

# Neuronale Phänomene des Alltags

Autor: Hartmut Neusitzer  
25. Juni 2020

## Rückblick

Im Gesundheitsbrief 03 erfuhren Sie, dass in Krisen die erlernbare Fähigkeit zur Selbstberuhigung das Mittel der Wahl ist. In Gelassenheit und unaufgeregt bleiben Sie klug-entscheidungsfähig und mutig-handlungsfähig.

Mit Hilfe der praxisnahen Übung „Der Krisenmanager in mir - souverän durch die Krise“ konnten Sie Ihre Krisenkompetenz verfeinern – insbesondere wenn es den täglichen Wahnsinn betrifft.

## Gesundheitsbrief 04

### Was führt uns am schnellsten aus Angst und Sorge heraus?

#### Kurzfassung

Die zwei schnellsten und für viele Menschen zunächst ungewöhnlichsten Methoden bieten

- der eigene Körper (Teil 1) und
- die Kraft positiver Bilder (Teil 2 - Thema im nächsten Gesundheitsbrief).

#### Langfassung

Teil 1: Den eigenen Körper nutzen

Niemand würde die folgenden zwei Aussagen anzweifeln:

- So wie es mir geht, so schaue ich auf die Welt, nehme sie wahr und bewerte sie.
- So wie es mir geht, so gehe ich.

Wäre es nicht wunderbar, wenn sich der neuronale Mechanismus „So wie es mir geht, so gehe ich“ selbstgesteuert und bewusst umkehren ließe?

Beispielsweise:

Sie entscheiden sich während eines turbulenten Geschehens bewusst dafür, sich aufzurichten und gerade zu machen. Damit würden Sie Zugang zu Ihren Gratis-Kraftquellen, Ihrer Gelassenheit und Ihrem Erfahrungswissen erhalten (s. Grafik auf Seite 4).

Was kaum jemand weiß und somit selten genutzt wird:

Der obige Mechanismus, genauer gesagt diese Psycho-Logik gilt tatsächlich so, wie er in den beiden letzten Absätzen von mir beschrieben wurde!

Hieraus folgt:

Wenn Sie in einer anatomisch gesunden Körperhaltung gehen oder sitzen, dann

- geht es Ihnen besser oder sogar gut,
- sind Sie situativ-flexibel,
- bringen Sie Ihre Gratis-Kraftquellen zum Sprudeln,
- sind Sie produktiv-optimistisch,
- erkennen und nutzen Sie Ihre Chancen,
- sind Sie entscheidungs- und handlungsfähiger.

### Beispiel 1

Für Sie bedeutet dieser wissenschaftliche Fakt im Moment des Lesens, dass Ihre Bewertung über diese für Sie möglicherweise neue Information abhängig von Ihrer aktuellen Körperhaltung\*<sup>1</sup> ist.

In der Wissenschaft nennt man diesen Zusammenhang [Embodiment](#)\*<sup>2+3</sup> und er ist thematisch eng mit den [somatischen Markern](#) verbunden.

### Beispiel 2

Unter Zeitdruck bearbeitet jemand einen Text am PC oder recherchiert im Internet. Kommt es jetzt auf den Feinschliff an, was z. B. bei einem wichtigen Schreiben der Fall ist, schärft man unweigerlich seinen Blick durch die Lupe. Dieser Mechanismus gilt für alle Persönlichkeitstypen. Insbesondere [Fehler-Zoom-Menschen](#) können in dieser Phase völlig abgetaucht, hochkonzentriert und im Flow sein. Andere Menschen müssen sich in einer derart intensiven Arbeitsphase, die den Blick durchs Brennglas erfordert, regelrecht zwingen. Im Verlauf der Zeit neigt sich der Oberkörper immer mehr in Richtung Monitor. Er/sie sitzt irgendwann wie ein Fragezeichen auf dem Bürostuhl. Von Minute zu Minute nehmen die Anspannung zu und die Distanz zum Monitor ab.

Will man die hierdurch entstehende Verspannung oder sogar die Schmerzen im Nacken, Rücken oder in den Schultern vermeiden\*<sup>4</sup>, muss man eine anatomisch gesunde Körperhaltung einnehmen bzw. beibehalten. Vor dem Monitor sitzend könnte es z. B. klug sein, den Zoom des Monitors von 90 auf 150 % zu verstellen. Möglicherweise hilft auch eine Lesebrille.

