

Rückblick

Im [Gesundheitsbrief 21](#) Teil 1 erfuhren Sie, wieso psychosozialer Stress die Ursache der Volkskrankheit Übergewicht (Adipositas) und seiner Folgeerkrankung Diabetes Typ 2 ist.¹

In internationalen Studien haben unterschiedliche Forscherteams herausgefunden, dass ca. 20% der Menschen bei andauerndem Stress in ihrem Gleichgewicht bleiben, also resilient sind. Von den restlichen 80% werden etwa die Hälfte der Menschen leicht mollig bis krankhaft übergewichtig und die andere Hälfte dünn, schlimmstenfalls magersüchtig oder erkranken an Bulimie.²

Bei den molligen Menschen hat sich deren komplexes und „sensibles“ vegetatives Stresssystem an den Stress „gewöhnt“. Das hat zur Folge, dass ihr „Stresswecker“ nicht mehr so „laut klingelt“, er leiert im übertragenen Sinne aus.

Bei den Dünnen ist es so, dass deren „Stresswecker“ nicht ausleiert, sondern bei lang anhaltendem Stress „intensiver schrillt“. Das Gehirn fordert dadurch öfter Energie an. Im Unterschied zu den Übergewichtigen erhält das Gehirn der Dünnen weiterhin die Glukose aus den Fettdepots. Dies führt zur Gewichtsabnahme.

Risiken

Die dünnen Menschen sind dem Dauerstress „ungefiltert“ ausgesetzt. Schlanke Menschen sind gesundheitlich keineswegs besser dran als mollige, sagt Prof. Achim Peters (Lübecker Adipositas-Spezialist, Hirnforscher, Endokrinologe, Diabetologe, Internist und Leiter eines internationalen Forscherteams): Sie können Niederlagen schlechter verarbeiten. Bei ihnen ist das Risiko hoch, an einer Depression zu erkranken.“ Bei den Dünnen betrifft das stressbedingte Risiko zusätzlich Arteriosklerose, Schlaganfall, Muskelschwund und Osteoporose. Gegenüber den Dicken sterben Dünne früher an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Asthma oder sie brennen aus.

Egal ob nach einem Herzinfarkt, einem Schlaganfall oder in der Dialyse – Dicke haben hier im Vergleich

eine längere Lebenserwartung als Dünne. Mollige Menschen sind in einem stressvollen Umfeld auch widerstandsfähiger.³ Den genialen Schutzmechanismus gegen Stress müssen sich die molligen Menschen jedoch teuer erkaufen. Beim Treppensteigen bleibt schnell mal die Luft weg, sie leiden unter Knie- und/oder Hüftbeschwerden, auch können sie ihr Spiegelbild selten ertragen. Ebenso gibt es bei den monatlichen Kosten für Lebensmittel einen großen Unterschied: Ein ziemlich schlanker Mensch benötigt ca. 360 Euro, ein ziemlich dicker Mensch ca. 520 Euro.

Handlungseinladungen⁴

Schritt 1

Schluss damit, dicken oder dünnen Menschen die Schuld für Ihr Körpergewicht anzulasten. Gegen das egoistische Gehirn hat niemand eine Chance.

Schritt 2

Um sein Stresssystem wieder ins Gleichgewicht zu bringen, kann jeder Mensch, in jedem Alter und jederzeit (um-)lernen.⁵ Ausgangspunkt dafür ist, die Verantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen. Aus dieser „neuen“ inneren Haltung heraus entwickelt man dann sein „Patentrezept“⁶ – Schritt für Schritt, lustvoll und im Zustand der Gelassenheit.

Schritt 3

Das Wissen und die Erkenntnisse um gesundheitliche Wirkzusammenhänge explodieren seit wenigen Jahren weltweit. Kein Mediziner, Psychologe, Therapeut, Pädagoge, Trainer oder Coach kann hierzu ständig auf dem neuesten Stand sein.⁷ Holen Sie sich in Fragen Ihrer Gesundheit deshalb immer mindestens! drei Expertenmeinungen ein. Gehen Sie so vor, als wenn Sie eine neue Wohnung suchen, sich ein Handy oder einen Gebrauchtwagen kaufen wollen, und vergleichen Sie.

