

Psychoneurologie die Kongruenz von neuronalen & psychischen Prozessen

Wir Menschen haben unsere Eigenschaften: stark ausgeprägte und schwach ausgeprägte, stabile und instabile, temporäre und permanente, latente und manifeste, erwünschte und unerwünschte, sinnvolle und sinnlose, konstruktive und destruktive, gesundheitsfördernde und krankmachende, menschenfreundliche und menschenfeindliche, gesellschaftsdienliche und gesellschaftsschädigende, erfolgsfördernde und erfolgshemmende, glücklich machende und unglücklich machende Warum ist das so?

Wir Menschen sind das Ergebnis unserer Erbanlagen und unserer Erfahrungen im bisherigen Leben.

Im Laufe unseres Lebens entwickeln sich auf der Grundlage unserer Erbanlagen und bedingt durch die gegebenen Umstände, Situationen, Ereignisse und Beziehungen sowie durch die individuellen Reaktionen mannigfaltige epigenetische Variationen unsere psychoneuronalen Programme. Erziehung, Bezugspersonen, Kindergarten, Schule, erste Beziehungen und Jobs prägen uns.

Es entstehen neue Nervenzellen, neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen und epigenetische Veränderungen als physiologische Grundlage der Programme. Das psychoneuronale Programm steuert uns Menschen und determiniert unsere Eigenschaften. Es bestimmt über unsere Denkinhalte, Denkvorgänge und Denkprodukte wie Bewertungen, Überlegungen, Schlussfolgerungen, Einstellungen, Überzeugungen oder Werte sowie über unsere Emotionen, Körperreaktionen, Ausdrucks- und Verhaltensweisen. Aufgrund verschiedenartigster Erfahrungen entwickeln sich sowohl konstruktive als auch destruktive Programme.

Die Programme laufen gewöhnlich völlig unbemerkt im Hintergrund ab. Sie kontrollieren unser Wahrnehmen, Erleben, Denken, Fühlen und Tun und werden von äußeren und inneren Reizen und Prozessen aktiviert, verstärkt oder gehemmt.

Aktuell sind wir immer das Produkt unserer psychoneuronalen Programme, der Umstände und Zustände sowie unserer SR-Intelligenz.

Die gegebenen Umstände, die Lebensbedingungen, Situationen und Ereignisse wirken permanent auf uns ein – konstruktiv und destruktiv, fördernd und hemmend. Zudem beeinflussen uns unsere psychischen und körperlichen Zustände massiv – positiv wie negativ, aktivierend wie bremsend.

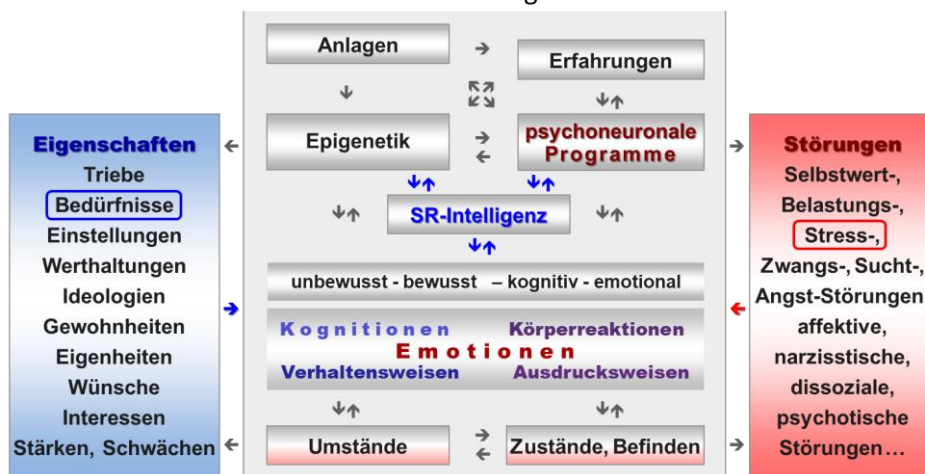
Unser momentaner Zustand sowie unser wahrgenommenes und erlebtes Befinden sind die Auswirkungen unserer aktuellen physiologischen, psycho-neuronalen Struktur- und Prozess-Muster. Sollen sich Zustand und Befinden ändern, müssen sich die zugrundeliegenden Struktur- und Prozess-Muster verändern – autonom oder bewusst-willentlich gesteuert.

