Selbstentwicklung - Kraft aus sich selbst schöpfen

heilpraktikerin-vitaltrainerin-hoyer.de/selbstentwicklung-kraft-aus-sich-selbst-schoepfen

23. August 2018



Selbstbestimmte und ausgewogene Lebensführung (Teil 1)

Leitfrage: Wie erlange ich mehr psychische Flexibilität und Handlungsmöglichkeiten, um auch in emotional belastenden Situationen Kraft aus mir selbst zu schöpfen?

Wenn Menschen professionelle Unterstützung suchen, z.B. bei einem Coach, dann werden häufig folgende Anliegen bzw. Symptome ("Problem-Erleben") genannt:

- leide unter permanenter Anspannung und innerer Unruhe (Dauerstress)
- kann mich an den Wochenenden und auch im Urlaub nicht mehr erholen
- Konflikte mit "nervigen" Kollegen eskalieren und auch privat reagiere ich häufig gereizt
- fühle mich ausgebrannt, funktioniere nur noch irgendwie und laufe wie im Hamsterrad
- dazu diese andauernden Kopfschmerzen, Herzstiche und Verspannungen
- weiß nicht, was ich tun soll, kann keine klare Entscheidung treffen, es kann aber so nicht weitergehen.

Der Psychiater und Hypnotherapeut Milton H. Erickson bezeichnete solche Unstimmigkeiten oder Problem-Erleben als mangelnden Rapport mit sich selbst. Das Ziel ist demnach, eine empathische und ressourcevolle Beziehung zu sich selbst aufzubauen, die sowohl die eigenen Bedürfnisse und Werte als auch die Bedürfnisse und Werte des sozialen Umfelds berücksichtigt.

Seite 1 von 19 1/3

Psychische Grundbedürfnisse

Die Psychologen Edward L. Deci und Richard M. Ryan unterscheiden drei psychische Grundbedürfnisse, deren "Füllstände" darüber entscheiden, ob wir motiviert sind, uns wohl und verbunden fühlen und uns selbstwirksam erleben.

- **1. Grundbedürfnis nach Autonomie:** Selbstbestimmung, Handlungen im Einklang mit den eigenen Werten
- **2. Grundbedürfnis nach Kompetenz:** Selbstwirksamkeit, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- 3. Grundbedürfnis nach Bindung: Ermutigende soziale Beziehungen

Wie steht es mit ihren Füllständen bzw. der Erfüllung ihrer psychischen Grundbedürfnisse?

Der unbewusste Erfahrungsschatz oder die Kraft aus dem Selbst

Die PSI-Theorie von Julius Kuhl liefert nützliche Impulse für die Selbstentwicklung. Im Kern geht es um das Selbst als besonderes psychisches Teilsystem und dessen Interaktion mit anderen Teilsystemen: Verstand, Fehler-Zoom, Intuitive Verhaltenssteuerung. (Anmerkung: PSI steht für Persönlichkeits-System-Interaktion)

Das Selbst wird als wichtigster Bestandteil eines ausgedehnten Erfahrungsnetzwerks verstanden, dessen Gedächtnisinhalte weitgehend unbewusst sind. Das Selbst bezieht sich auf die eigene Person mit allen Bedürfnissen, Ängsten, Vorlieben, Werten, Fähigkeiten und bisherigen bedeutsamen (positiven und negativen) Erfahrungen.

Das Selbst verarbeitet Informationen (Erlebnisse) parallel und ganzheitlich auf einem sehr hohen Integrationsniveau – es kann mehrere Aspekte einer Erfahrung gleichzeitig "auf dem Schirm" haben. Das liegt an der starken Vernetzung mit den (Körper-)Gefühlen, Emotionen und dem autonomen Nervensystem. Das Selbst bindet die Körperwahrnehmung in seine Aktivität ein.

Ein guter Selbst-Zugang und eine fein abgestufte Selbstwahrnehmung helfen, die eigenen Bedürfnisse ins Bewusstsein zu rücken und mit den bewussten Absichten des Verstandes (Ziele, Wünsche) zu verbinden, um kraftvolle Entscheidungen zu treffen und diese auch umzusetzen – also sprichwörtlich Kraft aus sich selbst zu schöpfen.

Zusammenfassung

Selbstentwicklung gelingt umso besser, je zuverlässiger die ausgewogene Nutzung und die Interaktion der psychischen Teilsysteme (oder auch des inneren Teams) funktioniert.

Eine selbstbestimmte und ausgewogene Lebensführung beruht auf dem Zusammenspiel von emotionalem Erfahrungsgedächtnis (Kompetenz für Lebenserfahrung) und bewusster Verstandestätigkeit (Kompetenz für den Umgang mit Neuem). Wenn die Bewertung aus der Lebenserfahrung heraus und die Bewertung des Verstandes zueinander passen, können selbst gewollte Absichten leichter umgesetzt werden.

Alles andere ist eiserne Disziplin und Selbstkontrolle, also Dominanz des Verstandes über oder gegen die eigenen Gefühle und Bedürfnisse. Kurzfristig machbar, manchmal notwendig, doch langfristig ein Zustand im Dauerstress mit all seinen negativen Folgen für die Gesundheit (z.B. Burnout, Depression).