Schritt 4

Stehen Ihnen dann mehrere Alternativen zur Wahl, binden Sie Ihr „Bauchgefühl“ auf jeden Fall mit in die Entscheidung ein.⁸ Zum einen entscheiden Sie klüger, auch vermeiden Sie es, in eine der zahlreichen Denkfallen „zu tappen“.⁹

Schritt 5

Egal ob mollig, dünn oder mit Wohlfühlgewicht: Lassen Sie zeitnah Ihre Stressbelastung durch Ihre Herzfrequenz-Variabilität mit einem EKG messen.¹⁰

Schritt 6

Erkunden Sie unabhängig vom Ergebnis aus Schritt 5, ob Sie unter psychosozialen Stress stehen. Wenn dem aktuell nicht so zu sein scheint, fragen Sie aus einer „Forscherhaltung“ heraus, Ihnen nahestehende Menschen. Häufig nimmt man seinen Stress nicht mehr als solchen wahr. Ursachen hierfür könnten unter anderem Resignation, „Gefühlsblindheit“ (siehe Schritt 14) auf Grund einer Depression oder einer Essstörung sein.

Zu vermuten ist, dass hier der Ursprung für die Stressresistenz der „psychologischen Dickhäuter“ zu finden ist. Dieser wird in einem hektischen Umfeld als „Fels in der Brandung“ sehr geschätzt. Doch wenn es darum geht, eine herannahende Gefahr zu erkennen (Umsatzrückgang, Mobbing in der eigenen Abteilung, jahrelanger Unmut in der Partnerschaft, Anzeichen von Krankheiten), merkt er das erst, wenn es für eine Vorbeugung oder Gegenmaßnahmen zu spät ist.¹¹

Schritt 7

Erkunden Sie die Zeit, als Sie noch „normalgewichtig“ waren, also weder ein molliger noch ein dürrer Typ. Alte Fotoalben und/oder Familienmitglieder könnten hier Auskunft geben. Bringen Sie in Erfahrung, ob es in der Zeit Stress gab, sei es in der Schule, durch Umzüge oder durch die Scheidung Ihrer Eltern.

Ermitteln Sie die wirklichen Auslöser für die Gewichtsveränderung.¹²

Schritt 8

Für den Ausstieg „aus dem Hamsterrad“ bietet die aktuelle Persönlichkeitsforschung eine differenzierte Diagnostik¹³ an. Dadurch kann man sehr genau ermitteln, wo „der Hebel anzusetzen“ ist, um eine gelingende Persönlichkeitsentwicklung einzuleiten. Sie, Ihr Coach oder Ihr Therapeut werden dabei unterstützt, sehr gezielt „die Bremse für Ihr Hamsterrad“ zu finden. Dabei geht es nicht darum, eine Vollbremsung zu machen. Sie würden lernen eine sozialverträgliche „Bremsung

einzuleiten“, die von Ihrem gesamten psychischen System unterstützt und ihrem sozialen Umfeld mitgetragen wird. Dies bedeutet, dass Ihr Verstand und Ihr „Bauch“ das Gleiche wollen. In die Sprache der Persönlichkeitsforschung übersetzt: Bewusste und unbewusste Motive werden in Einklang gebracht.

Jahrelange Therapien, bei denen verständlicherweise oft lange „im Nebel gesucht wird“, könnte man sich durch diese Persönlichkeits-Diagnostik (zunächst) „ersparen“.

Denn auch die Persönlichkeitsforschung hat wie die Gehirnforschung dank der bildgebenden Verfahren (Computertomographie) in den letzten 10 Jahren bahnbrechende Erkenntnisse erzielen können.

Völlig unabhängig vom Thema dieses Gesundheitsaufsatzes deuten viele Forschungsergebnisse daraufhin, dass die Fähigkeit aller Menschen, ihre Affekte regulieren zu können, gestärkt werden sollte. Das wäre eine tragfähige Säule zur Gesunderhaltung (Salutogenese).

Schritt 9

Holen Sie sich Unterstützung von einem „Spezialisten“, der mit Ihnen an Ihrer Haltungsebene arbeitet. Dabei gilt es vor allem Ihre unbewussten Bedürfnisse „das Licht der Welt erblicken zu lassen“, also bewusst zu machen. In einem weiteren Schritt bringen Sie Ihre Verstandesbewertungen mit Ihren Gefühlsbewertungen in Einklang.

Schritt 10

Zeitnah sollten betroffene Menschen alle Diäten- und/oder Lebenshilfe-Ratgeber, die unbewusst als negative Erinnerungshilfe nur das schlechte Gewissen fördern, wenn schon nicht in den Müll, dann zumindest in einen Umzugskarton verbannen. *Aus den Augen, aus dem Sinn.*

Schritt 11

Es gibt einen Stoff, auf den man sehr leicht verzichten kann: Süßstoff.

Süßstoff kündigt Ihrem Gehirn an, dass Glukose kommt. Also stellt das Gehirn die Stoffwechselwege darauf ein und „freut sich“ auf die frische Energie. Aber es kommt keine Energie an, sondern nur Chemie. Das Gehirn ist „enttäuscht“. Wenn dies ein paar Mal hintereinander passiert, wechselt es die Strategie. Es achtet nicht mehr auf Süßes und geht lieber auf Nummer sicher, indem es von Beginn an mehr bestellt. Menschen, die durch Süßstoff getäuscht wurden, werden paradoxerweise dick.

