....</b>	<b>12</b>
Das Rauswollen .....	12
Raus aus dem Rasch-fix-Aktionismus .....	12
Alltagsbeispiele .....	13
Vier mögliche Herausforderungen.....	13
Gesunder Humor und sozial verträgliche Schlagfertigkeit .....	14
<b>Viertens: Ausstieg durch Körperhaltung, Motorik, Gestik und Mimik .....</b>	<b>15</b>
Die Macht des Körpers gezielt nutzen.....	15
Das Mögliche möglich machen .....	16
<b>Online-Coaching .....</b>	<b>16</b>
<b>Schnuppern: Workshop- und Webinarangebote .....</b>	<b>17</b>
Erweitern Sie effektiv Ihre Handlungsoptionen.....	21
Meine mich ärgernde/belastende Situation 1: .....	22
Meine Situation mit einem mittleren Grad an Belastung .....	23
<b>Meine Ablenkungsmöglichkeiten .....</b>	<b>23</b>
Ausstieg durch Ablenkung.....	23
Ausstieg durch Aktivierung .....	23
Ausstieg durch Affektwechsel .....	23
Ausstieg durch Körperhaltung, Motorik, Gestik, Mimik .....	23
Mein Ablenkungs-/Ausstiegsfavorit .....	24

#### VORSORGLICHER HINWEIS

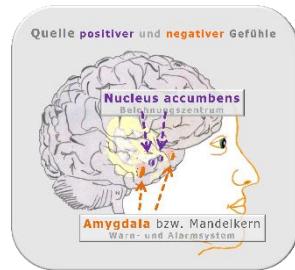
Solange Sie in diesem Moment noch kein Internet auf dem PC oder Handy geöffnet haben, kann es sein, dass sich die gewünschte Seite oder beim Download der PDF-Dateien der richtige Zugang erst beim zweiten Klick öffnet.



## Gefühle: Ein wenig Theorie

**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. Sehr rasch spürt man dann, also bevor es einem bewusst wird, ob einem etwas guttut oder nicht, ob man etwas weitermachen oder meiden sollte. Wir stammen ausschließlich von Lebewesen ab, bei denen das **[ Alarm- ]System** **[ Amygdala ]** seit Millionen Jahren besonders gut funktioniert hat.



**Emotionen** sind Gefühle, die bewusste oder auch halbbewusste, also 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 über einen längeren Zeitraum z. B. immer mehr absinken, wenn viel Unangenehmes passiert. Oder die Stimmung steigt, wenn mehrere positive Ereignisse geschehen sind oder kurz bevorstehen.

## Fokussierung auf Chancen

### Selbstregulation von Gefühlen

In der **PSI-Theorie** ist hiermit die Fähigkeit des **Selbst** gemeint, selbstständig die aktuell erforderliche Gefühlslage zu erzeugen **\*1**, ohne dass man bewusst darauf achten muss. Voraussetzung ist hierbei, dass die neuronalen Verbindungen vom Selbst zu den Gefühlserzeugern im limbischen System stark sind oder durch Übung gestärkt werden.

Die zentrale Erkenntnis dieser neurobiologischen Befunde ist die **Wechselwirkung** zwischen den **Gefühlslagen** UND dem **Zugang zu den vier psychischen Funktionssystemen**.

Wie man in der Grafik unter **\*1** erkennen kann, sorgt die Gefühlslage über den Umweg der Ausschüttung von unterschiedlichen Hormonen im Gehirn dafür, dass die benötigten Funktionssysteme aktiviert oder gehemmt werden. Nur wenn ein gerade benötigtes Funktionssystem eingeschaltet ist, stehen einem Menschen die entsprechenden Funktionen dieses Systems zur Verfügung, die er passend zur Herausforderung benötigt **[ Grafik, Seite 8 ]**. Das Verständnis dieser Zusammenhänge kann dazu beitragen, dass es einem leichter fällt, sich z. B. zu motivieren, wenn man etwas für seine Entwicklung tun will.

## Sensibilisierung für Risiken

Die Coronabelastungen ließen uns alle spüren, dass uns die **negativen** Stimmungen stark zu schaffen machten. Dies kann z. B. in eine **Grübelphase** bis hinein ins **Katastrofisieren**, eine **Opferhaltung** **\*2** **[ versus Gestalterhaltung ]** oder eine **Schwarz-weiß-Denke** münden oder sie verstärken – Stichwort **Corona-Leugner** **[ völlig unabhängig, der in Teilen nachvollziehbaren Kritik ]**, **Radikalisierung u. v. m.**

Die **immer** mit einer **negativen** Stimmung einhergehenden Stresshormonausschüttungen [ u. a. Cortisol ] schwächen das Immunsystem. Der Einfluss zur Beförderung von **psychosomatischen Erkrankungen** kann immens sein. Häufig ist diese Logik verhängnisvoll, da sie nicht ernstgenommen wird, trotz besseren Wissens. Es kann jedoch auch geschehen, dass man zunächst mangels Schmerzen oder einer hohen Schmerztoleranz \*3 nicht genügend aktiviert wird, um gegenzusteuern. Weitere Mechanismen siehe unter „Die einseitige Nutzung birgt Risiken“ auf Seite 10.

## LEITSATZ

**In einer belastenden Situation macht man das, was man am besten kann, also automatisch und ohne anstrengend-energieverzehrendes Nachdenken.**



Aus diesem Leitsatz kann sich ein **Des Guten zu viel** [ siehe Grafik oben und Seite 10 ff. ] entwickeln. Phasen von Angst oder chronischen Sorgen lösen bestimmte Verhaltensweisen aus, die hilfreich sein können, jedoch viel zu oft einen kritischen Selbstzustand verschlimmern. Möchte man dies abschalten **UND** wieder Zugang zu seinem **Selbst** \*1 erhalten, sind alle Tätigkeiten zielführend, die im Stressgeschehen und in einer belastenden Situation die Selbstberuhigung fördern. Hierzu gibt es verschiedene Typen der Affektregulation. Diese kann man nach Schwierigkeitsgrad gliedern.

Sie lernen gleich viele einfache Methoden kennen, um vor allem aus einer negativen Stimmung zunächst einmal herauszukommen. Die von mir beschriebenen Beispiele oder vergleichbare nutzen Sie relativ sicher bereits ein Leben lang. Es handelt sich um gut abgespeicherte [ konditionierte ] Gewohnheiten und Handlungsautomatismen. Meist werden diese Methoden unbewusst genutzt, ohne sich der neuronalen Zusammenhänge bewusst zu sein. Aber möglicherweise erscheinen sie so einfach, dass man sie als zu simpel abwertet.

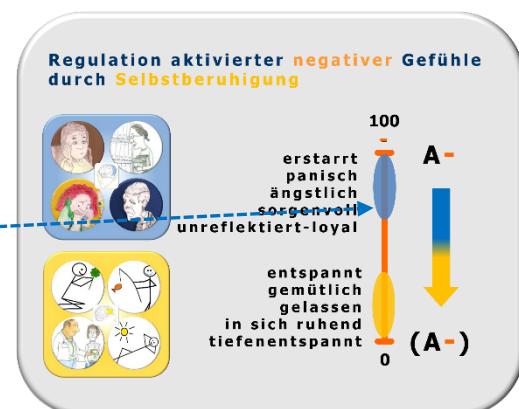
Zuallererst geht es darum, mit einer **bewusst** eingesetzten Methode erst einmal durchzutragen zu können.