Seite 2 von 19 2/3

Fragen und Ausblick

Was kann konkret getan werden, um den eigenen Bedürfnissen (in der Tiefe) auf die Spur zu kommen und daraus stimmige Handlungsmöglichkeiten abzuleiten? Wie gelingt die Integration neuer, hilfreicher Erlebnisse in das persönliche Erfahrungsnetzwerk, ohne von den eigenen Überzeugungen und Glaubenssätzen sabotiert zu werden?

Das sind grundlegende Fragen, die in dieser Serie behandelt werden.

Seite 3 von 19 3/3

Selbstregulation von Gefühlen

heilpraktikerin-vitaltrainerin-hoyer.de/selbstregulation-von-gefuehlen

5. September 2018

Selbstbestimmte und ausgewogene Lebensführung (Teil 2)

Leitfrage: Wie schaffe ich es, in emotional belastenden Situationen den Gegebenheiten meines Umfeldes und meiner typischen Reaktion darauf nicht ausgeliefert zu sein, sondern meine Gefühle so zu regulieren, dass ich selbststimmig entscheiden und zielgerichtet handeln kann?

Im Alltag zeigt sich die Fähigkeit zur Selbstregulation dadurch, dass es einer Person gelingt, Absichten zu bilden und auch umzusetzen, die auf den eigenen Bedürfnissen und Werten basieren und mit denen sie sich identifizieren kann. Die Herausforderung ist häufig, auch unter Stressbedingungen einen Zugang zu den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen herstellen zu können und "bei sich" zu bleiben.

Die PSI-Theorie von Julius Kuhl erklärt wie anhaltender Stress bei Menschen eine negative Stimmungslage verursacht, die den Zugang zu den unbewussten Schätzen des persönlichen Erfahrungsgedächtnisses erschwert. Daher kommt der Selbstregulation von Gefühlen eine besondere Bedeutung zu.

Wie äußert sich das aber konkret, wenn jemand "psychisch zu einseitig" unterwegs ist?

Einseitige Übertreibungen und Wege heraus

Beispiel 1: "Unstimmigkeitsfokus"

Problem-Erleben wie z.B. "Ich leide unter permanenter Anspannung und innerer Unruhe", deuten darauf hin, dass selbststimmige Handlungsmöglichkeiten aus dem persönlichen Erfahrungsgedächtnis nicht zur Verfügung stehen, um den eigenen Bedürfnissen gerecht zu werden. Oder die Gefühle und Bedürfnisse werden mit hohem Energieaufwand durch Selbstkontrolle im Zaum gehalten. Die Person ist fixiert auf die Unstimmigkeiten in der Situation und steckt förmlich in der negativen Gefühlslage fest. Erholung und Energie schöpfen sind unter Dauerstress nicht möglich.

Die Stärkung des Zugangs zu den persönlichen Erfahrungen und Bedürfnissen kann z.B. durch die Arbeit mit ressourcenaktivierenden Bildern und Methoden zur Körperwahrnehmung gefördert werden, was sich wiederum positiv auf die Stressbewältigung auswirkt.

Beispiel 2: "Gedanken-Dauerschleife"

Unser Verstand ist mit Hirnbereichen verknüpft, die als Absichtsgedächtnis bezeichnet werden, weil dort Pläne und Absichten gespeichert werden. Das ist hilfreich, wenn Vorhaben bei Schwierigkeiten nicht sofort umgesetzt werden können oder weil noch vorbereitende Schritte zu erledigen sind. Solange eine rein gedankliche Auseinandersetzung erfolgt, ist die Verbindung zur Verhaltenssteuerung gehemmt.

Seite 4 von 19 1/3

Würde diese Hemmung nicht funktionieren, könnte eine Person leicht in die Situation geraten, zu unüberlegt und impulsiv zu handeln, wenn doch erst einmal "Gehirn einschalten" angesagt wäre.

Wird dieses Nachdenken allerdings einseitig übertrieben, kann es zu einem ständigen Aufschieben geplanter Vorhaben kommen. Die Folgen können weitreichend sein, von zunehmender Unzufriedenheit über Schwunglosigkeit bis hin zur Depression. Ansätze zur Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten helfen, wieder Schwung aufzunehmen und in eine positive Stimmungslage zu kommen. Die Erzeugung positiver Gefühle aktiviert die Verhaltenssteuerung.

Wechselwirkung von Körper und Psyche

Das Selbstsystem als umfassender persönlicher Erfahrungsspeicher ist bedeutsam für die Entscheidungsfindung, die Schaffung von Handlungsmöglichkeiten und das psychische Wohlbefinden. Doch wie kann ich auf diesen weitgehend unbewussten Schatz an Lebenserfahrungen zugreifen, damit das Zusammenspiel mit der Verstandeskraft Früchte trägt?

Dazu können wir uns die starke Vernetzung des Selbst mit den Körpergefühlen, Emotionen und dem autonomen Nervensystem zunutze machen. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche wird seit geraumer Zeit erforscht unter dem Begriff "Embodiment". Der portugiesisch-amerikanische Hirnforscher António Damásio bezeichnet den Körper als Bühne der Gefühle und die Sprache zwischen Körper und Psyche als somatische Marker. Für die Selbstregulation ist es grundlegend, die eigenen körperlichen Signale als Körpergefühl gut wahrnehmen zu können. Das gelingt nicht jedem Menschen gleich gut. Doch es gibt Trainingsmöglichkeiten.