Schritt 12

Uns belastende äußere Umstände sind selten „mit einem Zauberspruch entfernbar oder änderbar“. Das Mittel der Wahl ist hier zunächst die Entwicklung der Fähigkeit, seine Emotionen zu regulieren ([Siehe auch GB 02 und 03](#)).

Mit der erworbenen inneren Sicherheit und Souveränität kann man dann mit Zivilcourage, Beharrlichkeit, Klarheit und sozialverträglich, den äußeren Angstmachern, Zeitfressern und Bedrohungen Grenzen aufzeigen. Erfahren würde der Mensch schlussendlich ein Ende des einschränkenden Entweder-oder-Erlebens hin zu einer Sowohl-als-auch-Lebensführung.¹⁴

Schritt 13

Sofern man sich noch nicht von einem Therapeuten oder Coach im Sinne von Schritt 8, 9 und 12 unterstützen lassen mag, bietet das Buch *Mañana-Kompetenz* (Maja Storch/Gunter Frank) Hilfe zur Selbsthilfe an. Abgestimmt auf den Persönlichkeitstyp (Temperaments-, Bedürfnis- und Konstitutionsebene) entwickelt der Leser mit Hilfe der Anleitung im Buch die Fähigkeit, auf Wunsch jederzeit in seinen Wohlfühlbereich zu kommen. Denn nur in diesem Modus ist die Psyche in der Lage, sich zu generieren und frische Energie zu tanken. Die Kompetenz, sich Pausen, Rituale und Muße wieder aktiv zu gönnen, stellt einen wichtigen Schlüssel zu einem dauerhaft erfüllten und zufriedenen Leben dar. Sie entspricht einem modernen Ansatz in der Gesundheitsaufklärung.¹⁵

Schritt 14

Ein in unserer westlichen Welt völlig unterschätztes, oft sogar Angst besetztes Thema betrifft den großen Bereich der Gefühle. Auffällig ist, dass Menschen mit

Depressionen oder Essstörungen den Zugang zu Ihren Gefühlen verloren haben. Diese Menschen haben Schwierigkeiten, Gefühle wahrzunehmen und diese differenziert zu benennen. Sie leiden an „Gefühlsblindheit“ und an einem Mangel an Empathie. Hilfe kann hier das sogenannte *Somatische-Marker-Training* leisten.¹⁶

Schritt 16

Schluss mit der Forderung, jeder muss nur Sport machen, und alles wird gut. Zum einen fährt bei so einer Forderung - ggf. auch noch ausgesprochen von der „Autorität in Weiß“ - einem übergewichtigen und von seinem Persönlichkeitstyp her unспортlichen Menschen ein gehörigen Schreck in die Glieder. Zum anderen könnte sich sein Kompetenz- und Selbstwirksamkeitserleben, sofern noch vorhanden, in Luft auflösen. Und Sie ahnen es schon: Der dadurch ausgelöste Stress lässt sein Gehirn erneut Energie anfordern.¹⁷

Hiermit endet Teil 2 dieses umfangreichen Gesundheitsaufsatzes. Für Sie als vielleicht Betroffener kann der Weg möglicherweise jetzt losgehen. Wenn Sie Menschen kennen, für die meine Recherchen und Ideen ebenfalls inspirierend sein könnten, leiten Sie diesen Gesundheitsbrief gern weiter.

Ich wünsche Ihnen für die Zukunft immer einen gesunden Appetit!

Ganz herzliche GesundheitsGrüße

Ihr
Hartmut Neusitzer

1+2+3+17+20

a: Buch: Das egoistische Gehirn, Prof. Achim Peters, Ullstein

b: [Die Selfish-Brain-Theorie](#)

Hierbei kann die Gewöhnung, also das „Ausleiern“ des Stresssystems, über Jahrzehnte langsam erfolgen, wie etwa bei Dauerstress (Einsamkeit, reale oder drohende Arbeitslosigkeit, Armut, etc.). Sie kann aber auch plötzlich durch psychosoziale Traumata abrupt erfolgen.

4

Die Handlungsempfehlungen bzw. -ermunterungen zielen vor allem auf das persönliche Selbstmanagement. Das Nennen der vielen vorbeugenden und immens wichtigen gesellschaftlichen Maßnahmen, würde hier den Rahmen sprengen. Dieses Aufgabenfeld betrifft vor allem die Verantwortung von Politik, Arbeitgebern und öffentlichen Einrichtungen (z. B. Schule, Kindergarten, Altenpflege, Kirche).

