MICHAELE KUNDERMANN

EMOTIONALE STRESS KOMPETENZ

DIE KUNST DER SELBSTBERUHIGUNG

GOLDEGG

Michaele Kundermann

EMOTIONALE STRESSKOMPETENZ

Die Kunst der Selbstberuhigung

Bonus-Download mit Zusammenfassungen und Glossar

GOLDEGG VERLAG

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Wie ich auf den Stress-Umkehr-Code kam 9
Bevor es losgeht … einige Hinweise 17

I. Stress-Aha – Stress verstehen 19
1. Was hat der Urknall mit Stress zu tun? 19
2. Zwei Lebensprinzipien – ein toller Einfall der Evolution 21
3. Die Geister, die wir riefen … wie schicken wir sie nur wieder weg? 38
4. Der Körper – dein bester Stress-Management-Coach 50

II. Stress-Adieu – Emotionales Wohlbefinden in die Hand nehmen 57
5. Schlüssel zur Selbstberuhigung 57
6. Die neuronale Autobahn wechseln 70
7. Nutze das initiative, stärkende Prinzip des Geistes 80
8. Verbinde dich mit den energiespendenden Emotionen im Bauch 91
9. Das Verurteilungs-Syndrom loslassen 103
10. Das Herz als Stress-Transformator nutzen 134
11. Die Herausforderung Selbstheilung meistern 159
12. Sich trauen, zu vertrauen 167
13. Die Zeit dehnen – statt Zeitdruck 176

III. Leben, um zu arbeiten – oder arbeiten, um erfüllt zu leben? 189
14. Sich auf der Spielwiese der Berufswelt entfalten 189
15. Burnout – Geisel oder Chance unserer Zeit? 215

IV. Heurekums Schatzkiste – gesammelte Tipps für den Alltag 229
16. Humor – die Stresslösungsstrategie Nr. 1 229
17. Die Kanal-Strategie – beobachten statt bewerten .. 231

18. Gelassenheit kommt von lassen 232
19. Warten, bis der Apfel reif ist 234
20. Die Kortisolbremse – ein Selbstberuhigungs-Quickie 237
21. Die »Beleidigte Leberwurst« ohne Verfallsdatum . 238
22. Ich war es nicht – es war der »Innere Schw…hund« 243
23. Veränderung ist doof 245
24. Die Sinne öffnen – der Wahrnehmungsmodus 249
25. Mache einen Bogen um diese drei Stressfallen 252
26. Den Nebel der Ungewissheit meistern 256
27. Erste-Hilfe-Koffer bei Stress – Checkliste 259
28. Dankbarkeit – ein Heilmittel 268

V. Epilog 273

VI. Anhang 275
Checkliste: Woran erkenne ich, dass ich im Panikum-Modus bin? 275
Gehirn-Balance-Übungen 279
Was wir von Sokrates lernen können 282
Literaturhinweise 284

Dieses Buch ist allen Menschen gewidmet, die sich aus emotionalem Stress aufrichten und entwickeln möchten. Es ist allen Menschen gewidmet, die bereit sind, auf intelligente und empathische Weise für sich zu sorgen.

Es ist der menschlichen Gesellschaft gewidmet, damit sie durch Kompetenzen der dynamischen Selbstregulierung ein humanes, gesundes, kooperatives Miteinander auf allen gesellschaftlichen Ebenen hervorbringen kann.

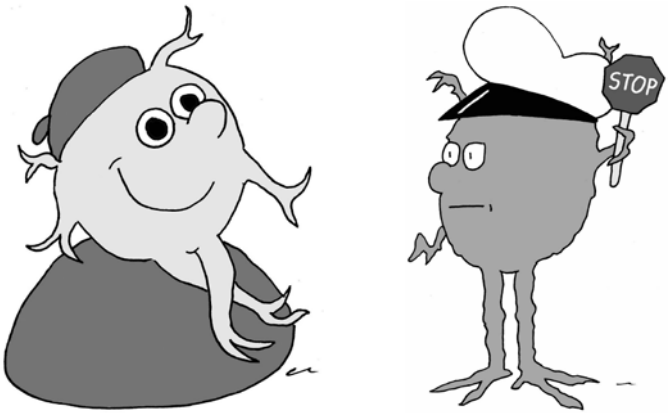
Es ist dem Fortschritt gewidmet, damit sich der Mensch parallel zum rasanten technischen Fortschritt innerlich entfalten kann und die Technik beherrscht, anstatt sich von ihr beherrschen zu lassen.

Es ist allen Menschen gewidmet, die die Realisierung dieses Buches gefördert haben. Es ist allen Seminarteilnehmern/innen und Klienten/innen gewidmet, die mich zu den Lernprozessen inspiriert haben, die in diesem Buch beschrieben sind.

Danke!

TEIL I

Stress-Aha: Stress verstehen



Gestatten – Heurekum *und* Panikum*!*

Zentrale Aussagen für Querleser

Die uralte Überlebensfunktion Stress ist sehr gesund und erfolgreich. Sie hat dafür gesorgt, dass es uns trotz lebensbedrohlicher Situationen heute noch gibt. Für den Stress-Modus steht Panikum in diesem Buch - ein charmante Begleitung, der nichts wichtiger ist, als uns zu schützen und zu retten. Panikum hat jedoch ein Dilemma: Evolutionär hat es nur Strategien für physische Bedrohungen wie Kampf, Flucht und Erstarrung. Bei gefühlten emotionalen Bedrohungen fühlt es sich ebenfalls zuständig, denn Bedrohung ist seine Alarmsirene. Dabei sind seine Strategien jedoch kontraproduktiv und führen nur tiefer ins Drama.

Besonders deutlich wird es, wenn sich Panikum in unsere Beziehungen einmischt. Sein Dilemma sorgt dafür, dass Kommuni-

M. Kundermann: Emotionale Stresskompetenz
© Goldegg Verlag, 978-3-99060-084-9

kation und soziale Bindungen kompliziert werden und sich Verstrickungen verhärten. Wenn Panikum kein Ende einer Bedrohung wahrnehmen kann – wie es bei emotionalen Bedrohungen oft der Fall ist – versetzt es den Körper in einen dauerhaften, ungesunden Alarmzustand. Mit seinen machtvollen Helfern Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol setzt es über zwei Stress-Achsen eine Kaskade von körperlichen Reaktionen in Gang. Dieser Prozess beginnt, den Körper zu schwächen, bis physische Probleme sichtbar werden.

3. Die Geister, die wir riefen … wie schicken wir sie nur wieder weg?

Zentrale Aussagen für Querleser

Der Fokus unseres Mainstreams und unserer Medien ist übermäßig auf Panikum ausgerichtet. Doch Energie folgt der Aufmerksamkeit. Wir schaffen uns eine ungesunde Wirklichkeit und wundern uns über die Ergebnisse. Der Wahrnehmungsfilter Thalamus in uns filtert aus den ca. 20 Mio. Reizen, die in der Sekunde auf uns einströmen, etwa 20 heraus, die in unser Bewusstsein gelangen. Was er in unser Bewusstsein lässt, entscheidet er nach unseren dominanten Gedanken, Gefühlen, Erfahrungen, Handlungen, Zielen und Absichten. Daraus bildet sich die Wirklichkeit, an die wir

in der Regel glauben. Die Wahrnehmung ist größtenteils ein Spiegel dessen, was wir denken und fühlen. Wir werden durch die Voreinstellung der Brille des Thalamus also immer für das bestätigt, was wir sowieso schon glauben. Wir beurteilen die Welt durch unsere Wahrnehmung – doch genau die haben wir vorher in den Thalamus schon einprogrammiert. Wenn uns nicht gefällt, was wir wahrnehmen, können wir beginnen, unseren Wahrnehmungsfilter neu einzustellen und uns auf das auszurichten, was uns selbst, unserem Umfeld, dem Planeten und der Menschheit dient. Anstatt vergangene Gedanken immer wieder abzubilden, wird die Wahrnehmung dann wirklichkeitsschaffend und kreiert Neues.