4 Programm-Ebenen können hinsichtlich Bewusstheit, Kontrolle, Rationalität und Emotionalität unterschieden werden:

1. **bewusst-kognitive Ebene:** bewusste Denkvorgänge, Denkinhalte und Denkprodukte wie Bewertungen, Meinungen, Einstellungen, Werte sowie Analysen, Erkenntnisse, Schlussfolgerungen, Entscheidungen, Verhaltenssteuerung
2. **unbewusst-kognitive Ebene:** nicht bewusste Denkvorgänge, Denkinhalte und Denkprodukte
3. **bewusst-emotionale Ebene:** bewusste Antriebe wie Bedürfnisse, Sehnsüchte, Neigungen und Begierden sowie bewusste Emotionen wie Gefühle und Stimmungen
4. **unbewusst-emotionale Ebene:** nicht bewusste (unbekannte, vergessene, verdrängte) Antriebe und Emotionen

Mit SR-Intelligenz können wir auf der bewusst-kognitiven Ebene sehr eigenständig und willentlich die unbewussten, autonomen psychoneuronalen Programme neutralisieren und korrigieren. Damit gewinnen wir mehr Einfluss auf unsere Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen und somit in der Folge auf unsere Zustände und auf die Umstände.

Was aus uns geworden ist, wie wir sind, was aus uns werden wird, hängt sehr von unseren Programmen, den Umständen und unseren Zuständen sowie von unserer SR-Intelligenz ab.



Unser psychoneuronaler 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 erfahren und kompetent sind und wenn wir uns den aktuellen Aktivitäten 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, Resignation, Ignoranz, Überheblichkeit und Stress beeinträchtigen die bewusst-willentliche Regulierung.

Die Folgen: Unkontrolliertheit, Über- und Fehlreaktionen

Programm-Arten

Unsere **Bewertungs-Programme** (Beurteilung eines Umstands), unsere **Erwartungs-Programme** (Meinungen über die Folgen eines Umstands), unsere **Strategie-Programme** (Konzepte zum Umgang mit einem Umstand bzw. zur Problem-Bewältigung), unsere **Evaluierungs-Programme** (Beurteilung der Strategien, der geplanten und durchgeführten Maßnahmen) und unsere **Verhaltens-Programme** (autonome Verhaltensreaktionen oder bewusste Handlungen) sind im hohen Maße für Erfolg oder Misserfolg, für Zufriedenheit oder Unzufriedenheit, für Wohl oder Unwohl verantwortlich. Die Programme können **autonom ablaufen** oder **willentlich kontrolliert** werden.

Die autonomen Programm-Aktivitäten können **bewusst** oder **unbewusst** sein.

- Reiz-Reaktions-Programme laufen autonom und unbewusst ab.
- Bewertungs-, Erwartungs-, Strategie-, Evaluierungs- und Verhaltens-Programme können autonom-unbewusst, autonom-bewusst oder bewusst-willentlich sein.

Programm-Elemente

Die **Negativ-Programme** setzen sich folgenden **negativen Elementen** zusammen:

- **negativen Kognitionen** wie unangemessene, falsche Bewertungen, Schlussfolgerungen, Meinungen, Werte
- **negativen Emotionen** wie Unsicherheit, Frustration, Versagensgefühle, Aggressionen oder Ängste
- **negativen Körperreaktionen** wie Konzentrationsstörungen, Angespanntheit, Nervosität oder vegetativen Störungen
- **negativen Ausdrucksweisen** wie unpassende Mimik, Gestik, Körperhaltung oder Stimme
- **negativen Verhaltensreaktionen** wie Abwehr, Vermeidung, Fehlentscheidungen und -handlungen oder Aggressivität

Die **Positiv-Programme** setzen sich folgenden **positiven Elementen** zusammen:

- **positive Kognitionen** wie angemessene, richtige Bewertungen, Überlegungen, Erkenntnisse oder Schlussfolgerungen, konstruktive Meinungen, Einstellungen oder Werte
- **positive Emotionen** wie Sicherheit, Zufriedenheit, Freude, Hoffnung oder Gelassenheit
- **positive Körperreaktionen** wie Entspannung, innere Ruhe, Konzentration, Merkfähigkeit oder vegetative Stabilität
- **positive Ausdrucksweisen** wie angemessener Stimm- und Gesichtsausdruck, passende Mimik und Gestik
- **positive Verhaltensreaktionen** wie Zuhören, Kooperieren, Helfen, Anpacken oder Umsetzen