Beispiele für die Aktivierung des Unbewussten aus Sicht von Therapie und Coaching:

- Lösungsgeschichten und offene Sprachmuster
- Trance durch Entspannung, Meditation, Herzintelligenz®-Techniken
- Projektionsvorgänge durch die Arbeit mit ressourcenaktivierenden Bildern
- Anbieten von Entscheidungsmöglichkeiten

Beispiele für Selbstregulation über den Körper – Spannungen abbauen, Kopf befreien:

- Yoga, Qigong
- Ganzkörpertraining
- Spazierengehen (im Wald), Joggen

Dies ist nur eine kleine Auswahl aus den vielfältigen Möglichkeiten. Was sind Ihre persönlichen Favoriten?

Zusammenfassung und Ausblick

Die Selbstregulation von Gefühlen (oder auch aktive Affektregulation) ist die Schlüsselfähigkeit zur Führung eines Lebens in Balance. Die differenzierte Selbstwahrnehmung und der Selbstausdruck von Gefühlen und emotionalen Zuständen

Seite 5 von 19 2/3

sind grundlegend für gelingende Selbstregulation. Das gelingt nicht allen Menschen auf Anhieb und bedarf häufig der Übung. Die Arbeit an sich selbst lohnt sich, damit künftig die Selbstregulation in Stress-Situationen wie von selbst erfolgt.

Seite 6 von 19 3/3

Selbstwachstum ist Erfahrungslernen

heilpraktikerin-vitaltrainerin-hoyer.de/selbstwachstum-ist-erfahrungslernen

19. September 2018

Selbstbestimmte und ausgewogene Lebensführung (Teil 3)

Leitfrage: Welche Möglichkeiten der Gefühlsregulation kann ich bei Bedarf in Stress-Situationen anwenden und wie kann ich die Selbstbeeinflussung meiner Gefühlszustände trainieren?

Kern-Aussagen: Selbstwachstum ist pures Erfahrungslernen. Die Schlüsselkompetenz ist die Selbstregulation von Gefühlen, wodurch das Zusammenwirken der psychischen Systeme ermöglicht wird. Das wirkt sich auf die beiden zentralen Aufgaben einer wachsenden Persönlichkeit aus: Die Umsetzung selbst gewollter Absichten und die Integration bedeutsamer Erfahrungen in das wachsende Selbst (unbewusste emotionale Erfahrungsgedächtnis). Hierzu bedarf es einer starken Verbindung vom Selbst zu den Hirnbereichen der Entstehung und Verarbeitung von Gefühlen. Dies wird durch die Aktivierung des Selbst und der zu verbindenden Hirnregionen in den Situationen, wo Selbstregulation greifen soll, trainiert:

- durch Selbstwahrnehmung und Selbstausdruck (Gefühle, persönliche Zustände)
- durch Kommunikation mit einem verstehenden, ermutigenden Gegenüber (Beziehungsqualität).

Reise des Lebens

Bedeutsame Erlebnisse, die uns emotional berühren, sind wichtige Stationen unseres Lebensweges. Sie bilden den Schatz des persönlichen emotionalen Erfahrungsgedächtnisses und somit unseres Selbst. Die Anlässe sind manchmal oder eher nicht selten beschwerlich, unangenehm und die Erfahrungen sogar schmerzlich.

In der Symbolik indianischen Ursprungs ist das Labyrinth ein Sinnbild für die Reise des Lebens. Die Abzweigungen stehen für die mannigfaltigen Möglichkeiten und Entscheidungen in unserem Leben, in dessen Verlauf unserer persönlichen Entwicklung wir bemüht sind, in die Mitte des Labyrinths zu gelangen.

Und was finden wir dort? Unseren Kern, unser Selbst, der Ort, wo wir hingehören.



Virginia Satir (1916-1988), die "Mutter der Familientherapie", wirkte zeitlebens auf der Grundlage ihrer wertschätzenden Haltung, die sich ideal auf eine erfüllende Lebensreise übertragen lässt. Hier eine kleine Auswahl ihrer Sichtweisen:

- Jeder Mensch hat innere Ressourcen, die er für Stressbewältigung und Wachstum verwenden kann.
- Wir haben Wahlmöglichkeiten, insbesondere hinsichtlich der Art, wie wir mit Ereignissen umgehen, anstatt nur auf sie zu reagieren.

Seite 7 von 19 1/3

- Neue Informationen und Erfahrungen werden mit der Einladung angeboten, dass diese von jedem selbst ausgewertet und mit der eigenen Weisheit überprüft werden, ob sie passend sind.
- Bewusstheit ist der erste Schritt für Veränderung.

All dies sind Ausprägungen einer inneren Haltung, die auf einem dynamischen Selbstbild beruht wie es die amerikanische Psychologin Carol Dweck beschreibt. Menschen mit einem dynamischen Selbstbild verstehen Lernen und Erfahrungen aller Art als Weg des persönlichen Wachstums und der Potenzialentfaltung. Dieser Weg erfordert die Fähigkeit eigene Gefühle selbst regulieren zu können, um auch nach Misserfolgen und schmerzlichen Erfahrungen wieder auf Kurs zu kommen.

Das wachsende Selbst

Selbstwachstum bedeutet, aus Fehlern zu lernen und neue, teilweise schmerzliche Erfahrungen in das persönliche emotionale Erfahrungsgedächtnis zu integrieren: ins wachsende Selbst.

Die Integration gelingt, wenn Menschen in der Lage sind, Schwierigkeiten und eigene Schwächen anzunehmen und den Wechsel zwischen verschiedenen Gefühlszuständen ("Gefühlswallung") auszuhalten.

