

## Das liebevolle Plappermäulchen und der unsichtbare Ewig-Planende

Gesundheitsbrief 17

Autor: Hartmut Neusitzer - Mai 2013

Im Gesundheitsbrief 16 ging es um negative Gefühle als wichtige Alarmsignale. Zwei Experten für negative Gefühle sind der *Dickhäuter* und der *Dünnhäuter*. Der *Dickhäuter* versteht es gut, seine negativen Gefühle „unten zu halten“, sich ganz und gar abzugrenzen. Dank dieser Fähigkeit hat er immer den Überblick. Ihm fehlt jedoch die Fähigkeit des *Dünnhäuters*. Dieser kann Gefahren und Risiken sehr gut wahrnehmen. Dies ist jedoch mit dem Risiko verbunden, ständig in einer Energie verzehrenden Alarmbereitschaft zu sein. Somit wäre die Aufgabe des *Dünnhäuters*, sich für bestimmte Situationen die Fähigkeit des Dickhäuters, gelassen zu sein, anzueignen.

### Das liebevolle Plappermäulchen und der unsichtbare Ewig-Planende

Bei der Nutzung der positiven Gefühle gibt es ebenfalls zwei „Experten“. Der erste dieser beiden Experten kommt in unserer westlichen Welt (leider) sehr häufig vor. Ich habe ihn den unsichtbaren Ewig-Planenden genannt. Er nutzt vor allem den Verstand. Der Tag eines *Verstandes-Menschen* ist klar gegliedert und folgt festen Routinen. Spontan zu sein, fällt ihm ausgesprochen schwer. Zurückhaltung und sorgfältige Planung sind die Kompetenzen, die er gut beherrscht. Dieser „Experte“ kann männlich oder weiblich sein ...



Wenn eine Gruppe zusammensteht und fröhlichen Smalltalk hält, kann man ihn anfänglich leicht übersehen. Denn eine Meinungsäußerung will aus seiner Sicht wohl überlegt sein. Was er gar nicht mag sind beispielsweise Meetings, wo immer alles so durcheinander geht – „Da kann man ja beim besten Willen keinen klaren Gedanken mehr fassen“, würde „er“ oder „sie“ sagen.

Wenn man jedoch in eine Situation gerät, in der das Umfeld dynamisch wird, in der viele Rahmenbedingungen gleichzeitig beachtet werden müssen und in der möglicherweise auch noch Zielkonflikte bestehen, die gegeneinander abgewogen werden müssen, dann gerät der Verstand schnell an seine Grenzen. Der Verstand ist vom Kurzzeit- bzw. Absichtsgedächtnis abhängig.

Dieser Gedächtnistyp kann jedoch nur vier bis sieben Informationseinheiten auf einmal bereit halten. Und, der Verstand arbeitet in Schritten und kann bei jedem Schritt wiederum nur einen Teil dieser begrenzten Information berücksichtigen, zum Beispiel, um eine Regel anzuwenden.

Verstandesmenschen suchen häufig nach einer allgemeinen Regel, nach der sie dann handeln können. Gerade in komplexen und dynamischen Situationen gibt es diese Regel jedoch nicht, zum Beispiel beim Flirten oder Tanzen.

### Risiko

Die („chronische“) Dämpfung positiver Affekte kann sich in Zurückhaltung gegenüber sozialer Nähe niederschlagen.

Gelingt es dem Verstandesmenschen jedoch, sein großes Erfahrungsgedächtnis zu nutzen und Zugang zu seinen positiven Gefühlen zu finden, fühlen sich Verstandesmenschen wie befreit – die Zwangsjacke ist abgelegt.

Wenn jemand auf eine nüchterne Stimmung festgelegt ist, also Freude und andere positive Gefühle nicht stark zulässt, kann er zwar viele anspruchsvolle Absichten bilden und mag auch hehren Idealen verpflichtet sein, aber sein Verstand kriegt die intuitive Verhaltenssteuerung selten dazu, seine Absichten auszuführen. Dazu müsste er aus der nüchternen oder gedämpften Stimmung ab und zu in eine positive Stimmung wechseln können.

Gerade ausgesprochen analytische Menschen werden aufgrund dieser neuesten wissenschaftlichen Fakten zur Funktionsweise des Gehirns möglicherweise nachdenklich. Sie beginnen sich für die unbewusste Intelligenz zu interessieren.