5

DVD

- [Brainwash](#) - Vorlesung mit Prof. Gerald Hüther (Hirnforscher)
Weshalb nutzen wir unser Gehirn nicht so, wie wir es nutzen könnten? Seit der modernen Hirnforschung wissen wir: Das menschliche Gehirn ist lebenslang veränderbar, ausbaubar, anpassungsfähig. Veränderung ist also möglich. Und trotzdem geraten wir immer wieder in die gleichen, eingefahrenen Denkmuster. Die innere Struktur und Organisation des Gehirns passt sich an seine konkrete Nutzung an. Wie müssten wir also mit unserem Gehirn umgehen, damit sich die in ihm angelegten Möglichkeiten entfalten können?
- [„Warum es so schwer ist, sich und andere zu ändern.“](#)
Drei brillante Vorträge vom 2. Kongress „Denk- und Handlungsräume der Psychologie“ der Akademie für Kinder, Jugend und Familie in Graz, Mai 2013, unter anderem mit Prof. Dr. Dr. Gerhard Roth.
Er ist einer der bekanntesten europäischen Neurobiologen. Er schildert, wie unsere Persönlichkeit entsteht und wie sie unser Handeln meist unbewusst beeinflusst.
Weitere Dozenten: Dr. Dr. Michael Lehofer und Dr. med. Gunther Schmidt
- Youtube
Vortrag: [Gelassenheit hilft: Anregungen für Gehirnbenutzer](#)
-
Prof. Gerald Hüther (Gehirnforscher)
Stichworte: Neuroplastizität, Führung, Angstbewältigung, demographischer Wandel, Freude und Lernen

6

Menschen brauchen eine ihrem Typ angepasste „Strategie“, um in einen entspannten, gelassenen, vor allem energiesparenden und angstfreien Zustand zu kommen. Nur dann hat der Mensch Zugang zu seinem Ressourcenschatz. Hilfreich und zielführend wäre ein einfacher Selbsttest. Hier wird die Konstitutionsebene (Leptosomen, Pykniker, Athleten, Hypoplastiker), die Temperamentebene und die Bedürfnisseebene ermittelt. Auf dieser Basis stellt sich jeder individuell sein auf ihn zugeschnittenes Angebot zusammen. Dies kann, muss jedoch nichts mit Sport zu tun haben. So entwickelt man die Fähigkeit, auf Wunsch jederzeit in seinen Wohlfühlbereich bzw. in seinen Entspannungsmodus zu kommen. Denn nur in diesem Modus ist die Psyche in der Lage, sich zu regenerieren und frische Energie zu tanken. Die Kompetenz, sich Pausen, Rituale und Muße wieder aktiv zu gönnen, stellt einen wichtigen Schlüssel zu einem dauerhaft erfüllten und zufriedenen Leben dar. Sie entspricht einem modernen Ansatz in der Gesundheitsaufklärung.

Quelle

Mañana-Kompetenz, Dr. Maja Storch / Dr. Gunter Frank

7

Weltweit werden jährlich 100.000 neue Erkenntnisse aus der Hirnforschung in Fachzeitschriften veröffentlicht. Deshalb kann alles, was als „aktuell“ bezeichnet wird, nur ein Annäherungsversuch an „die Wahrheit“ sein.

Denkanstoß: *Spinat wurde über 100 Jahre als sehr eisenhaltig empfohlen, bis jemand den [Eisengehalt ein zweites Mal gemessen hat...](#)*

Fragen Sie sich immer, welche Interessen stehen hinter der Expertenmeinung. Wer hat durch welche Maßnahme/Studie/Behandlung welche Vorteile – seien es finanzielle (teures Medikament = Pharmabranche und/oder teure Operation = Krankenhaus) oder das Image fördernde (Studien und Publikationen in Fachzeitschriften). Achten Sie darauf, wie Ihr Gegenüber auf Ihre kritischen oder (sorgenvollen) Fragen körpersprachlich und mimisch reagiert. Wie wird auf Ihre Bedenken inhaltlich eingegangen? Kommt die Antwort wie aus der Pistole geschossen, also aus der vorbereiteten „Rhetorik-Schublade“, dann sollten Sie hellwach werden. Sollte man Ihnen sogar Angst machen, egal ob bewusst oder aus Mangel an Feingefühl, um dann gleich die Patenlösung aus „dem Ärmel zu ziehen“ (= „schwarze Rhetorik“), wäre es vielleicht an der Zeit, das Gespräch sozialverträglich zu beenden. Wichtig hierbei: Erkundigen Sie sich, so gut es geht, aus einer

Haltung der „Lust nach Klarheit und an der aktuellen Wahrheit“. Aus einer Haltung der „Angst vor XY ...“ zu fragen wäre krankheitsfördernd. Auch schränkt Angst unsere Wahrnehmung ein und wir sind empfänglicher für die oben angedeuteten Patentrezepte.

