

Selbststeuerung: Belastungs- und Bedrohungsstress als innere „Bremsen“ erkennen

Viele im Außen erkennbare Umsetzungsblockaden haben ihre Ursache in inneren Blockaden, somit in einem gestörten Zusammenspiel der vier Hirnfunktionssysteme in der Steuerung unserer Handlungen. Wenn der Wechsel zwischen den Funktionssystemen und Hirnhälften nicht reibungslos klappt, fühlen wir das selbst als (Dys)Stress, somit als innere Anspannung oder negative Gefühle.

Wir unterscheiden zwei Arten von Stress: **Belastungs- und Bedrohungsstress.**

1.) Belastungsstress (siehe Abb. 1): Ein Zuviel an (schwierigen) Aufgaben, das mir meine Energie raubt und mich „runterzieht“ (= Aufgabendruck)

Wenn wir uns zu viele oder allzu hohe bzw. schwierige Ziele setzen oder viele Aufgaben unerledigt vor uns herschieben, berauben wir uns selbst unserer Tatkraft und Motivation. Dies liegt daran, dass uns jede noch unerledigte Aufgabe dadurch Energie raubt, dass sie im Speicher für Unerledigtes (= Absichtsgedächtnis) wachgehalten werden muss. Ebenso kostet uns die Arbeit mit der Planungsfunktion als solche, d.h. mit unserem logischen Denken und Planen, positive Gefühle und somit Handlungsenergien. Je stärker wir im Denken, Planen und Problemlösen gefordert sind, desto schwerer fällt es uns zugleich, Zugang zum ganzheitlichen Fühlen und somit zu unseren inneren Motivationskräften zu finden.

Zuviel Unerledigtes oder Schwieriges bremsen also unsere Motivation und Schaffenskraft. Dies passiert auch, wenn wir umfassende oder komplexe Aufgaben nicht ausreichend strukturieren und planen und sie für uns dadurch in machbare Teilschritte zergliedern. Wir schaffen es dann nicht, die anstehende Arbeit zu bewältigen oder fangen gar nicht erst an.

Eine besondere Form des Belastungsstress liegt dann vor, wenn die Ziele, die wir uns setzen, nicht von unseren „inneren Antriebskräften“ (Motiven bzw. emotionalen Bedürfnissen) unterstützt werden oder nicht mit unseren Werten übereinstimmen. Wir erkennen dann nicht den Sinn in unserer Arbeit und erleben kaum noch positive (Erfolgs-) Gefühle, die uns weitere Energie geben könnten. In diesem Fall besteht die Blockade im Kopf darin, dass uns der Weg von der Zielbildung (Fühlsystem) zur Handlungsplanung versperrt ist.

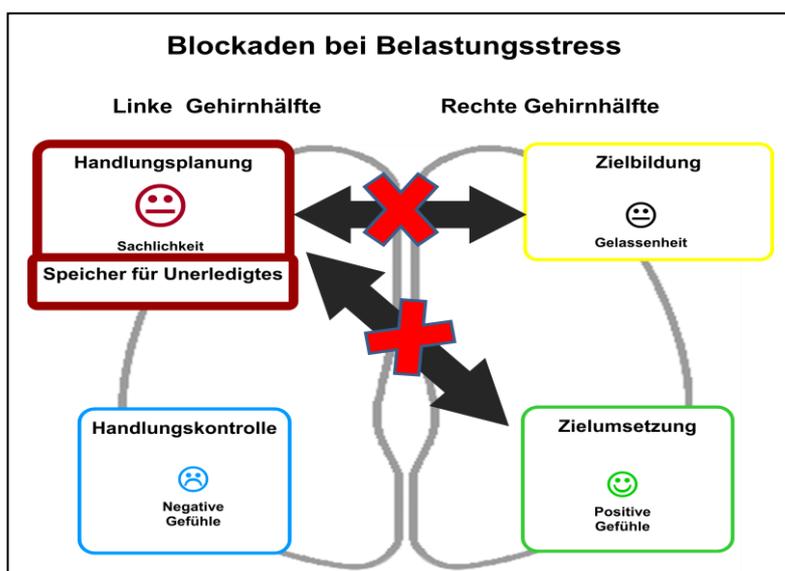


Abb.1: Blockaden bei Belastungsstress

Um Belastungsstress zu vermeiden bzw. zu überwinden, sind daher eine strukturierte Arbeitsplanung und eine angemessene Menge an Aufgaben und Schwierigkeitsgrade der Aufgaben bzw. Ziele essenziell wichtig. Des weiteren sollten unsere Ziele mit unseren „inneren Antreibern“ (Motiven bzw. emotionalen Bedürfnissen) sowie Werten übereinstimmen.