Für Selbstwachstum braucht es also neue, bedeutsame Erfahrungen. Und die Selbstkompetenz der Gefühlsregulation, um das Zusammenspiel der psychischen Erkenntnis-Systeme zu aktivieren und selbststimmig zu handeln (siehe <u>Teil 2</u> dieser Serie). Auch das ist ein Lernprozess.

Stufen der Selbstregulation

Die Kompetenz zur Selbstregulation von Gefühlen bedingt eine starke Verbindung vom Selbst, dem körperlich-emotionalen Erfahrungsgedächtnis, zum limbischen System, den Hirnstrukturen der Entstehung und Verarbeitung von Gefühlen.

Wie kann diese Verbindung trainiert und gestärkt werden, damit das Selbst in Situationen anspringt, wenn die Selbstregulation von Gefühlen gebraucht wird?

Die Psychologen Maja Storch und Julius Kuhl unterscheiden verschiedene Regulationstypen, die sie nach dem Schwierigkeitsgrad in Stufen anordnen. Alle Stufen sind hilfreich, da sie der Situation angemessen eingesetzt werden können. Daher empfiehlt es sich, eine gute Mischung an Regulationstypen parat zu haben.

Die ersten 3 Stufen bezeichnen sie als **Ausstiegsmethoden**. Dabei handelt es sich um einfache Mechanismen, die in Stress-Situationen schnell greifen, d.h. einen raschen Ausstieg aus einem unerwünschten Gefühlszustand ermöglichen und somit kurzfristig Entlastung und Zeit zum Durchatmen verschaffen.

Dazu gehören z.B. Tätigkeiten wie im Internet surfen, Ablenkung durch Fernsehen oder Computerspiele. Wenn es allerdings das tägliche Quantum Alkohol ist, um wieder runterzukommen, kann sich eine langfristig destruktive Gewohnheit entwickeln. Eine andere Stufe sind aktivierende Maßnahmen, d.h. unterschiedliche Formen von Bewegung wie z.B. Spazierengehen, Sport oder auch Staubsaugen.

Die Stufen 4 bis 6 werden als **Einstiegsmethoden** bezeichnet. Sie zielen daruf ab, in einen gewünschten Gefühlszustand einzusteigen. Beispiele sind ermutigende Bilder, allgemeine

Seite 8 von 19

2/3

Ziele als innere Haltung und Kommunikation mit einem verstehenden Gegenüber. Neurobiologisch betrachtet erfolgt die Selbstregulation durch Zugriff auf weitverzweigte assoziative Netzwerke. Um auf diese nützlichen neuronalen Netzwerke zur Aktivierung innerer Ressourcen zuverlässig zugreifen zu können, benötigt es Zeit und Training.

Seite 9 von 19 3/3

Innere Ressourcen und das Unbewusste

heilpraktikerin-vitaltrainerin-hoyer.de/innere-ressourcen-und-das-unbewusste

17. Oktober 2018

Selbstbestimmte und ausgewogene Lebensführung (Teil 4)

Leitfrage: Wie kann ich das Vertrauen in meine eigenen Stärken und Potenziale auf dem mit Herausforderungen gespickten Weg der Verwirklichung meiner Wünsche und Sehnsüchte fördern?

Handlungen, Veränderungen und Gefühle

Unser Alltag besticht durch vielfältige Anforderungen in verschiedenen Lebensbereichen. Zumeist bewegen wir uns beruflich und privat in wiederkehrenden Situationen und Abläufen. In diesen bekannten Mustern haben wir es uns recht bequem eingerichtet – und funktionieren

Psychisch wohl fühlen wir uns, wenn die Anforderungen und unsere individuellen Stärken optimal zueinander passen. Dann erleben wir Flow-Erlebnisse. Unsere Energie fließt, weil wir Zugang zu unserem Kraftpotenzial haben – unseren inneren Ressourcen. Mit anderen Worten: Das Zusammenwirken von Bedürfnissen, Werten, Gefühlen, Gedanken und Absichten drückt sich in Handlungen aus, die wir als sinnhaft und erfüllend empfinden. Es fühlt sich rundum stimmig an.

Eine dauerhafte Unterforderung oder Überforderung erhöht dagegen unser Stressempfinden, verbunden mit negativen Gefühlen, die sich als (Ver-)Spannungen und Druck im Körper bemerkbar machen. Auch mit eiserner Selbstkontrolle können wir langfristig unseren inneren Gefühlszustand nicht verbergen oder unterdrücken.

Das Schlüsselwort lautet Gefühle. Wenn wir ein diffuses oder auch konkretes Gefühl darüber wahrnehmen, dass sich Unwohlsein oder Unzufriedenheit in uns ausbreitet, werden wir offener für Veränderungen. Sehnsüchte, Wünsche und Ziele reifen in unserem Bewusstsein.

Doch wie die alljährlichen guten Vorsätze zum Jahreswechsel zeigen: Solange Veränderungen nicht durch einschneidende Ereignisse, z.B. Krankheit, erzwungen werden, fallen uns Veränderungen in unserem Verhalten per Stichtag in der Regel schwer. Die Gewohnheiten haben uns im Griff.

Gute Vorsätze und Willensbahnung

Jeder kennt sie wohl, die Vorsätze, im neuen Jahr mehr Sport zu machen, mit Rauchen aufzuhören, sich gesünder zu ernähren, mit dem Partner mehr zu unternehmen und einiges mehr. Bekannt ist aber auch der Ausspruch, dass gute Vorsätze einem Rennen gleichen, dessen Startschuss niemals fällt.