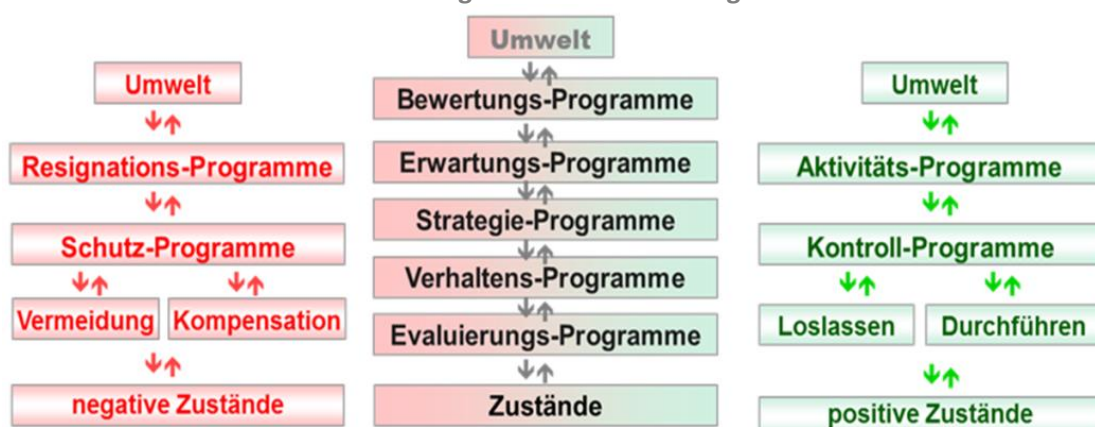
Im **negativen Fall** (wenn destruktive Programme autonom ablaufen oder wenn eine bewusste destruktive Kontrolle erfolgt) gibt es zwei Möglichkeiten: Unsere **Resignations-Programme** lassen uns die Auswirkungen der Negativ-Programme passiv hinnehmen, ertragen und / oder verdrängen. Unsere **Schutz-Programme** zielen darauf ab, die unangenehmen, frustrierenden oder bedrohlichen Auswirkungen der Negativ-Programme zu verhindern oder zumindest zu vermindern. Solche Schutz-Programme sind **Vermeidung** von Umständen, die Negativ-Programme auslösen können (Angst- oder Versagen zustände) sowie **Kompensation** von Negativ-Programmen. Statt aufzugeben, wird gekämpft; statt Schuld einzugestehen, wird abgestritten und angegriffen; statt unsicher zu erscheinen, gibt man sich selbstbewusst; statt sich die eigenen Schwächen einzugestehen, wird mit aller Kraft Leistung, Erfolg und Anerkennung angestrebt.

Als Folge unserer aktuellen Programm-Aktivitäten befinden wir uns in bestimmten **Zuständen**. Diese Emotions- und Ausdruckszustände können sich **rasch ändern** und sich in den **verschiedensten Facetten** zeigen: von kindlicher Trotzigkeit, zögerlicher Unsicherheit, lähmender Ängstlichkeit, unterwürfiger Freundlichkeit oder zwanghafter Kontrolliertheit bis zu kühler Distanziertheit, beherrschender Besserwisseri, spöttischem Zynismus, übersteigerter Wichtigkeit oder maßloser Arroganz.

Im **positiven Fall** (wenn konstruktive Programme autonom ablaufen oder wenn eine bewusste konstruktive Kontrolle erfolgt) lassen uns unsere **Aktivitäts-Programme** wünschenswerte und notwendige Maßnahmen überlegen. Die **Kontroll-Programme** prüfen deren Sinnhaftigkeit und die möglichen Auswirkungen. Bei einer angemessenen Bewertung erfolgen je nach Lage der Dinge entweder **aktive Handlungen** zur **Umsetzung** der **Maßnahmen** oder ein **Loslassen** und **Annehmen** (muss nicht Gutheißen bedeuten) des Umstandes

Dadurch ist eine gewisse **Authentizität** gegeben und wir befinden uns in einem eher **positiven Zustand**, zum Beispiel in entspannter Gelassenheit oder engagierter Konzentration.

Erscheinungsformen - Auswirkungen

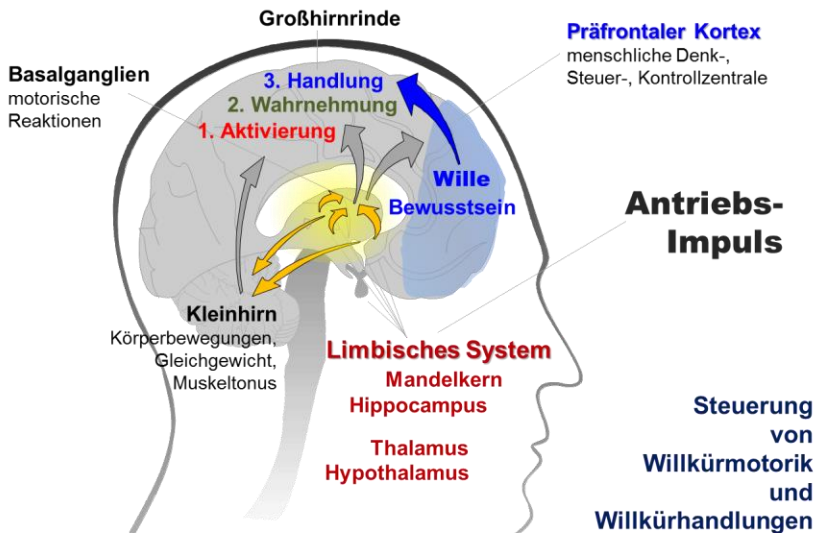


Unbewusste Antriebe – bewusst-willentliche Korrektur

Keine Willensfreiheit bezüglich der Impuls-Initiative - **Freier Wille** durch bewusst-willentliche Denk-, Verhaltens-Regulierung

Psychoneurologie: Wir Menschen sind das **Ergebnis** unserer **Erbanlagen** und **Erfahrungen** im bisherigen Leben. Akut sind wir immer das **Produkt** unserer **psycho-neuronalen Programme**, der **Umstände**, unserer **körperlich-seelischen Zustände** und unserer **SR-Intelligenz**. Die Programme **determinieren** unsere **Eigenschaften** und steuern unsere **Prozesse**.