4. Der Körper – dein bester Stress-Management-Coach

Zentrale Aussagen für Querleser

Lerne, die Botschaften deines Körpers wahrzunehmen und zu beachten – und du hast den wohlmeinendsten und freundschaftlichsten Berater an deiner Seite.

Applaudiert dein Körper durch positive Gefühle zu einem Vorhaben oder sagt er »Nein« durch negative Gefühle oder zusammenziehende Körperreaktionen?

Wenn dein Körper nicht oder noch nicht zustimmt, passt etwas entweder gar nicht zu dir, oder es braucht noch Vorbereitungsschritte und Modifikationen. Eine triebhafte Zustimmung hat es meist eilig. Ein kribbelndes Gefühl kann anzeigen, dass du am Rande deiner Komfortzone stehst. Dann entscheidet sich, ob die Angst oder die Neugier mehr emotionale Ladung hat.

M. Kundermann: Emotionale Stresskompetenz
© Goldegg Verlag, 978-3-99060-084-9

TEIL II

Stress-Adieu: Emotionales Wohlbefinden in die Hand nehmen

5. Schlüssel zur Selbstberuhigung

Zentrale Aussagen für Querleser

Ablehnung erzeugt emotionalen Widerstand. Widerstand erzeugt automatisch eine Bedrohung durch das Abgelehnte. Bedrohung ist der Code, der stets die Stressfeuerwehr Panikum in uns auslöst. Die Umkehr des Prozesses erfolgt durch das gefühlte Annehmen einer Situation/Erfahrung/Begegnung oder eines Gefühls als erste Reaktion. Annehmen ist nicht dasselbe wie Hinnehmen. Nach dem Annehmen kannst du herausfinden, was du ändern und optimieren kannst.

In jeder Situation steckt auch ein Segen. In unangenehmen Situationen ist der Segen zunächst meist versteckt. Diese Haltung erleichtert das Annehmen.

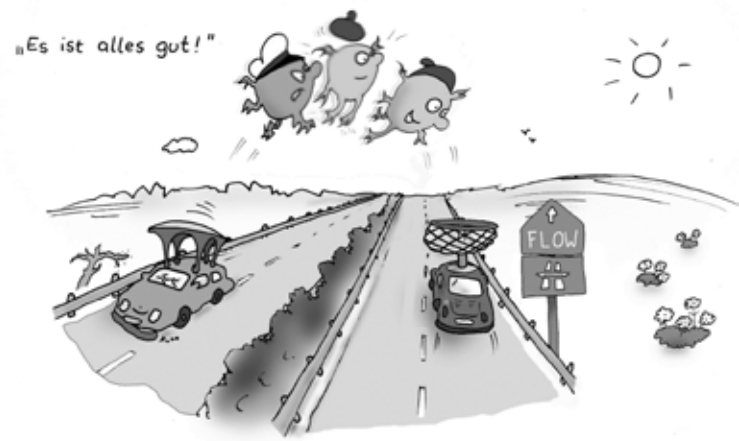
6. Die neuronale Autobahn wechseln

Die neuronale Autobahn

Zentrale Aussagen für Querleser

Heurekum und Panikum nutzen unterschiedliche Nervenbahnen, neuronale Schaltkreise und chemische Botenstoffe. Diese Schaltkreise hemmen sich gegenseitig – der aktivierte hemmt den nicht aktivierten. Man kann sich das als die zwei entgegengesetzten Fahrbahnen einer Autobahn vorstellen. Unsere Wahrnehmung, unsere Assoziationen und unser Verhalten werden von der Qualität der Autobahn gesteuert, auf der wir uns gerade befinden. Daher können wir nicht gleichzeitig angstvolle Gedanken/Gefühle und liebevolle Gedanken/Gefühle empfinden.

In jeder Situation entscheiden wir meist unbewusst innerhalb von bis zu fünf Sekunden, ob wir sie auf der Panikum- oder der Heurekum-Autobahn erleben möchten. Durch einen Sprung können wir uns von der Panikum-Autobahn auf die Heurekum-



M. Kundermann: Emotionale Stresskompetenz
© Goldegg Verlag, 978-3-99060-084-9

Autobahn katapultieren. Als Sprungbrett eignet sich die Änderung unserer mentalen Einstellung in zuversichtliche und annehmende Gedanken wie »Alles ist gut«.

Wenn wir immer wieder üben, auf die Zuversichts-Autobahn zu wechseln, dann stellen sich irgendwann die konstruktiven Gedanken automatisch ein.

Ein »Nein« kann nur dann Panikum auslösen, wenn wir eine emotionale Ladung durch Widerstand oder Schuldgefühle mit einem »Nein« verbinden. Das emotionslose »Nein-Sagen« des Herzens drückt aus, ob etwas gerade passt oder nicht und dient der gesunden Abgrenzung.

7. Nutze das initiative, stärkende Prinzip des Geistes

Zentrale Aussagen für Querleser

Kreativität entsteht im Zusammenspiel zwischen dem initiativen männlichen Prinzip der Gedanken und dem empfänglichen weiblichen Antwortprinzip der Emotionen und Gefühle. Gedanken können zerstören und heilen. Jeder Gedanke ist ein Same, der im Garten des Unterbewussten aufgeht – egal ob konstruktiv oder destruktiv. Jeder Gedanke wirkt. Jeder Gedanke bewegt Emotionen. Emotionen bewegen unsere Handlungen. Emotionen antworten auf die Qualität der Gedanken entweder mit Applaus oder mit «Buh»-Rufen. Destruktive Gedanken und Bewertungen sind die Auslöser von negativen Emotionen. Deshalb brauchen nicht unsere Emotionen eine Korrektur oder Kontrolle, sondern wir brauchen Denk-Disziplin. Sei dir ein guter Vater – unterstütze, stärke und ermutige dich mental! Sorge dadurch für dein Gefühl, wärme es und lasse den kreativen Tanz zwischen beiden Prinzipien in dir zu deinem Wohl stattfinden.

Das Nervensystem braucht kontinuierlich etwas Entspannung. Daher brauchen wir immer wieder Kraftinseln zum Auftanken. Ein kurzes Nickerchen und kleine Entspannungs-Quickies können im Berufsalltag hilfreich sein. Unsere Gedanken laden uns permanent ein, mit ihnen auf große Emotionenfahrt zu gehen. Wenn es uns gelingt, nicht auf sie einzusteigen oder gar durch sie hindurchzuspringen, landen wir auf Kraftinseln. Auf diesen kann sich unser Nervensystem ausruhen.

8. Verbinde dich mit den energiespendenden Emotionen im Bauch

Zentrale Aussagen für Querleser

Zum Fühlen benötigen wir fast dreimal so viel Energie wie zum Denken. Für die ganzheitliche Wahrnehmung und Einschätzung einer Situation ist es notwendig, dass wir einen hohen Energielevel pflegen. Unser physischer und geistiger Energielevel, unsere Handlungsenergie und unsere Gesundheit hängen von der konstruktiven, emotionalen Energie ab, die wir zu produzieren vermögen. Ist unser emotionales System durch negative Erfahrungen und Traumen verschlackt, liefert es uns bremsende Panikum-Reaktionen. Dann stehen Beruhigung, Intuition und Kreativität nicht voll zur Verfügung, sodass das weibliche Prinzip in seinen Dramen versinkt und das männliche Prinzip um sich selbst kreist und keine Auswege aus seinen Dilemmas findet.

Emotionaler Stress wird durch ein ungesundes Wechselspiel zwischen männlichem (Denken) und weiblichem (Emotionen) Prinzip ausgelöst. Die emotionale Bedrohung durch destruktive Gedanken ist hausgemacht. Panikum reagiert auf jede Bedrohung gleich – sei sie physisch oder emotional. Durch die gesunde Zusammenarbeit der beiden so unterschiedlichen Qualitäten kann Bedrohung vermieden und gelöst werden.

