

Neuronale Phänomene des Alltags

Gesundheitsbrief 03

22. Mai 2020

Autor: Hartmut Neusitzer

Rückblick

Im [Gesundheitsbrief 02](#) lernten Sie die beiden Quellen der Angst kennen und wir schauten jemandem ins Hirn, der Kloppapier hamsterte. Mit Unterstützung der dortigen Übung *Wie handle ich unter Druck?*, hatten bzw. haben Sie die Chance, sich während der Bewältigung einer eigenen Krise selbst ins Gehirn zu schauen.

Was brauchen Menschen in einer Krise am dringendsten?

Kurzfassung

Damit sensible und zur Ängstlichkeit neigende Menschen entscheidungs- und handlungsfähig bleiben, können sie die Selbstmanagementfähigkeit der Selbstberuhigung erlernen.

Vertiefung

In einer Krise trifft es am stärksten die **sensiblen Menschen**. Ihre herausragende Fähigkeit ist die Risiko-, Unstimmigkeits- und Fehlererkennung. Aus diesem Grund wird das von ihnen bevorzugte psychische Teilsystem in der Persönlichkeitspsychologie der **Fehler-Zoom** bzw. das Objekterkennungssystem genannt. Seine positiven Fähigkeiten werden bei Herausforderungen oder Tätigkeiten wertgeschätzt, bei denen es von zentraler Bedeutung ist, etwas zu kontrollieren oder zu überprüfen. Details bzw. Fehler innerhalb eines Großen und Ganzen finden sie quasi mit der Lupe. Vor einer Aktion erahnen sie Risiken und mögliche Fehlerquellen voraus. Abwertend sagt man dann: Das Haar in der Suppe finden ^{*1} oder betitelt sie als Bedenkenträger.

Die Fähigkeit zur Selbstberuhigung wird als der schwarze Gurt des Selbstmanagement bezeichnet. Alle Persönlichkeitstypen profitieren von dieser zentralen Fähigkeit in mehrfacher Weise. In Zeiten von hoher Belastung schränken negative Gefühle unsere Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit teils sehr ein. Besonders betroffen sind hiervon sensible und zur Ängstlichkeit neigende Menschen.

Kritische Anmerkung

Noch lernt man weder in der Familie, Schule oder Uni die zentrale Bedeutung der Gefühle kennen, sie zu differenzieren, geschweigen denn, sie zu regulieren. Ausnahmen wird es hier sicher geben.

Auf der anderen Seite explodieren in den Neurowissenschaften seit über 20 Jahren das Wissen und die Erkenntnisse über die Wirkzusammenhänge bzw. Mechanismen sogar zwischen kleinster Gehirnareale. Sehr fruchtbar ist die Zusammenarbeit der Gehirn- mit der Persönlichkeitsforschung bei der Entwicklung hoch effektiver Methoden und Strategien zum Lernen bis ins hohe Alter und bei der Persönlichkeitsentwicklung. Diese positive Entwicklung betrifft ebenfalls die zielführende therapeutische Behandlung von Ängsten. ^{*2}

Aktuell kann man im Alltag und in der Breite leider nur von Unwissenheit, Halbwissen und dem hartnäckigen Festhalten am Alten sprechen. Noch trifft dies leider auch auf so zentrale Berufszweige wie der Pädagogik, Personalentwicklung genauso wie in einigen Therapierichtungen zu.

Anregung und Empfehlung

Bilden Sie sich Ihre eigene Meinung. Möglicherweise tragen meine Gesundheitsbriefe dazu bei.

Hinweis: *Nachfolgend verwende ich die Begriffe Affekt, Gefühl und Stimmung synonym.*

Über- und Einblick per Grafik

Affektregulation ist die Fähigkeit, die eigene Gefühlswelt selbst zu regeln, ohne dass dazu eine andere Person benötigt wird. Affektregulation wird als die Königsdisziplin des Selbstmanagement bezeichnet.

Um die zentrale Bedeutung der viersäuligen Affektregulation in seiner ganzen Dimension nachvollziehen zu können, lassen Sie uns etwas tiefer ins Gehirn schauen.

