

Das kluge Unbewusste Teil 3 – Entweder-oder oder lieber Sowohl-als-auch?

Gesundheitsbrief 07

Autor: Hartmut Neusitzer - Juli 2012

Im [Gesundheitsbrief 06](#) klang an, wie klug es wäre, öfter auf „seinen Bauch“ zu hören. Oder sollte es besser heißen „könnte“? Streng genommen ist die Koordination von Verstand und „Bauch“, also dem klugen und unglaublich schnellen Unbewussten“, unerlässlich für eine kluge und damit vor allem gesunde Lebensführung.

Entweder-oder oder lieber Sowohl-als-auch?

Wenn Sie beispielsweise Stunde um Stunde oder gar Woche um Woche über eine Herausforderung oder über einem Problem grübeln, arbeiten Sie vor allem mit dem sehr kraftraubenden und störungsanfälligen Verstand. Für diesen Zweck wäre es jedoch viel klüger, ein besonderes Funktionsmerkmal des Unbewussten zu nutzen: die [Parallelverarbeitung](#).

Immer dann, wenn man in eine Situation kommt, in der das Umfeld dynamisch ist, in der viele Randbedingungen gleichzeitig beachtet werden müssen und in der möglicherweise noch Zielkonflikte bestehen, die gegeneinander abgewogen werden müssen, dann gerät der Verstand schnell an seine Grenzen. Der Verstand ist vom Kurzzeit- bzw. Arbeitsgedächtnis abhängig. Dieser Gedächtnistyp kann sich jedoch nur vier bis neun Informationseinheiten auf einmal merken. Und bei jedem „Denkschritt“ kann der Verstand davon wiederum nur einen Teil berücksichtigen.

Ein „lupenreiner“ Verstandesmensch muss in unübersichtlichen, dynamischen Situationen mit Rückzug, mit einer Pause reagieren, um in Ruhe nachdenken zu können. Hat der Verstandesmensch einen Entschluss gefasst, kann er in die Situation zurückkehren. Doch Situationen, die spontanes Handeln verlangen und bei denen man viele Dinge gleichzeitig beachten muss (Notfälle, Verkaufsgespräche, Small Talk, Präsentationen, Flirten, Tanzen, Kindererziehung, Führungsalltag, Verhandlungen) „erlauben“ diese Pause nicht.

Um vom Verstand zur Spontaneität des Unbewussten (künftig das Selbst genannt) zu gelangen, trinken sich mache Menschen Mut an. Hierauf wird das Tanzen im Verlauf einer Party meistens geschmeidiger und kreativer.

Doch ein Dauergebrauch von Alkohol kann das Selbst hemmen und in einem Gesundheitsbrief soll niemand

zum Alkoholiker angeregt zu werden. Gesünder ist ein anderer Weg, um aus dem rigiden, einengenden ‚Entweder-oder‘ des Verstandes in die Weite des ‚Sowohl-als-auch‘ zu gelangen.

Möglicherweise hatten Sie bis jetzt für eine bestimmte Aufgabe nur eine Art der Lösung/eine Möglichkeit zu handeln, zu reagieren oder etwas zu bewerten. Oft sind Menschen auch auf der Suche nach DER Regel. Doch gerade in komplexen, unübersichtlichen, dynamischen Situationen gibt es keine immer geltende Regel. Doch auch hierauf können Sie sich durch gezielte „Horizontenerweiterung“ vorbereiten. Hierzu müssen Sie den Verstand „gezielt überfordern“. Das Gehirn schaltet dann automatisch in den Modus Parallelverarbeitung. Während der Verstand ja „nur“ Schritt für Schritt arbeiten kann, also Information für Information, kann die Parallelverarbeitung im Bruchteil einer Sekunde unzählige Informationen, eigene und fremde Bedürfnisse und mögliche Konsequenzen zeitgleich berücksichtigen und in die selbst-bestimmte Entscheidung mit einbeziehen. Um diese Fähigkeit zu unterstützen, wurde von Maja Storch und Julius Kuhl eine Übung entwickelt:

Das Wunderrad

Schritt 1:

Schauen Sie sich zunächst Ihre Situation/Ihre Aufgabe an, in der Sie künftig gern spontan und authentisch klug handeln, sprechen, reagieren, etwas anderes bewerten wollen.

Überlegen Sie sich dann mindestens drei, Situationen/Wege/Arten/Varianten/Alternativen/Vorgehensweisen /Bedeutungsmöglichkeiten, wie Sie ein Problem/eine Herausforderung lösen – wie Sie einen „Tunnelblick“ auflösen könnten. Für Verstandesmenschen bzw. Menschen, denen diese Aufgabe schwer fällt gilt:

besser fünf statt nur drei. Fallen Ihnen nicht genügend Ideen ein, holen Sie sich einen „Ideenkorb“ (Mini-Brainstorming) von anderen Menschen. Wichtig hierbei: Bedanken Sie sich bei den Ideengebern und überprüfen Sie für sich allein, welche der Ideen bei Ihnen ausschließlich gute Gefühle auslösen. Nur diese positiv bewerteten



Quelle:
Die Kraft aus dem
Selbst – Storch/Kuhl

Ideen fördern bei Ihnen Handlungsenergien.

