

**Moderne Psychoneurologie**

Wir Menschen sind das **Ergebnis** unserer **Erbanlagen** und unserer **Erfahrungen** im bisherigen Leben. **Evolution, Zeugung, sozial-kulturelle Einflüsse** und **individuelle Erlebnisse prägen** uns. Unsere Gene, unsere epigenetischen Modifikationen sowie unsere psychoneuronalen Strukturen bestimmen unsere grundlegenden körperlichen, emotionalen, kognitiven und behavioralen Eigenschaften.

Aktuell sind wir immer das **Produkt** unserer **genetischen** und **psychoneuronalen Prozesse**, der **Umstände**, unserer kognitiven, emotionalen und körperlichen **Zustände** sowie unserer **SR-Intelligenz**.

**Freier Wille?** Schon **Arthur Schopenhauer** (1788 – 1860) war der Meinung: *"Der Mensch kann zwar tun, was er will. Er kann aber nicht wollen, was er will."*

Der **Antrieb** für unsere Aktivitäten hat laut neurowissenschaftlichen Erkenntnissen vornehmlich einen **unbewussten, subkortikalen Ursprung** – basierend auf unseren Prägungen. Das bedeutet, dass menschliche Initiativen weitgehend aus unbewussten Quellen stammen, die Gedanken, Gefühle, Körpervorgänge, Ausdrucks- und Verhaltensweisen aktivieren und modulieren.

Diese sehr automatisierten Vorgänge schaffen im **positiven Fall** **vorteilhafte Routinen** und **schonen unsere geistigen Ressourcen**. Im negativen Fall lassen **Unachtsamkeit, Passivität, Resignation, Uneinsichtigkeit, Sturheit, schlechtes Befinden, gewisse Dispositionen** und vor allem auch **Stress** diese Prozesse weitgehend ungebremst zur Wirkung kommen. Die Folge: Wir sind unseren **alten, fest verankerten** und **schädlichen Programmen hilflos ausgesetzt**. Zusätzlich lässt der damit einhergehende Stressanstieg die alten Muster noch unkontrollierter durchschlagen.

Unser **psychoneurologischer Autopilot** steuert uns, wenn wir nicht bewusst-willentlich denken und regulieren. + Das ist **ressourcensparend** und **vorteilhaft**, wenn wir von konstruktiven Programmen gesteuert werden, wenn wir bei Aktivitäten erfahren und kompetent sind und wenn wir uns weitgehend (entspannt) hingeben. – Das ist **fehlerhaft** und **unvorteilhaft**, wenn wir von destruktiven Programmen gesteuert werden, wenn wir unerfahren und wenig kompetent sind und wenn wir nervös und angespannt sind. Passivität oder Stress beeinträchtigen die bewusst-willentliche Regulierung. Die Folgen: Unkontrolliertheit, Über- und Fehlreaktionen

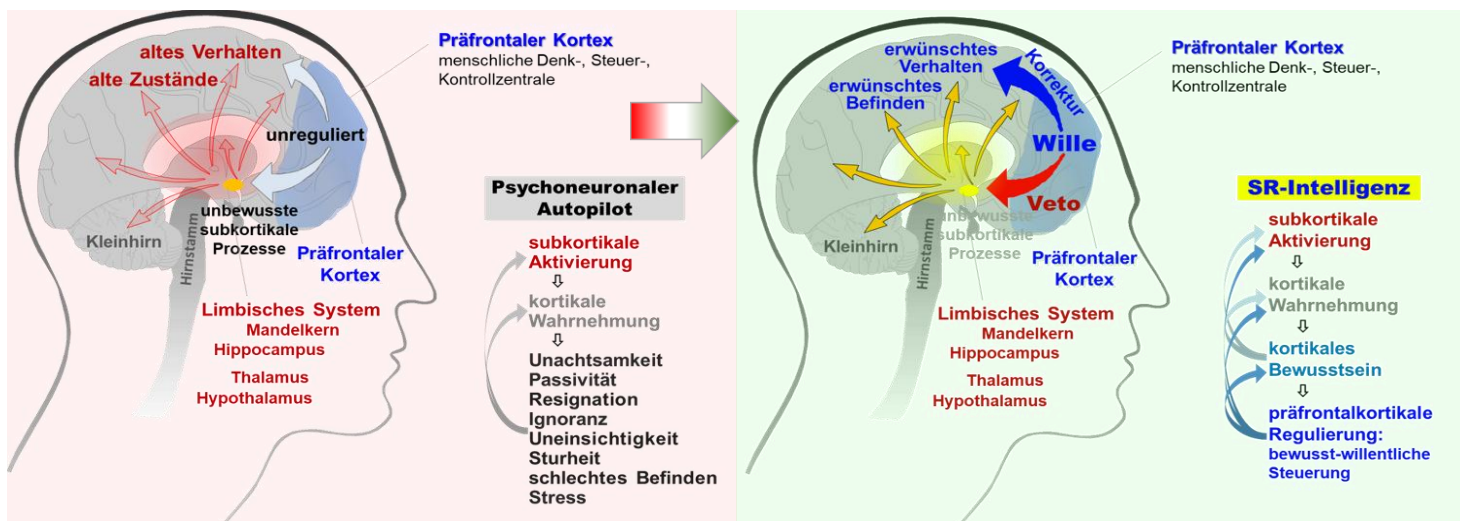
**Automatismus - unbewusste Programm-Impulse**