Oder die Bemühungen werden nach den ersten Rückschlägen frühzeitig wieder eingestellt. Das Zurückfallen in das alte Verhaltensmuster ist nur menschlich, jedoch auch frustrierend. Die Motivation und Willensstärke für die beabsichtigte Verhaltensänderung reicht nicht aus.

Seite 10 von 19 1/3

Häufig ist zu hören, die guten Vorsätze seien zu allgemein bzw. unspezifisch formuliert und daher könnte kein konkreter Plan gefasst und umgesetzt werden. Allerdings sind auch die konkretesten Zielformulierungen noch keine Garantie für die Zielerreichung.

Die motivationspsychologische Forschung untermauert mit Erkenntnissen der Neurobiologie bringt es auf den Punkt:

Negative Gefühle bringen zum Nachdenken und schaffen Handlungsbereitschaft. Willensbahnung, also die tatsächliche Umsetzung der Absichten, braucht jedoch (starke) positive Gefühle.

Den guten Vorsätzen fehlt es zumeist an emotionaler Attraktivität und Handlungskraft. Sie berühren uns nicht wirklich.

Die neurobiologische Wende

Die Dominanz des bewussten Verstandes über das Unbewusste und die Gefühle galt lange Zeit im Berufsleben, aber auch in der Wissenschaft, als Bezugsgröße für Entscheidungen des vernünftig und logisch handelnden Menschen. Durch die neurobiologische Wende hat sich der Stellenwert des Unbewussten sowie der Gefühle und des Körpers maßgeblich erhöht.

Nicht Selbstkontrolle, sondern Selbstregulation, also der **aktive Umgang mit Gefühlen** zur Aktivierung innerer Ressourcen, wird nunmehr als Schlüsselkompetenz für die persönliche Entwicklung und erfolgreiches Handeln betrachtet. Aus neurobiologischer Sicht gilt als Ressource alles, was gemessen an der bezweckten Handlung nützliche neuronale Netze im Gehirn aktiviert. Praktisch bedeutet das, alte Verhaltensmuster zu verlernen und neue Verhaltensweisen zu lernen durch wiederholte Aktivierung neuer neuronaler Netze.

Dieses neue neuronale Netz (assoziatives Netzwerk) muss trainiert werden, damit Handlungsbereitschaft und Willensbahnung aktiviert werden und sich neue hilfreiche Verhaltensweisen zur Gewohnheit entwickeln können. Voraussetzung ist, dass die damit verbundenen Handlungserfahrungen bedeutsam genug für das eigene Erleben sind, um im körperlich-emotionalen Erfahrungsgedächtnis gespeichert zu werden. Das ist unsere Schatzkammer, die innere Kraftquelle zur Aktivierung innerer Ressourcen.

Unbewusstes durch Bilder begreifbar machen

Aus der Psychologie ist bekannt, dass unbewusste Anteile unserer Persönlichkeit über Projektionsvorgänge erfahrbar werden. Und genau dafür eignen sich Bilder hervorragend. An jedem Wort hängt ein Bild, hängt ein Gefühl.

In Workshops oder Coachings nutze ich dafür gerne die ZRM-Bildkartei (Zürcher Ressourcen Modell). Die dort enthaltenen Bilder sind in der Motivauswahl ausgewogen und fein abgestimmt auf die Erzeugung starker positiver Gefühle. Darauf basiert die Auswahl eines Bildes, indem das Signalsystem zwischen Körper und Geist, die sogenannten "somatischen Marker", die vom Menschen als Körperempfindung und/oder als Emotion wahrgenommen werden, genutzt wird. Diese wahrzunehmen und auszudrücken ist der erste Schritt, um Unbewusstes für den Verstand verständlich zu machen.

Seite 11 von 19 2/3

Die Klärung, was in einem los ist und was benötigt wird, ist die Grundlage für den weiteren lösungsorientierten und ressourcevollen Prozess. Wenn es darum geht, unbewusste Bedürfnisse und bewusste Ziele in Einklang zu bringen, Entschlossenheit und Handlungskraft zu entwickeln durch eine **zielförderliche innere Haltung** (Stichwort: Motto-Ziele).

Seite 12 von 19 3/3

Motto-Ziele - Vom Wunsch zur Handlung

heilpraktikerin-vitaltrainerin-hoyer.de/motto-ziele-vom-wunsch-zur-handlung

15. November 2018

Selbstbestimmte und ausgewogene Lebensführung (Teil 5)

Leitfrage: Wie schaffe ich es, innere Hemmschwellen zu überwinden und meinen Wunsch Schritt für Schritt zu verwirklichen?

In dieser Beitragsserie wurde wiederholt auf die Wichtigkeit des Zusammenspiels der psychischen Systeme verwiesen. Zum Beispiel um eine Balance zwischen Handlungsplanung und Handlungsausführung zu ermöglichen. Ansonsten würden Entscheidungen unter Umständen ewig hinausgezögert oder viel zu impulsiv gefällt (siehe auch Teil 2 – Selbstregulation von Gefühlen).

Entscheidend für die Ausgewogenheit, stimmige Entscheidungen zu treffen, ist die Selbstkompetenz – das aktive Gefühlsmanagement. Gefühle sind Bedürfnisschicksale. Es geht darum, unbewusste Bedürfnisse und bewusste Wünsche/Ziele in Einklang zu bringen – zu synchronisieren. Hier setzen die sogenannten Motto-Ziele an.