Gravierend wirkt hier ebenfalls die Tatsache, dass wir gegenüber einer Autorität das selbstständige Denken zurückschalten. Je kritischer wir jedoch gegenüber Autoritäten eingestellt sind, desto freier werden wir.²⁶

Dank unseres „maroden“ Gesundheitssystems steht die Mehrheit der frei praktizierenden Ärzte unter einem großen finanziellen Druck. Auch die Ärzte in Klinikkonzernen sind den Auswirkungen eines [immensen Kostendrucks](#) ausgesetzt. Gern kommen deshalb „von oben“ deutliche Hinweise, mehr in Richtung Operation zu beraten, was den Umsatz steigert und karriereabsichernd wäre. Dank einiger weniger zivilcouragierter Ärzte wird so etwas inzwischen auch öffentlich. Doch „der Zorn des Volkes“ lässt weiter auf sich warten ...

Siehe auch Buch RISIKO, Prof. Gerd Gigerenzer (Direktor der Abteilung „Adaptives Verhalten und Kognition“ und Direktor des Harding-Zentrum für Risikokompetenz)

Man muss kein Experte sein, um zu ahnen, dass dies zu Lasten der Patienten und der Qualität der Betreuung geht. Laut dem [AOK-Krankenhausreport 2014](#) sterben jährlich 19.000 Menschen an Behandlungsfehlern. Hauptursache für Behandlungsfehler sind falsch verabreichte Medikamente sowie fehlende Hygiene.

Es lässt sich nur spekulieren, dass das erwähnte System die Mitursache für den Umstand ist, dass im Vergleich zu anderen Berufsgruppen [Ärzte in der Selbstmordrate](#) auf dem traurigen Platz 1 stehen.

8

Buchempfehlungen

Das Geheimnis kluger Entscheidungen von Maja Storch
DAS KLUGE UNBEWUSSTE - Denken mit Gefühl und Intuition von Ap Dijksterhuis

Beide Bücher gewähren einen tiefen, kurzweiligen und oft humorvollen Blick in den aktuellen Stand der Hirnforschung.

Ein Ergebnis diverser Forscherteams:

Je komplexer und dynamischer eine Situation ist, desto klüger und zielführender sind Entscheidungen, wenn man seiner Intuition folgt, gerade unter Zeitdruck.

9

Buchquellen

Die Kunst des klaren Denkens, Rolf Dobelli
SCHNELLES DENKEN, LANGSAMES DENKEN,
Daniel Kahnemann (Nobelpreis 2002 für seine Urteils- und Entscheidungstheorie)

10+11+15

Menschen brauchen eine ihrem Typ angepasste „Strategie“, um in einen entspannten, gelassenen, vor allem energie-sparenden und angstfreien Zustand zu kommen. Nur dann hat der Mensch Zugang zu seinem Ressourcenschatz. Hilfreich und zielführend wäre ein einfacher Selbsttest. Hier wird die Konstitutionsebene (Leptosomen, Pykniker, Athleten, Hypoplastiker), die Temperamentsebene und die Bedürfnisseebene ermittelt. Auf dieser Basis stellt sich jeder individuell sein auf ihn zugeschnittenes Angebot zusammen. Dies kann, muss jedoch nichts mit Sport zu tun haben. So entwickelt man die Fähigkeit, auf Wunsch jederzeit in seinen Wohlfühlbereich bzw. in seinen Entspannungsmodus zu kommen.

Quelle: Mañana-Kompetenz - Dr. Maja Storch / Dr. Gunter Frank

11

Innerhalb eines Persönlichkeitstrainings wäre für einen Dickhäuter eine Selbstkonfrontationsübung das Mittel der Wahl. Diese fördert die Fähigkeit, rechtzeitig Überlastungssignale zu identifizieren und ernst zu nehmen. Menschen können dann früher präventiv beispielsweise gegen Herzbeschwerden/Hörsturz aktiv werden. Regelmäßige Selbstkonfrontation erspart die große Krise, privat und im Unternehmen.

Ähnlich wie bei dem psychologischen Dickhäuter verhält es sich mit den Erfolgreichen. Sie fahren auf der Überholspur, bis der Energietank leer ist. Wieso sollte man auch einen kritischen Blick auf sein Leben werfen, es läuft doch alles bestens – als [Stressjunkie](#) im ICE des Lebens... Menschen, die hier äußern: „Was bleibt mir anderes übrig?“ oder ähnliches, fehlt es am Selbstzugang und innerer Sicherheit.