M. Kundermann: Emotionale Stresskompetenz
© Goldegg Verlag, 978-3-99060-084-9

Ungelöste emotionale Konflikte und Traumen aus der Vergangenheit können sich durch starke emotionale Reaktionen unvermittelt in unsere Gegenwart katapultieren, wenn sie getriggert werden. Ihre gute Absicht ist, dadurch endlich gesehen und geheilt zu werden. Diese nach und nach in konstruktive Emotionen zu verwandeln, ist eine wichtige Entwicklungsaufgabe in unserem Leben.

Emotionen kontrollieren zu wollen, beruht auf dem Missverständnis, dass sie das Problem sind, und erhöht den Druck weiter. Besser ist es, unsere höheren Gehirnstrukturen zu nutzen durch: Wahrnehmen – Beobachten – Annehmen – anstatt auf jeden Zug der Emotionen und Gedanken aufzuspringen.

Eine neue Selbsterkenntnis und Selbstwertschätzung von Animus und Anima in uns als Voraussetzung, führt zu einer gesunden, produktiven Zusammenarbeit dieser so wichtigen Archetypen. Das kann viele Probleme in unserer Gesellschaft automatisch auflösen.

9. Das Verurteilungs-Syndrom loslassen

Zentrale Aussagen für Querleser

Verurteilen hat keinen förderlichen Aspekt für bessere Lösungen. Um erfolgreich zu sein, braucht man nie etwas zu verurteilen. Eine Wahl müssen wir jedoch permanent treffen. Eine Wahl ist ruhig – Verurteilen ist emotional negativ aufgeladen. Es setzt eine negative Spirale in Gang aus: Verurteilung → emotionale Trennung → Schuldgefühle → Ohnmacht → Projektion und Selbstbestrafung. Es verschwendet Unmengen mentaler und emotionaler Energie. Schuld und Scham greifen unsere Selbstachtung und unser Selbstwertgefühl so existentiell an, dass wir alles versuchen, um diese Gefühle loszuwerden. Der Preis dafür ist ein Verlust von Authentizität. Besser wäre, diese emotionalen Konflikte zu heilen. Selbstverurteilungen halten das Nervensystem in einem Alarmzustand, weil Panikum für den Selbstangriff keine Lösung findet. Mache dir deine Selbstverurteilungen bewusst und beende sie schnellstmöglich. Schaffe in dir selbst eine gute Fehlerkultur – sei dir gnädig!

Der einzige Ausgang aus dem Schuld-Dilemma ist, 100% Verantwortung zu übernehmen. Schuld verbindet uns mit der Vergangenheit und der Ohnmacht, weil wir da nichts mehr ändern können. Verantwortung verbindet uns mit der Gegenwart und der Zukunft, die wir gestalten können.

Der Mensch gibt immer sein Bestes gemäß seinen Vorausset-

M. Kundermann: Emotionale Stresskompetenz
© Goldegg Verlag, 978-3-99060-084-9

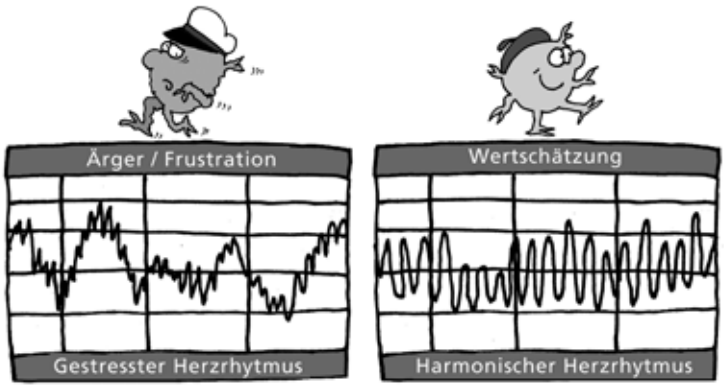
zungen. Das Leben verlangt nicht von uns, dass wir unfehlbar sind – im Gegenteil, versehentliche Fehler können als Salz in der Suppe zu positiven Veränderungen und zu Kreativität führen.

Fehler in Unternehmen können kostspielig sein – besonders in der Produktion. Durch eine gute unternehmerische Fehlerkultur werden Fehler für Wachstum, Optimierung und Innovation genutzt, anstatt zur Beschäftigung von Panikum mit Stress und Druck.

Aufgrund der Tendenz zur Kohärenz (Einklang mit sich selbst) beharren viele Menschen auf einer schlechten oder unrechten Entscheidung, auch wenn sich herausstellt, dass sie auf falschen Fakten beruhte. Dadurch werden Fehler nicht korrigiert und weitere Fehler werden darauf aufgebaut. Fehler zuzugeben erhöht dagegen unsere Glaubwürdigkeit und den Respekt vor uns.

10. Das Herz als Stress-Transformator nutzen

Zentrale Aussagen für Querleser



Unser Herz hat im Körper eine singuläre Stellung. Mit ihm verbunden ist ein Herz-Energie-Zentrum unter unserem Brustbein. Es liegt in der Mitte zwischen Verstand im Kopf und Emotion im Solarplexus. Es ist in der Lage, diese beiden Pole zusammenzuführen. Es vermag energetisch alles anzunehmen und zu transformieren, was es aufnimmt. Sein zentrales Gefühl ist die Liebe in ihren vielen Facetten. Liebe ist keine Emotion, sondern ein Bewusstsein. Das Herz verkündet sein »Ja« und sein »Nein« emotionslos. Wenn es seine Natur nicht leben darf durch »Herzens-Geiz« oder mit dem Ego verbundene Schocks, kann es auf Dauer zu gesundheitlichen Herzproblemen führen.

Die Kohärenz der Herzfrequenzvariabilität ist ein Marker für Stress, für die Herz-Gesundheit und das Flow-Erleben. Sie kann durch Training verbessert werden. Das Herz-Energie-Zentrum ist der transformatorische Ort zur Zurückverwandlung ungelöster emotionaler Konflikte in positive Gefühle, die alle eine Qualität der Liebe sind.

M. Kundermann: Emotionale Stresskompetenz
© Goldegg Verlag, 978-3-99060-084-9

11. Die Herausforderung Selbstheilung meistern

Zentrale Aussagen für Querleser

Symptome sind Botschaften. Wenn wir sie wahrnehmen, können wir Selbstheilungsimpulse und persönliche Entwicklungsprozesse machen. Chronischer Stress kann die Abwehr und Energie des Körpers zusammenbrechen lassen und zu physischen Erkrankungen führen. Wir sind unserem Körper, der enorme Leistungen für uns vollbringt, uns selbst und unserem Umfeld gegenüber verantwortlich, diesen Stress zu minimieren und selbstgemachten Stress zu eliminieren. Für die Gesundheit reicht jedoch nicht die Abwesenheit von Stress – es braucht die Anwesenheit von positiven Gefühlen.

Der Körper vermittelt uns über Symptome deutlich spürbare Botschaften, die wir auf der geistig-emotionalen Ebene zuvor nicht wahrgenommen haben. Ungelöste emotionale Konflikte können auf Dauer körperliche Symptome verursachen, um so auf sich aufmerksam machen. Ein aktiviertes Symptom verlangt Aufmerksamkeits-Energie, um heilen zu können und dabei einen seelischen Reifeprozess zu vollziehen. Über die Intelligenz des Herzens können wir viele Stresssymptome und emotionale Konflikte entladen. Energie kann auch über natürliche Substanzen regeneriert werden, die das Immunsystem unterstützen.

Wenn du gesundheitliche Probleme verspürst, nimm professionelle, ärztliche Expertise in Anspruch – aber lasse die Verantwortung für die Gesundheit und Heilung deines Körpers bei dir.

12. Sich trauen, zu vertrauen

Zentrale Aussagen für Querleser

Es gibt unzählige Gründe, dem Leben zu vertrauen, das uns bis hierher getragen hat. Unbewusst verhalten sich die meisten Menschen sogar täglich sehr vertrauens- und hoffnungsvoll.

Eltern spielen für das Urvertrauen der Kinder in ihrem Leben eine große Rolle. Dabei ist es wichtig, sich mit den Unzulänglichkeiten der Eltern zu versöhnen, damit wir nicht unbewusst im Kampf mit ihnen sind und erwachsen werden können.