Keine Sorge, ich verfolge nicht die Idee, Sie zu einem Neurowissenschaftler zu machen. Ihr Gehirn ist für Sie pausenlos im Einsatz – auch im Schlaf. Und das Leben bietet unzählige Gelegenheiten, Ungemach zu vermeiden bzw. für ein Gefühl von Wohlbefinden und Zufriedenheit, eigenverantwortlich zu sorgen oder zumindest hierum bemüht zu sein.

Von den Gefühlszentren zur Affektbilanz:

Bevor man sein Selbstmanagement trainiert und verbessert, macht es Sinn zu verstehen, wo die Gefühle entstehen und ausgelöst werden. Für die positiven Gefühle ist der **Nucleus accumbens** und für die negativen die **Amygdala** (siehe linke Grafik) zuständig. Um Gefühle nach **positiv** und **negativ** UND in ihrer Intensität zu unterscheiden und sichtbar zu machen, gibt es das geniale und einfach zu nutzende Diagnostikinstrument der Affektbilanz (siehe rechte Grafik).



Zwischen Null und 100 ist zu jedem Thema, Aspekt oder Vorhaben auf beiden Skalen jede Gefühlskombination denkbar und möglich. Die 100 über den beiden Skalen bedeutet nicht 100 % sondern die maximale Stärke eines Gefühls.

Von der psychologischen Blackbox zu den vier psychischen Teilsystemen

Wirkzusammenhänge bzw. Mechanismen von Fähigkeit, Gehirnareal und Gefühlsregulation

Fähigkeiten	Gehirnareal	Regulation der positiven Gefühle
Ziele bilden, Logik, planen und analysieren, auf den richtigen Moment warten können	 Um das Gehirnareal des Verstands zu aktivieren,	muss ich in eine nüchtern-sachliche Affektlage kommen, also die positiven Gefühle dämpfen bzw. herabregulieren.
Handeln, Routinen, im Hier und Jetzt spontan agieren	 Um die intuitive Verhaltenssteuerung zu aktivieren,	muss ich in eine freudige Stimmung kommen, also die positiven Gefühle anregen bzw. mobilisieren.

Antagonismus:

Beide Areale gleichzeitig zu aktivieren, geht nicht. Das wäre wie gleichzeitig zu **bremsen** und **Gas zu geben**.

Fähigkeiten	Gehirnareal	Regulation der negativen Gefühle
Prüfen, warnen, präzise sein	 Um die Fähigkeiten des Fehler-Zoom nutzen zu können,	muss ich negativen Affekt zulassen, mir also befristet Sorgen machen können.
Erfahrungsgedächtnis und Ideenquelle, komplexes Problemlösen, Krisenbewältigung, Werte, Motive, intuitiv-kreative Lösungen, Mut, Optimismus, Widerstandskraft, Sinnfindung, Empathie, gesunder Humor	 Um mit meinem Erfahrungsgedächtnis spontan einen Überblick über eine kritische Lage zu erhalten,	brauche ich eine gelassene Stimmung. Hierzu muss ich den negativen Affekt dämpfen bzw. runterregulieren.

Antagonismus:

Auch bei diesen beiden Systemen gilt: Beide können nicht gleichzeitig aktiviert und genutzt werden.

Fakt und Zwischenresümee

Die Gefühle sind die Steuermänner des menschlichen Daseins.