Welche Stufe an Schwierigkeitsgrad mit der entsprechenden Methode für eine aktuelle Thematik passt, kann man nach Gefühl auswählen und selbst herausfinden.

Am leichtesten funktionieren die sogenannten **Ausstiegsmethoden**. Hierbei geht es erst einmal nur darum,

eine **negative** Emotion oder schon länger anhaltende negative Stimmung

für eine **begrenzte Zeit** loszuwerden.



Siehe auch Grafik, Seite 8 und 10 ff und [GB03](#), Seite 3:  
Von den Gefühlszentren zur Affektbilanz

## Erstens: Ausstieg durch Ablenkung

### Voller Fokus auf leichte Tätigkeiten

Hierzu beschäftigen Sie sich mit Dingen wie **Bügeln, Backen, Sudoku, Garten- und/oder Bastelarbeit**. Zweckmäßig sind alle Tätigkeiten, die Ihnen gewohnheitsmäßig von der Hand gehen, jedoch Ihre volle Aufmerksamkeit erfordern. Wenn diese dann noch Spaß machen, umso besser. Lassen Sie sich hierbei bewusst vom Backaroma verwöhnen, vom Anblick und dem Duft der Blumenpracht in Ihrem Garten oder von dem Geruch frischer Sägespäne oder frisch gemähten Grases.

Hierdurch können Sie sich aus einer durch z. B. Sorgen und Ängste quälenden Lustlosigkeit etwas in Schwung bringen. Dadurch angeregt, nutzen Sie die jetzt vorhandene Energie für die ggf. unangenehmen Tätigkeiten, die Sie zuvor nicht [ mehr ] schafften.



## Zweitens: Ausstieg durch Aktivierung

### Für mehr Energie im Gehirn sorgen

Hier sorgen Sie für mehr Feuer in Ihrem psychischen System. Mähen Sie den Rasen, hacken Sie Holz oder räumen Sie den Keller auf. Für den sportlichen Typ Mensch besonders geeignet: Machen Sie flotten Schrittes einen Spaziergang. Für den Verstand, also das kognitive System, ist es eine Überforderung, beim flott-strammen Spaziergang einfachste Rechenaufgaben zu erledigen. Die Chance, dass ein Grübeln über komplexe Zusammenhänge unterbrochen wird, ist somit sehr groß. Schauen Sie dabei in die Baumkronen oder beobachten Sie das Wolkenspiel. Genießen Sie den Regen und freuen Sie sich, dass es regnet. Er ist ein kostbarer Segen für die Natur geworden.

### RISIKO

Vermeiden Sie grundsätzlich beim Gehen den möglicherweise gewohnheitsmäßig gesenkten Kopf und den damit verbundenen Blick auf den Weg direkt vor Ihnen. Je weiter Sie vorausschauend blicken, desto mehr wird die **Wachsamkeit** Ihres **Selbst** aktiviert [ siehe auch Methode 4, Seite 15 ]. Diese Form der breiten Aufmerksamkeit der Wachsamkeit lässt Sie wissen, an welcher Stelle Sie doch einmal auf den Weg direkt vor sich blicken sollten. Vertrauen Sie auf Ihren Schutzengel.

### Best Practice

Sofern Ihnen das Sportliche überhaupt nicht liegt, ist das völlig okay. Eine allzu gedämpfte oder angstbesetzte Gemütslage kann genauso durch das [ laute ] Hören von guter und vor allem fröhlicher Musik aufgelockert werden. Im Sinne des Zwecks kann hier Rock 'n' Roll, Swing, Salsa oder Klassik genauso wie der deutsche Schlager zielführend sein. Sich während der Heimfahrt 10 Minuten laut mit beispielsweise **Helene Fischer, AC/DC, Van Halen** oder **QUEEN** in eine gute Stimmung zu bringen, ist **NICHT** verboten oder, vor dem Hintergrund einer während der Schicht erlebten Dramatik auf einer Intensivstation, **NICHT** verwerflich. Die zu Hause möglicherweise wartende Familie wird die bessere Stimmung und Energetisierung dankend zur Kenntnis nehmen. Den gewünschten Ausstieg fördern kann neben dem Hören zusätzlich das Anschauen eines Musikvideos mit lebensfrohen und/oder powervollen Inhalten. Nur zwei bis zehn Minuten können schon Wunder bewirken.

Sollten Sie gerade schmunzeln oder mit dem Kopf nicken, brauchen Sie nicht weiterlesen. Sie hätten Ihre Methode gefunden, denn sie wurde durch Ihr kluges **Unbewusstes** mittels eines somatischen Markers [ Nicken und/oder Schmunzeln ] bestätigt.

Falls Sie überhaupt keine Methode finden oder haben, wird sich das Geschehen in der Grafik rechts nicht nur nicht auflösen, sondern relativ sicher festigen.



... **weitere Ideen ...**

## Drittens: Ausstieg durch Affektwechsel

### Wissen, was zu tun ist

Hier wird es schon etwas anspruchsvoller. Von einem bestimmten Affekt in den entgegengesetzten zu gelangen **\*4**, kann gelingen, indem Sie

- intensiv an Ihr Lieblingsgericht denken,
- sich mit einer neuen Handtasche verwöhnen oder
- die vermasselte Klausur zunächst in die Schublade stecken und sich um die Gästeliste für die Party in drei Tagen kümmern – wir wären jetzt jedoch in der Nachcoronazeit. ☺

Hierbei kann ein **gelassenes** [ siehe große Grafik, Seite 8 ] oder sogar **freudige** Gefühle entstehen.

### Anregung für Liebhaber der Fotografie

Schauen Sie sich für einige Minuten Ihre alten oder aktuellen Fotos auf dem Handy an. Überspielen Sie diese auf Ihren PC. Sortieren Sie sie aus und kopieren Sie einige in eine PowerPoint. Aktivieren Sie dann die Funktion DESIGNIDEEN. Erfreuen Sie sich an den kreativen Gestaltungsmöglichkeiten, die Ihnen vorgeschlagen werden:

Gönnen Sie sich  
**ein wenig Verrücktheit und Spontanität**



### **Aus sich heraus Freude haben**

Leidenschaftliche Hobbyfotografen & PowerPoint-Freaks werden hieran **aus sich heraus Freude haben**.

Für diejenigen, die zur Ungeduld neigen, denen dies schwerfällt oder die sogar glauben, dass sie das nicht schaffen, suchen sich etwas Ähnliches. Ein Minimum an Neugier sollte dabei jedoch immer vorhanden sein.

Zur Erinnerung:  
Ihr Ziel ist ein vorübergehender Gefühlswechsel.

Und richtig.

Ganz schön viel Text und viele Ideen [ siehe **ERKENNTNIS** auf Seite 1 ].  
Dies liegt vor allem daran, dass jeder Mensch etwas anderes braucht. Es muss zu seiner Persönlichkeit passen. In der Zukunft müssen Sie sich bei Bedarf mit Ihrer Methode keine 20 Sekunden befassen. Sie machen es einfach automatisch.

In einer Woche haben Sie sämtliche Details dieses Gesundheitsbriefs vergessen, Ihre Methode nicht. 😊



### **BY THE WAY**

Sollten Sie gern Neues ausprobieren, haben Sie sich im obigen Fall zusätzlich eine neue PowerPoint-Fertigkeit angeeignet.

**Somit: Ein Paradies für Anhänger des Mehrfachnutzens!**

### **Momente des Gelingens**

Ähnliches wie mit den Fotos erreichen Sie mit einem neuen Back- oder Bastelvorhaben. Sicher finden Sie noch weitere Vorhaben, z. B. Schubladen und/oder den Keller aufräumen.