Hinsichtlich des **Entstehens** des **Antriebs** für eine Reaktion oder Verhaltensweise haben wir nur einen sehr **eingeschränkten freien Willen**. Der Autopilot gibt den Impuls und lenkt uns – weitgehend unbewusst.

**Volition - bewusst-willentliche Selbststeuerung**

Jedoch: Zwischen dem Impuls und der vollen Ausbreitung des Reaktions-Geschehens besteht ein **Zeitfenster**, das es ermöglicht, durch bewusst-willentliche (vorwiegend präfrontal-kortikale) Denk-Aktivitäten gegen die unbewussten Prozesse ein Veto einzulegen, diese (zumindest teilweise) zu neutralisieren und zu korrigieren. Noch effektiver sind **vorbeugende Maßnahmen** vor potenziell widrigen Situationen, **unterstützende Maßnahmen** bei herausfordernden Aufgaben sowie eine **regelmäßige Erinnerung** an das wünschenswerte Mindset. **Bewusste Vorsätze** etablieren für einige Zeit Netzwerke im Gehirn, die den unbewussten Informationsfluss steuern (Kiefer, Ulm 2015).

Diese volitionalen Fähigkeiten unterscheiden uns Menschen grundsätzlich von den **Affen** – zumindest potenziell. Zu berücksichtigen ist, dass das **Ausmaß** der **Veränderungen** in der Regel nur im Rahmen der persönlichen ⇒ **Prägungen / Potenziale** wirklich nachhaltig möglich und sinnvoll ist – zumindest mit angemessenem Aufwand.



## 1. Selbst-Recheck

Eine neuerliche **Prüfung** des aktuellen **Befindens**: überlastet, übermüdet, gestresst, angespannt, nervös, frustriert, deprimiert ... ?

## 2. Selbst-Reset

Einen **positiven** (wünschenswerten, förderlichen, erforderlichen) **Ausgangszustand (wieder)herstellen** – **loslassen, befreien, entschleunigen, entstören, erholen, entspannen, besinnen, vitalisieren, konzentrieren** – denn **Stress & ungutes Befinden** beeinträchtigen die nachfolgenden Schritte z.T. massiv.

## 3. Selbst-Reflexion

**Nachdenken** über sich, die **Aktivitäten & Ergebnisse**, die **Entwicklungen, Umstände, Situationen & Ereignisse**. **Analyse** des **Ist-Zustands**, des **Befindens**, der **Anliegen & Problemstellungen** sowie der persönlichen **Potenziale** wie **Antriebe** (Bedürfnisse, Wünsche, Interessen, Neigungen / Abneigungen, Begierden), **Stärken** (Talente, Skills, Fähigkeiten, Fertigkeiten / Schwächen), **Vorzüge** (soziale, gesellschaftliche, berufliche, wirtschaftliche, politische Ressourcen) und **Möglichkeiten** (die Optionen + Auswirkungen)

## 4. Selbst-Rekognition

Angemessenes, zutreffendes **Erkennen, Einordnen, Bewerten** der Kriterien; notwendige **Einsichten & Verständnis** für die Zusammenhänge erlangen, richtige **Erkenntnisse** gewinnen & entsprechende **Schlussfolgerungen** ziehen – **kritisch, disruptiv, innovativ, konstruktiv, clever**: situativ & persönlich **Positives, Vorteilhaftes** sowie **Negatives, Unvorteilhaftes** feststellen, **unerwünschte, störende Eigenschaften** erkennen, **hilfreiche, erforderliche Skills & das wünschenswerte Befinden** konkretisieren, die persönlichen **Potenziale** (Antriebe, Stärken, Vorzüge) & die gegebenen **Möglichkeiten** ermitteln, **Ideen** generieren, **Pläne** entwerfen, etwaige **Hindernisse** identifizieren, die konkreten **Ziele** (Entscheidung für bestimmte Möglichkeiten) definieren, kreativ-logische **Lösungen** entwickeln, die **Realisierungs-Strategien, -Maßnahmen & -Schritte** bestimmen sowie einen **Zeitplan** festlegen – und alles möglichst prägnant, klar & eindeutig dokumentieren.