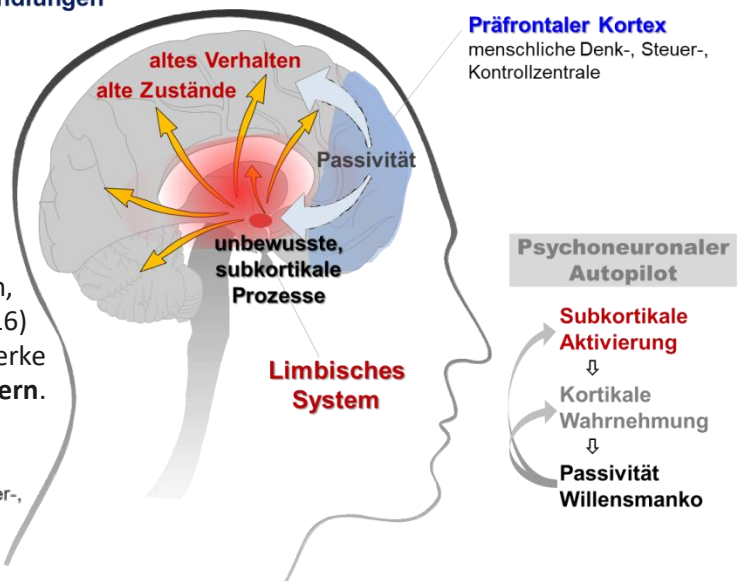
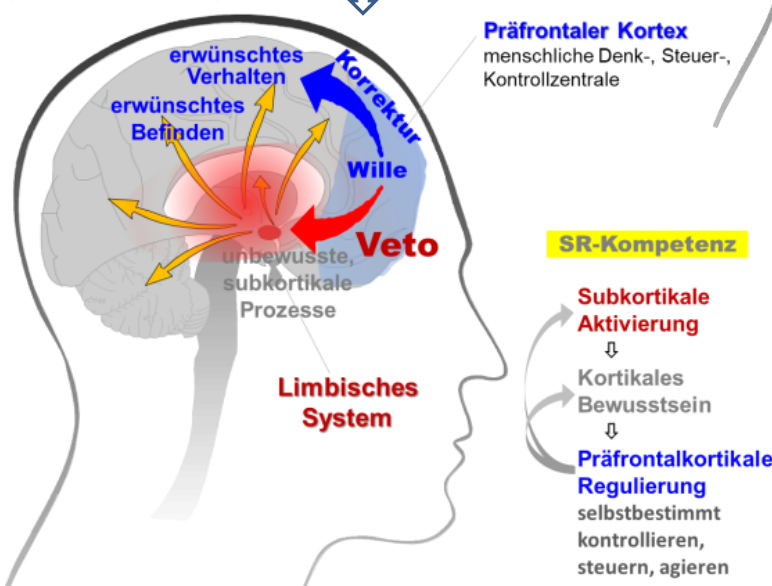
Der **Antrieb** für unsere **Aktivitäten** hat laut moderner Hirnforschung einen **unbewussten, subkortikalen Ursprung**. Bei **Willkürbewegungen** aktivieren Prozesse im **Limbischen System** die **Basalganglien** und das **Kleinhirn**, kortikale Prozesse werden in Gang gesetzt, es entsteht die **Empfindung, etwas zu wollen**. Die **Libet-Experimente** (und folgende) zeigen, dass **neuronale Prozesse** dem **Bewusstwerden** der **Handlungsentscheidung** und der **Bewegung vorausgehen**.



Umgelegt auf **alle unsere Aktivitäten** bedeutet das, dass menschliche **Initiativen** weitgehend aus **unbewussten, subkortikalen Quellen** stammen, die **kortikale Prozesse** aktivieren, welche wiederum **Kognitionen** und **Emotionen**, also **Meinungen** und **Empfindungen** (etwas zu wollen, etwas zu müssen, etwas zu können, etwas nicht zu können, etwas zu schaffen, etwas nicht zu schaffen, etwas könnte passieren, man werde angenommen oder abgelehnt) entstehen lassen. Der renommierte Neurologe **Antonio Damasio** sagt: *"Jede Entscheidung braucht eine emotionale Regung. Aus purem Verstand heraus kann der Mensch nicht handeln."*

Passivität, Willensschwäche, Resignation und **Stress** oder **Selbstzufriedenheit, Ignoranz** und **Arroganz** lassen die subkortikalen Prozesse weitgehend ungebremst zur Wirkung kommen. Die Folge: wir sind unseren alten, oft negativen Programmen hilflos ausgesetzt ⇒ **Stress**.