Ziel ist es, dass Sie sich ohne Hilfe eines anderen Menschen von einer Sie in einer aktuellen Lebensphase einschränkenden Stimmung, in eine förderliche bringen oder regulieren.

Sie sind jetzt bereits auf dem besten Weg:

**Die hohe Kunst des Selbstmanagements**  
zu erlernen.

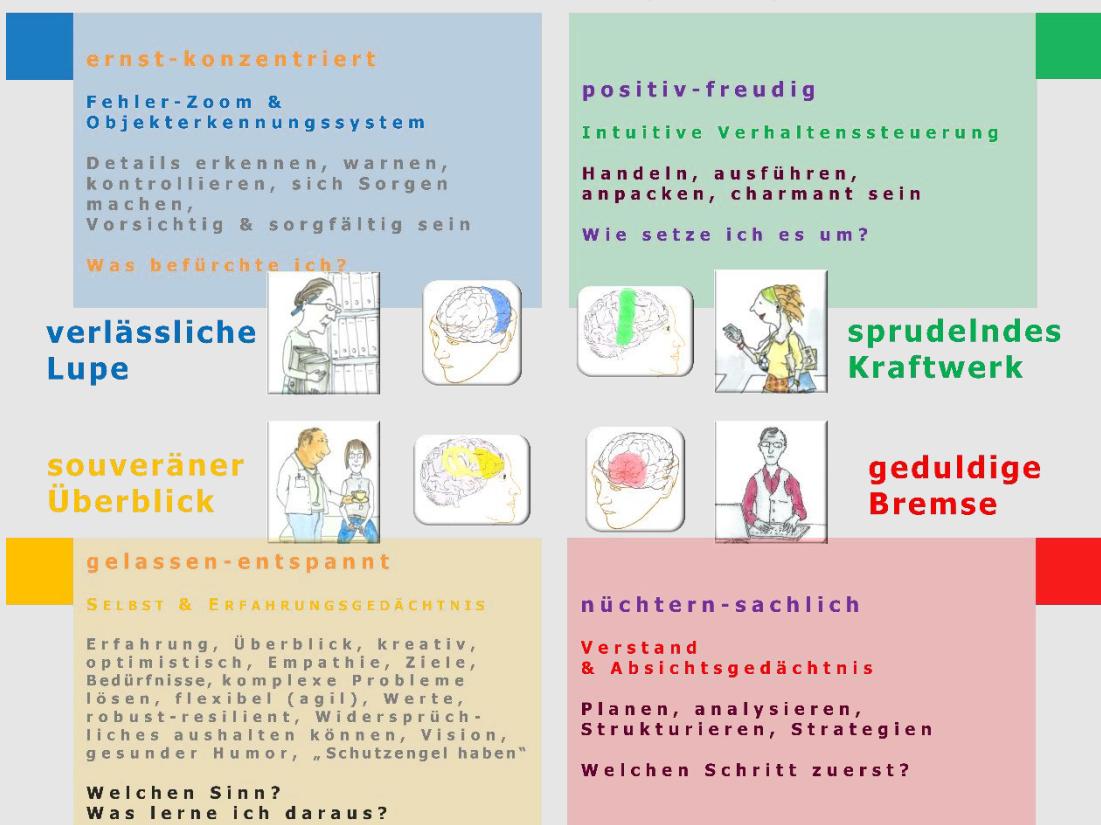


## Zwischenresümee

Jedes Ihrer vier psychischen **Funktionssysteme** eröffnet den Zugriff auf zahlreiche und sehr elementare Fähigkeiten. Auszugsweise sind dies z. B. **Zielfokussierung, Handlungsorientierung, Sorgfalt** oder **den Überblick behalten**:

### Die vier psychischen Funktionssysteme

#### Persönlichkeit & Stimmungsmanagement



Die meisten Menschen nutzen ein System schwerpunktmäßig plus ein weiteres in abgeschwächter Intensität. Alle vier Systeme „auf hohem Niveau“ nutzen zu können, diese Fähigkeit besitzen nur die aller wenigen Menschen.

## Die Risiken in Krisen

Die einseitige Nutzung birgt **Risiken**, besonders in **Krisenzeiten** – z. B.

### Flucht in den Aktionismus

- Auf „zu vielen Hochzeiten tanzen“,
- einseitiger Optimismus – auf der „rosa Wolke schweben“ &
- Schwierigkeiten ausweichen



### Neigung zur Überplanung & zum Intellektualisieren

- nur noch über Probleme oder
- Ideale nachdenken und/oder
- darüber reden



### Steckenbleiben in der Problemerkennung

- nur noch Gefahren und Risiken sehen
- Problemhypnose
- Unstimmigkeitsexperte



### Dickfelligkeit

- Probleme ignorieren
- verdrängen, „aussitzen“
- beschönigen
- negative Gefühle nicht aushalten können
- Rücksichtslosigkeit [ z. B. Gaffer bei einem Unfall ]



Entsprechend seiner [ ggf. einseitigen ] Fähigkeiten entscheidet und handelt ein Mensch entweder

### zügig und entschieden:

**Macher, Tausendsassa oder liebevoller Chaot**

### sachlich-nüchtern:

**Verstandesmensch, Strategie oder Pokerface**

### zögerlich-verunsichert ODER

### loyal[ „unterwürfig“ ] machen, was gesagt wird:

**sorgenvoll-sensibler Typ, Dünnhäuter**

### in sich ruhend:

**Fels in der Brandung, Kümmerer oder Dickhäuter**

Die Grenzen können hierbei fließend sein und von Situation zu Situation in Nuancen anders sein.

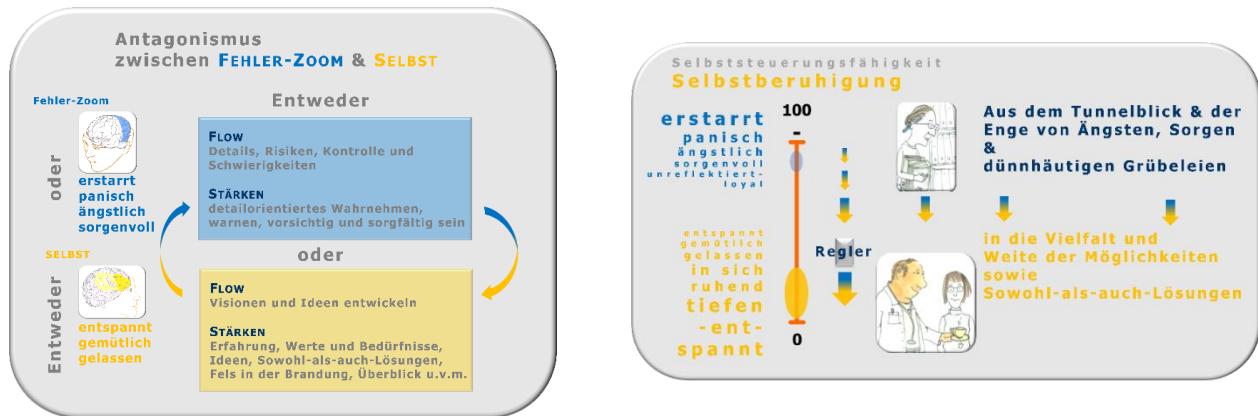
Das Fundamentale und auch für viele Experten Neue ist, dass jedes psychische Funktionsystem mit seinen Qualitäten nutzbar wird, indem man gezielt seine Gefühle in die eine oder andere Richtung reguliert:

### ENTWEDER

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

## ÜBERSICHT NEGATIVE GEFÜHLE

### Gefühlsregulation der negativen Gefühle

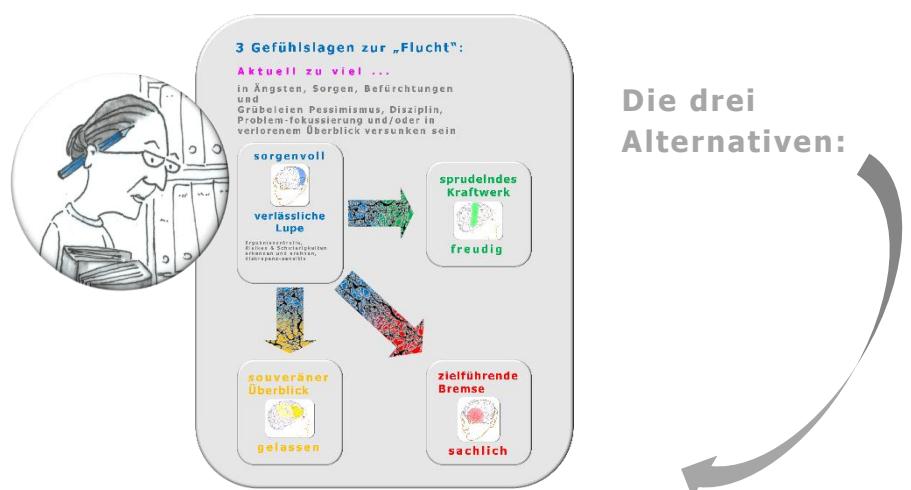


Eine sehr umfangreiche Zusammenstellung mit hilfreichen Erläuterungen zur PSI-Theorie und einer tabellarischen Gegenüberstellung der vier psychischen Teilsysteme finden Sie mit zwei Klicks hier im [PDF-Format](#).

### Raus aus dem Kontrollzwang und Sorgenmodus

#### Aktuell zu viel ...

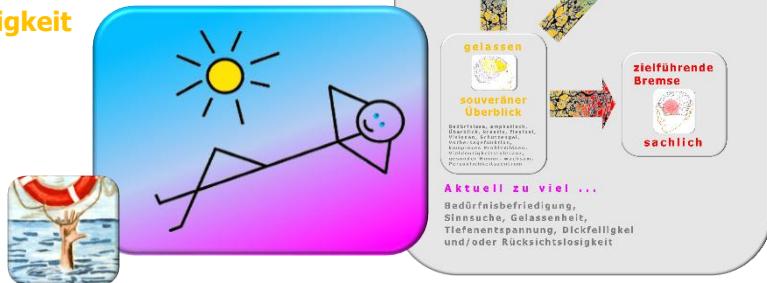
... in Ängsten, Sorgen, Befürchtungen und Grübeleien, Pessimismus, Disziplin, Problemfokussierung und/oder in verlorenem Überblick versunken sein.



## Raus aus der Dickfelligkeit, Ignoranz, Verdrängung und dem Aussitzen

### Aktuell zu viel ...

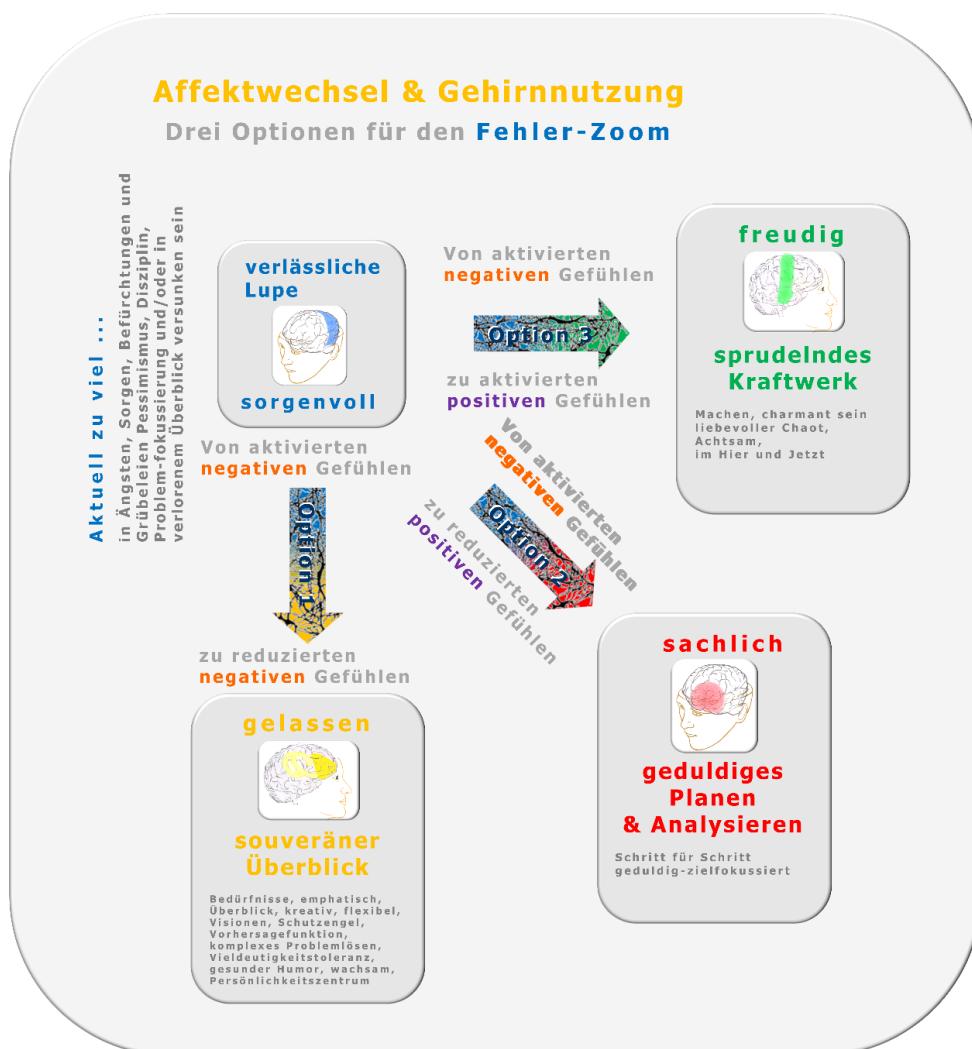
... Bedürfnisbefriedigung, Sinsuche, Gelassenheit, Tiefenentspannung, Dickfelligkeit und/oder Rücksichtslosigkeit



Die drei Alternativen:

### VERTIEFUNG AM BEISPIEL

#### Raus aus einer lähmenden, sorgen- oder angstbesetzten Gedankenwelt



## ÜBERSICHT POSITIVE GEFÜHLE

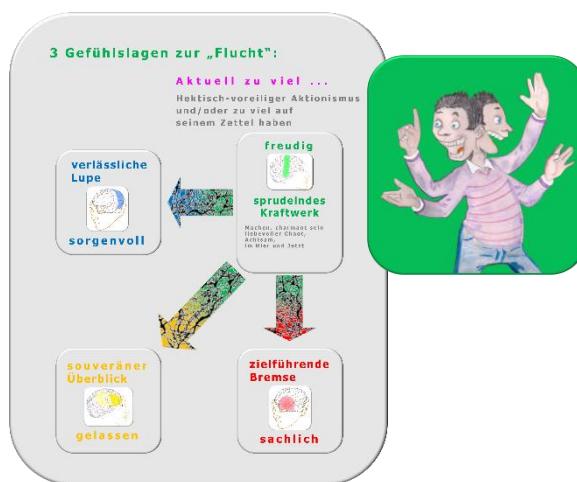
### Gefühlsregulation der positiven Gefühle

#### Das Rauswollen

Aus einer zur aktuellen Situation unpassenden oder sich sogar verschlimmernden Affektlage rauszuwollen, kann drei Formen annehmen. Gewohnheitsmäßig aktiviert man dann unbewusst das Areal, welches man im normalen Alltag am zweitbesten zu nutzen gelernt hat. Mit einer Chance von 3:1 erhalten Sie dann Zugang zu den Fähigkeiten, die aktuell erforderlich sind. Nicht mehr, jedoch vor allem nicht weniger. Weniger kann hierbei bedeuten, dass eine Verschlimmerung für einen entscheidenden Moment immerhin gestoppt ist.