Die **wesentlichen Erkenntnisse & Schlussfolgerungen** zu **homogenen Einstellungen, festen Überzeugungen & nachhaltigen Werten** machen sowie zudem (optimalerweise) mit **bedeutenden Bedürfnissen** verbinden, um ausgeprägte positive **Emotionen** und somit starke **Antriebe** zur Umsetzung zu schaffen.

Sich in der Folge regelmäßig an die wesentlichen Kriterien & Schritte **erinnern** – zur sukzessiven Verinnerlichung.

## 5. Selbst-Regulierung

Demgemäß die **Denk-, Ausdrucks- & Verhaltensweisen** sowie diverse **Körperzustände, Emotionen & das (aktuelle) Befinden** achtsam wahrnehmen & selbstbestimmt lenken.

1. **achtsam**: Positives & Wünschenswertes sowie Negatives & Unerwünschtes möglichst zeitnah wahrnehmen und als solches erkennen.

2. **selbstbestimmt**: den relativ freien Willen weitgehend ausschöpfen  
- autonomes Positives & Wünschenswertes möglichst frei laufen lassen  
- Negatives & Unerwünschtes bewusst-willentlich begrenzen

- neu definiertes Positives & Wünschenswertes bewusst-willentlich aktivieren, stärken

- wesentliche **Skills** aneignen & verinnerlichen: **Entspanntheit, Resilienz, Konsequenz, Effizienz, Beweglichkeit ...**

Die **Vorhaben konsequent** in Angriff nehmen, effizient step by step umsetzen sowie **flexibel & clever** optimieren. Neue **Erfahrungen, erste Erfolge & ein besseres Befinden** tragen zu einem gedeihlichen **Umlernen** bei. Durch eine kontinuierliche **Fortführung** der Vorhaben kommt es sukzessive zu einer nachhaltigen **Verinnerlichung** und **Förderung** der neuen **Denk, Emotions- & Verhaltensweisen**, des **Befindens** sowie zu einer **Verbesserung der Lage**.

## 6. Selbst-Revision

**Evaluierung & Korrektur: Rückschau, Bewertung**

der Aktivitäten, Ergebnisse & Fortschritte,

**Anpassung** an neue Gegebenheiten,

**Überarbeitung** der Vorhaben, Ziele,

Pläne, Strategien & Maßnahmen,

Vornahme notwendiger, sinnvoller

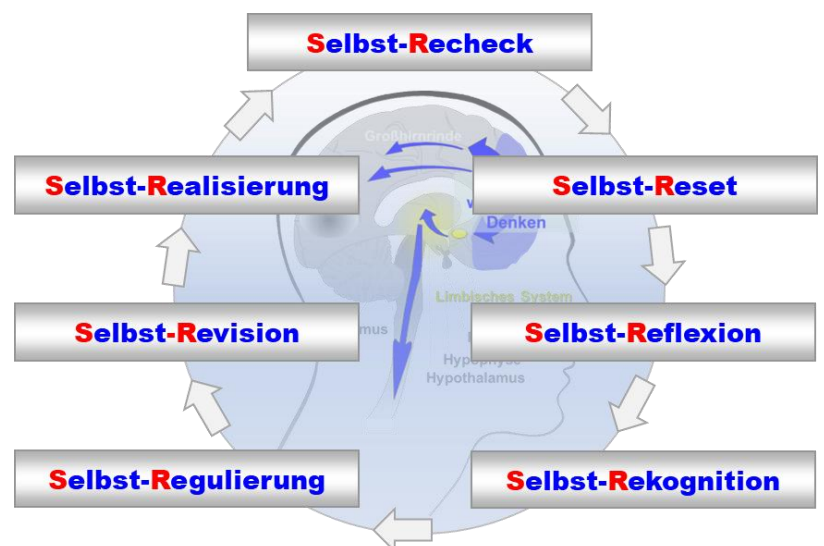
**Korrekturen & sukzessive Optimierung**