Was steht im obigen Fall dem Tun im Wege?

- a) Die geringe Verarbeitungskapazität der gerade aktiven Gehirnnareale - **Verstand** und **Fehler-Zoom** – ist durch das hochkonzentrierte und fokussierte Arbeiten voll ausgelastet. Somit kann die Ausführung dieser vordergründig simplen Lösung bereits eine „Überforderung“ sein.
- b) Bei aktiviertem Fehler-Zoom ist das für neue, kreative Ideen zuständige Areal verschlossen. Man kann gar nicht auf die Idee kommen, die Schrift über den Zoom zu vergrößern.

### Beispiel 3

Wie gestaltet sich das muskuläre Geschehen auf der Stirn bei einer Verärgerung, Sorge oder Skepsis? Es bilden sich Falten auf der Stirn und oberhalb der Nase.

Bspw. aktivieren viele Brillenträger diese kleinsten Muskeln, weil sie dann noch besser sehen können. Hierbei wird jedoch ein Muskel aktiviert, der bei Verärgerung tätig wird.

Unabhängig von einer Brillennutzung können Sie dieses Phänomen beim Blick aufs Handy beobachten oder bei sich selber spüren. Auf der Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit bringen sich so Tag für Tag möglicherweise Massen von Menschen ohne Not in eine negativere Stimmung. Hochkonzentriert ist der Blick auf das kleine Display mit einer sehr kleinen Schrift gerichtet. Zur Orientierung werden die Augen alle 60 Sekunden für den Bruchteil einer Sekunde nach oben gerichtet. Die Durchsage an der U-Bahnhaltestelle am Ziel, sofern man sie hört, ist oft mit einem kleinen Schreck verbunden: „Oh! Ich muss ja aussteigen!“ Das Gehirn verbraucht in dieser Phase Unmengen von Energie in Form von Glukose. Bevor der Arbeitstag beginnt ist man bereits leicht ermüdet und/oder ein Teil der Erholung aufgebraucht. Abends kann man das Gleiche auf dem Weg nach Hause beobachten. Zu Hause angekommen ist man möglicherweise dann reizbarer als nötig.

In Unkenntnis dieser messbaren Ursache-Wirkungs-Kette würden dies viele Betroffene für sich möglicherweise weit von sich weisen. Dies ist kein Wunder, denn man hat keinen Vergleichswert. Den Akkuladestand seines Handys überprüft man sorgsam mehrmals am Tag. Doch wie achtsam gehen Menschen mit dem eigenen Energietank um?

### Fazit

Eine anatomisch gesunde Körperhaltung, im Sitzen oder Stehen, fördert die Konzentration, eine gute Stimmung, gibt Energie und stärkt die Widerstandskraft ([Resilienz](#)) – siehe Video-Link auf der Seite 4.

## Handlungsanregung

Bei der Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs könnte man sich darin üben, beim Blick aus dem Fenster einem angenehmen Tagtraum freien Lauf zu lassen oder sich gedanklich auf ein konkretes Vorhaben vorzubereiten, jedoch in einer anatomisch gesunden Körperhaltung.

## Anregungen zur Optimierung Ihrer Wachsamkeit

Beobachten Sie einmal andere Menschen und schätzen Sie ein, wie es ihnen gerade geht. Woran genau erkennen Sie, in welcher Stimmung die möglicherweise völlig fremde Person ist. Es zeigt sich vor allem an der Körpersprache wie z. B. der Gesichtsausdruck, die Motorik oder die Körperhaltung. Trainieren und sensibilisieren Sie hierzu Ihre Wahrnehmung.

Beobachten Sie auch sich selber in bestimmten Situationen, besonders in kritischen. Wie verändern sich Ihre Mimik, Schulterpartie, Atmung, Durchblutung und vor allem Ihr Stand, die Fußstellung, Sitzhaltung oder Ihr Gang? Nutzen Sie diese Erkenntnisse für sich, indem Sie sich insbesondere in schwierigen Situationen bewusst für eine förderliche Körperhaltung entscheiden.

## Alltagsrelevanter Tipp

Steht Ihnen ein heikles Telefonat ins Haus, z. B. eine Beschwerde seitens eines schwierigen Kunden oder wollen Sie eine unangenehme Nachricht übermitteln? Machen Sie sich gerade und stellen sich während des Telefonats aufrecht hin! Geiges gilt für ein schwieriges Gespräch im Sitzen.