#### Raus aus dem Rasch-fix-Aktionismus

Die drei Alternativen:



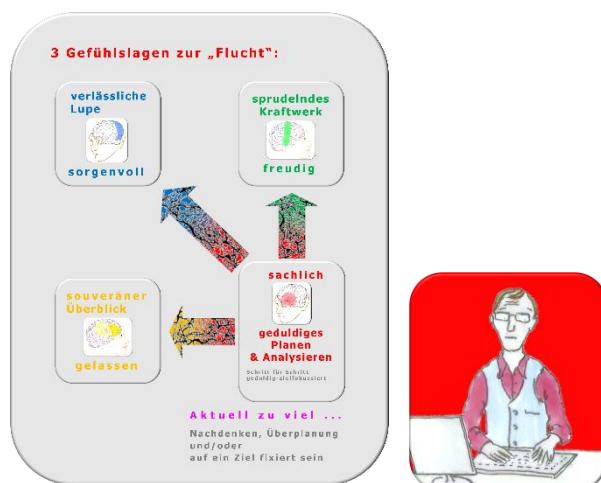
**Aktuell zu viel ...**

... hektisch-voreiliger Aktionismus und/oder zu viel auf seinem Zettel haben

Möglicherweise macht es für Sie und für das Verständnis Sinn, immer wieder auf die Grafik zur Gesamtübersicht auf Seite 8 zu blicken.

#### Raus aus der Planeritis und dem Intellektualisieren

Die drei Alternativen:



**Aktuell zu viel ...**

... Nachdenken, Überplanung und/oder auf ein Ziel fixiert sein

## ZWISCHENRESÜMEE

Jeder Einseitigkeit in der Nutzung stehen drei Alternativen gegenüber.

Bei der **Option 1** [ Seite 11 und den Beispielen von Seite 10 unten bis Seite 12 ] gibt es in der senkrechten durch den neuronalen Antagonismus nur ein **Entweder-oder**.

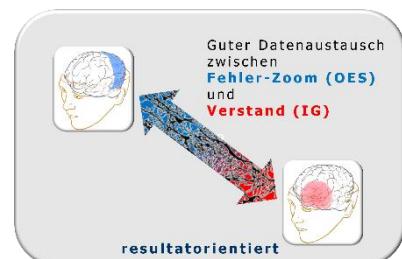
**Entweder:**

Hier ist das System oben **ODER** unten aktiviert.

Bei **Option 2** und **3** [ diagonal oder waagerecht ] ist ein **Sowohl-als-auch** möglich, siehe die nachfolgenden zwei Grafiken.

Beispiel **Option 2:**

Man kann gleichzeitig **voller Sorgen sein** & **nüchtern-sachlich planen**.



Beispiel **Option 3:**

Man kann sich auf die Geburt **freuen** & und gleichzeitig **sorgenvoll sein**.



## Alltagsbeispiele

Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich aus menschlich nachvollziehbaren Gründen in einer lähmenden **sorgen- oder angstbesetzten Grübelphase**.

## Vier mögliche Herausforderungen

### ERFORDERLICHES SYSTEM

**A:**

Sie müssen in einer Stunde charmant und zugewandt sein und/oder im Small Talk diverse Dinge besprechen. Dies erfordert eine freudige Stimmung und Handlungsenergie. Sie handeln dann aus Freude auf und nicht aus Angst vor.



**B:**

Um ein Vorhaben auf den Weg zu bringen, müssten Sie bis zu einer bestimmten, eng gesetzten Frist viele Aspekte in Ruhe durchdenken und analysieren. Weiterhin wissen Sie aufgrund Ihrer Erfahrung, dass Sie in einer nüchtern-sachlichen Stimmungslage zusätzlich viel planen müssen.



### C:

Eine anstehende Aufgabe erfordert viel Einfallsreichtum und Kreativität. Ebenfalls gilt es, die Bedürfnisse vieler Personen zu berücksichtigen und Zusammenhänge zu erkennen.



### D:

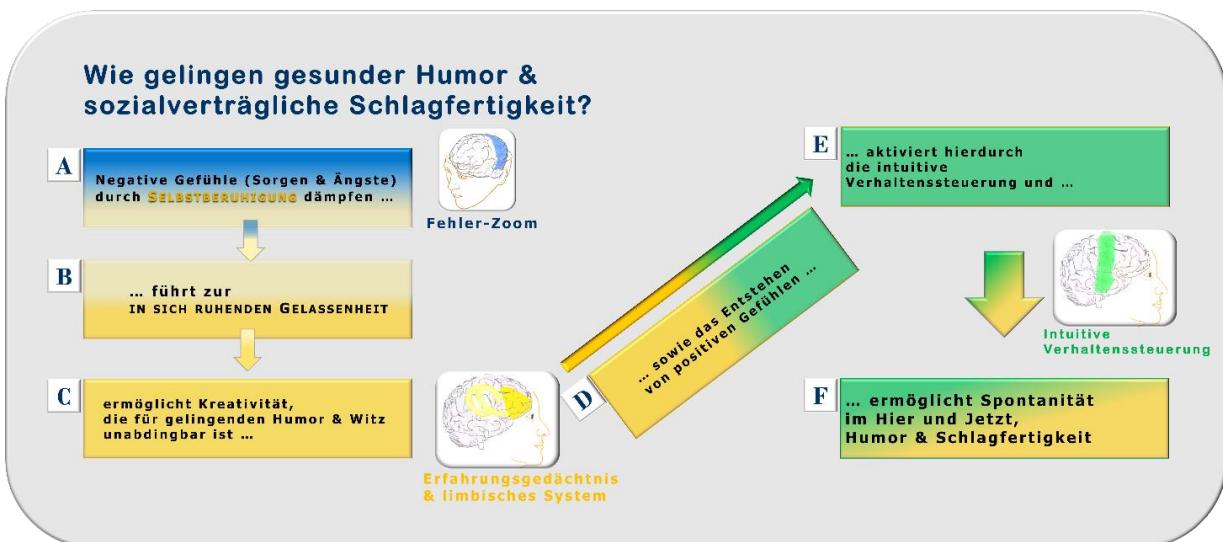
Mit einem aktivierten **Fehler-Zoom** wird ein Mensch die obigen drei Aufgaben möglicherweise lösen. Relativ sicher gelingt dies jedoch mehr schlecht als recht. Sollte etwas schiefgehen oder teilweise misslingen, hat man eine menschlich nachvollziehbare Erklärung. Sich damit wohlfühlen wird niemand können. Schlimmstenfalls macht sich der betroffene Mensch eine lange Zeit Selbstvorwürfe und befindet sich [ erneut ] in der Opferrolle **\*2**.