Lutz Jäncke – Neuropsychologe *5

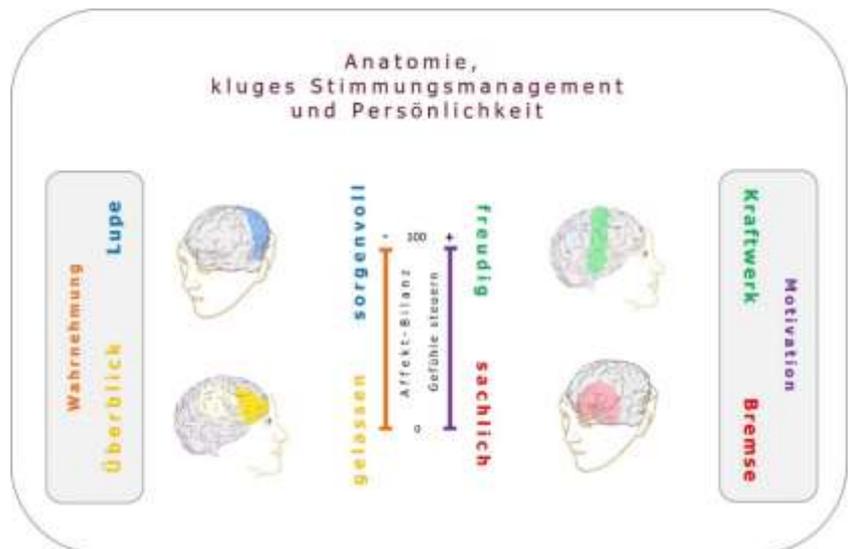
Anatomie, kluges Stimmungsmanagement und Persönlichkeit

In der Grafik rechts habe ich Ihnen den Zusammenhang von

- Stimmungsmanagement/Affektregulation,
- Aktivierung des gewünschten Gehirnbereichs und
- damit seiner Fähigkeiten

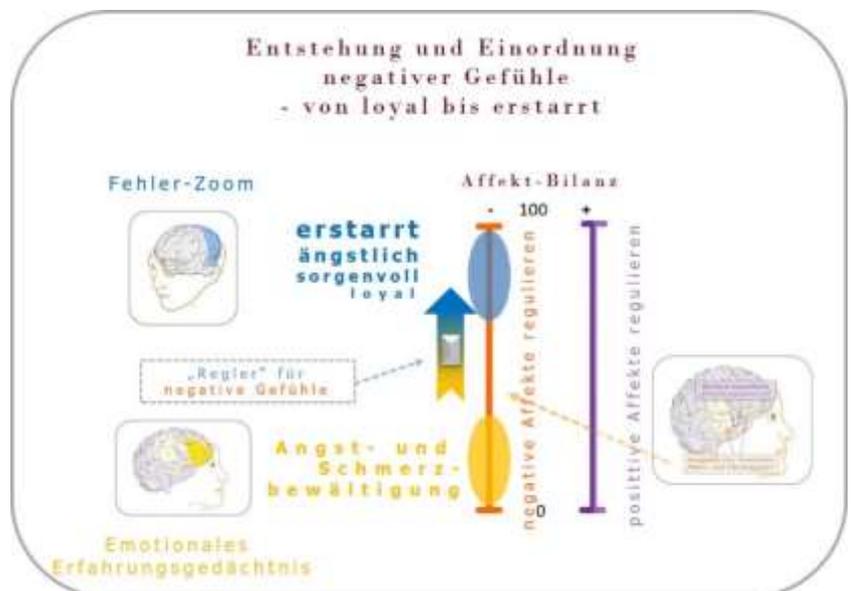
dargestellt.

Die Gefühle bzw. Affekte der **sensiblen Menschen** befinden sich auf der **linken Säule** für negative Gefühle meist im oberen Viertel oder schnellen bei Gefahr nach oben.



Ein Zuviel an Stress und Sorge macht einen Blackout genau dann sehr wahrscheinlich, wenn wir uns eine Lösung und einen Ausweg am meisten wünschen.

Dementsprechend geht es darum, in Momenten der Sorge den **negativen Affekt** nach unten zu regulieren (siehe Grafik nächste Seite).



Exkurs

Die Eigenschaft *loyal* mag in der Liste für negative Gefühle in der Grafik erstaunen:

Der Begriff *loyal* ist in der [PSI-Theorie](#) definiert als das Verhalten gegenüber anderen Menschen und die Bereitschaft, eigene Wünsche zurückzustellen, wenn sie mit den Interessen wichtiger Bezugspersonen kollidieren.*³

Der schwarze Gurt des Selbstmanagement

- die Fähigkeit zur Selbstberuhigung

Damit Menschen in einer sorgenvollen Stimmung handlungsfähig bleiben, sollten sie die Selbstmanagementfähigkeit der **Selbstberuhigung** erlernen.