Beispiele für Herausforderungen:

- „Wie überwinde ich meine zurückhaltende Art auf dem Neujahrsempfang?“
- „Wie (und wo) komme ich an mehr Aufträge?“
- „Wie (und wo) kann ich Frau Müller-Vorbinder ansprechen/anflirten?“
- „Wie komme ich wieder in meine Mitte?“
- „Was könnte Herr Zwischen-Tür-und-Angel auch damit gemeint haben?“

Schritt 2:

Pro Situation/Variante, die Ihnen gut gefällt, zeichnen Sie je ein weiteres Wunderrad. In die Mitte schreiben Sie die Situation. Für jede Situation/jede Variante „eröffnen“ Sie ein weiteres Wunderrad.

Schritt 3:

Tragen Sie in jedes der freien Felder eine Umsetzungsmöglichkeit bei speziell dieser Situation ein. Somit haben Sie pro Wunderrad wiederum drei bis sechs Alternativen in dieser Situation zu agieren/zu reagieren/zu handeln.

Beispiel:

Für viele Menschen sind öffentliche Auftritte ein Graus

– z.B. **der Neujahrsempfang.**

„Was ziehe ich an?“,
„Was mache ich nur, um dort nicht die ganze Zeit dumm herum zu stehen?“



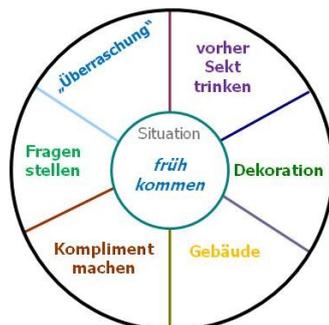
Wunderrad 1:

Möglichst früh kommen

und jemanden sofort ansprechen.

Wie?→

1. befreundeten Kollegen ein **Kompliment** zur Krawatte machen
2. **Fragen**, wie er hergekommen ist



3. Frage/Hinweis zum **Gebäude** stellen/geben
4. Anmerkungen zur tollen **Dekoration** machen usw.

Wunderrad 2:

als Letzte/r kommen

1. Auf den Zufall verlassen, dass mich jemand grüßt
2. Schon zu Hause ein halbes Glas Sekt trinken usw.

Wunderrad 3:

Sich mit jemanden verabreden und gemeinsam anreisen.

1. mit Herrn Simon
2. mit Frau Eichner
3. usw.

Bei fünf Wunderrädern mal fünf Alternativen ergeben sich somit 25 Möglichkeiten in einer nicht genau vorhersehbaren, unüberschaubaren Situation zu reagieren/sich gut vorzubereiten. Allein diese Aussicht auf Vielfalt verhilft nicht nur Verstandesmenschen dazu, sich viel lockerer auf eine Herausforderung einzulassen. Für viele Menschen fühlt es sich an, als wenn sie ihre Zwangsjacke abgelegt hätten. Und genau bei diesem Gefühl von Gelassenheit springt das Selbst an (siehe [PSI-Theorie](#)).

Schritt 4:

Sollte Ihnen trotz Ihrer Wunderräder irgendwie mulmig zumute sein, versuchen Sie hierfür die Ursache zu finden. Zum Beispiel kann es noch einmal einen für die Motivation wichtigen Energieschub geben, wenn Sie hilfreiche Reaktionsmöglichkeiten finden, falls Sie trotz allem „scheitern“ sollten. Wenn ein Kunde trotz bester Vorbereitung nicht kaufen will oder wenn die Angebotete doch im alten Beuteschema gefangen bleibt und auf Ihre Anwerbeversuche nicht reagieren mag.

Schritt 5:

Bevor es los geht, kommt jetzt noch ein ganz wichtiger Schritt:

Wählen Sie für die Umsetzung als erstes das

Wunderrad, welches für Sie am einfachsten erscheint.

Gönnen Sie sich weiterhin unbedingt Zeit und Gelegenheiten zum Ausprobieren. Es darf auch mal schief gehen. Sobald Sie über Ihre frühere Eingleisigkeit schmunzeln können, dauert es nicht mehr lange, bis Ihre Wunderräder wie „von selbst“ funktionieren.

Weitere Beispiele:

Situation:

Flirt

1. beim Einkauf
2. Kontaktanzeige
3. im Treppenhaus
 - A. freundlich grüßen, B. ein ernst gemeintes Kompliment machen, C. die Tür aufhalten, D. etwas fallen lassen, E. sich nach etwas erkundigen, F. ihre Einkaufstüte hochtragen
4. Tanzkurs
5. beim Joggen
6. VHS-Kurs

Situation:

Kontaktaufnahme Kunde

1. Anruf
2. E-Mail
3. Messe
4. persönlicher Besuch
5. Empfehlung
6. Annonce
7. Pressemitteilung

Der Verstand hat die „Angewohnheit“ immer nur eine Sache im Blick zu haben/zu berücksichtigen. Mit dem Wunderrad überfordern Sie den Verstand bewusst. Das Gehirn schaltet dann das intelligente Unbewusste mit seiner Fähigkeit zur [Parallelverarbeitung](#) an. Hier werden dann viele Dinge zeitgleich berücksichtigt, ohne dass es dem Gehirnbesitzer anstrengend vorkommt, da dies ja unbewusst abläuft ...

Im nächsten Gesundheitsbrief erfahren Sie, wieso Gefühle die *Steuermänner des menschlichen Daseins* sind.

Herzliche Gesundheitsgrüße

*Ihr
Hartmut Neusitzer*

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

Quellen

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

Das kluge Unbewusste
Prof. Ap Dijksterhuis

Das Geheimnis kluger Entscheidungen
Dr. Maja Storch

Risiko - Wie man die richtigen Entscheidungen trifft
Prof. Gerd Gigerenzer

Schnelles Denken, langsames Denken
Prof. Daniel Kahneman (Nobelpreisträger)