Bewusst-willentliche, präfrontal-kortikale Denkprozesse können gegen die **subkortikalen Prozesse** ein **Veto** einlegen, diese **'overrulen'** und **korrigieren**. (Libet; Haynes, Berlin 2016) **Bewusste Vorsätze** etablieren für eine gewisse Zeit Netzwerke im Gehirn, die den **unbewussten Informationsfluss** steuern. (Kiefer, Ulm 2015)



Die **Tücke**: Die subkortikalen Prozesse sind als solche nicht wahrnehmbar. Sie können erst in Form von **Symptomen** indirekt registriert werden. Und die Symptome werden sehr **individuell wahrgenommen, empfunden, bewertet** und **begrifflich bestimmt** – als Meinungen, Entscheidungen, Wünsche, Abneigungen, Ängste, als Körperzustände oder Verhaltensweisen.

Die **unbewussten, subkortikalen Prozesse** beinhalten unzählige **evolutionäre Merkmale**, alle **lebenserhaltenden Programme** wie Steuerung der Atmung, Herz-tätigkeit, Nahrungsaufnahme, Verdauung oder Sexualität sowie **emotional gefärbte Informationen** wie persönliche Erlebnisse, Bedürfnisse, Begierden,

Einstellungen, Werte, Ideologien, Wünsche, Interessen, Neigungen (Abneigungen), Sicherheiten (Unsicherheiten), Freuden (Unbehagen), Stärken (Schwächen), Fähigkeiten (Mankos) – zudem: unsere **neurotischen Störungen** wie Bedürfnis-, Selbstwert-, Angst-, Panik-, Zwangs-, Anpassungs- oder Persönlichkeitsstörungen mit all den Symptomen, Konflikten, Widerständen und Kompensationsmechanismen. Alles **Relikte** der **Vergangenheit** (vieles hilfreich und ressourcenschonend, etliches veraltet und überholt, manches sehr unvorteilhaft, destruktiv, belastend, stressig), die es generell zu **ermitteln** und zu **verstehen** sowie aktuell zu **erkennen** und, im **negativen Fall**, zu **stoppen** und zu **korrigieren** gilt.

Stress ⇒ Symptome ⇒ Störungen ⇒ Folgen

Als Stress wurde ursprünglich von *Hans Selye* ein **Zustand** mit einer **bestimmten Symptomatik** bezeichnet, der von **außen einwirkenden Reizen** (Stressoren) herbeigeführt wird. **Physiologische Maßnahmen** werden in Gang gesetzt, um den Organismus in die Lage zu versetzen, **mit der Belastungssituation fertig zu werden**.

Negativer Stress entsteht durch

- 1. objektive Stressoren:** belastende, beeinträchtigende Umstände, Ereignisse + negative seelisch-körperliche Zustände
- 2. subjektive Stressoren:** ungünstige, destruktive Denkweisen + negative psychoneuronale Reaktionsmechanismen

Schon der **1. Weltkongress** zum Thema **Stress 1994** kam zum Ergebnis: **2/3** aller **Krankheiten** werden direkt oder indirekt durch Stress mitverursacht. Nach Einschätzung der **Harvard Medical School** können **60 bis 90 %** aller **Erkrankungen** auf Stress zurückgeführt werden.

Die möglichen **Stress-Symptome** und **-Störungen** sind vielfältig: Innere Unruhe, Nervosität, Hektik, Ärger, Aufregung, Gereiztheit, Nicht-Abschalten-Können, Schlafstörungen, Müdigkeit, Konzentrations-, Gedächtnis- & Kreativitätsstörungen, Angespanntheit, Verspannungen, Schmerzen, Schwäche, vegetative Störungen wie Magen-, Darm-, Herz-, Kreislauf-, Atemstörungen, kognitive und emotionale Hineinsteigerprozesse, Unkontrolliertheit, Kommunikations-, Beziehungsprobleme, Unlust, Frust, Aggressionen, Zweifel, Unsicherheit, Ängste, Panikattacken

Psychische Belastungen und **Stress-Reaktionen** sind weit verbreitet.

Studien zeigen, dass mindestens **40%** aller **Arbeitnehmer** unter **starken psychischen Belastungen** leiden und sich häufig **ausgelaugt** und **erschöpft** fühlen. Weitere **40%** fühlen sich zumindest zeitweise von der **Arbeitsfülle**, **Zeitknappheit**, dem **Arbeitstempo**, von **hohen Zielsetzungen**, **Erwartungen** und **geringer Kontinuität**, der **Informationsflut** sowie dem **Mangel an Feedback**, **Anerkennung** und **Regeneration** belastet.