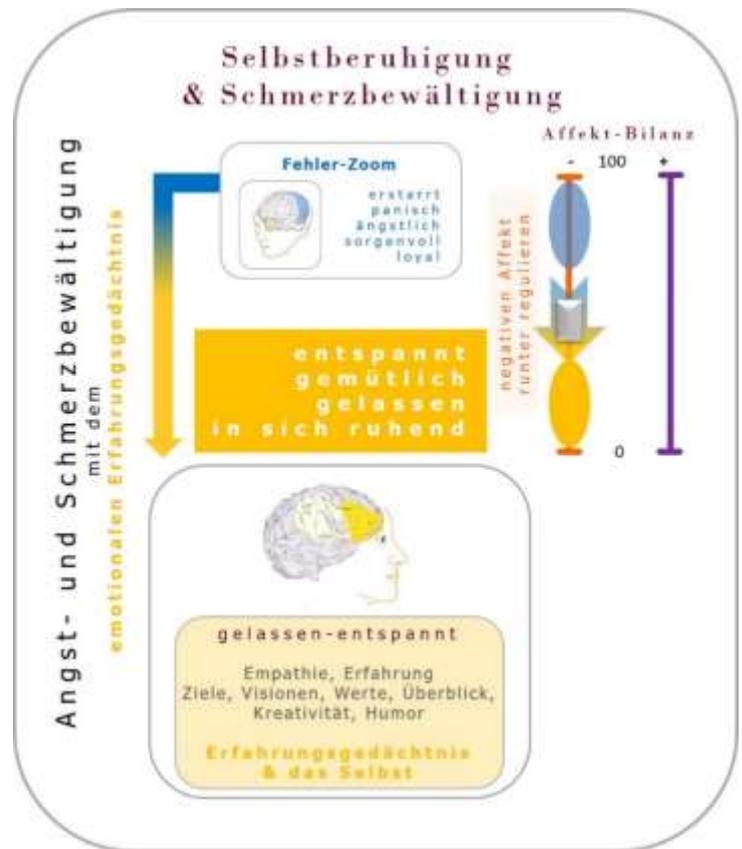
Beispiel:

Eine **selbstkritische** Person mit ausgeprägtem **Fehler-Zoom** kann jederzeit und in jedem Alter*⁴ lernen, **selbstsicher** und **selbstbestimmt** zu handeln.

Nutzen der Selbstberuhigung

Nur im Zustand der **Gelassenheit**

- kann man so etwas wie gesundes und heilsames Urvertrauen empfinden. *⁶
- kann man gerade in ausweglos erscheinenden Momenten kreative Ideen haben, um doch noch eine Lösung zu finden: „Die Nudeln sind ausverkauft, na und? Dann nehme ich eben Reis.“ *⁷
- kann man der Dramatik auch etwas Positives abgewinnen:
„Wenn ich schon allein zu Hause bleiben muss, dann
 - kümmere ich mich endlich mal um ...“
 - nutze ich die Zeit für ...“*⁸



In einer akuten Krise nutzt einem das rein rationale Wissen dieser Zusammenhänge meist leider wenig. Es fehlt die Übung oder das Training und es fehlen vor allem die Automatismen, also stabile neuronale Netzwerke – mangels Erfahrung.

Beim Überwinden dieser Hürde kann einem die hoch effiziente Lernmethode des **mentalen Vordenkens** unterstützen. Hierbei gehen Sie eine anstehende Situation gedanklich durch. Sie stellen sich somit „nur“ vor, wie Sie besonders im Fall eines Notfalls entscheiden und handeln könnten oder werden. Unbewusst macht man das selbst für unbedeutende Vorhaben sowieso den ganzen lieben Tag.

Sobald ein vorhersehbarer Termin ansteht, von dessen Gelingen viel für Sie abhängt, sollten Sie sich bewusst mehrmals Zeit nehmen, dieses Date von Anfang an und Schritt für Schritt, ggf. sogar Minute für Minute durchzugehen. Hierbei ist es völlig egal, ob es um ein Vorstellungsgespräch, einen Präsentationstermin, die Moderation einer Diskussion, die Durchführung einer Notfallübung, einer Party oder Fahrradtour geht. Fragen Sie sich dabei immer, was kann in welcher Phase schlimmstenfalls passieren und was werde ich dann tun?