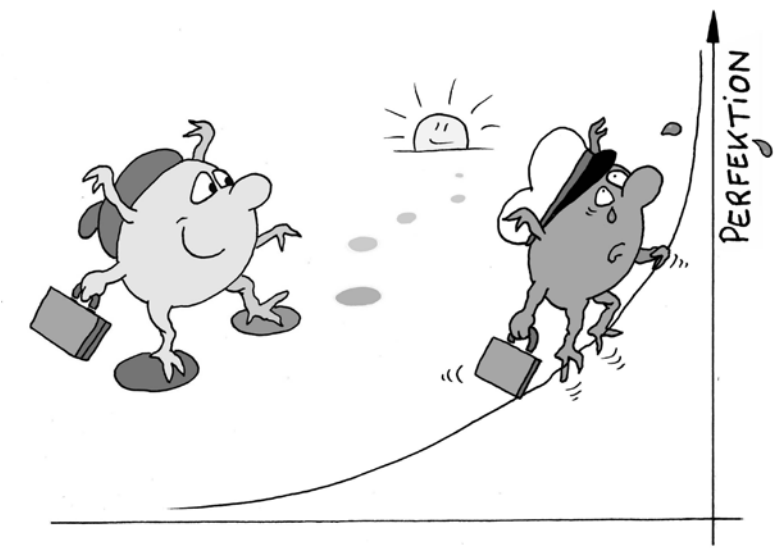
Vertrauen ist eine Entscheidung. Vertrauen ist jedoch nicht naiv oder blind, sondern die Entscheidung, auf der Heurekum-Autobahn zu fahren. Vertrauen entspannt und reduziert die Bedrohung durch Veränderungen. Mit einem entspannten Nervensystem kannst du vom Zugang zur Intuition profitieren, die dir im richtigen Moment die passenden Impulse und Informationen liefern kann. Finde deinen persönlichen Weg, Vertrauen ins Leben zu gewinnen und zu stärken.

M. Kundermann: Emotionale Stresskompetenz
© Goldegg Verlag, 978-3-99060-084-9

13. Die Zeit dehnen – statt Zeitdruck

Zentrale Aussagen für Querleser

Zeitdruck machen wir uns größtenteils selbst. Dadurch schaffen wir die Bedrohung des Kontrollverlusts über unsere Lebensumstände – Panikum ist besorgt. Durch konstruktive Gedanken und Visualisationen können wir uns selbst beruhigen und die Wahrnehmung von Zeit ausdehnen. Durch gute Planung, Arbeit an Wichtigem, Definition von Teilzielen und Durchziehen von Aufgaben strukturieren wir unsere Zeit effizient. So erreichen wir ein hohes Maß an beruhigender Kontrolle. »Wie kann ich jetzt meine Zeit am besten nutzen?« ist eine Kernfrage, um nach Störungen wieder zu Prioritäten zurückzufinden. Verzögerungstaktiken entstehen aus einem Überlebensreflex von Panikum. Der Selbstbefehl: »Mache es jetzt!« hilft uns, die »Aufschieberitis« zu überwinden. Es ist besser, auf ein naheliegendes Ziel zuzugehen, als gar nicht loszugehen, und auf die genau richtige Zielentscheidung zu warten. Hindernisse auf dem Weg zu einem neuen Ziel sind natürlich und lassen uns reifen.



TEIL III

Eine Arbeitswelt für Menschen

14. Sich auf der Spielwiese der Berufswelt entfalten

Zentrale Aussagen für Querleser

Emotionen sind unsere Energieträger. Sie stehen entweder auf der Bremse durch negative Emotionen oder sie geben uns Anschub durch Motivation und positive Emotionen. Deshalb ist es wichtig, das emotionale Milieu am Arbeitsplatz zu pflegen und mit positiven Impulsen zu nähren. Das gesunde Miteinander am Arbeitsplatz, der fördernde Dialog mit der Führung, Gestaltungsspielräume, gute Arbeitsorganisation sind förderlich für ein positives emotionales Klima. Jede Störung kann das Klima verschlechtern und die Leistungsenergie schwächen. Aussitzen führt immer weiter in den Energieverlust, bis sich eine Stimmung so festfährt, dass sich der Konflikt verhärtet. Daher ist es notwendig, sobald Signale von schwelenden Konflikten oder von emotionalen Abwärtsspiralen bemerkt werden, bewusst einzugreifen, neu zu justieren und positive Impulse zu schaffen. Die proaktive Lösung von Konflikten birgt stets Chancen in sich, das Miteinander oder die Arbeitsprozesse zu optimieren.

M. Kundermann: Emotionale Stresskompetenz
© Goldegg Verlag, 978-3-99060-084-9

Zentrale Aussagen für Querleser

Ein Unternehmen dient vier Hauptaspekten:

a) Herstellung von Produkten/Dienstleistungen, die einem Kundenkreis dienen
b) Gewinne zu erwirtschaften
c) Menschen als Gegenleistung für Arbeit Ressourcen für ihren Lebensstandard zur Verfügung zu stellen
d) Entwicklungs- und Wachstumsfeld für Menschen zu sein.

Die Digitalisierung kann bereits die ersten drei Aspekte abdecken. Die standardisierten Aufgaben werden für Menschen immer weniger. Das lenkt den Fokus wieder zurück auf den Menschen selbst im vierten Aspekt. Die einzigartigen Qualitäten des Menschen, die Maschinen nicht ersetzen können, werden umso wichtiger. Kreativität, Verbindung zum Kunden, effektive Kooperation und emotionale Kompetenzen sind Beispiele dafür. Deshalb ist es so wichtig, spätestens jetzt zu beginnen, diese Qualitäten im Menschen zu fördern.

Zentrale Aussagen für Querleser

Die Suche nach dem Mitarbeiter, der die Qualitäten besitzt, die die Arbeitswelt von heute und morgen braucht, ist in vollem Gange. Firmen übertreffen sich, ein attraktives Bild von sich zu zeichnen. Der gesuchte Mitarbeiter muss eine Art Superman/woman sein. Er soll plötzlich da sein, ohne dass er in Bildungssystemen viel darüber gelernt hat. Genau diesen selbstständigen und emotional kompetenten Mitarbeiter, die integre, verbindende, wirksame Führungskraft, braucht es, um eine gesunde Unternehmenskultur mitzugestalten. Dann gibt es die gesunde, stressarme, leistungsfähige Unternehmenskultur.

Eine Fülle von praktischen Ansätzen für Unternehmen sowie für Führungskräfte für ihren Beitrag zu einer gesunden Unternehmenskultur und einer Arbeitswelt für Menschen schlägt dieses Kapitel vor.

Anhang

Glossar

Alle hier beschriebenen Begriffe sind im Text des Buchs grafisch hervorgehoben

Animalisches Nervensystem: Das Nervensystem wird nach dem Kriterium der bewussten Beeinflussbarkeit unterteilt in ein willkürliches (somatisches, animalisches) und ein autonomes (vegetatives) Nervensystem. Das animalische Nervensystem ist für die bewusste Wahrnehmung von Umweltreizen über die Sinnesorgane und Reizen aus dem Körperinneren und für die *willkürliche* Steuerung *motorischer Funktionen* sowie für die bewusste Informationsverarbeitung zuständig.

Anima und Animus: Animus (männliches Prinzip) und Anima (weibliches Prinzip) sind zwei wichtige Archetypen der *Analytischen Psychologie* von *Carl Gustav Jung*. In meinen Ausführungen dienen sie als Symbole für das gebende, initiative männliche Prinzip mit dem Verstand und das empfangende, antwortende weibliche Prinzip mit seinen Emotionen, Gefühlen und der Intuition. Beide Prinzipien sind gleichsam in Mann wie Frau angelegt. Sie wirken zusammen, damit in jedem Menschen aus ihnen das Dritte, etwas Neues geboren werden kann – wie Ziele, Projekte, Lebensentwürfe.