Die **Stress-Folgen** sind ebenso **leidvoll** wie **teuer**:

Leistungsstörungen, Ineffizienz, Missverständnisse, Konflikte, Unsicherheit, Erschöpfung, Fehler, Misserfolge, Probleme am Arbeitsplatz, Produktivitätsverluste, Jobverlust, Sinn-, Motivationskrisen, Orientierungs-, Hoffnungslosigkeit, Immunstörungen, körperliche Krankheiten, Chronifizierung, Attraktivitätsminderung, beschleunigte Alterungsprozesse, Depressionen, Burnout-Zustände (leer, ausgebrannt, nichts geht mehr) ... Arbeitsunfähigkeit ... Behandlungen ... hohe Kosten

Epigenetik: **Psychische Belastungen** & **Stress** nehmen Einfluss auf die **Funktionsweise der Gene** (z.B. durch DNA-Methylierung), was zu Störungen bei der **Proteinexpression** und zu **eklatanten Fehlsteuerungen** mit **dramatischen Auswirkungen** führen kann. Akuter Stress kann bereits nach **kurzer Zeit** (20 Minuten) epigenetische Veränderungen bewirken. Die Gefahr: bei frühkindlichen Traumata bzw. längerfristigem Stress erhöhtes **Risiko** für **stressbedingte Erkrankungen**

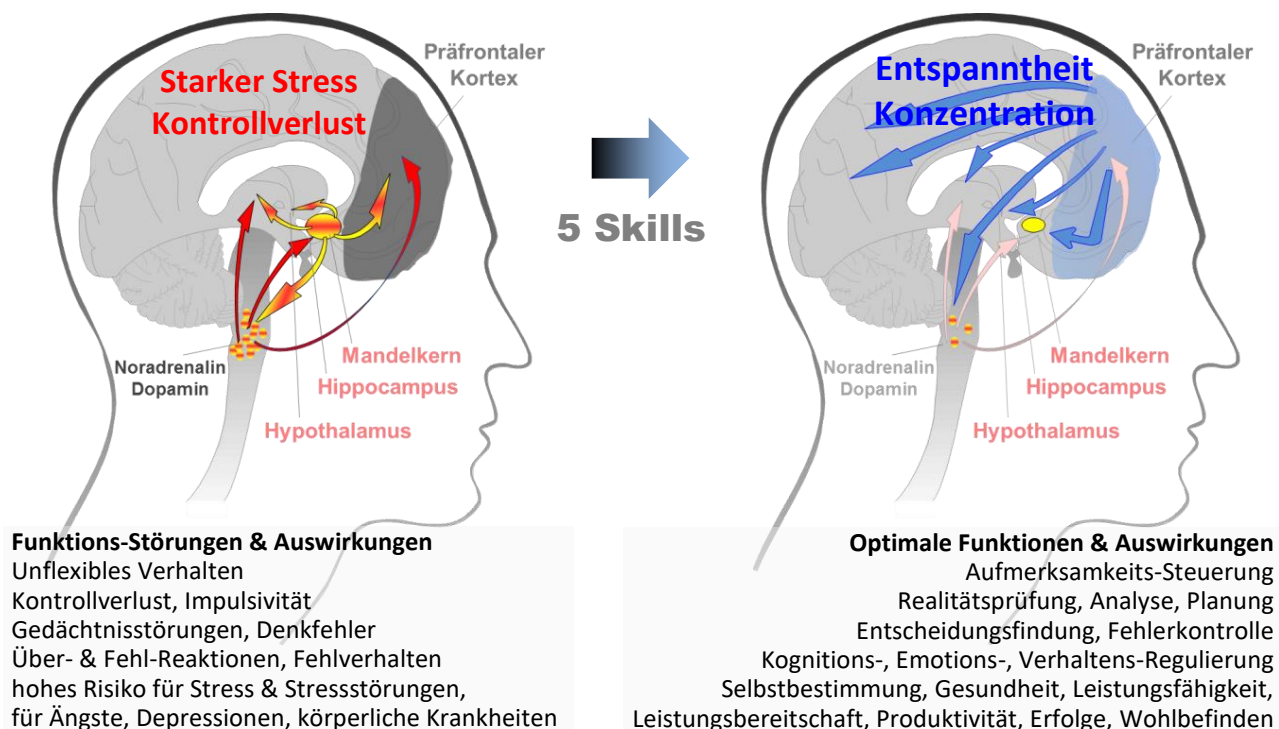
Direkte Kosten = **1,5%** des BIP / 5 Mrd. € - Behandlungen, Rehabilitations-, Pflegemaßnahmen, Krankenstände

Indirekte Kosten = **2,5%** des BIP / 8 Mrd. € - laut neuester OECD-Studie **3,6%** des BIP / 12 Mrd. € - verringerte Arbeitsproduktivität aufgrund leistungsbeeinträchtigender Symptome & Störungen, Verlust an Erwerbsjahren durch Arbeitsunfähigkeit, Ausfallzeiten, Fluktuation oder gar Invalidität und vorzeitiger Tod infolge einer Erkrankung

Kosten von Produktivitätsverlusten = ca. **10%** des BIP / 30 Mrd. € - mangelnde fachliche & menschliche Kompetenzen

Burnout-Fall: rasche Diagnose = betriebliche Kosten **1.500 bis 2.300 €**, später Erkennung = bis zu **130.000 €**

Hirnforschung: Neue **Ergebnisse** zeigen, dass Stress die menschliche **Denk- und Kontrollzentrale**, den **Präfrontalen Kortex**, zum Teil massiv beeinträchtigt. **Starker Dauerstress** kann sogar zu **dauerhaften Hirnschädigungen** führen.