Fazit

Bereits jetzt haben sich in Ihrem Gehirn neue und zielführende neuronale Verknüpfungen gebildet.

Die aktuelle Lern- und Gedächtnispsychologie liefert deutliche Hinweise, dass sich bereits durch das mentale Vorwegnehmen von gewünschtem Verhalten - **Zweitreaktion** - im Gehirn Gedächtnis-spuren bilden. Im Ernstfall hilft dieser Fakt ungemein!



Klug vorausschauend

Fehler-Zoom-Menschen, also gerade die sensiblen unter uns, schauen quasi gewohnheitsmäßig bewusst oder unbewusst auf mögliche Risiken und Fallstricke, bevor sie entscheiden und handeln.

Das Risiko hierbei:

Man klebt im Problematisieren sehr oft regelrecht fest. In der Folge wird dann oft zu spät oder aus Loyalität und/oder gegen die eigenen Bedürfnisse oder gar nicht entschieden.

Herausforderung:

Die größten Schwierigkeiten der sensiblen Menschen:

- Das richtige Maß des sorgenvollen Blicks durch die Lupe und
- der richtige Moment, sich aus der Sorgenschleife zu befreien

Entwicklungspotential

Jeder kann die Fähigkeit erlernen, sich im richtigen Augenblick und mit der gebotenen Intensität einem möglichen Problem zu widmen. Im richtigen Moment kommt man dann aus dem Sorgenmodus bzw. aus dem negativen Affekt heraus. Im dann gelassenen Zustand öffnet sich der Zugang zum Erfahrungsgedächtnis. Dann fällt einem immer eine Lösung ein. Ist die Herausforderung völlig neu, möglicherweise noch brisant und/oder lebensbedrohlich für sich oder andere und es gibt scheinbar keine zufriedenstellende Lösung, wird man auf der Basis seiner wichtigsten Werte entscheiden und handeln können.

An Krisen wachsen

– aus Fehlern lernen durch Affektwechsel

Die zur Gelassenheit neigenden Menschen verlassen sich gern auf ihre Kreativität und ihrem Zugang zum Erfahrungswissen. In einer turbulenten Phase können sie der Fels in der Brandung sein. Um langfristig aus Fehlern und krisenhaften Erlebnissen zu lernen, gehört die (Selbst-)Reflexion unabdingbar dazu. Konkret bedeutet dies, dass man sich mit etwas Abstand und in einem Moment der Besinnung mögliche Fehler oder seine Entscheidung und sein Verhalten - während einer belastenden Phase - kritisch betrachtet und idealerweise mit anderen bespricht:

Was lief gut? Was machen wir beim nächsten Mal besser?

In starken Belastungssituationen gerät das seelische Gleichgewicht schnell in eine Schiefelage. Die Aufarbeitung dient dazu, Hilflosigkeitserfahrungen und Kontrollverlustserlebnisse zu relativieren und zu verarbeiten.

Nur dann werden diese Erfahrung und die Lehren, die man daraus gezogen hat, mit der Gesamtheit der bereits gemachten Erfahrungen in seinem **Erfahrungsgedächtnis** (limbisches System) vernetzt bzw. verknüpft. Neue Erfahrungen und Stärkendes werden in die eigene Persönlichkeit integriert. Nach einer Aufarbeitung wird künftig ein ähnlicher Fehler auch in einer ganz anderen Situation vermieden.

Nur auf diesem Weg kann der Schatz eines krisenhaften Erlebens gehoben werden.

Macht man einfach weiter, also ohne die Reflexion, im Irrglauben, beim nächsten Mal „besser“ zu handeln, muss die Situation dann genau gleich sein, um den gleichen Fehler nicht erneut zu begehen. Menschen, die extrem gelassen sind, haben häufig eine Abneigung gegen negative Gefühle. Sie wirken oder geben sich meist gleichmütig. Sie werden ab und zu abwertend als dickfellig und beratungsresistent betitelt.