Autonomes (vegetatives) Nervensystem: Das autonome Nervensystem entzieht sich weitgehend unserer bewussten Kontrolle. Es innerviert und steuert vor allem die Funktion der inneren Organe und der Gefäße, die Atmung und den Herzschlag. Es arbeitet selbstständig ohne unser bewusstes Zutun, denn es kümmert sich um die automatischen

M. Kundermann: Emotionale Stresskompetenz
© Goldegg Verlag, 978-3-99060-084-9

Lebensfunktionen. Es besteht aus zwei sich gegenseitig balancierenden Nervensträngen – dem *aktivierende Sympathikus* und dem *entspannenden Parasympathikus*. Am Tag überwiegen die sympathischen Impulse – in der Nacht regiert der Parasympathikus. *Adrenalin und Noradrenalin* sind Neurotransmitter des aktivierenden Sympathikus im Autonomen Nervensystem, *Acetylcholin* ist ein Neurotransmitter des Parasympathikus im autonomen Nervensystem.

Blaupause/Blueprint: Blaupause ist aus dem technischen Bereich als Druckvorlage bekannt. Blueprint wird im Englischen seit ca. 1910 metaphorisch in der Bedeutung »Vorbild«, »Grundlage«, »Idee« oder »Modell« gebraucht. Seit den Achtzigerjahren wurde es in diesem Sinne als modernes Medienwort verwandt.

Emotionale Intelligenz: 1996 veröffentlichte Daniel Goleman in seinem Buch »EQ. Emotionale Intelligenz« seine Forschungsergebnisse über die Qualitäten herausragender Führungskräfte. Er führte darin den EQ (Emotionsquotient) ein, der bedeutsamer sei als der IQ (Intelligenzquotient). Er ist weltweit der Frage nachgegangen, was die Leistungs-Asse unter den Führungskräften so erfolgreich macht. Er fand 21 maßgebliche Kompetenzen. Nur drei davon waren Fachkompetenzen. Die anderen achtzehn waren emotionale Kompetenzen, aus denen er fünf Hauptkompetenz-Gruppen bildete: Selbstwahrnehmung, Selbstmotivation, Selbstregulierung bei Stress und Störungen, Empathie, soziale Fähigkeiten. Je höher eine wirksame Führungskraft in der Hierarchie stand, desto wichtiger waren ihre emotionalen Fähigkeiten.

Endorphine – Botenstoffe des Wohlbefindens; **Serotonin** = Zufriedenheit, Gelassenheit, innere Ruhe, antiaggressiv, Impulskontrolle, bedächtiges Sozialverhalten, Schlaf. Dämpft Angstgefühle, Aggressivität, Kummer, Hungergefühl. Darüber hinaus hat es viele physiologische Funktionen und findet sich zu ca. 95% im Magen-Darm-Trakt; Oxytocin = Bindungshormon, Treue, Fürsorge, Wärme, Geborgenheit, Antidepressivum. Wird ausgelöst durch Saugen des Kindes

beim Stillen, Geborgenheitserfahrungen und -gesten im sozialen Kontext; Endorphine = körpereigene Neuropeptide, die sich an Opiatrezeptoren andocken und schmerzstillend wirken. Sie können emotionale Hochgefühle auslösen und Zuversicht in Stresssituationen verstärken. Ausdauersport, Massage, Meditation, Sex und Flow-Erfahrungen können Endorphine auslösen.

Epigenetik: Die Epigenetik hat das Dogma verworfen, nach dem unsere Eigenschaften durch das vererbte Genmaterial eindeutig bestimmt werden. Daraus wurde gerne abgeleitet, dass der Mensch für vieles im Leben nicht verantwortlich ist, weil es durch die Gene vorbestimmt ist. Die Epigenetik hat eine molekulare Dynamik oberhalb der Nukleotidsequenz des DNA-Strangs entdeckt (epi = über, griech.). Entscheidend ist demnach weniger die genetisch gespeicherte Information als die Tatsache, wie stark ein krankes oder gesundes Gen abgelesen und damit aktiviert wird. Die Epigenetik hat aufgezeigt, dass Faktoren der Zellumgebung Gene an- oder ausschalten können. Drei Umweltfaktoren beeinflussen im Wesentlichen die Genschalter: Toxine; Traumen, Gedanken und Emotionen: Das bedeutet, dass wir durch konstruktive, positive, zuversichtliche, liebevolle Gedanken entsprechende Gefühle erzeugen können, die als neurochemische Nährsuppe unserer Zellen unsere Genschalter beeinflussen. Ebenso wirken Stress, negative Gedanken und Gefühle in der Zellumgebung auf die Genschalter ein.

Insulin-Resistenz: Die wichtigste Aufgabe des Hormons Insulin ist die Regulation des Zuckerhaushalts. Es sorgt dafür, dass das Körpergewebe Glukose aus dem Blut aufnimmt und weiterverarbeitet. Bei einer Insulin-Resistenz reagieren die Zellen nicht mehr richtig auf das Insulin und sperren sich gegen die Glukose. Um das auszugleichen, produziert die Bauchspeicheldrüse zunächst mehr Insulin. Dieser homöostatische Prozess kann jahrelang so weitergehen bis die Inselzellen der Bauchspeicheldrüse sich erschöpfen und nicht mehr genügend Insulin produzieren können. Der Blutzuckerspiegel steigt dauerhaft und Diabetes mellitus Typ II

© Goldegg Verlag, 978-3-99060-084-9

wird diagnostiziert. In der Medizin sind die Ursachen für die Entstehung einer Insulinresistenz noch nicht eindeutig geklärt. Man vermutet: erbliche Belastungen, Übergewicht, zu hoher Konsum von Kohlehydraten oder Bewegungsmangel. Die Sache mit dem Stresshormon Kortisol, das die Wirkung von Insulin hemmt, wird häufig übersehen.

Flow: Prof. Csikszentmihalyi beschrieb 1993 das Modell des Flow-Zustandes. Flow ist ein Zustand von erhöhter Konzentration, Motivation, Kreativität, Leistungsfähigkeit und Energie – es fließt einfach. In diesem Zustand haben wir ein optimales inneres Erleben, weil unsere Aufgabe sich in einem Bereich bewegt, in dem unsere Anforderungen etwas über unseren bisherigen Fähigkeiten liegen. Dadurch haben wir einerseits das Zutrauen, eine Aufgabe bewältigen zu können – erfahren aber auch Wachstum durch Lernen, wofür uns das Gehirn mit Glückssubstanzen biologisch belohnt. Um im Flow zu bleiben, also weiter wachsen zu können, ist es nach erledigter Aufgabe wichtig, seine Herausforderungen etwas zu erhöhen. Komplexe Herausforderungen fördern Flow-Erlebnisse. Die Kunst ist, Aufgaben so zu organisieren, dass wir uns die meiste Zeit im Flow-Bereich bewegen. Ein andauernder Flow wird hergestellt, wenn wir uns konzentriert und ungestört einer Aufgabe widmen. Flow ist optimales Stressmanagement. Panikum wird sowohl bei dem Gefühl der Überforderung als auch der Unterforderung ausgelöst. Im Anforderungsbereich des Flow zwischen diesen beiden Elementen macht die Arbeit richtig Spaß. Folgende Beobachtungen sind Aspekte eines Flow-Zustands: Die Aufmerksamkeit ist auf den Prozess – nicht auf das Ergebnis gerichtet. Was man tut, hat Sinn, ist wichtig und hat Konsequenzen. Gefühl, die Situation beherrschen und gestalten zu können. Konzentration – Gefühl des Einsseins mit dem Tun. Gefühl, nur in der Gegenwart zu sein.

Herzfrequenzvariabilität: Der Herzschlag und seine Frequenz wird vom unbewussten autonomen Nervensystem gesteuert – im Wechselspiel des aktivierenden Sympathikus und des hemmenden Parasympathikus. Durch ihr Zusammenwirken stellen wir uns laufend auf Veränderungen ein. Wenn wir

unseren Puls fühlen, bemerken wir, dass das Herz in rhythmischen Abständen schneller und langsamer schlägt. Das ist sehr gesund. Den Rhythmus des Wechsels von schnellem zu langsamem Puls nennt man Herzfrequenzvariabilität. Sie ändert sich, je nachdem wie wohl oder wie bedroht = gestresst sich ein Individuum fühlt. Bei Wohlbefinden ist die Kurve der Herzfrequenzvariabilität **kohärent**. Das heißt, dass der Wechsel zwischen langsamem und schnellem Puls relativ gleichmäßig stattfindet. In diesem Fall arbeiten die beiden Stränge des *autonomen Nervensystems* harmonisch miteinander. Dieser Takt überträgt sich auf alle Zellen des Körpers und über das elektromagnetische Feld des Herzens sogar auf unsere Umgebung. Ist die Person belastet und gestresst, wird Kurve chaotisch – also inkohärent.