Quelle: Mañana-Kompetenz - Dr. Maja Storch / Dr. Gunter Frank

12

Gehen Sie hierbei gern mit Humor zu Werke. Sollte Ihr kluges Unbewusstes großen Widerstand bei dem Vorhaben „Spurensuche“ signalisieren, wäre vielleicht eine begleitende Therapie bzw. eine Analyse eine gute Unterstützung.

Egal ob wir an einer lauten Straße wohnen, alle 20 Sekunden aufs Handy schauen, im Kino den raschen Schnittfolgen eines James Bond folgen, uns als Jugendlerner stundenlang am PC virtuell mystischer Kriegsfiguren erwehren, ob wir (unterschwellig) gemobbt werden, unser Vertriebsteam „auf Kurs“ bringen müssen, uns mitten in einer Umstrukturierung oder im ersten Semester an der Uni zurechtfinden müssen, das Kind am Wochenende von einem Termin zum nächsten chauffieren, als alleinerziehende und berufstätige Mutter ohne Unterstützung der Großeltern jeden Tag straff durchorganisieren müssen, uns durch 150 TV-Programme zappen, uns für einen von 60 Handytarifen entscheiden sollen¹⁹ oder es noch gerade pünktlich zum Joga-Kurs schaffen, unentwegt schrillt der „Stresswecker“ in unserem Gehirn.

Zu bedenken ist bei dem geschilderten Stressgeschehen sicher auch, dass sich die Lebensdauer seit der Steinzeit fast verdreifacht hat, während die Genetik gleich geblieben ist. Bestimmte Krankheiten hatten früher gar keine Chance bis zum 35. Lebensjahr auszubrechen.

Ein noch junger [Forschungszweig](#) (Beitrag in der FAZ) könnte bei der Recherche ebenfalls weiterhelfen. In sehr vielen Familien gibt es einen Kriegsvertreibungshintergrund und/oder ein anderes [Kriegstrauma](#) (Abendjournal Spezial auf NDR 90,3 08.03.2014: [Die Kinder der Kriegskinder](#)). Millionen von Menschen haben nach 1945 ihr Trauma „verkapselt“ bzw. verdrängt. Im Vordergrund standen der Wiederaufbau und ein großes Nachholbedürfnis, das es zu stillen galt. Eine Chance auf eine auf diese Thematik ausgerichtete therapeutische Behandlung gab es nicht. Durch die [Epigenetik](#) wurde das Trauma der Kriegsgeneration über Generationen hinweggetragen, was die Sensitivität für negative Affekte bei den Nachkommen erhöhte. Betroffene Menschen entwickeln leichter und schneller starke Angst- oder Sorgengefühle als der Durchschnitt. Ein Mensch mit „normal“ entwickelter Affektregulation wäre bei einer vergleichbaren Situation völlig entspannt, während beim oben beschriebenen Menschen „die Nerven rasch blank liegen“.

Folgende (Selbst-)Äußerungen sollten grundsätzlich aufhören lassen: „Die Zeiten sind eben so“, „Das Leben ist halt so“, „Man kann ja eh allein nichts ändern“, „Ich hab ja schon alles versucht“. Solche und ähnlich klingende Anmerkungen sind nur allzu menschlich. Doch es gibt einen Weg aus dieser

„Opferhaltung“ (= [Lageorientierung](#)) durch „Umlernen“ in die „Gestalterhaltung“ (= [Handlungsorientierung](#)) zu kommen.

13

Bei den bekannten und bis in die Gegenwart meist genutzten Persönlichkeitstests wird man „in eine Schublade gesteckt“ bzw. findet man sich in einem Koordinatenkreuz „als Punkt“ wieder, der einem bestimmten Persönlichkeitstyp entspricht. Der Mensch fühlt sich dabei meist sehr unwohl.

Ohne eine Selbststeuerungsdiagnostik kann man sich kein Bild von den dynamischen Anpassungsprozessen einer Person machen. Die klassische Persönlichkeitsdiagnostik stößt hier rasch an ihre Grenzen:

Die Trainingsbegleitende [Osnabrücker Persönlichkeitsdiagnostik \(TOP\)](#) misst zwar auch den Ist-Stand von Persönlichkeitsmerkmalen, doch dann zeigt sie vor allem die Entwicklungsrichtung bzw. das Potential eines Menschen an. Die damit verbundenen konkreten Übungsschritte sind immer wissenschaftlich erprobt und begründet.

...