Gesünder ist auf der anderen Seite ein Gelingen der Aufgabe mit dem damit einhergehenden Selbstwirksamkeitserleben. Dies führt dazu, dass man immer öfter wieder die Rolle als Gestalter seines Lebens übernimmt.

## Gesunder Humor und sozial verträgliche Schlagfertigkeit

Wenn Sie ein gelassenes Gefühl erzeugen, öffnet sich Ihr Selbst mit dem **emotionalen Erfahrungsgedächtnis**. Sie erhalten Selbstzugang. Dieses Gehirnareal ermöglicht Ihnen dann **Überblick, Optimismus, Kreativität und Flexibilität**. Es relativiert den gerade entstandenen möglichen Schaden oder Schicksalsschlag. Es unterstützt die **eigenständige Schmerzbewältigung**, das **Aushalten von Mehrdeutigkeit**, ermöglicht **komplexes Problemlösen**. Weiterhin fördert es **gesunden Humor und sozial verträgliche Schlagfertigkeit**.



Wenn man eine **negative** Stimmung dämpft, kann sich fast gleichzeitig eine **positive** Stimmung einstellen. Die **intuitive Verhaltenssteuerung** macht dann wieder Handlungsorientierung und Spontanität möglich. Menschen kommen dann von Neuem oder mehr in Schwung und ins Handeln. Die Passivität einer Opferhaltung verflüchtigt sich.

Auch das halbe Glas Rotwein gehört in die Kategorie Ausstieg aus einem negativen Gefühl. Selbstredend, dass man hier sehr genau aufpassen muss. Dieses Verhaltensmuster darf sich nicht verselbstständigen und zur Gewohnheit werden. Streng medizinisch betrachtet bedeutet das abendliche Glas Wein über einen Zeitraum von ca. sechs Monaten, dass man alkohol-abhängig ist. Das jetzt möglicherweise durch ein Erstaunen ausgelöste „Ops!“ wäre eine einfachste verbale Gefühlsregung. Dieser Affekt geht immer mit einem somatischen Marker einher - hier ggf. durch ein kurzes Hochziehen einer Augenbraue.

Eine umfangreiche Beschreibung der vier Systeme und der PSI-Theorie erhalten Sie als [Langfassung hier](#).

## Viertens: Ausstieg durch Körperhaltung, Motorik, Gestik und Mimik

### Die Macht des Körpers gezielt nutzen

Hiermit ist alles gemeint, was zum Thema Embodiment gehört. Darunter versteht man die Wechselwirkung zwischen Körper, Geist **UND** Gefühl. <sup>\*5</sup>

#### Leitsatz

**So wie es mir geht,  
so gehe ich.**



Das bedeutet:

Ist man überfordert, enttäuscht oder traurig, verliert der Körper seine Spannkraft. Er sackt in sich zusammen. Der Kopf neigt sich nach vorne und die Mimik verliert ihre Strahlkraft. Der Puls, Blutdruck und die Hormonproduktion verändern sich – teils dramatisch. Weiterhin verschlechtert sich in gebeugter Haltung die Aufmerksamkeit. Die menschlich normale Schublade wird mit dem, was schiefgegangen ist, allen vorhandenen oder fantasierten Unstimmigkeiten und passierten Irrtümern für einen **Fehler-Zoom-Menschen** nun schnell zum „prall gefüllten Container“. Etwas charmanter formuliert: Die Erinnerungen an diese Vorkommnisse sind für diese Menschen sehr leicht aktivierbar.

Sind wir in einer souveränen Haltung, nehmen wir bei anderen Menschen – Familienmitgliedern, Freunden, Mitarbeitenden, Vorgesetzten - vor allem deren positive Merkmale und Eigenschaften wahr. Wir finden sie unter dem Strich sympathisch. Rutschen wir jedoch in eine gebeugte Haltung, erkennen wir bei denselben Personen vor allem deren negative Eigenschaften, also deren kleinen oder großen Macken.

Das fundamental Förderliche für den Ausstieg aus einem Affekt - in diesem Fall der Ausstieg aus dem negativen - ist, dass die Wirkrichtung

„**schlechtes Gefühl fördert schlechte Körperhaltung und -prozesse**“, umgekehrt genauso gilt:

„**ein gutes Gefühl fördert eine gesunde Körperhaltung und -prozesse, im Körper wie im Gehirn.**“

Dies bedeutet, wenn mir bewusst wird,

- dass für die Aufgabe, die ich gerade zu erfüllen habe [ Beispiele siehe Seite 13 u. 14 ], z. B. eine positive Beziehungsgestaltung, meine aktuelle Übellaunigkeit und kritische oder sorgenvolle Haltung fatal ist, dann kann ich mich im Sitzen, Stehen oder Gehen bewusst in eine anatomisch gesunde Körperhaltung bringen.
- dass ich eine Textkorrektur machen oder ich etwas Kleines finden oder einen Fehler entdecken muss, dann sollte ich hierbei den Kopf senken, ggf. etwas nach vorne ausrichten. Meine möglicherweise energetisierte, spannungsvolle Körperhaltung sollte ich etwas „runterfahren“.
- Bin ich gerade tiefenentspannt und in der Übertreibung dickfellig, gilt das Gleiche.

Sie steigern die positiven Effekte, wenn Sie eine Anregung aus Punkt VIERTENS [ Ausstieg durch Körperhaltung ] mit einer aus Idee aus ERSTENS bis DRITTENS [ ab Seite 5 ] kombinieren. **Gesund und zielführend ist, was hilft!**

### Das Mögliche möglich machen

Bei den obigen **Ausstiegsmethoden** geht es um eine vorübergehende Einfachentlastung. Ein Ausstieg macht es Ihnen einfach, das Gehirn so weit zu beruhigen, dass Gehirnregionen wieder aktiv werden, die Ihnen den Einstieg in einen gewünschten, hilfreichen Affekt auf Dauer ermöglichen [ nutzen Sie die Planungsstrategie der **Wenn-dann**-Pläne zur Überwindung innerer Hindernisse - siehe Seite 25 ]. Denn Sie mögen erahnen, dass mit den oben beschriebenen Ausstiegsmethoden kein nachhaltiges Lernen und keine tiefe Verarbeitung möglich ist. Habe ich nur diese Methoden zur Verfügung, werde ich den gleichen Fehler immer wieder machen oder rutsche erneut in ähnliche, mich stark belastende Gefühlszustände.

Was man jedoch sicher schafft:

Man wird sich zum Verdrängungsweltmeister entwickeln oder einen der weiteren wenig schmeichelhaften Betitelungen auf Seite 9. Hilfreiche Veränderung und Selbstentwicklung sind bei diesem „Expertentum“ nicht möglich.

