

Von Dickhäutern und Dünnhäutern

Gesundheitsbrief 04

Autor: Hartmut Neusitzer - Juni 2012

Im letzten Gesundheitsbrief ging es um die Selbstregulation von Affekten
- der *Königsdisziplin des Selbstmanagements*.

Diese Fähigkeit fällt vor allem zwei Typen von Menschen sehr schwer: den *psychologischen Dünnhäutern* und den *Dickhäutern*.

Psychologische Dünnhäuter

sind Menschen, die eine sehr geringe Stressschwelle haben. Sie erleben ständige, starke Sorgegefühle und machen sich dazu ständig entsprechende Gedanken. Sorglose Phasen sind im Alltag rar gesät. Ein echter Tausendsassa unter den Dünnhäutern schafft es, sich auch im Urlaub ständig Sorgen zu machen.

Doch jeder Dünnhäuter kann umlernen. Dünnhäuter können sich eine Art Regulierungskompetenz aneignen.

Forschungsergebnisse haben eindeutig ergeben, dass Dünnhäuter sogar stressresistenter sind und weniger krank werden, wenn sie lernen, mit Stress umzugehen.

Risiko des Dünnhäuters

- Minderung der Lebensqualität und/oder nachhaltiger Gesundheit
- abhanden kommen von Sinnhaftigkeit

Handlungsermunterung

a) Mañana-Kompetenz¹ aktivieren, also die Fähigkeit, sich Pausen, Rituale und Muße wieder aktiv zu gönnen (s. auch Gesundheitsbrief 01 mit einem Mañana-Selbsttest).

b) Für den Dünnhäuter gilt es aus der *Königsdisziplin des Selbstmanagements* sich vor allem die Fähigkeit zur *Selbstberuhigung* anzueignen.

c) Ermittlung der Inneren Antreiber bzw. der sogenannten Fremdziele (siehe [Persönlichkeitsdiagnostik](#)), um diese durch eigene Ziele, die im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen und Motiven stehen, „abzulösen“.

Psychologische Dickhäuter

dagegen sind Menschen, denen die Mañana-Kompetenz quasi in die Wiege gelegt wurde - und übrigens durchaus rank und schlank sein können. Dickhäuter sind der *Fels in der Brandung*. Wenn alle anderen schon kurz vor dem geistigen Kollaps stehen, haben sie noch Nerven wie Drahtseile. Ihr Stresssystem springt einfach später als bei anderen an. Gerade im turbulenten Geschäftsleben sind es oft die stressimmunen Dickhäuter, die in Spitzenpositionen gelangen.

Risiko

Ein Nachteil der psychologischen Dickhäutigkeit ist jedoch oftmals, dass diese Menschen noch ruhig bleiben, wenn eigentlich schon längst Grund zur Sorge bestünde. Doch auch die hier fehlende Fähigkeit des sogenannten *Fehler-Zooms*² können Dickhäuter sich aneignen.

Da diese Menschen oft in Ihrem Tun sehr erfolgreich sind, haben Sie wenig Grund, bzw. sehen keinen Nutzen darin, sich über das „Wie-handeleich-eigentlich“ Gedanken zu machen. Aufwachen diese Menschen erst, wenn eine Krankheit sie von einer Minute auf die andere aus dem Verkehr zieht, wobei nicht selten der Partner bereits schon das Weite gesucht hat, da alle Gesprächsversuche scheiterten. Die später dann Einsichtigen sind in Talkshows gern gesehene Gäste ...

Handlungsermunterung

a) Selbstkonfrontationsübung, um die Fähigkeit zu fördern, früher Überlastungs- und Gefahrensignale zu identifizieren und ernst zu nehmen. Menschen können dann früher präventiv, bspw. gegen Herzbeschwerden oder Hörsturz aktiv werden.

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

b) Bewusstmachung von Situationen, auf die man negativ reagiert, sie jedoch bislang beiseite schiebt, leugnet, verdrängt oder deren Auslösung gar anderen in die Schuhe schiebt ...

Im nächsten Gesundheitsbrief lernen Sie den mit Abstand leistungsstärksten und komplexesten Gehirnteil des Menschen kennen.

Herzliche Gesundheitsgrüße

Ihr
Hartmut Neusitzer

Zugang zu meinen aktuellen Workshop-Angeboten und zu meinen Vorträgen erhalten Sie [hier](#).

1

Mañana-Kompetenz ist die Fähigkeit, sich Pausen, Rituale und Muße wieder aktiv zu gönnen. Diese Kompetenz stellt einen wichtigen Schlüssel zu einem dauerhaft erfüllten und zufriedenen Leben dar. Sie entspricht einem modernen Ansatz in der Gesundheitsaufklärung: weg vom Risikodenken und hin zu den wirklichen Gesundheitsressourcen.

2

Fehler-Zoom = Objekterkennungssystem, gehört zu den vier Teilsystemen der menschlichen Psyche in der PSI-Theorie. Der Fehler-Zoom ermöglicht das bewusste Registrieren/Wahrnehmen einzelner Sinneseindrücke. Die Beachtung von Kleinigkeiten und/oder Einzelheiten ist besonders wichtig, wenn es gilt, eine Fehler- oder Gefahrenquelle zu identifizieren, um sie auch in anderen Zusammenhängen wiederzuerkennen. Wer dies nicht kann, macht ggf. denselben Fehler immer wieder. Der Fels in der Brandung bleibt beispielsweise zulange ruhig, da er das nahende „Ungemach“ gar nicht erkennt bzw. wahrnimmt.

Diejenigen, die dies jedoch „zu gut“ beherrschen, werden evtl. zu Unstimmigkeitsexperten. In der Buchhaltung einen Fehler zu finden, dafür weiß man denjenigen zu schätzen, doch wenn es um jedes Haar in der Suppe geht, also „ins Gute zuviel rutschen“, kann es für so einen Menschen problematisch werden.

Quellen

Mañana-Kompetenz
Dr. Maja Storch/Dr. Frank Krause

Die Kraft aus dem Selbst
Dr. Maja Storch/Prof. Julius Kuhl