Forschungsvorhaben mit einem ähnlich umfassenden theoretisch fundierten und entwicklungsorientiert konzipierten diagnostischen Ansatz sind uns nicht bekannt. Trotzdem gibt es natürlich viele Berührungspunkte zwischen TOP und konventionellen psychologischen Tests. Zur Charakterisierung des wesentlichen Unterschieds zwischen konventionellen Tests und der ganzheitlichen Funktionsdiagnostik mit der TOP kann der Begriff Scanning verwendet werden. Er bezeichnet eine Untersuchung persönlicher Kompetenzen, die im Unterschied zum Testen nicht auf einen groben Überblick oder auf einzelne Merkmale beschränkt ist. Die klassischen faktorenanalytisch entwickelten Testverfahren (z. B. Freiburger-Persönlichkeits-Inventar, Eysenck-Personality-Questionnaire, 16-PF von Cattell, MPQ von Tellegen et al., NEOFFI-„Big Five“) legen Wert auf einen globalen Überblick und können dann, wenn die Beurteilung globaler Persönlichkeitsfaktoren als ausreichend betrachtet wird, weiterhin sinnvoll sein. Allerdings darf die globale Charakteristik dieser Verfahren nicht zu dem Fehlschluss führen, dass sie alle wichtigen Ebenen der Persönlichkeit gleichermaßen berücksichtigt. Besonders die Messung motivationaler und selbstregulatorischer Prozesse kommt in diesen Verfahren zu kurz und damit natürlich auch die Beurteilung dynamischer Wechselwirkungen zwischen solchen Prozessen und affektiven sowie kognitiven Prozessen.

Alternativ zu den globalen Tests gibt es eine große Zahl konventioneller Tests, die zwar auch nach der Aggregationslogik der Faktorenanalyse entwickelt wurden, sich aber gewollt auf einzelne Merkmale beschränken, statt einen Überblick zu vermitteln (z. B. Tests zur Messung von Merkmalen wie Ängstlichkeit, Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit, Depressionsneigung). Viele dieser Merkmale werden im Rahmen der TOP erfasst und oft sogar in spezifischere Funktionen dekomponiert.

...

Quelle

TOP - Manual für die Trainingsbegleitende Osnabrücker Persönlichkeitsdiagnostik, Prof. Dr. Julius Kuhl/Dipl. Psych. Philipp Alseben
 Persönlichkeit und Motivation im Unternehmen, Kuhl/Scheffer/Mikoleit/Strehlau

Beispiel eines Diagnostik-Ergebnisses:

Wird eine große Diskrepanz zwischen einem niedrigen bewussten und einem hohen unbewussten Anschlussmotiv (= Bedürfnis nach Beziehung und Verbundenheit) festgestellt, wirkt eine dramatische Stressquelle. Ausgangspunkt ist mit großer Wahrscheinlichkeit psychosozialer Stress. Auslöser könnte die durch welches Erleben auch immer verletzte Seele sein. Der Betroffene glaubt, sich vor allem mit Hilfe des Verstandes vor weiteren Verletzungen schützen zu müssen, indem er tiefgehende Beziehungen bewusst meidet. Dieser Mensch hält die „Erkenntnis“ ständig im Verstand, dass Beziehungen nur zu weiteren Verletzungen führen. Allein dieses Präsenthalten kostet unglaublich viel Energie, da ständig mit dem viel zu leistungsschwachen Absichtsgedächtnis, welches eng mit dem Verstand verknüpft ist, „wachgehalten“ werden muss. Dem damit verbundenen Energiebedarf folgt in 80% der Fälle die Gewichtsveränderung.²⁰

Richtig ist, dass unsere Genetik dafür „mitverantwortlich“ ist, ob wir bei chronischem Stress dick oder dünn werden. Wie wir jedoch auf bedrohliche Situationen reagieren (Zweitreaktion), haben wir uns während der Kindheit von unseren Bezugspersonen „abgeguckt“. Heißt, wir haben es erlernt. Man spricht dann z. B. davon, dass Elternteile eigene Ängste auf ihre Kinder übertragen (siehe hierzu auch 12 „Die Kinder der Kriegskinder“).

Anlass zur Hoffnung gibt, dass wir zeitlebens hinzu-lernen können (siehe auch ⁵). Nur reicht dazu kein Wochenend-Workshop oder das Lesen eines noch so guten Buches aus. Der Aufbau eines sich durch Lernen bildenden neuen neuronalen Netzes dauert ca. vier bis sechs Monate. In dieser Zeit muss das Netzwerk im Gehirn welches am Anfang ein „zartes

neuronales Pflänzchen“ ist - oft und vor allem erfolgreich genutzt werden. Dann erst kann das psychische System im Bruchteil einer Sekunde, das fürs Wohlbefinden günstige neuronale Netz aktivieren, sodass hilfreich auf (belastende) Situationen reagiert werden kann. „Es“ passiert dann automatisiert und die alte belastende Verhaltensroutine „gerät langsam in Vergessenheit“. Schlussendlich hätte man jedoch immer die Wahl, z. B. auch mal „wie früher zu reagieren“. Und genau das wäre Wahlfreiheit. Manchmal ist es durchaus klug, in die Luft zu gehen oder sich grollend oder schmolldend zurückzuziehen.