## 7. Selbst-Realisierung

- sukzessive **Verwirklichung** der wesentlichen **Ziele**

- **Befriedigung** der primären **Bedürfnisse**

- weitgehendes **Ausschöpfen** der persönlichen **Potenziale**



⇒ Trainings-App: [indiv. Audio-Mixer](#)

⇒ für Gruppen: [SR-Online-Game](#)

## Motive, Antriebe: Kognitionen & Emotionen – wesentliche Kriterien der SR-Therapie

Eine **Einstellung** zu einem **Einstellungsobjekt** – etwa zu einer bestimmten Person, zur eigenen Person, zu einem bestimmten Verhalten, einer bestimmten Situation, einem bestimmten Standpunkt, einem bestimmten Produkt – ist die **subjektive Bewertung dieses Objekts**. Der subjektive Wert eines Objekts kann neutral, positiv oder negativ sein. Die Einstellung zu einem bestimmten Objekt hängt von den **Meinungen** ab, den **Bewertungen der einzelnen Merkmale**, die mit diesem Objekt verbunden sind.

**Überzeugung** kann definiert werden als fester **Glaube** oder starke **Annahme**, dass etwas **richtig** oder **unrichtig**, **wahr** oder **falsch**, **gut** oder **schlecht** ist. Dabei ist Überzeugung nicht nur eine bloße Meinung oder Vermutung, sondern sie beruht auf einer tiefen inneren Gewissheit und wird oft durch Argumente, Beweise oder Erfahrung gestützt. Eine Überzeugung kann sich als **unbeirrbares Für-wahr-Halten** einer einmal gewonnenen Einstellung ausdrücken, die maßgeblich die Ziele und Verhaltensweisen einer Person bestimmt.

**Werte** sind relativ komplexe und stabile **Einstellungen** zu **ethisch-moralischen Kategorien** wie Friede, Freiheit, Gerechtigkeit, Regeltreue oder Ehrlichkeit bzw. zu **persönlich Wichtigem** wie Familie, Partnerschaft, Gesundheit, Lebensqualität, Wohlbefinden, Arbeit, Leistung, Erfolg, Karriere ...

Ein **Bedürfnis** ist eine z.T. angeborene, ziemlich stabile Persönlichkeitseigenschaft. Es wird häufig als Ausdruck eines physiologischen oder psychologischen **Mangelzustands** definiert, der mit dem Streben nach Befriedigung verbunden ist, um sich (wieder) ausgeglichen und wohl zu fühlen.

*Abraham Maslow* stellte zwei Motivationsformen gegenüber. Die **Mangelmotivation**, die uns veranlasst, unser körperliches und psychisches Gleichgewicht (wieder) herzustellen, und spannungsreduzierende Handlungen erklärt. Sowie die **Wachstumsmotivation**, die uns antreibt, das zu überschreiten, was wir in der Vergangenheit getan haben oder gewesen sind, und somit spannungssteigernde Handlungen erklärt.

Während die **Wunsch-Erfüllung** ein Akt der Verwirklichung individueller Ziele ist, stellt die **Bedürfnis-Befriedigung** eine weitgehende (kollektive) Notwendigkeit zur Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung der körperlichen und seelischen Stabilität dar.

Ein **Wunsch** ist der **Drang, ein persönliches Begehren** zu erfüllen und beinhaltet gewöhnlich eine konkrete Zielvorstellung.

**Interesse** ist die **kognitiv-emotionale Anteilnahme**, die eine Person an einer Sache oder einer anderen Person nimmt und beeinflusst den Grad der Aufmerksamkeit und des Engagements.

**Freuden** – Dinge bzw. Tätigkeiten, die mit einer **positiven, gutgestimmten Emotion** wie Behagen, Fröhlichkeit, Gefallen, Heiterkeit, Vergnügtheit, Wohlgefallen, Genuss oder Spaß einhergehen.

**Begierde** – **massiver Antrieb** zur Befriedigung eines (über)starken Dranges nach etwas bzw. zur Behebung eines erlebten Mangelzustands auf der emotionalen und körperlichen Ebene – übersteigerte Bedürfnisse, Triebe, Abhängigkeiten, Süchte, starker Hunger oder Durst ...

**Kompensations-Antriebe** – **Bedürfnisstörungs- & Selbstwertstörungen-Kompensationen** aufgrund von Mankos, Defizit-Erfahrungen und starken Belastungen in der Vergangenheit sind oft deutlich stärker als natürliche Direkt-Antriebe – z.B. überstarkes Streben nach Zuwendung, Anerkennung, Sicherheit, Bedeutung, Bewunderung, Schönheit, Besitz, Vermögen, Kontrolle, Einfluss, Macht ...