2.) Bedrohungsstress (siehe Abb.2): Ungelöste Situationen oder Probleme, die mir Angst, Unsicherheit bzw. Sorgen machen (= Problemdruck)

Wenn wir durch Unstimmigkeiten oder Probleme und die damit verbundenen negativen Gefühle (z.B. Ärger, Nervosität, Anspannung, Unsicherheit oder Angst) blockiert sind, fehlt es uns an einem ausreichenden Zugang zu unserem vernetzten Denken und Fühlensystem. Unsere Gedanken sind dann fast ständig mit dem noch ungelösten Problem beschäftigt. Das sorgt dafür, dass wir einen Tunnelblick (bis hin zur „Problemhypnose“) entwickeln. Wir sind dann nicht mehr oder nur noch begrenzt imstande, selbst neue Ideen oder kreative Lösungen für Probleme zu finden. Auch tun wir uns dann schwer darin, klare Bilder über den von uns gewünschten Zielzustand im Geiste entstehen zu lassen.

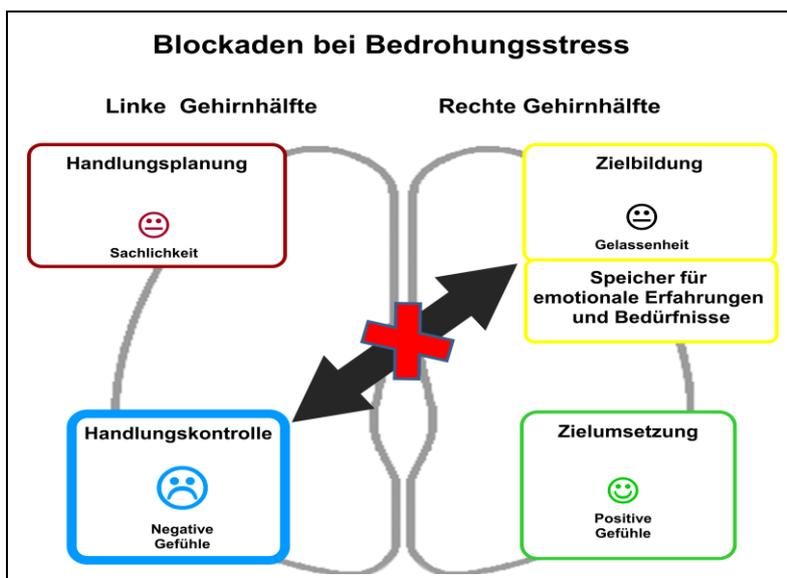


Abb.2: Blockaden bei Bedrohungsstress

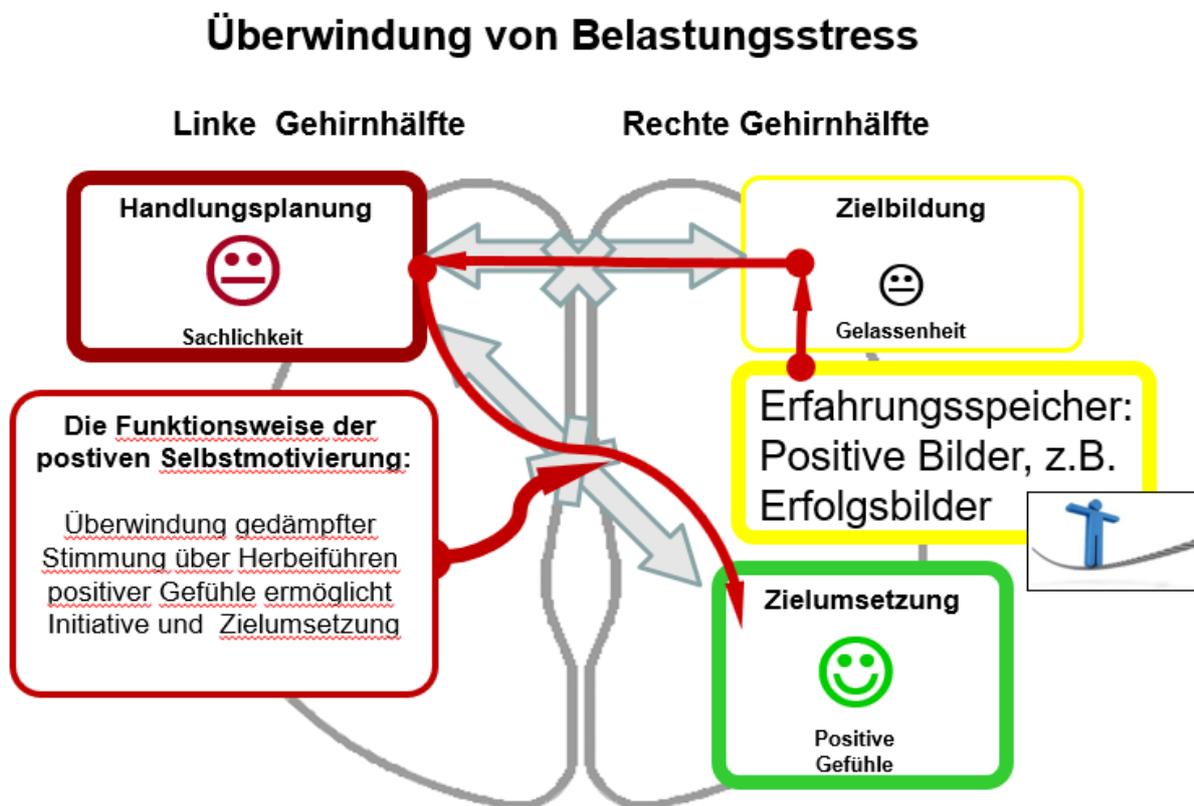
Zur Bekämpfung von Bedrohungsstress müssen daher Ängste, ungelöste negative Gefühle und emotionale Blockaden gezielt thematisiert und aufgelöst werden. Ohne die Ergründung der dahinterliegenden (negativen) emotionalen Erfahrungen oder Bilder, die mit der jeweiligen Aufgabe oder Situation verbunden sind, sowie der ungestillten Bedürfnisse, ist dies jedoch nicht effizient möglich (Hilfen zur Überwindung von Bedrohungsstress, siehe Seite 9).

Merke: Treten beide Stressformen zusammen auf, so gilt es, zunächst immer erst den Bedrohungsstress und somit Ängste, Unsicherheiten, Ärger, Enttäuschungen oder andere negative Gefühle und Gedanken direkt anzusprechen und aufzulösen. Denn solange der Zugang zum emotionalen Erfahrungsspeicher durch ungelöste negative Gefühle und Gedanken blockiert ist, lassen sich auch keine nachhaltigen Lösungen sowie dauerhafte positive Handlungsmotivation aufbauen.