Der alles entscheidende Nutzen einer anatomisch gesunden Körperhaltung im Fall einer dramatischen Krise oder eines Notfalls ist der in diesem Moment aktivierte Zugang zum **Erfahrungswissen**.

Schon der Volksmund sagt: „Mach dich gerade!“ oder „Steh für dich ein!“

Denn wenn Sie aufrecht und anatomisch gesund stehen oder sitzen, also

- der Kopf auf dem Rumpf ruht,
- die Schultern leicht nach hinten und dabei die Schulterblätter zur Mitte ziehen,
- das Becken leicht nach vorn schwenken,
- die Füße fest und in etwa handbreit voneinander entfernt und nach vorne in leichter V-Form auf den Boden stellen,
- die Knie leicht beugen, also nicht stramm nach hinten durchdrücken

sorgen Sie für eine gute Durchblutung des ganzen Körpers, damit Ihrer Gehirnzellen und minimieren Ihr Stresserleben SOWIE Ihre Ängste und Befürchtungen.

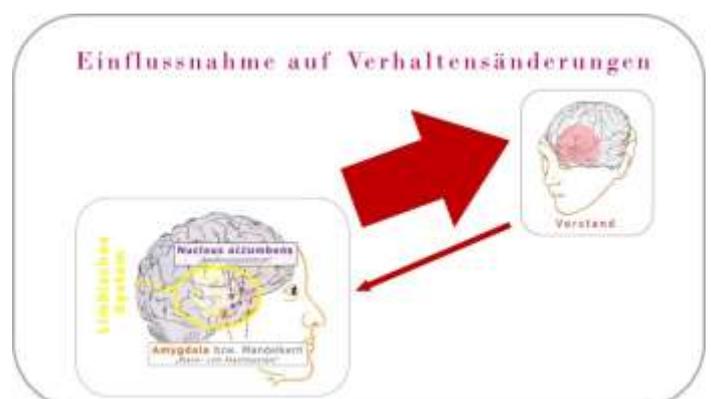
## „Experiment“

Versuchen Sie einmal, sich lästige Gefühle – Angst, Sorge, Verunsicherung, Lampenfieber - mit dem **Verstand** auszureden, z. B. durch mehrfaches Wiederholen einer Affirmation:

*„Ich bin mutig!“, „Ich bin entspannt!“,  
„Ich bin der Fels in der Brandung!“*

oder ähnliches.

Dies wird und kann nachhaltig **nicht** klappen.



Affirmationen sind Heilsversprechungen. Man redet sich etwas ein, was emotional nicht genügend positiv aufgeladen, mit der inneren Haltung und seinen Bedürfnissen nicht im Einklang steht. Denn neuronale Verbindungen vom **Verstand** zu den Emotionszentren im **Limabischen System** (**Amygdala** und **Nucleus accumbens** - siehe Grafik) – „von oben nach unten“ - sind kaum vorhanden. Dagegen sind die neuronalen Verbindungen von „unten nach oben“, von den Gefühlszentren zum Verstand, sehr kräftig. Mit dieser Erkenntnis wird verständlich, dass ein Schreck die gesamte Verstandesregion im Bruchteil einer Sekunde lahmlegen kann.

### Übungsanregung

Bringen Sie sich mit Hilfe der obigen Spiegelstriche (Seite 3 Mitte) für zwei Minuten in eine anatomisch gesunde Körperhaltung – im Stehen oder im Sitzen.

Beantworten Sie sich nach ca. zwanzig Sekunden die folgende Frage:

- Wie handlungsfähig fühle ich mich jetzt?

Sie werden nicht nur einige Zentimeter länger, es weitet sich auch Ihr Blickfeld – raus aus dem einschränkenden Tunnelblick.

Technisch ermöglichen Sie sich so wieder Zugang zu Ihrem **Erfahrungswissen**. Ihre Sorge, Verärgerung oder Befürchtung relativieren sich auf ein gesundes Maß – Grafik rechts.

Nun ist es leider so, dass die aktuelle Corona-Dramatik es vielleicht schwierig macht, sich auf dieses kleine Experiment einzulassen.