Tritt der Notfall dann aus heiterem Himmel oder mit immenser Wucht ein, fällt auch ihnen nichts Zielführendes ein. Meist denken bzw. reden sie sich das Problem schön bzw. bagatellisieren es – schlimmstenfalls versuchen sie, mit nicht angemessenem Humor eine Art coole Fassade aufrecht-zuerhalten.

Die Lernaufgabe von „Dickhäutern“ heißt, die Selbstmanagement-Fähigkeit zur Selbstkonfrontation zu erwerben.

Intuitive Menschen verlassen sich darauf, dass ihnen immer etwas einfällt. Sie machen dann irgendetwas, Hauptsache sie behalten ihren Macherstatus.

Verstandesmenschen neigen dazu, die Situation immer feingliedriger und intensiver zu analysieren, während dem Umfeld längst klar ist, was jetzt genau zu tun ist.

In Reinkultur gibt es die 120 %-igen

- **Immer-alles-genau-analysieren-und-planen-Müßer** oder
- **Rasch-fix-machen-Müßer** oder
- **Sich-immer-Sorgen-machen-Müßer** oder
- **coolen Dickhäuter**



nicht. Genauso wenig gibt es Menschen, die nur die linke oder ausschließlich die rechte Gehirnhälfte nutzen. Strenggenommen funkt es immer in allen Gehirnarealen, jedoch unterschiedlich stark und nicht immer dem Wohlbefinden und der eigenen Zufriedenheit förderlich.

Wer sich mehr Wohlfühlmomente und mehr Zufriedenheit wünscht, kann sich einen hilfreichen Überblick über seine Entwicklungspotentiale durch eine [Funktionsanalyse](#) verschaffen. Ein sich daran anschließendes Coaching würde bei der Coachingstunde sechs beginnen können. Denn aus den über 100 Angelpunkten kristallisieren sich bei 80 % der Menschen maximal drei auffällige Werte heraus, die man mit sehr gezielten Übungen und etwas Geduld in den Normalbereich bringen kann.

Im [GB 01](#) erhielten Sie einige konkrete und leicht umsetzbare Anregungen, wie Sie ohne externe Unterstützung Ihr aufgeregtes Gehirn immer wieder in den Zustand der **Gelassenheit** bringen könnten. Ich schreibe dies in der Möglichkeitsform, da jeder Persönlichkeitstyp aus der Vielfalt der Maßnahmen und Optionen etwas anderes braucht. Weiterhin lernten Sie im GB 01 und GB 02 die geniale Wenn-dann-Plan-Strategie kennen. Als eine von mehreren ausgeklügelten und wissenschaftlich begründeten Techniken unterstützt sie Menschen dabei, die Kluft, zwischen

der **Einsicht, etwas zu wollen** und dem **tatsächlichen Handeln**.

zu schließen.

Mit Hilfe der Übung Der Krisenmanager in mir - souverän durch die Krise haben Sie die Möglichkeit Ihre Krisenkompetenz zu optimieren: [Download](#)

Der Gesundheitsbrief 04 bietet weitere möglicherweise erstaunliche und aktuelle Erkenntnisse der aktuellen Gehirn- und Persönlichkeitsforschung. Sie erfahren, was am schnellsten aus der Angst wieder herausführt:

- Den eigenen Körper nutzen
- Die Kraft der inneren Bilder

Unterstützung

Wenn Sie der Auffassung sind, dass dieser Gesundheitsbrief hilfreich für Ihre Organisation und/oder Ihren Freundes-/Bekanntenkreis sein könnte, leiten Sie ihn gern weiter.

Sofern Sie Auszüge aus dieser Ausgabe weiterverwenden möchten und/oder Einiges umformuliert weiterreichen wollen, sende ich Ihnen sehr gern diese Ausgabe als WORD-Dokument.

Online-Coaching

Für die Zeit der aktuellen Ausnahmesituation biete ich ein auf die aktuelle Lage zugeschnittenes und honorarreduziertes Online-Coaching an. Es wird Ihnen dabei helfen, eigenen Themen auf die Spur zu kommen.