Heurekum: »Eureka«, so wird berichtet, war der begeisterte Ausruf von Aristoteles, als er in der Badewanne eine wichtige Erkenntnis hatte. Die griechische Silbe »eu« bedeutet »gut«. In der Wortschöpfung »Heurekum« fasse ich alle Zustände, Reaktionen und Auswirkungen zusammen, die mit dem ausgeglichenen, leistungsfähigen Wohlbefinden eines Lebewesens verbunden sind. Dazu gehören positive Emotionen und konstruktive Verhaltensweisen, Begeisterung, Neugier, zuversichtliche Einstellungen und Erwartungen, positive Selbstmotivation, das Gefühl von Freiheit, Dankbarkeit, Selbstachtung und Selbstwertempfinden. Unser Nervensystem ist entspannt, unser Herz taktet vorwiegend kohärent, das Gehirn öffnet sich und der Fluss der Kreativität ist offen. Der vordere Stirnlappen ist gut durchblutet und wir haben das Gefühl, unser Leben selbstbestimmt und selbstwirksam zu gestalten. Im Heurekum-Zustand ist unsere Wahrnehmung darauf ausgerichtet, Möglichkeiten und Chancen zu erkennen, sowie bisherige ermutigende Erfahrungen zu assoziieren. Die höchst schwingenden Formen von Heurekum wurden von Wissenschaftlern bisher als »Eu-Stress« (Hans Seyle 1936) oder »Flow« (Prof. Csikszentmihalyi 1993) bezeichnet.

Hitzeschockproteine: Hitzeschockproteine (englisch: Heat Shock Protein) helfen anderen Proteinen bei der Entwicklung

© Goldegg Verlag, 978-3-99060-084-9

oder Erhaltung ihrer räumlichen Sekundärstruktur unter Extrembedingungen. Wenn Zellen Hitze oder belastenden Umwelteinflüssen wie Ultraviolettstrahlung oder Schwermetallen ausgesetzt werden, werden sie vermehrt gebildet.

Homöostase: bezeichnet die Selbstregulation von Systemen, um einen dynamischen Gleichgewichtszustand immer wieder herstellen zu können. Zum Beispiel schafft es die Erde, die Zusammensetzung der Luft in einem Regelbereich zu halten trotz Klimaveränderungen und massiven menschlichen Eingriffen. Die bahnbrechenden Entdeckungen des französischen Physiologen von Claude Bernard um 1860, dass lebende Systeme zahlreiche Variablen in einem relativ engen Regelbereich konstant halten müssen, um zu überleben, wurden später als Homöostase bezeichnet. 1929 erst wurde dieser Begriff durch den amerikanischen Physiologen Walter Cannon etabliert. Er kann auf viele Systeme angewandt werden wie zum Beispiel Jura, Ökologie, Ökonomie, Soziologie; auf dynamische Systeme der Zellen in den Bereichen Biologie, Medizin und Physiologie.

Kinesiologie: Die Kinesiologie ist eine Biofeedback-Methode, die mittels eines Muskeltestes über das autonome Nervensystem herausfindet, wo im System Stress gespeichert ist und wie er gelöst werden kann. Sie ist ein Werkzeug, das dem Unterbewussten eine Sprache gibt und wird in vielen Bereichen eingesetzt – so in der Medizin, der Psychotherapie, der Chirotherapie, im Coaching und in allen Bereichen, in denen man Informationen aus dem unbewussten energetischen Feld benötigt.

Kondratjew-Zyklen: Die Theorie der Kondratjew-Zyklen wurden von dem *sowjetischen* Wirtschaftswissenschaftler *Nikolai Kondratjew* entwickelt. Sie beschreibt eine zyklische Wirtschaftsentwicklung in langen Wellen. Eine neue Welle wird durch einen innovativen Paradigmenwechsel mit hohen Neuinvestitionen ausgelöst. Wenn sich die Innovation durchgesetzt hat, verringern sich die Investitionen. Das leitet einen Abschwung ein. In der Zeit des Abschwungs wird aber schon an einem neuen *Paradigma* gearbeitet. Bisher gab es seit ca. 1780 fünf Perioden. Derzeit leben wir

im Abschwung der fünften Periode. Der neue sechste Aufschwung soll nach der Vermutung von Volkswirtschaftlern nicht durch eine technische Neuentwicklung, sondern durch die Entfaltung der bisher wenig genutzten menschlichen Ressourcen geschehen. Dazu braucht es nach Eric Händeler diese sechs ethischen Komponenten: Wahrhaftigkeit statt Manipulation, Konflikte fair klären, statt zu unterdrücken oder gewaltsam ausfechten, Beziehungen versöhnen, statt abbrechen, dienende Kultur, statt interne Machtkämpfe. Das gesamte Organisationswissen mobilisieren. Auch Fremdnutzen beachten, statt nur Eigennutz im Auge haben.

Kortisol: ist ein chemischer Botenstoff der Stressbewältigung, der zu der Gruppe der Glukokortikoide gehört und in der Nebennierenrinde produziert wird. Diese aktivieren sich etwas verzögert in der zweiten Stressachse nach einer akuten Stressreaktion, um die Folgen einer Kampf-Flucht-Situation auszugleichen. Seine Langzeitwirkungen bei ungelösten emotionalen Konflikten haben heutzutage die problematischsten Auswirkungen und können im Burnout-Syndrom gipfeln. Die Aufgaben und Wirkungen des Kortisols sind: Antientzündliche und antiallergische Wirkung durch Unterdrückung des Immunsystems; Bereitstellung von Zucker im Blut als Energieträger; Glukosespeicherung in der Leber (Reserve für zwei Stunden für Alarmsituation); Unterdrückung von DHEA, einem Wachstums- und Jugend-Hormon, welches ebenfalls in der Nebenniere gebildet wird. Blockierung des Denkens, vermutlich weil bei Alarmbereitschaft bewährte Reflexreaktionen schneller sind und übernehmen sollen. Blockierung der Verdauungsfunktionen, weil das Blut für Kampf-Flucht-Reaktionen benötigt wird. Langzeitwirkungen: Abbau von Zellen im Gedächtnisgehirn (Hippocampus); Abbau von Proteinen im Muskelgewebe, um Energie zur Verfügung zu stellen; Insulinresistenz durch Hemmung der Insulinwirkung; Osteoporose; Abbau von Immungewebe; Zunahme des Bauchfettes (Einlagerung von Kortisol). Der Abbau von Zellen in der Gedächtnisregion hat offenbar auch eine

M. Kundermann: Emotionale Stresskompetenz
© Goldegg Verlag, 978-3-99060-084-9

wichtige Stresslösungsfunktion. Wenn ein Stressmuster wie eine gebrochene Schallplatte in unserem System kreist und wir keinen Ausweg aus dieser Achterbahn finden, macht es Sinn, diesen Gehirnbereich auszuschalten. Dann können wieder neue Denkbahnen geknüpft werden, ohne dass das Stressmuster dazwischen springt. Vermutlich haben auch viele kognitive Altersdegenerationen mit dem Wegpuffern von emotionalem Stress zu tun, der im Laufe des Lebens nicht auf gesunde Weise gelöst werden konnte. Kortisol ist außerdem ein wichtiges Hormon des täglichen Lebens. Es aktiviert Stoffwechselvorgänge und Energie. Es wird in der zweiten Nachthälfte gebildet und baut sich zum Abend hin wieder ab. Am Morgen bringt es uns in seinem Optimum zwischen 06:00 und 08:00 Uhr in die Gänge.