Probieren Sie es dennoch. Möglicherweise unterstützt der vierminütige und lehrreiche Ausschnitt aus der [TV-Dokumentation](#) „Funken im Hirn“, NZZ\*5 – Minute 17:35 bis 30:40. Themen: *Lernen, Empathie, Angst- und Bauchgefühle, Soma-tische Marker, Selbstmanagement-Training* und *Embodiment*. Sie können es als eine kurze Anleitung nutzen und den Wirkzusammenhang eindrucksvoll nachvollziehen.

In dieser abwechslungsreichen TV-Dokumentation erfahren Sie u.a., dass eine anatomisch gesunde Körperhaltung

- für eine gute Durchblutung des ganzen Körpers sorgt und
- in anstrengenden Momenten dafür sorgt, dass der Organismus weniger Stresshormone ausschüttet.

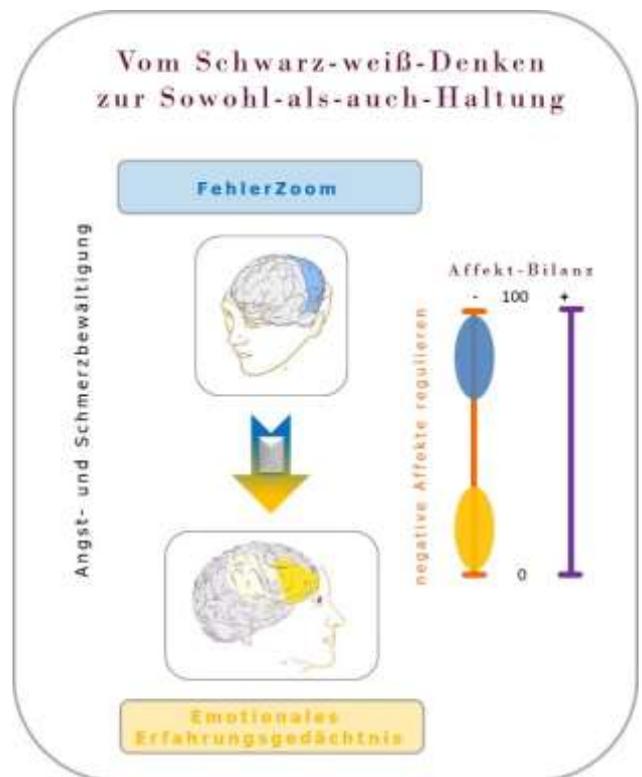
### Stressreduktion durch kluges Embodiment

Dies haben Sie bewusst oder unbewusst schon erlebt:

In Norddeutschland fahren gerade die Städter gern an die Nord- oder Ostsee. Am Strand genießen sie den Weitblick (Embodiment) und fühlen, wie sich die Psyche beruhigt und erholt. Gleiches erlebt man an einem Flussufer mit Blick auf die Felder oder auf dem Gipfel eines Hügels.

### Spaziergang und starkes Immunsystem

Bei einem Spaziergang hat das Grün eines Waldes oder Parks eine ähnlich beruhigende Wirkung auf die Psyche. Gerade in einer extrem belastenden Krise lässt sich ein Fußmarsch leicht zur Beruhigung und Stärkung Ihres Immunsystems\*6 nutzen.



## Fazit

Wald, Berg und Strand wirken neben einer gesunden Körperhaltung beruhigend.

## Einschub, Gewichtung und Einsortierung

Vorbeugend und mit dem Anspruch auf Klarheit und Wahrheit, ist es mir ein Anliegen zu erwähnen, dass das Gefühl Angst unterschiedliche Ausprägungen haben kann. Genauso kann es einen Menschen unterschiedlich stark einschränken. Die Berücksichtigung der Fakten und Handlungsanregungen in diesem Gesundheitsbrief und im nächsten sowie deren Umsetzung wird ein Angstproblem nicht dauerhaft in Luft auflösen lassen. Das Gleiche gilt für die gesunde Körperhaltung. Wenn die innere Haltung und das Gefühlsleben nicht zur eingenommenen Körperhaltung passen, begibt sich der Körper spätestens nach 60 Sekunden in die alte Problemhaltung zurück. Auch hier macht sich die geringe Verarbeitungskapazität des Verstands bemerkbar. Passt die gesunde Körperhaltung nicht zur inneren Haltung oder Gefühlslage, muss der Verstand das Vorhaben ständig bewusst halten und seine ganze Fähigkeit zur Disziplin und Selbstkontrolle aktivieren. Unabhängig von dem damit verbundenen enormen Energieverbrauch reicht eine kleine Ablenkung und der Körper oder die Mimik rutscht gewohnheitsmäßig in die alte Problemhaltung.