Wesentliche Eigenschaften & Auswirkungen

5 Skills – menschliche Basis-Eigenschaften & -Kompetenzen:

- **entspannt**: den Umständen, Anforderungen und Zielen entsprechend **körperlich** (muskulär, vegetativ), **geistig** (ruhig, besonnen, frei, gelassen) und **psychisch** (ausgeglichen) entspannt.
- **selbstbewusst**: sich der persönlichen Bedürfnisse, Begierden, Werte, Wünsche, Interessen, Freuden, Stärken und Schwächen, der Problemstellungen, Konflikte und Möglichkeiten, der Ziele, Vorhaben, Aufgaben und des wünschenswerten Befindens bewusst werden und stets bewusst sein.
- **konzentriert**: auf das **Wesentliche** – die aktuellen Ziele, Vorhaben, Umsetzungsschritte ...
- **selbstbestimmt**: die eigenen Gedanken, Ausdrucks- und Verhaltensweisen, diverse Körperzustände, Emotionen und das aktuelle Befinden **selbst bestimmen** und **steuern** - intuitiv und bewusst-willentlich, die persönlichen Ziele und Vorhaben selbst definieren und in Angriff nehmen.
- **effizient**: ressourcenschonend und wirksam, angemessener Aufwand und positive Erledigung

⇒ **Auswirkungen**: weitgehend

- **autonom** – selbständig, eigenständig im Denken, Fühlen & Tun
- **resilient** – belastbar, widerstandsfähig: geringe Empfindlichkeit gegenüber Vorkommnissen, Störungen, schwierigen Umständen & Mitmenschen sowie diversen Belastungen
- **gesund** – weitgehend frei von psychischen & vegetativen Krankheiten sowie Wohlbefinden
- **leistungsfähig** – imstande, die Vorhaben, die gestellten Aufgaben & Anforderungen zu meistern, & die gesetzten Ziele zu verwirklichen.
- **leistungsbereit** – motiviert, die Aufgaben und geplanten Vorhaben in Angriff zu nehmen und umzusetzen.
- **kreativ** – einfallreich, ideenreich, schöpferisch, erfinderisch
- **produktiv** – ergiebig, ertragreich: mit relativ geringem Input (Aufwand, Kosten) den angestrebten Output (Wirkung, Wertschöpfung) erzielen.
- **erfolgreich** – schrittweise Umsetzung der Vorhaben & Verwirklichung der persönlichen Ziele
- **selbstwertig** – sich selbst (Eigenschaften, Kompetenzen, Verhalten, Status, Ergebnisse) annehmen & akzeptieren, Positives anerkennen & wertschätzen
- **gut fühlen** – Spaß haben, freuen, genießen, weitgehend befriedigt, froh, zufrieden ... glücklich
- **gut leben** – entsprechend der Bedürfnisse, Wünsche, Interessen, Vorstellungen, Möglichkeiten ... persönlich, partnerschaftlich, familiär, beruflich, wirtschaftlich, gesellschaftlich ...

+ 5 Skills – optimale menschliche Eigenschaften & Kompetenzen

- **vital** – körperliche, geistige & psychische Vitalität: in Form, fit, leistungsfähig, belastbar, konzentriert, stabil, gut drauf
- Vitalitäts-fördernde Denkweise, Lebensweise, Beziehungen, Ernährung, Bewegung, Umweltbedingungen ...
- **selbstsicher** – Bedürfnisse und Gefühle ausdrücken, Meinungen, Kritik, Forderungen äußern und durchsetzen - nein sagen, wenn nötig ...
- **kommunikativ** – zuhören, einfühlen, verstehen - angemessen, konstruktiv, klar reagieren und agieren - menschlich fair, hart in der Sache
- **attraktiv** – interessant, anziehend, bedeutend, begehrenswert - von innen und außen - für sich und andere
- **clever** – klug, geschickt und kreativ denken und agieren - das Angemessene, Zweckmäßige, Sinnvolle, Nutzbringende, Vorteilhafte und Positive sowie die Ziele und Lösungen in den Vordergrund stellen

⇒ **Verstärkung der Auswirkungen**

++ 5 Skills – elitäre menschliche Eigenschaften & Kompetenzen

- **ethisch-moralisch** – anständig, zuverlässig, menschlich fair ... im Denken, Fühlen, Reagieren und Agieren
- **souverän** – entspannt, gelassen, selbstbewusst, selbstsicher, selbstwertig, eigenständig ... aufrecht, erhaben
- **ganzheitlich** – die relevante Gesamtheit aufmerksam wahrnehmen, angemessen bewerten, entsprechende Schlussfolgerungen ziehen und folgerichtige Entscheidungen treffen
- **fokussiert** – auf die aktuelle, wesentliche Thematik, Aufgabe, Tätigkeit, Zielsetzung konzentrieren
- **konsequent** – folgerichtig, klar und bestimmt im Treffen von Entscheidungen und in der Umsetzung