Limbisches System: Das limbische System sitzt in der Mitte des Gehirns und ist für die Verarbeitung von Emotionen und Trieben verantwortlich. Wichtige anatomische Teile davon sind der Hippocampus (Gedächtnis), die Amygdala (emotionale Erinnerungen und Bewertungen) und der Thalamus (Wahrnehmungsfilter).

Maslowsche Bedürfnishierarchie: Der US-amerikanischen Psychologe Abraham Maslow (1908–1970) hat 1943 eine sozialpsychologische Theorie aufgestellt, nach der bestimmte Grundbedürfnisse erfüllt sein müssen, bevor sich ein Mensch seinen höheren Fähigkeiten wie dem persönlichen Wachstum – bei ihm »Selbstverwirklichung« genannt – zuwendet. Die Maslowsche Bedürfnishierarchie hatte zunächst fünf Stufen. Sie beschreibt menschliche Bedürfnisse und Motivationen in einer Pyramide mit dem Fundament der physiologischen Bedürfnisse und an der Spitze die Selbstverwirklichung. 1970, kurz vor seinem Tod, hat Maslow in einer achtstufigen Pyramide die Transzendenz noch über die Selbstverwirklichung gestellt. Maslows Entwicklungsschritte (1970) von unten nach oben sind: 8. Transzendenz (Suche nach einer Dimension, die über das individuelle Selbst hinausreicht); 7. Selbstverwirklichung (Bedürfnis, sein Potential auszuschöpfen); 6. Ästhetische Bedürfnisse; 5. Kognitive Bedürfnisse; 4. Individualbe-

dürfnisse (Ich-Bedürfnisse wie Anerkennung, Bedeutung, Unabhängigkeit, Erfolg, Selbstachtung, Prestige); 3. Soziale Bedürfnisse (Zugehörigkeit, Gemeinschaft); 2. Sicherheitsbedürfnisse; 1. Physiologische Bedürfnisse

Mentale Disziplin: Emotionen antworten auf die Qualität unserer Gedanken. Nicht sie brauchen Kontrolle, sondern die Gedanken, die sie auslösen. Wenn wir uns emotional in Heurekum-Erfahrungen bewegen wollen, braucht es die bewusste Wahl konstruktiver Gedanken. Das ist mentale Disziplin.

Nucleus accumbens – Belohnungszentrum und Dopamin: Der Nucelus accumbens ist eine zentrale Gehirnstruktur unseres Belohnungs- und Lustzentrums im unteren basalen Vorderhirn. Er besteht aus zwei Teilen – einer Schalenregion, die mit dem limbischen System vernetzt ist und einer Kernregion, die mit unserer Motorik verbunden ist. Er hat Verbindung zum präfrontalen Kortex (Stirn), wo wir bewusste Entscheidungen treffen. Er beeinflusst damit unsere Entscheidungen nach seinem Lust- und Unlust-Prinzip. Der Neurotransmitter Dopamin wird im Nucleus accumbens als Antreiber und biologische Belohnung für Erfolgserlebnisse freigesetzt. Es liefert uns Motivation und Antrieb für die Handlungen, die zu einer erwarteten Belohnung oder einem Lustgewinn führen. Er spielt eine große Rolle bei der Entwicklung von Süchten. Bei der Parkinson'schen Krankheit wirkt ein Dopaminmangel durch Absterben von dopaminproduzierenden Zellen in der Substanzia nigra.

Oxytocin: ist ein *Peptidhormon* aus neun *Aminosäuren*. Übersetzt heißt es »schnelle Geburt« (griech.). Es wird in der Hypothalamus-Region erzeugt und spielt eine wichtige Rolle beim Sex und beim Geburtsprozess. In letzter Zeit hat es Namen wie »Kuschelhormon« oder »Bindungshormon« erhalten. Denn es fördert ein positives Miteinander und soziale Bindungen, es stärkt das Vertrauen und macht empathisch. Es kann Ängste und Stress reduzieren, Aggressionen dämpfen. Es wird ausgeschüttet bei Erfahrungen und Gesten der liebevollen Nähe und Geborgenheit.

Panikum: In meiner Wortschöpfung »Panikum« sind alle Zustände zusammengefasst, die der Stressmodus in uns auslöst.

M. Kundermann: Emotionale Stresskompetenz
© Goldegg Verlag, 978-3-99060-084-9

Panikum selbst ist wie eine unermüdliche Feuerwehr, die stets einsatzbereit sowohl auf physische als auf emotionale Bedrohungen reagiert. Seine Strategien sind auf physische Bedrohungen ausgerichtet und bestehen aus Kampf, Flucht, Erstarrung. Deshalb aktiviert Panikum alle physiologischen Vorgänge, die dafür erforderlich sind, und unterdrückt dafür Heurekum-Zustände. Das ist bei physischen Bedrohungen äußerst sinnvoll. Negative Emotionen, Erwartungen und Erfahrungen, Widerstand und Ablehnung, Verurteilungen erzeugen jedoch emotionale Bedrohungen. Für emotionale Bedrohungen hat von der Evolution keine sinnvollen Antworten erhalten. Es verwendet die gleichen Werkzeuge wie bei physischer Lebensgefahr, obwohl hier ganz andere Strategien gefragt sind. Es kann in diesen Fällen den Körper in eine physiologische Anspannungsspirale treiben, die in Zusammenbrüchen und physischen Krankheiten enden kann. In diesem Zustand beherrschen Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin, Kortisol unsere Blutbahn. Der Stressforscher Seyle nannte diesen Zustand »Dis-Stress«.

Placebo-Effekt: Der Placebo-Effekt ist ein durch eine Erwartungshaltung ausgelöstes Phänomen. In der Medizin sind Placebos *Scheinmedikamente oder Scheintherapien*, die weder einen Wirkstoff noch eine therapeutische Intervention beinhalten. Alleine der Glaube des Patienten an den Heileffekt kann Besserung oder Heilung erzeugen. Tatsächlich hat man herausgefunden, dass die Erwartungshaltung des Patienten körperliche Reaktionen auslöst und beispielsweise schmerzstillende Hormone freisetzt. Die Erwartung bewirkt laut Dr. Hans Grün, USA, zu ca. 30–60% Heilung oder bei negativer Erwartung sogar Krankheit (Nocebo). Selbst Verhalten, Ereignisse und wissenschaftliche Tests werden durch diesen Erwartungseffekt beeinflusst. Aber auch *das Arzt-/Therapeutengespräch* hat in hohem Maße einen Placeboeffekt. Strahlt der Arzt Zuwendung, Beruhigung und Zuversicht aus, wirken sogar Scheinmedikamente besser, als wenn sie wortlos gegeben werden. Leider gibt es kaum Untersuchungen, die zeigen, wieviel Pro-

zent an der Gesundung oder Linderung der Heilungseffekt des guten Arztgesprächs ausmacht. Der Placebo-Effekt des Arztgesprächs könnte so hoch liegen, dass viele Therapien nur eine Nebenrolle spielen. In neuerer Zeit hat sich das Konzept der *»Sprechenden Medizin«* entwickelt, in der dem Arztgespräch mehr Aufmerksamkeit und Zeit gewidmet werden soll. Es konnte sich bisher nicht durchsetzen, weil ein längeres Arztgespräch im bisherigen Gesundheitssystem nicht ausreichend honoriert wird. »Ich kann Kranke durch Worte heilen.« Antiphon von Athen (480–411 v.Chr.) oder »Erst das Wort, dann die Arznei.« Hippokrates von Kos (460–377 v. Chr.); »Die Prophezeiung des Ereignisses führt zum Ereignis der Prophezeiung.« Paul Watzlawick (1921–2007); »Mit Hilfe der Psychoneuroimmunologie kann auch in einem naturwissenschaftlichen Modell erklärt werden, warum Sprache im Heilprozess so wichtig ist: Sie ist Teil des Resonanzsystems!« Prof. Joachim Bauer