Für einen Moment können Sie jedoch eine Linderung herbeiführen – ohne externe Unterstützung.

Diese Linderung kann ein riesiger, erster Schritt sein!

Und: Ohne großen Energieverbrauch können Sie die Häufigkeit der Linderungsmomente steigern:

## Einfache Beseitigung von Hürden

Im stressigen Alltag oder eingesperrt in einer Wohnung (Corona) nutzt der stärkste Wille und dieses Wissen um eine gesunde Körperhaltung wenig, solange es noch keine neuronalen Automatismen gibt. Denken Sie nur daran, wie reflexartig Sie in den ersten Tagen der Corona-Krise anderen die Hand reichen wollten. Obgleich Sie wussten, wie gefährlich das Händeschütteln in diesen Tagen ist. Das Nichtschütteln fiel wegen eines fehlenden Automatismus anfangs noch schwer.

Vor dem Beginn einer Pressekonferenz streckte der verständlicherweise extrem angespannte Wirtschaftsminister Altmaier vor laufenden Kameras Finanzminister Scholz zur Begrüßung die Hand hin. In Krisenzeiten macht man das, was man am besten kann – Automatismen abspulen. Ein neues und gewünschtes Handeln ist nicht oder nur teilweise sofort umsetzbar.

Man sieht zwar den Sinn und die Notwendigkeit ein, nimmt sich auch ganz fest vor „es“ zu tun, doch „vergisst“ es dann. Dies kann z. B. an inneren und/oder äußeren Hürden liegen:

Innere Hürden können u.a. sein

- Müdigkeit
- Sorgen
- Lustlosigkeit

Äußere Hürden sind beispielsweise

- Ablenkungen (Geräusche, ein Telefonanruf, Besucher u.v.m.)
- das Wetter (bei Wind und Wetter sieht man vom Spaziergang eher ab)
- defekte Technik

## Wertvoller Tipp

Genau hier setzen die sogenannten Wenn-dann-Pläne vom Motivationspsychologen Peter Gollwitzer an:

Ohne Übung einen neuronalen Sofort-Automatismus aufbauen

Um schnell einen neuen Automatismus im Gehirn entstehen zu lassen, gibt es seit über 15 Jahren diese gut erforschte und kinderleichte Methode - Anwendungsbeispiele siehe [GB 01](#) (Seite 4 ff. Kapitel: Entspanntes Home-Office und/oder Lernen trotz Ablenkungen). Sie speichern mit Hilfe Ihres Wenn-dann-Plans ein Vorhaben, ein Verhalten oder eine Reaktion in dem Gehirnareal ab, das für Automatismen zuständig ist.

Bedingungen für einen gelingenden Wenn-dann-Plan:

- Sie schreiben Ihren Plan in eigenen Worten einmal auf.
- Ihr (Kurz-)Plan muss Ihnen wirklich wichtig sein – quasi ein Herzenswunsch!
- Sie machen maximal zwei unterschiedliche Pläne gleichzeitig.
- Sie fangen möglichst mit einem einfachen Vorhaben an.

Wenn-dann-Pläne sind überraschend wirksam. Sie erhöhen Ihre Fähigkeit Gedanken, Gefühle und Handlungen selbstzusteuern.

Formulierungsbeispiele:

„**Wenn** ich meine Angst/Sorge/Furcht fühle,  
**dann** stelle ich mich gerade hin!“

„**Wenn** ich in eine eingeknickte Körperhaltung sinke,  
**dann**

- ... richte ich mich sofort auf!“ und/oder
- ... stelle ich mich hin!“ und/oder
- ... mache ich meine Gymnastik-/Kraftübungen!“ und/oder
- ... nehme ich mein Rad und fahre 30 Minuten durch den Wald!“

Einige Studienergebnisse – z. B. mit einer beeindruckenden Veränderung im Lernverhalten bei Studenten und Kindern mit einer ADHS-Diagnose - und weitere Formulierungsbeispiele finden Sie [hier](#).