## Überblick: SR-Intelligenz – SR-Therapie, -Training

### 1. Selbst-Recheck

Neuerliche **Prüfung** des aktuellen **Befindens** – überlastet, müde, gestresst, angespannt, frustriert ...?

### 2. Selbst-Resetting

**Realisierung** eines **positiven Befindens** – loslassen, entstören, befreien, entspannen, vitalisieren, konzentrieren

### 3. Selbst-Reflexion

**Nachdenken** über **sich** & **Analysieren** des **Ist-Zustands** – **Definition der Anliegen, Vorhaben, Aufgaben, Probleme** – etwaige Ursachen, Auslöser, Auswirkungen

### 4. Selbst-Rekognition

angemessene **Bewertungen**, neue **Einsichten**, clevere **Erkenntnisse** & **Schlussfolgerungen** – feste **Überzeugungen**, starke **Motive** & **Antriebe** (Konflikte mit bestehenden Einstellungen, Werten, Bedürfnissen, Begierden vermeiden) – **Potenziale, Optionen** – authentische **Ziele** & effektive **Maßnahmen**

### 5. Selbst-Regulierung

**Achtsamkeit** & **Selbstbestimmung** – bewusst-willentliche **Selbststeuerung** – **Denk-, Befindens-, Verhaltens- & Skills-Optimierung** – konsequente Inangriffnahme & effiziente Umsetzung der **Maßnahmen**

### 6. Selbst-Revision

**Evaluierung** der Fortschritte & Ergebnisse, etwaige **Korrekturen**, sukzessive **Optimierung**

### 7. Selbst-Realisierung

Verwirklichung der **wesentlichen Ziele** & **Befriedigung** der **primären Bedürfnisse**

## 14 wesentliche Skills

**entspannt, resilient, selbstbewusst, selbstbestimmt, konzentriert, konstruktiv, beweglich, effizient, konsequent, kommunikativ, kooperativ, attraktiv, selbstwertig, souverän**

### ➔ 7 positive Effekte

**gesünder, fitter, produktiver, erfolgreicher, besser fühlen, besser leben, sozial wertvoller**

## Effiziente psychologisch-therapeutische Techniken

**Autogenes Training:** die bewährte und sehr zuverlässige Entspannungsmethode zum Abbau von Stress und vegetativen Störungen, zur Regenerierung, Gesundung, Erholung, Vitalisierung ...

**Relax-Atmung:** eine sehr einfache, kurze und wirksame Übung zur schnellen Entspannung zwischendurch, vor und in akuten Situationen

**Kognitions-Training:** mittels Denkinhalte, Denkvorgänge, Denkprodukte

- **Befindens-Wahrnehmungs-Training:** positive, wünschenswerte und vor allem negative, unerwünschte Gedanken, Emotionen, Körperzustände und Verhaltensweisen sofort als solche registrieren
- **Reaktions-Stopp:** zur raschen Neutralisierung von unerwünschten, negativen Reaktionen wie Gedanken, Emotionen, Ausdrucks-, Verhaltensweisen
- **Kognitive Umstrukturierung:** unerwünschten, negativen Reaktionen in erwünschte, positive Aktionen umformen
- **Selbst-Instruktion:** kurze bewusst-willentliche Anweisungen zum konstruktiven Denken, Fühlen und Verhalten in herausfordernden, schwierigen Situationen
- **Selbst-Komentierung:** bewusst-willentliche Beschreibung und Bewertung von Symptomen, Verhaltensweisen, Ereignissen oder Ergebnissen
- **Psychoneuronale Konditionierung:** Verknüpfung von Übungseinheiten mit erwünschten Kognitionen, Emotionen, Ausdrucks-, Verhaltensweisen und Körperzuständen
- **Visualisierung:** geistig-bildhafte Simulation von Situationen und von erwünschten Kognitionen, Emotionen, Ausdrucks-, Verhaltensweisen, Körperzuständen
- **Unterstützung:** Audio-Trainings-Programme – Online-Apps, CDs
- **Reminder-App:** Erinnerung an Übungen, positive Denk- und Verhaltensweisen durch einen kurzen Alarm

**Temporierungs-Training:** Entschleunigung, optimales Tempo – alles der Reihe nach, Schritt für Schritt ...

**Achtsamkeits-Training:** Wahrnehmung und neutrale Beurteilung der eigenen Person, best. Körperregionen, best. Situationen oder Mitmenschen

**Autogen-Yoga:** entspanntes Bewegungs-Training zur Lockerung, Aktivierung, Vitalität, Gesundheit, Fitness ...