Positive Psychologie: Abraham Maslow verwendete 1954 erstmals den Begriff »Positive Psychologie«. Damit wollte er die Fokusverschiebung erreichen, die Psychologie nicht nur für die Heilung von Krankheiten zu nutzen, sondern auch, um das Wohlbefinden gesunder Menschen zu fördern. Erst 1998 griff Martin Seligman (Präsident der American Psychological Association) den Begriff der Positiven Psychologie wieder auf und schlug vor, dass sich die Forschung statt nur mit psychischen Belastungen mehr mit der Selbstentwicklung von Menschen beschäftigen solle. Paul Mills von der University of California in San Diego hat die Wirkung von Dankbarkeit erforscht. Die 186 Teilnehmer seiner Studie (Männer und Frauen) litten unter »asymptomatischer Herzinsuffizienz, Stadium B«. Sie notierten in einem bestimmten Zeitraum täglich Dinge, für die sie sich dankbar fühlten. Selbst Wochen danach hatten die Teilnehmer noch bessere Laune und schliefen besser. Ihre Herzfrequenzvariabilität erhöhte sich, wodurch das Infarktrisiko sank. Sogar ihre Entzündungswerte, die für die Herzgesundheit wichtig sind, sanken. Robert Emmons, Kalifornien, fand 2003 heraus, dass nach zehn Wochen Führen eines Dank-

© Goldegg Verlag, 978-3-99060-084-9

barkeitstagebuchs die Teilnehmer messbar mehr Optimismus, Energie und Lebensfreude hatten, mehr Sport trieben, besser schliefen und körperliche Symptome wie Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Schwindel und Verspannungen reduziert waren.

Resonanz: In der Physik bringen sich zwei im gleichen System befindlichen Saiten mit gleicher Frequenz gegenseitig zum Schwingen, selbst wenn nur eine angeschlagen wird. Die Senderauswahl bei den ersten Radios erfolgte über einen Drehkondensator, der den Schwingkreis des Radios mit der Frequenz des Senders in Resonanz bringt. Mitschwingen – das ist Resonanz. Auch Gedanken, Gefühle, der Herzschlag bilden elektromagnetische Wellen, die Resonanzen eingehen. Wenn du auf der mentalen Ebene etwas wiederholt denkst, dann setzt sich alles im Umfeld in Bewegung, was die gleiche Frequenz hat. Die Wahrnehmung richtet sich darauf aus. Andere Menschen reagieren unbewusst darauf. Nur so kann man Beobachtungen nachvollziehen, dass beispielsweise Martina im Alltag immer wieder tätliche Angriffe erlebt und ihre Freundin Ursula keine solchen Erfahrungen macht.

Seele: Unter Seele verstehe ich in diesem Buch ein tiefes Urempfinden, welches mit unserer gefühlten Identität verbunden ist. Sie ist für mich das Energiefeld des Menschen, in dem alle bewussten und unbewussten Informationen über ihn gespeichert sind und gespeichert werden. Sie ist die Urmatrix, die sich durch die physische Natur eines Lebewesens ausdrückt. Sie ist verbunden mit einer übergeordneten Matrix, in der alle Lebewesen vernetzt sind. »Es ist der Geist, der sich den Körper baut.« Friedrich Schiller (1759–1805)

Selbstwirksamkeit: ist das Vertrauen und der Glaube in die eigenen Stärken, Fähigkeiten und in die Wirksamkeit unseres Handelns. Es ist die Zuversicht, Hindernisse überwinden zu können. Sie ist ein wichtiger Aspekt der Resilienz. Sie gründet sich auf bisherige Erfahrungen von Misserfolgen und erreichten Erfolgen. Die Bildung der Selbstwirksamkeit beginnt schon im Säuglingsalter als sogenannte Funktionslust. Wenn der Säugling beispielsweise eine Bewegung

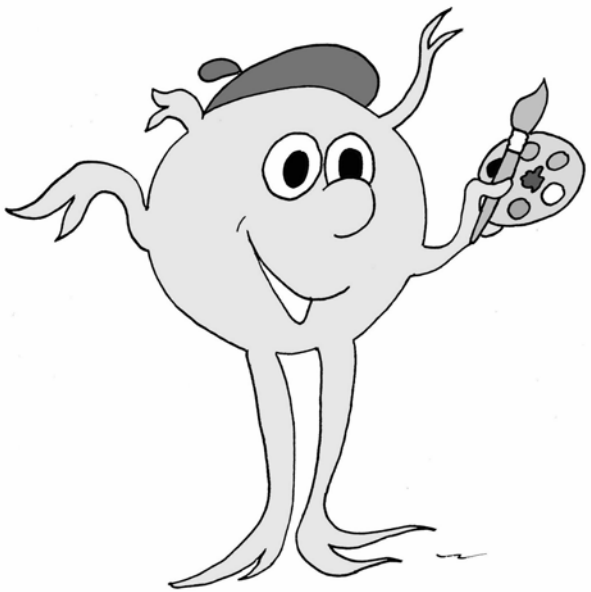
macht, bemerkt er, dass er etwas in seinem Umfeld bewegen kann. Menschen mit einer niedrigen Selbstwirksamkeits-Erwartung sind der Überzeugung, dass sie mit ihren Initiativen und ihrem Verhalten nicht viel bewirken können. Sie glauben, dass ihr Leben eher von anderen Personen oder äußeren Umständen bestimmt wird als von ihnen selbst. Sie erleben sich eher als Opfer. Sie neigen zu Pessimismus und negativen Erwartungen. Menschen mit hoher Selbstwirksamkeits-Erwartung vertrauen darauf, dass sie etwas bewegen und bewirken können. Schwierige Situationen erleben sie als Herausforderungen, die gemeistert werden können. Sie erleben sich eher als Gestalter. Sie neigen zu Optimismus und zu positiven Erwartungen.

Stresshormone und Neurotransmitter: Für die Bewältigung einer akuten Stresssituation sind die Katecholamine als schnell wirkende Botenstoffe bestens geeignet. Dazu gehören: Adrenalin: kreislaufaktiv, aktiviert den Körper für Kampf oder Flucht; Noradrenalin: Überleben sichern, Erinnerung an traumatische oder belastende Erfahrungen über Amygdala, Hintergrund-Alarmbereitschaft; Dopamin: belohnungsorientierte Aktivität, Konzentration auf das Wesentliche bei Zielerreichung und Überlebenssituationen; Neugier befeuert Dopamin; Sie erhöhen das Aktivitätspotential des Körpers durch vermehrte Durchblutung der Muskulatur, Blutdruckerhöhung, Aktivierung des Sympathikus im autonomen Nervensystem. Kortisol ist eines der wichtigsten Stresshormone aus der Gruppe der Glucokortikoide – mehr siehe unter Glossar »Kortisol«. Diese sogenannten Stresshormone brauchen wir im täglichen Leben zur natürlichen Aktivierung. Entscheidend für den gesunden oder blockierenden Fluss dieser Antriebskräfte ist ihre Konzentration und deren dynamische Anpassungsfähigkeit. Eine übermäßige Beanspruchung durch Panikum im Daueralarm könnten wir auch als Fehlbedienung dieser Hormone bezeichnen.

Workaholic: Der Workaholic ist ein arbeitswütiger Mensch. Er wird angetrieben von dem Gefühl, nicht gut genug zu sein, um geliebt zu werden. Zum Ausgleich will er durch Leis-

M. Kundermann: Emotionale Stresskompetenz
© Goldegg Verlag, 978-3-99060-084-9

tung seinen Wert beweisen. Wenn die äußere Anerkennung dafür nicht eintritt, oder er sie nicht annehmen kann, treibt er sich immer weiter an, um endlich gut genug zu sein. Er ist extrinsisch (Antrieb von außen) motiviert und daher auch von außen abhängig. Er kann schlecht abschalten, wenn er seinen Arbeitsplatz verlässt. Wenn er nicht vorher innehält, kann er in einem Burnout zusammenbrechen. Im Gegensatz dazu erlebt ein von intrinsischer (Antrieb aus dem eigenen Inneren) Motivation angetriebener arbeitsamer Mensch Flow bei seiner Arbeit und gewinnt daraus Energie.



Möge Heurekum mit dir sein!