Unterstützen Sie den Wachstumsprozess des neuronal zarten Pflänzchens, indem Sie selbst kleinste positive Wirkungen nach einer bewussten Veränderung Ihrer Körperhaltung anerkennen. Schreiben Sie die Wirkungen Ihren Bemühungen zu – also nicht dem Zufall - und freuen sich darüber. Denn neuronale Netze verdichten sich durch Wachstum. Dieses Wachstum im Gehirn wird über das Begeisterungs-hormon Dopamin möglich.

Resümee und Ausblick

Viele Themen und Veränderungswünsche in der Beratung oder im Coaching lassen sich ohne die Berücksichtigung von Embodiment **nicht** bearbeiten<sup>\*2</sup> – bspw. der Wunsch, selbstbewusster auftreten zu wollen.

Möchte man seine Potenziale, die im Körper schlummern, klug und nachhaltig nutzen, indem man sie unter anderem mit der inneren Haltung in Einklang bringt, ist am Anfang eine professionelle Unterstützung notwendig.

Unabhängig davon:

Seien Sie in einem ersten Schritt neugierig und probieren sich aus. Man kann hierbei nichts falsch machen. Nutzen Sie diese Chance für einen stärkenden Entwicklungsschub. Lassen Sie sich hierbei von meinen Videoempfehlungen<sup>\*1+2</sup> inspirieren.

Mit kleinen Veränderungen in der Körperhaltung haben Sie es in der Hand, binnen weniger Sekunden Einfluss auf Ihre Gratis-Kraftquellen, Gefühle und damit auf Ihre Wahrnehmung, kluge Entscheidungen und zielführendes Handeln zu nehmen.

Der Worte sind nun genug zu Papier gebracht.  
Schreiten Sie zur Tat. Wenn nicht jetzt, wann dann? 😊

Gutes Gelingen dabei!

Apropos zur Tat schreiten

- Wenn Sie der Auffassung sind, dass dieser Gesundheitsbrief hilfreich für Ihre Organisation und/oder Ihren Bekanntenkreis sein könnte, leiten Sie ihn gern weiter.
- Sprechen Sie mit Ihrer/Ihrem Gesundheitsbeauftragten.  
Gern halte ich auf Ihrem nächsten Gesundheitstag einen Vortrag mit aktivierenden Phasen.

Online-Coaching mit Zoom

Für die Zeit der aktuellen Ausnahmesituation biete ich bis Ende Juli 2020 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

Werden Sie aktiv:

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](#)

Im Gesundheitsbrief 05 lernen Sie die Kraft positiver Bilder kennen und für sich zu nutzen. Mit Hilfe der Kurzfassung eines Selbstmanagement-Trainings lernen sich schnell und selbstgesteuert von Angst und Sorge zu befreien.

Ganz herzliche Grüße und bleiben Sie gesund

Ihr  
Hartmut Neusitzer

Ressourcencoach, Dozent, PSI-Kompetenzberater und  
autorisierte 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](mailto:Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de)  
Homepage: [www.Mein-Ressourcencoach.de](http://www.Mein-Ressourcencoach.de)

USt-IdNr.: 84 531 096 229

\*1

- „Funken im Hirn“, [TV-Dokumentation](#) (NZZ) (2009)  
Eindrucksvolle Darstellung eines Embodiment-Experiments: Facial-Feedback – Minute 24:30 bis 25:15:  
Veränderung von kleinsten Gesichtsmuskeln haben deutlichen Einfluss auf unsere Stimmung und damit, wie wir Menschen, Dinge und Situationen bewerten.
- Eine Beschreibung vieler alltagsrelevanter Embodiment-Experimente und des obigen finden Sie in einem leicht verständlichen Überblick von Maja Storch hier als [PDF-Download](#).