⇒ **weitere Verstärkung der Auswirkungen**

SR-Intelligenz & Realisierungs-Methoden

SR-Intelligenz – SmARt Intelligence

intuitive & bewusst-willentliche Prozesse - kreative & rationale Lösungen

1. Selbst-Reflexion

Nachdenken über sich, die Umstände & Ergebnisse – Analyse des Ist-Zustands, der Anliegen & Problemstellungen, der persönlichen Bedürfnisse, Wünsche, Neigungen, Interessen, Fähigkeiten, Freuden, der Stärken & Schwächen

2. Selbst-Rekognition

Angemessene Bewertung der Kriterien, Verständnis, richtige Erkenntnisse & Schlussfolgerungen: die Möglichkeiten und die damit verbundenen Konsequenzen eruieren, etwaige Widrigkeiten & Hindernisse identifizieren, die Ziele definieren, Strategien & Maßnahmen bestimmen, das Trainings-Programm entwickeln - intuitiv & rational, kreativ

3. Selbst-Regulierung

Konzentriertes Denken & Handeln – intuitiv & bewusst-willentlich - kreativ, flexibel, clever & effizient - regelmäßiges Entspannungs- & Kognitions-Training – gezielte Anwendung der Trainings-Einheiten im Alltag – sukzessive Generierung der erwarteten Ergebnisse, Belohnungen

4. Selbst-Revision

Rückschau, Evaluierung der Ergebnisse & Fortschritte, Lernen aus Erfahrungen, Anpassung an neue Gegebenheiten, Überarbeitung der Strategie & Maßnahmen, Korrekturen & Verbesserungen

Realisierungs-Methoden

- **Entspannungs-Training** – Ruhe, Erholung, Regeneration, Gesundung ...

Autogene Entspannung, Temporierungs-, Achtsamkeits-Training, Relax-Atmung, Bewegung ...

- **Kognitions-Training** – Autosuggestion, Psychoneuronale Konditionierung, Selbst-Instruktion, Visualisierung ...

Selbstregulierung

1. **Achtsamkeit** hinsichtlich unerwünschter, negativer Kognitionen, Emotionen, Körperzustände & Verhaltensweisen

2. **Neutralisieren** der negativen Reaktionen

3. **Soll-Training 1: Förderung erwünschter, konstruktiver Gedanken, Gefühle, Körperzustände**

4. **Soll-Training 2: Förderung erwünschter, konstruktiver Ausdrucks- & Verhaltensweisen**

feel good ⇔ good look ⇔ good relations ⇔ be good ⇔ good job

Gutes geistiges, körperliches, emotionales Befinden jederzeit herstellen & möglichst lange bewahren:

mit **psychologischen, psychoneuronalen Therapie- & Trainings-Instrumenten** sowie mit **flankierenden Maßnahmen** wie gesundem Essen & Trinken, regelmäßiger Bewegung, Natur, Sonne, gutem Schlaf, guten Kontakten, guter Kommunikation, guten Beziehungen, positiven Zielen, befriedigenden Tätigkeiten, kleinen Alltagsfreuden & Erfolgserlebnissen ...

Es richtig machen

Mit der richtigen Anwendung **effizienter Instrumente** gelingt das Neutralisieren von unerwünschten, negativen Reaktionen & Zuständen und das Aktivieren eines guten Befindens & erwünschter Kognitionen & Verhaltensweisen oft sehr rasch und bei regelmäßigem Einsatz auch nachhaltig.

☺ **Es geht, wenn man's richtig macht, damit's wirkt, wenn man's braucht.**

☹ **Jedoch: Aus WENIG wird WENIG, aus NICHTS wird NICHTS.**

Studien und Erfahrungswerte zeigen: etwa **15%** der Menschen sind potenziell dafür **sehr gut**, **25% gut**, **35% partiell**, ca. **25%** (zumindest aktuell) **nicht geeignet**.

Aneignung – Realisierung

Einzelsitzungen – ab 4 x 1 Stunde

Workshops (1½ – 4 Stunden), Kurse (4 x 2 – 3 Stunden), Lehrgänge (ab 6 x 4 Stunden)

Multimedia-Books, Online-Trainings-Systeme, Online-Betreuung

In-Vivo-Training – konkrete Aufgaben und Projekte

Dr. Karl Kriechbaum

Neuropsychologe, Stress-, Kognitions-, Verhaltenstherapeut, Autor

Attraktivitäts-, Präsentations-, Arbeits-, Unternehmensberater

Leiter des Instituts für Psychoneurologie

1040 Wien, Johann-Straußgasse 28, www.humanoptima.com, +43 1 5051778, [Email](#)