Beispielsweise konnte dank der Computertomographie nachgewiesen werden, dass das psychische Teilsystem, welches die unbewusste Intelligenz bereit hält, 200.000 Mal schneller als der Verstand arbeitet. Dank dessen enormer Leistungen, wird bei der Nutzung dieses Teilsystems z. B. aus einer starren Entweder-Oder-Option immer eine Sowohl-als-auch-Lösung.

Was der *unsichtbare Ewig-Planende* (Verstandes-mensch) an Fähigkeiten „zu wenig“ hat, beherrscht das *liebevolle Plappermäulchen*. Er ist der typische Vertreter der *intuitiven Verhaltenssteuerung* – und kann natürlich auch eine Frau sein. Er ist immer „für eine Überraschung gut“. Vor allem ist er eine Frohnatur. Man sieht ihm einfach an, dass er sein Leben überwiegend in einer sehr positiven Stimmungslage verbringt, also immer gute Laune hat. Er ist eine ehrliche Haut und sagt frei heraus, was er gerade denkt. Auch ist er immer sofort dabei, einen Vorschlag in die Tat umzusetzen. Langes Zögern ist ihm gänzlich unbekannt.



### Risiko

Doch dies hat Konsequenzen. Da er sich von seiner Euphorie schnell mitreißen lässt, hat er beispielsweise sehr oft Terminprobleme. Hinterher bereut er oft, dass er so ein Plappermäulchen war, dem wieder so schnell eine Zusage rausgerutscht ist.

Diese einseitige Festlegung, auf die positiven Gefühle in allen Lebenslagen, hat auch den Nachteil, dass dieser Typ Mensch „Schwierigkeiten mit Schwierigkeiten“ hat. Sobald ein Vorhaben unangenehm und schwierig in der Ausführung ist, lässt er es lieber oder delegiert die schwierige Aufgabe.

### Handlungsempfehlung

Sein Lernziel besteht darin, auch sachliche und nüchterne Stimmungslagen auszuhalten. *Selbstbremsung* erlernen heißt die Selbstmanagement-Aufgabe. Dieses jedoch, ohne dabei Lebenslust, Spontaneität und Begeisterungsfähigkeit zu verlieren.

### Fazit

Weil Gefühle Treibstoff für den Motor der psychischen Teilsysteme sind, ist es so wichtig, dass Menschen möglichst schon in der Kindheit lernen, mit ihren Gefühlen umzugehen. Kinder brauchen hierzu eine einfühlsame Bezugsperson – ein verstehendes Gegenüber. Genau dann, wenn das Kind beispielsweise den Mut verliert, wird es von diesem wieder ermutigt. Wenn das Kind sich immer wieder *verstanden und akzeptiert fühlt*, wird die erfahrene Beruhigung oder Ermutigung immer mehr nach innen

verlagert. Hieraus erwächst die Fähigkeit des Kindes, seine Gefühle auszudrücken (Selbstaussdruck) und sich beispielsweise selbst zu beruhigen oder zu ermutigen. Wer seine Gefühle regulieren kann, wer seine Wut oder seine Angst beruhigen kann und seine Mutlosigkeit überwinden kann, der fühlt sich nicht nur besser, sondern kann immer das psychische System einschalten, das er gerade braucht.

Dank des aktuellen Stands der Hirnforschung weiß man, dass das Gehirn bis ins hohe Alter lernfähig ist, sich also jederzeit neu „verschalten“ kann (Neuroplastizität). Auf Grund der Beispiele zu den vier „Experten“ wurde deutlich, dass unsere Gefühle eine zentrale Rolle in unserem (Berufs-) Leben haben. Sie sind das Fundament unserer Lebenszufriedenheit.

Wem dies nun alles „zuviel“ der „trockenen“ Theorie ist, dem empfehle ich ein von den Teilnehmenden immer als lustvoll empfundenen Training auf der Grundlage des [Zürcher Ressourcen Modells](#) (ZRM) und der [PSI-Theorie](#). Dieses Training kann im Einzelsetting, in einer Kleingruppe oder im Großgruppenverfahren umgesetzt werden.

Beim nächsten Mal geht es in einem Gesundheitsaufsatz um krankmachende Konzepte im betrieblichen Gesundheitsmanagement: *Der Ruf in der Oase, der seidene Faden und das Flutlicht am Ende des Tunnels*

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

Die Kunst der Selbstmotivierung  
Jens-Uwe Martens/Prof. Julius Kuhl

Die Mañana-Kompetenz  
- Entspannung als Schlüssel zum Erfolg  
Dr. Maja Storch/Dr. Gunter Frank