Mögliche Coachingziele

- Stärkung der Widerstandskraft ([Resilienz](#))
Konkret: Die langfristigen Corona-Beeinträchtigungen meistern!
- Somit Immunisierung gegen
 - Stress im Homeoffice und/oder
 - Zukunftsangst

Senden Sie mir gern eine kurze Interessensbekundung per E-Mail und lassen uns in einem kostenfreien Telefonat besprechen, wie ich Sie bei Ihrem Anliegen unterstützen kann. Organisatorisches und Rahmenbedingungen: [Download](#)

Demonstrieren Sie Nähe, Empathie und Wertschätzung, indem Sie weiterhin sozialverträglich Abstand halten. Gutes Gelingen dabei.

Ganz herzliche Grüße und bleiben Sie gesund

Ihr
Hartmut Neusitzer

Ressourcencoach, Dozent, PSI-Kompetenzberater und
autorisierter Berater des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales unternehmensWert:Mensch

Stoekhardtstr. 22
20535 Hamburg

Handy: 0160 975 46 221

E-Mail: Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de
Homepage: www.Mein-Ressourcencoach.de

USt-IdNr.: 84 531 096 229

*1

Der schmale Grat

Nur allzu leicht vergisst man bei der Abwertung „Haar in der Suppe“ oder Bedenkenträger, dass uns diese sensibel-skeptischen Menschen oder unser eigener **Fehler-Zoom** vor Fehlern, Ungemach, großer Krise oder Schiffbruch bewahrt haben und künftig bewahren werden bzw. könnten.

Gelingt ein Vorhaben, gerade weil man auf Hinweise und Bedenken von Fehler-Zoom-Menschen gehört hat, um sie in die Planungen und Handlungsabläufe zu berücksichtigen, ernten im Erfolgsfall meist andere den Ruhm und die Lorbeeren – der Skeptiker kommt selten aufs Podest.

*2

Eskil Burck

Angst

- Was hilft wirklich gegen Angst und Panikattacken?

Im obigen Buch werden aktuelle Methoden und deren Wirksamkeit inkl. von zahlreichen Studien vorgestellt, die die erfolgreiche Behandlung von Panikstörungen, generalisierte Angststörungen, soziale Ängste genauso wie für Spinnen-Phobie, Höhen- und Flugangst beschreiben. Jedes Kapitel wird mit aus meiner Sicht auch für Laien einfach umsetzbaren Übungsanregungen und einer Vielzahl von Videos abgerundet.

*3

In seiner Übersteigerung kann der loyale Persönlichkeitsstil in abhängiges oder unterwürfiges Verhalten und die Unfähigkeit münden, innerhalb von persönlichen Beziehungen eigene Entscheidungen zu treffen oder umzusetzen. Dies geht einher mit leichter Erregbarkeit durch potenzielle Gefahren und Unsicherheiten, die als zu große Risiken gemieden werden. Solche Menschen haben nicht selten Angst davor, im Stich und allein gelassen zu werden. Sie übernehmen auch solche Tätigkeiten, die für sie unangenehm sind, wenn sie dadurch die Zuwendung anderer gewinnen können.

*4

In den Neurowissenschaften nennt man diesen gut erforschten Fakt **Neuroplastizität**. Die irreführende und sich hartnäckig haltende Lebensweisheit „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.“ gehört somit in die Mottenkiste, um es salopp zu formulieren. Siehe auch *2

*5

DVD: Funken im Hirn (NZZ) oder [YouTube](#)

*6

Da man nur im Zustand der Gelassenheit vollen Zugang zu seinem **Erfahrungsgedächtnis** hat, erinnert man sich dann an ähnliche Krisen, z. B.

- die man selbst,
- die (Groß-)Eltern während und nach dem 2. Weltkrieg und/oder
- viele andere Menschen durch Kriege, (Natur-)Katastrophen und Schicksalsschläge

durchlitten und überlebt haben.

Nach einem Desaster oder einer Tragödie schränken die emotional-negativen Bewertungen und die damit verbundenen Gefühle unsere Entscheidungsfähigkeit und unser Handeln stark ein. Mit einem guten Zugang zum unserem Erfahrungswissen kann ein schreckliches Erlebnis relativiert werden. Man findet dann auch das Positive im Tragischen. Man erstarrt nicht über Tage oder Wochen, sondern bleibt handlungsfähig, wenn es die Situation erfordert.