Die zwei Bewertungssysteme

An der Bewertung von Absichten und an der Handlungssteuerung sind immer zwei Systeme beteiligt: Der logisch-planende Verstand (bewusst) und das somato-emotionale Erfahrungsgedächtnis (unbewusst).

Wenn man vor diesem Hintergrund die alljährlich (wiederholt) formulierten "guten Vorsätze" betrachtet, wird deutlich: Der Grund für das häufige Scheitern der guten Absicht ist die mangelnde Synchronisierung von bewusster Verstandesbewertung und der Bewertung des Unbewussten.

Die Vorsätze mögen noch so vernünftig klingen, es fehlt ihnen jedoch an emotionaler Kraft. Die Motivation bröckelt schnell, weil das Unbewusste, die verborgenen Bedürfnisse, nicht berücksichtigt werden. So kommt keine positive Affektlage auf, die jedoch zur Motivation und Willensbahnung erforderlich ist, um an einer Absicht dranzubleiben.

Die Komfortzone verlassen

Gewohnheiten und Arbeitsroutinen gehen leicht von der Hand. Sie funktionieren automatisch. Dazu ist keine besondere Stimmung erforderlich. Doch wie sieht das bei Zielsetzungen aus, die mit herkömmlichen Bordmitteln nicht so leicht zu bewerkstelligen sind?

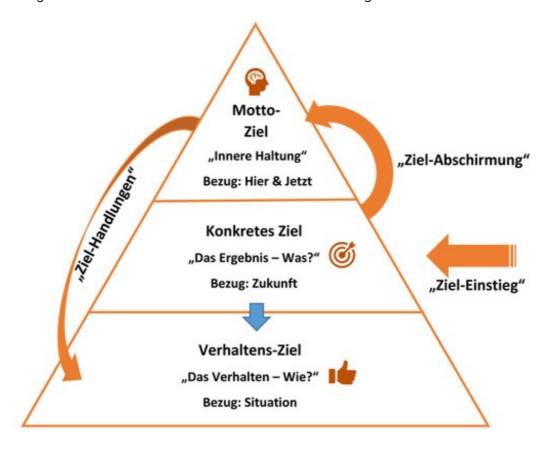
Wenn die aktuell eingesetzten Handlungsstrategien nicht ausreichen, das angestrebte Ziel zu erreichen, dann ist es Zeit, aus der Komfortzone herauszutreten. Dafür ist Motivation erforderlich. Auch Willensstärke. Und Entschlossenheit. "Ja, das will ich wirklich!". Mit jeder Faser meines Körpers. Hier kommen jetzt Motto-Ziele ins Spiel.

Seite 13 von 19 1/3

Die Zielpyramide

Die unten abgebildete Grafik der Zielpyramide zeigt die unterschiedlichen Zielebenen. Der gewöhnliche Einstieg in die Welt der Ziele geschieht auf der mittleren Ebene über die Formulierung eines erwünschten Ergebnisses in der Zukunft. Bekannt sind besonders im beruflichen Bereich konkrete Ziele unter dem Akronym SMART (Spezifisch, Messbar, Attraktiv, Realistisch, Terminiert).

Konkrete Ergebnis-Ziele sprechen stärker den logisch-planenden Verstand an und nicht so sehr die Gefühlsebene. Auf der Ebene der Verhaltens-Ziele werden dann Handlungen geplant, um Schritt für Schritt das angestrebte Ergebnis zu erreichen. Konkrete Ziele geben Orientierung und lassen sich in logische, handhabbare Portionen aufteilen, was die Umsetzung erleichtert. Das funktioniert in der Praxis recht gut.



Doch es gibt viele Fälle, wo trotz bester Planung und fester Absichten die Umsetzung nicht gelingen will. Dann kann es daran liegen, dass unbewusste Bedürfnisse "dazwischenfunken" und zu einem Motivkonflikt führen. In diesen Fällen ist es hilfreich, auf die obere Zielebene zu wechseln, die Ebene der inneren Haltung.

Diese Art von Zielen wird allgemeine Ziele oder Motto-Ziele genannt. Sie sind auf das "Hier und Jetzt" fokussiert wie ein Freikletterer an der Felswand. Wer so etwas tut, hat eine starke Absicht und ist voller Entschlossenheit auf der Basis einer kraftvollen inneren Haltung.

Motto-Ziele

Der Begriff Motto-Ziele wurde von der Psychologin Maja Storch im Rahmen des Zürcher Ressourcen Modells geprägt. Motto-Ziele sind bildhaft und unbestimmt formuliert. Sie

Seite 14 von 19 2/3

basieren auf Projektionen, die durch Bilder hervorgerufen werden, und den damit assoziierten Begriffen. Darin eingeflossen sind individuelle Erfahrungen und vormals unbewusste Bedürfnisse, verknüpft mit bewussten Motiven (Wünsche, Ziele).

Bilder sind besonders gut geeignet, um über Projektionsvorgänge unbewusste Bedürfnisse wachzurufen. Im Zürcher Ressourcen Modell wurde eigens dafür eine Bildkartei entwickelt. Die dort enthaltenen Bilder sind darauf ausgerichtet, starke positive Gefühle zu erzeugen. Die Grundlage zur Entwicklung eines Motto-Ziels, damit es seine Wirksamkeit voll entfalten kann.