\*2

YouTube, [Vortrag](#) - Embodiment in Aktion mit Maja Storch vor Lehr- und Führungskräften  
- informativ, kurzweilig, humorvoll, wertvoll und mit aktivierenden Anteilen  
Dauer: 53 Minuten

\*3

„Funken im Hirn“, [TV-Dokumentation](#) (NZZ) (2009)

- Wo im Gehirn sitzen die Emotionen und wie arbeiten sie mit dem Verstand zusammen?  
Darüber spricht der Neurowissenschaftler Lutz Jäncke.
- Wie wichtig ist Mitgefühl und Nachahmen für Menschen?  
An der Universitätsklinik für Psychiatrie in Bern wird das körperliche Imitieren in Therapiestunden untersucht.
- Wann entsteht eine posttraumatische Belastungsstörung?  
Danach wird am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München anhand von Mäusen und Menschen geforscht.
- Wo im Gehirn funkt es, wenn man lernt?  
Sprachstudenten zeigen ihr Gehirn im funktionellen Computertomografen in Bern.
- Das Gehirn ist flexibel, es lässt sich "umbauen".  
Die Psychoanalytikerin Maja Storch stellt das an der Universität Zürich entwickelte Zürcher Ressourcen Modell vor.
- Emotionen und Körper stehen in Wechselwirkung.  
Benita Cantieni zeigt, wie Körperhaltungen und seelische Stimmungen sich gegenseitig beeinflussen.

\*4

[https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/wissen-wenn-das-telefon-so-schwer-wird-wie-ein-zementsack\\_id\\_10212291.html](https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/wissen-wenn-das-telefon-so-schwer-wird-wie-ein-zementsack_id_10212291.html)

Im Bann der Geräte

Den Nacken für kurze Zeit zu beugen, etwa um E-Mails zu kontrollieren oder einen Chat-Beitrag zu tippen, gilt als unbedenklich. Langfristig gefährlich ist es jedoch, stundenlang in der Handy-Haltung zu verharren. Viele Menschen haben sich das zur Gewohnheit gemacht. Deutsche Smartphone-Besitzer sind täglich im Schnitt 1,6 Stunden mit ihren Geräten online, die unter 30-Jährigen mehr als drei Stunden. Viele lassen sich dabei auch von Spielen fesseln.

Stress für Muskeln, Bänder und Bandscheiben

In der typischen Haltung zieht der geneigte Kopf heftig an Halswirbelsäule, Muskeln und Sehnen. Je weiter er sich Richtung Brustkorb beugt, desto schwerer lastet er. Laut einer Studie des New Yorker Wirbelsäulenchirurgen Kenneth Hansraj muss der Hals statt der etwa fünf Kilogramm Kopfgewicht 13 Kilogramm ertragen, wenn die Halswirbelsäule um etwa 15 Grad vorgebeugt ist. Bei 45 Grad – typisch für Smartphone-Nutzer – zerren mehr als 20 Kilo am Hals, mehr als das Gewicht einer Wasserkiste.

\*5

Minute 4:30 bis 06:34

[Teil 2](#) – 30 Minuten

### **Das automatische Gehirn - Wie tickt der Mensch wirklich?**

Die preisgekrönte TV-Dokumentation "Die Magie des Unbewussten" begleitet Neurowissenschaftler in aller Welt bei ihren zum Teil überraschend unterhaltsamen Experimenten.

Quelle [ARD](#) und PHOENIX

\*6

Vertiefung:

- [Die Kraft der Bäume](#)  
... Tradition des Waldbadens. Nämlich das Eintauchen in den Wald mit all seinen Gerüchen, der klaren Luft und den verschiedenen Lichtstimmungen.

- [Wie Bäume unser Immunsystem stärken](#)

Medizinisch besonders wirksam: Terpene, die Nadelbäume wie etwa Fichten, Kiefern und Tannen verströmen ...

Literaturempfehlungen

Antonio R. Damasio  
**Descartes' Irrtum**

Maja Storch/Benita Canieni/Gerald Hüther/Wolfgang Tschacher

#### **Embodiment**

Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen

Dr. Maja Storch

#### **Das Geheimnis kluger Entscheidungen**

Julius Kuhl

#### **Motivation und Persönlichkeit**

Interaktion psychischer Systeme

Maja Storch/Julius Kuhl

#### **Die Kraft aus dem Selbst**

Maja Storch/Frank Krause

#### **Selbstmanagement – ressourcenorientiert**

Jens-Uwe Mertens/Julius Kuhl

#### **Die Kunst der Selbstmotivierung**

- Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen

Gerald Hüther

#### **Biologie der Angst.**

Wie aus Stress Gefühle werden

M. Storch/W. Tschacher

#### **Embodied Communication**

- Kommunikation beginnt im Körper und nicht im Kopf

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?

Weitere Fachliteratur finden Sie am Ende meiner Homepageseiten [ZRM](#) und [PSI-Theorie](#)