Selbststeuerung: Der Weg zur Überwindung von Stress

Damit wir unter Stress nicht durch unsere Gefühle und Gedanken blockiert werden oder bleiben, verfügen wir Menschen über Möglichkeiten zur willentlichen Einflussnahme. Diese nennt man emotionale Selbststeuerung, im Alltag oftmals als „Willensstärke“ (lateinisch: Volition) bezeichnet. Dank der modernen Hirnforschung können wir diese heute in vielen einzelnen Aspekten beschreiben und messbar machen.

Um mit den emotionalen Folgen der beiden Stressformen, Belastungen und Bedrohungen, umgehen zu können, kommt zwei verschiedenen Formen der Selbststeuerung eine ganz besondere Rolle zu:



Belastungsstress führt zur Aktivierung der Denk- und Planungsfunktion sowie unseres Speichers für Unerledigtes und dadurch zum Energieverlust (Denken und Planen ist anstrengend). Um nun vom Denken und Planen ins Handeln und somit in die Umsetzung unserer Ziele zu kommen, benötigen wir neue Energie oder Motivation. Diese entsteht dadurch, dass wir positive Zielbilder, Werte oder emotionale Bedürfnisse (unsere Motive oder inneren Antriebe, wie bspw. der Wunsch, etwas aktiv gestalten zu können) in unserem emotionalen Erfahrungsspeicher aktivieren können, die uns positive Gefühle vermitteln.

Es kann auch hilfreich sein, sich eine konkrete Belohnung für die Zielerreichung auszumalen oder eine große Aufgabe in kleine, leicht gangbare Schritte zu zergliedern, die man schnell und einfach umsetzen kann, um sich so innerlich gute Gefühle zu verschaffen.

Die Fähigkeit, sich selbst positive Gefühle für eine Aufgabe oder ein Ziel verschaffen zu können, auch wenn es einmal schwierig wird, nennt man die **Fähigkeit zur Selbstmotivierung**.