Ein Motto-Ziel wie "Ich gehe fischen und jubel über meine Erfolge" ist nur für den Menschen verständlich, der das Motto-Ziel entwickelt hat. Das Motto-Ziel drückt bildhaft die neue innere Haltung aus. Wer weiß, vielleicht handelt es sich in diesem Fall um eine innere Haltung für mehr "Life-Balance".

Der Strudelwurmfaktor

Die durch Bilder unbewusst ausgelösten Projektionen werden durch das Signalsystem des Unbewussten als Körperempfindungen und/oder Emotionen erfahrbar. Im Fachjargon als somatische Marker bezeichnet, hat Maja Storch dafür die Metapher des Strudelwurmfaktors, kurz Würmli, entwickelt.

Damit soll verdeutlicht werden, dass das Signalsystem nur einfache affektive Bewertungen kennt: Positive Affekte (Gefühle) und negative Affekte. Das Würmli arbeitet blitzschnell, es reagiert innerhalb von 200 Millisekunden. Wer den Test machen möchte, prüfe einmal seine affektive Bewertung der Betreffzeilen in seinem E-Mail-Postfach.

Menschen empfinden in Alltagssituationen zumeist gemischte Gefühle (positiv und negativ), die in unterschiedlichen Systemen erzeugt werden (Belohnungssystem, Bestrafungssystem). Wenn das Motto-Ziel starke positive Affekte und zugleich keinerlei negative Affekte hervorruft, dann ist es geeignet, in der Praxis erprobt zu werden.

Ein kraftvolles Motto-Ziel als innere Haltung überwindet innere Hemmschwellen durch bedingungslose Entschlossenheit und fördert zieldienliche Handlungen sowie das Dranbleiben am Zielprozess. Mit anderen Worten: Herz und Hirn betreiben Teamwork, stimmig zur Gesamtpersönlichkeit.

Seite 15 von 19 3/3

Selbstentwicklung in der Rubikon-Landschaft

heilpraktikerin-vitaltrainerin-hoyer.de/selbstentwicklung-in-der-rubikon-landschaft

12. Dezember 2018

Selbstbestimmte und ausgewogene Lebensführung (Teil 6)

Manchmal erledigen sich persönliche Themen ganz von selbst. Manchmal muss man sich aufraffen und die nötigen Dinge anpacken. Doch es gibt auch die weniger klaren Fälle. Eigene Wünsche und Sehnsüchte, die sich im alltäglichen Rhythmus gewohnter Handlungen einfach nicht manifestieren wollen.

So wenig (be)greifbar, z.B. weil die Klarheit der Handlungsschritte fehlt oder irgendwie eine unsichtbare Barriere zwischen Hirn und Hand die Umsetzung sabotiert. Und Handeln kommt nun mal von Hand.

Leitfrage: Wie bekomme ich innere Klarheit und entwickle die Entschlossenheit, beharrlich meinen Lebensweg zu gestalten und Handlungen auszuführen, die mich meinem Herzensziel näherbringen?

Genau darum geht es in dieser Grundlagen-Serie zur Selbstentwicklung, deren zentrales Thema das Zusammenspiel unbewusster und bewusster Anteile der Persönlichkeit ist.

Im abschließenden Beitrag wird der Rubikon-Prozess nach dem Zürcher Ressourcen Modell (Maja Storch, Frank Krause) skizziert, der sowohl die Persönlichkeit in ihrer Gesamtheit berücksichtigt als auch der alltäglichen Lebenspraxis gerecht wird.

Die Kraft der inneren Haltung

"Stimmst du mit dem Weg überein, durchströmt dich seine Kraft." *Lao-Tse*

Das Zitat beschreibt treffend die Funktion sogenannter Motto-Ziele für die eigene, selbstbestimmte Lebensweg-Gestaltung, denn sie wirken auf der Ebene der inneren Haltung (siehe auch Teil 5 – Motto-Ziele – Vom Wunsch zur Handlung).

Für die Gesamtpersönlichkeit stimmige Motto-Ziele aktivieren innere Ressourcen für die Willensbahnung und Umsetzung zielführender Handlungen. An den eigenen Absichten wird dann auch bei auftretenden Problemen, z.B. unerwünschten Gewohnheiten (Automatismen), festgehalten und zwar kraftvoller und stressfreier als unter energieraubender Selbstkontrolle.

Wirksame Motto-Ziele:

- Synchronisieren unbewusste Bedürfnisse und bewusste Motive
- Überwinden innere Hemmschwellen
- Aktivieren innere Ressourcen
- Befeuern die intrinsische Motivation und Handlungskraft
- Fördern Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit.

Seite 16 von 19 1/3

Die Zusammenhänge werden durch die unten abgebildete Grafik verdeutlicht.

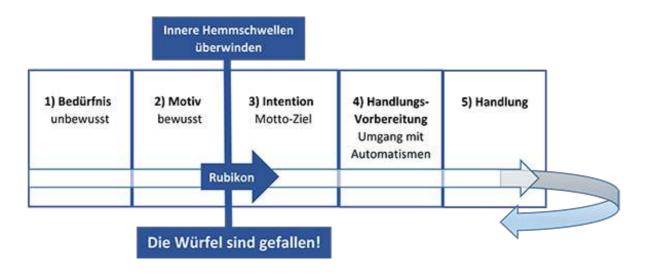
Die Rubikon-Prozess-Landschaft

Nicht nur die Leser der Asterix & Obelix Comics dürften den Ausspruch "Alea iacta est" schon mal gehört haben. Er bedeutet soviel wie "Die Würfel sind gefallen". Eben diese wurden im besagten Comic im Zusammenhang mit Julius Caesar bildlich dargestellt. Ohne ausführlichen Rückgriff auf die Historie der Rubikon-Überquerung (10. Januar 49 v. Chr.), ist damit die Entschlossenheit gemeint, sich einer Sache ganz zu verschreiben, ohne wenn und aber. Auch wenn die Konsequenzen nicht gänzlich absehbar oder die Herausforderungen enorm sind. Das beinhaltet eine starke Selbstverpflichtung und Eigenverantwortung (auf neudeutsch Commitment).