14 Beispiele:

Humanität	und	Professionalität / Effektivität
Effektiv sein	und	Ruhe genießen
Arbeitsqualität	und	Arbeitsgeschwindigkeit
Kreativität	und	Ordnung
Leistung erbringen	und	Energietanken genießen
Freiheitsdrang	und	Wunsch nach Geborgenheit
Abenteuer	und	Bedürfnis nach Sicherheit
sich abgrenzen	und	gemocht werden
Geld verdienen	und	Lebensqualität

Doch auch sich scheinbar unvereinbare materielle Wünsche lassen sich erfüllen:

- elegante Stadtwohnung und Wohnen-auf-dem-Land
- flotter Flitzer und geräumiger Kombi

16

Das Somatische-Marker-Training ist in einer Kurzfassung Standard innerhalb meiner Selbstmanagement-Trainings nach dem Zürcher Ressourcen Modell. Je nach Zielgruppe kann dieser Aspekt entsprechend angepasst und intensiviert werden.

Noch bis vor Mitte der 1990er Jahre war das menschliche Gehirn eine Art „black box“. Egal ob in der Medizin oder Psychologie, das Wissen um die Funktionen im Gehirn war Erfahrungswissen. Erst mit den bildgebenden Verfahren war es möglich, das Gehirn bei seiner Arbeit live zu studieren. Man beobachtete, wo es „funkelt“, wenn gegessen wurde, wenn man etwas sah, roch oder schmeckte, wenn man seinen Daumen bewegte oder wenn man Angst hatte.

Spannend wurde es, als Motivations- und Persönlichkeitsforscher (z. B. Peter Gollwitzer, Julius Kuhl) durch die neuen technischen Möglichkeiten und auch verfeinerte Testverfahren herausfanden, wie Rahmenbedingungen zu gestalten sind, um einen Veränderungswunsch selbstreguliert, also ohne Disziplin jedoch mit Willenskraft in die Tat umzusetzen und ggf. Flow hierbei zu erleben. Eine dieser vielen Bedingungen ist es, eine Idee zu haben, wie das eigene Gehirn funktioniert. Denn wenn Sie nur 5% der Funktionen Ihres Autos oder Handys kennen, werden Sie keinen Spaß bei der Nutzung haben ...

Und Spaß am Tun zu haben gehört zu den oben erwähnten Rahmenbedingungen – ja, sie sind eine Grundvoraussetzung für gelingendes (Um-)Lernen. Das betrifft die Schule oder die Neujahrsvorsätze, egal in welchem Alter uns diese in den Sinn kommen.

Das aus meiner Sicht mit Abstand ganzheitlichste und wissenschaftlich fundierteste Selbstmanagement-Konzept ist aktuell das [Zürcher Ressourcen Modell](#) (ZRM). Das ZRM-Training spricht den Menschen in diesem Entwicklungsprozess systematisch und ganzheitlich auf der intellektuellen-kognitiven, emotionalen-emotiven und körperlichen-physiologischen Ebene an. Es ist Schritt für Schritt wissenschaftlich begründet. Die Wirksamkeit (Transfereffizienz) des ZRM ist wissenschaftlich-empirisch durch viele Wirksamkeitsstudien belegt.

Durch den Veränderungsprozess bliebe die Persönlichkeit in der Grundstruktur erhalten. Aktiviert und nutzbar gemacht werden Ressourcen, die der betroffenen Person z. B. auf Grund von schlechten Erfahrungen abhanden gekommen schienen.

Vertiefende Erläuterungen für Therapeuten, Ärzte und Coachs sind in „Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten“ von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause beschrieben.

Für „fachunkundige“ Menschen wird die zentrale Stellung der somatischen Marker für eine gesunde Lebensführung in dem Buch „Das Geheimnis kluger Entscheidungen“ von Maja Storch leicht verständlich beschrieben.

18

Buchquellen

Die Kunst des klaren Denkens, Rolf Dobelli

SCHNELLES DENKEN, LANGSAMER DENKEN,

Daniel Kahnemann (Nobelpreis 2002 für seine Urteils- und Entscheidungstheorie)

Hartmut Neusitzer – Ressourcencoach, Trainer, Dozent und PSI-Kompetenzberater

Telefon 040 – 4135 6242 * Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de * www.Mein-Ressourcencoach.de