### APROPOS MÖGLICHMACHUNG 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.

## **Schnuppern: Workshop- und Webinarangebote**

Darüber hinaus mache ich Sie auf die Möglichkeit eines vertiefenden Webinars oder zielführender eines meiner Schnupper-Selbstmanagement-Workshops aufmerksam:

[Auf der Homepageleiste links.](#)

### **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](mailto:Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de)

Homepage: [www.Mein-Ressourcencoach.de](http://www.Mein-Ressourcencoach.de)

**PS:**

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

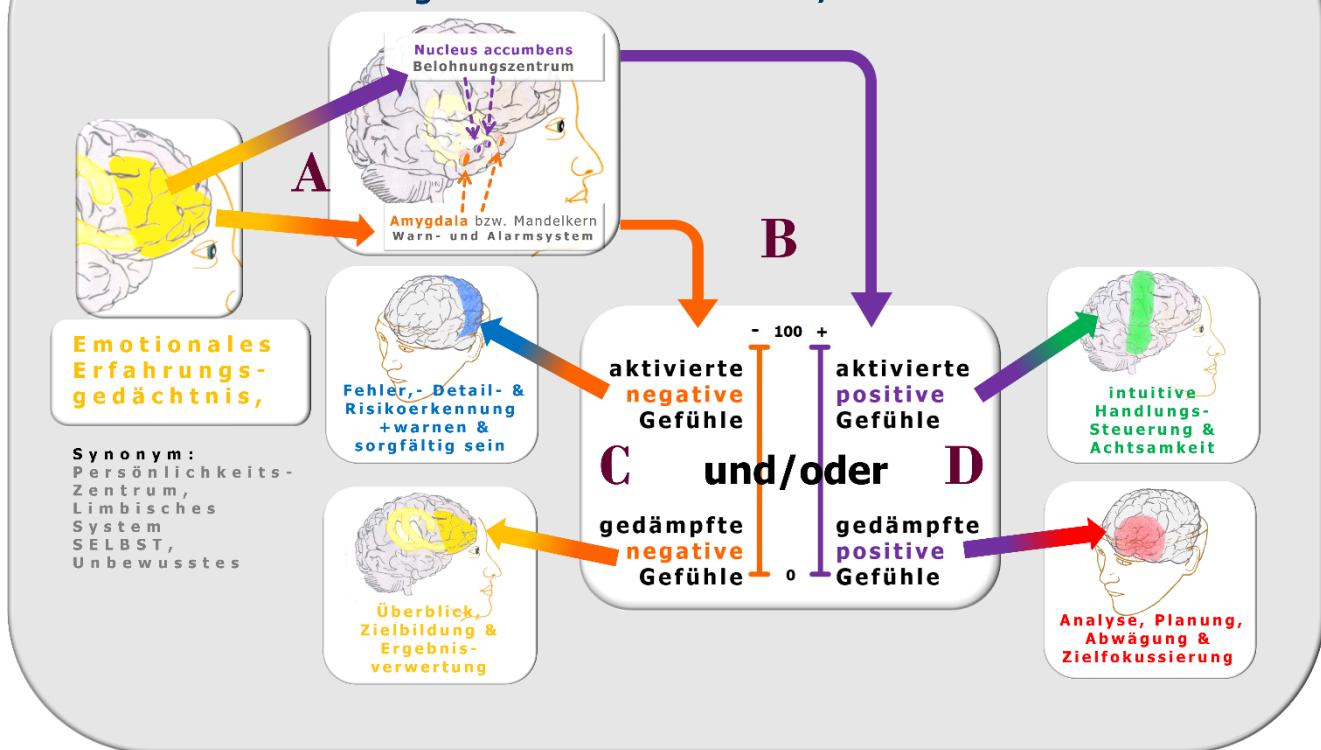
## **Erkenntnissprung**

- Einen Einblick in das Thema **KLUGE FÜHRUNG** erhalten Sie [hier](#).
- [Projektbeschreibungen](#) erhalten Sie [hier](#).
- [Kundenstimmen](#) erhalten Sie [hier](#).
- [Tragfähige Resilienz](#)  
Krisen gesund meistern
- [Kraftvolle Haltungsziele für Sie und Ihr Team](#)  
Der Dreh- und Angelpunkt für Ihren Erfolg
- [Forschung und Studien](#)  
Auf dem neuesten Stand sein



\*1

## Ein Funktionsmerkmal des SELBST Selbstregulation von Gefühlen/Affekten



Siehe auch \*4

Das **Selbst** ist ein psychisches Funktionssystem im rechten Frontalhirnlappen. Eine sehr umfangreiche Zusammenstellung mit hilfreichen Erläuterungen zur PSI-Theorie und einer tabellarischen Gegenüberstellung dieser Funktionssysteme finden Sie im PDF-Format mit zwei Klicks [hier](#).



\*2

Die Beitelung als Opfer, Opferhaltung oder -rolle ist nicht schmeichelhaft. Sie spitzt jedoch die „neutrale“ Bezeichnung Lageorientierung derart zu, dass man hellhörig wird.

Menschen mit Gestaltergrundhaltung [ versus Opferhaltung ] setzen deshalb ihre Ziele besser um, weil sie ihre Affekte und Emotionen eigenständig regulieren. In der PSI-Theorie spricht man in diesem Zusammenhang von persönlicher Intelligenz. Ziel sollte es sein, sich für diese grundsätzlich unterschiedlichen Lebensorientierungen zu sensibilisieren. Es handelt sich bei diesen beiden Grundhaltungen um Tendenzen, auf bestimmte Situationen gewohnheitsmäßig zu reagieren.

Wenn wir eine „Alarmglocke“ in uns installieren, die uns sofort aufhorchen lässt, wenn sich eine einseitige **Opferhaltung** oder ein übereilter **Aktionismus** zeigt, können wir diese Gewohnheiten durchbrechen.

### QUELLE

Jens-Uwe Mertens/Julius Kuhl

Die Kunst der Selbstmotivierung

Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen

\*3

Ein Mensch, der guten Zugang zum **Fehler-Zoom** besitzt, hat eine hohe Schmerztoleranz. Für eine kurze Zeit kann dies eine positive Fähigkeit sein. Ebenfalls nimmt er gesundheitliche Risiken schnell wahr. Kommt ein Mensch jedoch über einen guten Zugang zum **Selbst** nicht in den Überblick und in die Selbstverantwortung UND hat eine ungenügende Aktivierbarkeit der **intuitiven Verhaltenssteuerung**, die dann keine Energie z. B. für den Gang zum [ Zahn- ]Arzt oder die Vorsorgeuntersuchung bereitstellen kann, wird dies früher oder später schwerwiegende Folgen für die Gesundheit haben.  
→ Die **Logik der Gefühlswelt** zeigt sich hier durch einen Mangel an selbstregulatorischen Fähigkeiten seiner Gefühle.



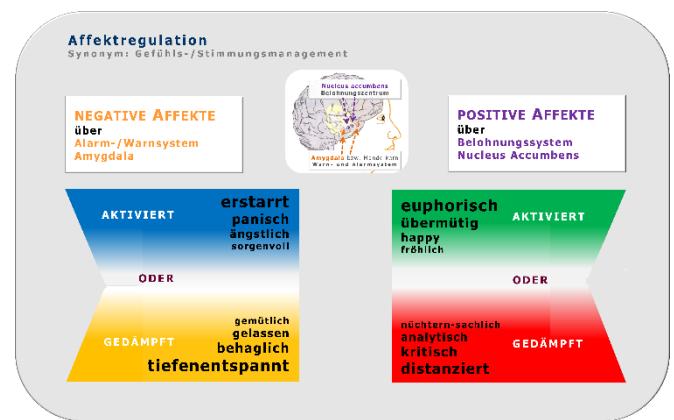
\*4

Entgegengesetzt kann hierbei bedeuten, dass man zunächst zwischen den **positiven** und den **negativen Gefühlen** unterscheiden muss. Siehe auch Grafik unter \*1

Bei den **negativen** Gefühlen kann man seine emotionale Verfassung oder Stimmung von **sorgenvoll** und **ängstlich** in Richtung **gelassen-entspannt** regulieren und umgekehrt. Dies ist gleichbedeutend mit sich selber beruhigen können, um z. B. entscheidungs- und handlungsfähig zu bleiben oder auf notwendige und kreative Lösungen zu kommen.