Das geschichtliche Ereignis war Namensgeber für das motivationspsychologische Rubikon-Modell der Handlungsphasen. Es beschreibt das menschliche Handeln als natürliche Abfolge von Vorgängen der Zielsetzung und Zielrealisierung. Im ursprünglichen Modell wurde das Feld der unbewussten Bedürfnisse nicht ausdrücklich einbezogen. Aus heutiger Sicht der modernen Neurowissenschaften ist es jedoch von entscheidender Bedeutung. Liegen doch im Unbewussten die **Quellen für Motivkonflikte**.

Genau hier setzt die Entwicklung von Motto-Zielen an. Unbewusste Bedürfnisse und bewusste Motive (Wünsche, Ziele) in Einklang zu bringen und eine **kraftvolle Intention** (Absicht) auf Basis der neuen inneren Haltung zu bilden.

Wenn beim Vorgang der Absichtsbildung und Abwägung die Bewertungen des Unbewussten (Gefühl) und des Verstandes übereinstimmen, gelingt der Gang über den Rubikon. Hier ist damit die Überwindung des inneren Rubikon, der psychischen Hemmschwellen gemeint. Das ist ein Gefühl, das mit jeder Faser des Körpers signalisiert "Ja, das ist es!".



Die Intention wirkt im Hier & Jetzt und hilft mit der zu Grunde liegenden inneren Haltung, die Rubikon-Landschaft (immer wieder) zu durchlaufen, um das zukünftige Ziel zu erreichen. Das ist ein Lernprozess durch tägliche Erfahrungen und Reflexionen. Zu beachten ist, die neue innere Haltung ist noch ein zartes Pflänzchen, das der Pflege bedarf.

Seite 17 von 19 2/3

In der Praxis bedeutet das **systematisches Training** anhand realer, herausfordernder Situationen. Um auch gegen hartnäckige Automatismen gefeit zu sein, die nicht mehr hilfreich sind. Damit neurobiologisch betrachtet ein robustes neuronales Netz entsteht und hilfreiche innere Ressourcen im Bedarfsfall automatisch aktiviert werden.

Zusammenfassung

Die Rubikon-Landschaft ist trotz aller Struktur vor allem auch ein kreatives Feld tiefer Einsichten, geprägt durch Erfahrungslernen und Selbstentwicklung. Hier haben, je nach individueller Situation, unterschiedliche Maßnahmen ihren Platz. Die Entwickler des Zürcher Ressourcen Modells legen viel Wert auf die einfache Übertragbarkeit und Integration des Ansatzes in die tägliche Lebenspraxis. Ideal für Menschen, die ihre Lebensweg-Gestaltung aktiv und selbstbestimmt in eigene Hände nehmen möchten.

Diese Beitragsserie zur Selbstentwicklung fußt auf den Forschungen von Julius Kuhl (PSI-Theorie) und ist maßgeblich inspiriert von den großartigen Ideen und Erfindungen der Psychologin Maja Storch (Zürcher Ressourcen Modell).

Sven Lehmkuhl

Coach für gesunde und agile Selbstführung, Am Fesenfeld 2, 28816 Stuhr

Seite 18 von 19 3/3



Workshops und Coaching

Im KlärWerk geht es um Klarheit und Selbstführung in Balance.

Mit würdigendem Blick auf die Vielfalt der eigenen Persönlichkeit. Das Zusammenspiel des inneren Teams bestmöglich fördern - im eigenen Rhythmus mit Fokus auf den nächsten machbaren Schritt.

Gesunde und agile Selbstführung im Alltag zu praktizieren bedeutet, eine aktive **Gestalter-Haltung** zu leben statt sich den äußeren Gegebenheiten ausgeliefert zu fühlen.

Der Weg ist, Selbstkompetenzen für das Zusammenspiel individueller Ressourcen zu entwickeln und ausgewogen einzusetzen:

- ✓ Entwicklung von Entschluss- und Handlungskraft
- ✓ Flexibler Umgang mit inneren Widerständen
- ✓ Förderung der körperlichen Vitalität und Fitness
- √ Gestaltung eines unterstützenden Umfeldes
- ✓ Organisation und Umsetzung zielbezogener Handlungen.



"KlärWerk-Coaching ist die integrative Bündelung meiner Herzens-Interessen und eigenen Lebensweg-Erfahrungen.

Selbst sehe ich mich als Vollzeit-Idealist und Selbstreflexions-Fan. So wahre ich die dynamische Balance."

Sven Lehmkuhl KLÄRWERKER, COACH FÜR GESUNDE & AGILE SELBSTFÜHRUNG

Am Fesenfeld 2, 28816 Stuhr Telefon: 0421 – 167 66 180 E-Mail: sl@coachingimpuls-e.de