Weiterhin bleibt die Widerstandskraft (**Resilienz**) aktiviert und führt u.a. zu realistischem Optimismus, ohne Beschönigung oder Verdrängung.

*7

Im Bruchteil einer Sekunde vermag das Gehirn einem gleichzeitig diverse Reiserichte auf dem geistigen Monitor präsentieren. Dies kann sogar so weit führen, dass man ein Gericht schmecken und riechen kann (siehe Info zur Verarbeitungskapazität im GB 02).

*8

In einem gelassenen Zustand fallen Ihnen hierzu eine Vielzahl weiterer Dinge und Strategien ein. Wählen Sie jedoch nur die Dinge, die Ihnen wirklich guttun und bleiben Sie dabei realistisch, was Ihre Energie und die Rahmenbedingungen betrifft.

Chance zur Vertiefung

- [Erfolgreich unter Druck:](#)
Notfall-, Krisen- & Katastrophen-Management
Mit Haltung und Selbststeuerung gesund und erfolgreich sein
- [Komplexes Problemlösen leicht gemacht](#)
Nutzen Sie Ihr Gehirn ganzheitlich
- [Kraftvolle Haltungsziele für Sie und Ihr Team](#)
Der Dreh- und Angelpunkt für Ihren Erfolg
- [Selbststeuerung](#)
Selbstgesteuert über sich hinauswachsen
- [Persönliche Intelligenz](#)
Erfolg und Wohlbefinden in Einklang bringen

Vertrauenswürdige Corona-Quellen

für weitere Anregungen und/oder zum aktuellen Wissensstand rund um Corona.
(Sollte sich ein Link nicht sofort öffnen, klicken Sie nach einigen Sekunden erneut darauf.)

- Robert-Koch-Institut
 - [Coronavirus](#) - Überblick
 - [Merkblatt für Betroffene](#) Coronavirus-Infektion und häusliche Quarantäne.
 - [Antworten](#) auf häufig gestellte Fragen zum Coronavirus SARS-CoV-2
 - [Fallzahlen](#) in Deutschland und weltweit
- Bundesministerium für Bildung und Forschung
 - [Corona-Quarantäne kann Angstzustände auslösen](#)
 - [Faktencheck](#)
- Deutschland sicher im Netz
[Vorsicht vor Fake-News zum Coronavirus](#)
- Fakten-Check auf der Seite vom Harding-Center
Wie kann ich die Qualität von Informationen im Netz besser einschätzen, z.B. bei Gesundheitsinformationen, Produktrezensionen und Geldanlagen?
[Entscheidungsbäume](#)
- [Mental Health Foundation](#)
Coronavirus: 8 ways to look after your mental health
- [WHO](#)
Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak

Literaturempfehlungen

(auszugsweise)

Sommerauer/Meier

Ein guter Kapitän zeigt sich im Sturm:

Krisenkompetenz für Führungskräfte

Dietrich Dörner

Die Logik des Misslingens

- Strategisches Denken in komplexen Situationen

Jan U. Hagen

Fatale Fehler

- Oder warum Organisationen ein Fehlermanagement brauchen

Weick/Sutcliffe

Das Unerwartete managen

- Wie Unternehmen aus Extremsituationen lernen

Eskil Burck

Angst

- Was hilft wirklich gegen Angst und Panikattacken?

Julius Kuhl/David Scheffer/Bernhard Mikoleit/Alexandra Strehlau

Persönlichkeit und Motivation in Unternehmen

- Anwendung der PSI-Theorie in Personalauswahl und -entwicklung

Julius Kuhl

Motivation und Persönlichkeit

Interaktion psychischer Systeme

Maja Storch/Julius Kuhl

Die Kraft aus dem Selbst

Jens-Uwe Mertens/Julius Kuhl

Die Kunst der Selbstmotivierung

- Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen

Weitere Fachliteratur zum Selbstmanagement und zur [PSI-Theorie](#) finden Sie am Ende meiner Homepage:

[Zürcher Ressourcen Modell \(ZRM\)](#)

- Klug entscheiden sowie Motivation und Handeln mit Zugkraft