Der umgekehrte Fall kann Sinn machen, wenn die Situation es erfordert, aus einer entspannt-gelassen Stimmung heraus

- kritisch zu sein [ z. B. Fehlersuche ] oder sich Sorgen zu machen.
- ein Risiko wahrzunehmen, um einen Fehler zu vermeiden.
- einen passierten Fehler genau anzuschauen, sich darüber angemessen zu ärgern, um aus ihm zu lernen.



Negative Gefühle an sich ranzulassen, erfordert die Fähigkeit zur **Selbstkonfrontation** [ Reflexion ], also, sich etwas kritisch ansehen zu können und dem negativen Gefühl Raum zu geben. Sensiblen Menschen fällt dies leicht.

**Dickhäuter** [= des Guten zu viel = „chronisch“ gelassen/Dickfälligkeit/Beratungsresistent/rücksichtslos ] fällt dies extrem schwer, bei **Verstandesmenschen** und den **Intuitiven** kommt es darauf an.

Bei den **positiven Gefühlen** kann es wichtig sein, sich aus einer **sachlich-nüchtern** Stimmung in eine **positiv-freudige** zu regulieren. Dies ist die Ausgangsbasis dafür, wenn man aus dem **Planungs-** in den **Handlungsmodus** kommen will oder muss [ siehe Grafik, Seite 8 ]. Dies ist gleichbedeutend damit, sich selber motivieren zu können.

Ist ein Handeln aktuell nicht möglich, da man z. B. noch einiges durchdenken muss, sollte ein positiv-ungeduldiges Gefühl ausgebremst und in Richtung sachlich-nüchtern reguliert werden. Diese Selbststeuerungsfähigkeit nennt man **Selbstbremsung**.

Anatomisch meint „aussteigen“ hierbei konkret und nutzbringend,

### 1. bei den **negativen Gefühlen**

raus aus dem Sorgenmodus des **Fehler-Zooms** oder  
raus aus einer übertriebenen Gelassenheit des **Selbst**

und

### bei den **positiven Gefühlen**

raus aus einem hektischen Aktionismus der **intuitiven Verhaltenssteuerung** oder  
raus aus dem überzogenen Analyse- und Planereimodus des **Verstandes**

herauszukommen.

Jedes psychische Funktionssystem ermöglicht Ihnen spezielle Fähigkeiten. Der zentrale Punkt ist hierbei, dass Ihnen nur durch ein kluges Stimmungsmanagement [= Gefühls-/Affektre-  
gulation] die nötigen Fähigkeiten zur Bewältigung unterschiedlicher Aufgaben zur Verfügung  
stehen [ siehe Grafik, Seite 8 ]:

\*5

Siehe Ausgabe #04

### **Was führt am schnellsten aus Angst und Sorge heraus?**

Den eigenen Körper nutzen

Besonders: \*1+2

### QUELLEN UND WEITERE BUCHEMPFEHLUNGEN

- 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
- 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
- Storch/Weber  
**Wolf packt La(h)ma**  
Wie Sie die Dinge zügig anpacken und konsequent erledigen  
- Bei [AMAZON](#) bestellen
- Weber/Storch  
**Tigerblick trifft Himbeerlächeln**  
Wie Ihnen das Unbewusste dabei hilft, lustvoll zu flirten  
- Bei [AMAZON](#) bestellen

### Hartmut Neusitzer

Selbstmanagement-Trainer, Ressourcencoach, PSI-Kompetenzberater und  
autorisierter Berater des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales unternehmensWert:Mensch  
Tel: 040 – 41 35 62 42 Mobil: 0160 – 975 46 221 E-Mail: [Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de](mailto:Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de)

## Übungsleitfaden

### Erweitern Sie effektiv Ihre Handlungsoptionen

#### Schritt 1

Sammeln Sie vier Situationen, die Sie immer wieder belasten, über die Sie sich ärgern oder sich Sorgen machen.

Sollte Ihnen keine Situation einfallen, die Sie ab und an belasten, gehören Sie möglicherweise zu den stressresistenten oder resilienten Dickhäutern. Doch Achtung: oft redet sich dieser Persönlichkeitstyp hierzu etwas ein oder gaukelt sich und anderen etwas vor.

Fragen Sie vorsorglich und mit einem Schuss Humor Menschen, die Sie kennen:  
„Sag mal, ist dir schon einmal aufgefallen, dass ich mich über etwas ärgere?“

Sollten Sie unter [psychosomatischen Erkrankungen](#) leiden, dann haben Sie jetzt die Chance, diese zu minimieren oder sogar ganz loszuwerden.

Sie werden überrascht sein.

#### Meine mich belastende Situationen

Beispiele: Streit, Meeting, Vorsorgeuntersuchung ...

a.

.....

b.

.....

c.

.....

d.

.....

#### Mein mich dabei einschränkendes Gefühl

z. B.: Ich bin dann oft hilflos, sprachlos, sorgenvoll ...

Zu a.

.....

Zu b.

.....

Zu c.

.....

Zu d.

.....

## Schritt 2

Wie sehr belastet Sie die jeweilige Situation?

### BEISPIEL

Situation:

**Komme erst spät aus der Arbeit raus, dennoch bleibt viel Papierkram liegen. Den ganzen Tag über wurde ich gestört.**

Gefühl:

**Frust, Stress**



Meine mich ärgernde/belastende Situation 1:

.....

Mein Gefühl dazu: .....



Meine mich ärgernde/belastende Situation 2:

.....

Mein Gefühl dazu: .....



Meine mich ärgernde/belastende Situation 3:

.....

Mein Gefühl dazu: .....



### Schritt 3

Wählen Sie jetzt die Situation aus, die einen **mittleren Belastungsgrad** hat.



Fangen Sie also nicht gleich damit an, den 5000-ender Gipfel zu erklimmen!

### Meine Situation mit einem mittleren Grad an Belastung

### Schritt 4

#### Meine Ablenkungsmöglichkeiten

Sammeln Sie je zwei Möglichkeiten – gern auch mehr – um sich abzulenken, um aus dem unerwünschten Affekt auszusteigen:

#### Ausstieg durch Ablenkung

1.: ..... 2.: .....

#### Ausstieg durch Aktivierung

1.: ..... 2.: .....

#### Ausstieg durch Affektwechsel

1.: ..... 2.: .....

#### Ausstieg durch Körperhaltung, Motorik, Gestik, Mimik

1.: ..... 2.: .....

Holen Sie sich bei Bedarf einen Ideenkorb von anderen Menschen.

Probieren Sie die unterschiedlichen Varianten in der nahen Zukunft aus.  
Sollten alle vier gut funktionieren, wunderbar.

Oder wählen Sie gleich den Vielversprechendsten aus:

### Mein Ablenkungs-/Ausstiegsfavorit

---

Bauen Sie sich zur Automatisierung für die Umsetzung einen **Wenn-dann**-Plan in Ihren Worten:

**Wenn** ich meine Sprachlosigkeit im Meeting spüre,  
**dann** setze ich mich sofort anatomisch gesund hin und  
sage in klaren Worten meine Meinung.

**Wenn** ich .....,

**dann** .....

Weitere Anregungen zu den genialen **Wenn-dann**-Plänen finden Sie in der [Ausgabe 01](#)



Gönnen Sie sich ein Erstaunen über die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns.

### Gutes Gelingen dabei!

Berichten Sie mir gern in drei bis sechs Monaten von Ihren Erfahrungen.  
Im Voraus vielen Dank dafür.

#### 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