



Nutzen Sie Ihr Erfahrungswissen

Gefühle und Körper – Ihre klugen Ratgeber

Ob privat oder beruflich – warum tun wir häufig nicht das, wofür doch eigentlich alle vernünftigen Argumente sprechen? Wie oft hat man sich vorgenommen, mit einem bestimmten Kollegen nicht mehr in Streit zu geraten, oder nicht mehr so lange zu warten, bis der Pendenzenberg auf dem Schreibtisch bedrohlich hoch geworden ist? Und es passiert dennoch.

Solche uns sehr vertraute Alltagserfahrungen stellen wissenschaftlich betrachtet keine Überraschung dar. Seit längerem ist bekannt, dass der Mensch alles andere als das nur vernunftbegabte Wesen ist. Und das ist sehr gut so. Nutzen Sie diese Tatsache bewusst und systematisch – für mehr Erfolg, Zufriedenheit und Gesundheit.

Allein mit dem Verstand wären wir entscheidungsunfähig

Neuere Forschungsergebnisse aus den Neurowissenschaften liefern fundierte Belege dafür, dass ein kühler, sachlich und logisch korrekt arbeitender Verstand allein nicht imstande ist, kluge Entscheidungen zu treffen. Wissenschaftliche Untersuchungen sprechen vielmehr dafür, dass wir massgeblich von unseren Gefühlen gelenkt werden, auch wenn wir uns dessen oft nicht bewusst sind oder es nicht gern wahrhaben möchten. Man kann es sogar noch deutlicher ausdrücken: ohne Gefühle könnten wir uns in zahlreichen Situationen entweder nur viel zu langsam oder gar nicht entscheiden; dies ist in zahlreichen Untersuchungen nachgewiesen worden.

Nur mit Hilfe unseres «Erfahrungswissens», dass sich in den Gefühlen niederschlägt und ausdrückt, gelangen wir zu insgesamt guten – das heisst: für uns und unser soziales Umfeld nachhaltig verträglichen – Entscheidungen und Handlungen. Verstand UND Emotion sind somit zwei wichtige Ratgeber, wenn sie auch zuweilen scheinbar im Widerstreit zu verstandesmässigen Argumenten stehen. Für umfassend kluges Entscheiden und Handeln sind sie unverzichtbar.

Der Körper – nicht nur fürs Fitness-Studio

Ein «Kopf auf Rädern», so könnte man plakativ das Bild des seit der Aufklärungszeit bis heute weit verbreiteten Menschenbildes beschreiben. Darauf bezieht sich Antonio Damasio, ein international anerkannter Neurobiologe, mit dem Titel seines Buches «Descartes' Irrtum» in Anspielung auf dessen Leitsatz «cogito ergo sum» («ich denke, also bin ich»).

Unsere Gefühle sind gesammelte Erfahrungen

Nach Damasio werden Lebenserfahrungen nicht nur in einem kognitiven Wissensspeicher, sondern parallel dazu in einem emotionalen Erfahrungsgedächtnis gesammelt. In ihm wird jede erlebte Episode mit einer gefühlsmässigen Bewertung versehen bzw. markiert. Bei jeder auftretenden tatsächlichen oder fantasierten Situation, die jener Erst-Erfahrung ähnelt, «melden» sich diese Bewertungen durch eine spezifische, unwillkürliche, spontane Körperreaktion.

Ihr Körper vermittelt Ihnen Erfahrungen

Diese Körperreaktionen wahrzunehmen und sie für kluges, vom gesamten Organismus mitgetragenes Entscheiden und Handeln zu nutzen, erhöht die

Autor



Dr. Frank Krause

Experte für ressourcenorientierte Weiterentwicklung von Individuen und Gruppen

Nach mehrjähriger universitärer Forschungstätigkeit ist er seit 1986 als selbständiger Berater, Trainer, Erwachsenenbildner und Hochschuldozent tätig. Seine Schwerpunkte liegen in Coaching und Weiterbildung für Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation. Mitentwickler des Zürcher Ressourcen-Modells (ZRM). Autor zahlreicher Publikationen.





Chancen ganz erheblich, dass Wünsche, Vorsätze – anders als bei Neujahrsvorsätzen – auch tatsächlich in erfolgreiches Handeln umgesetzt werden. Und dies lässt sich lernen!

Hören Sie auf Ihren Körper – für ganzheitlicheren Erfolg

Angenommen, Sie müssen eine schnelle und wichtige Entscheidung treffen, die von weit reichender Bedeutung ist. Sollen Sie beispielsweise einen bestimmten Auftrag annehmen? Er verspricht einerseits einen hohen Umsatz, würde die Ressourcen des Unternehmens gut auslasten, wäre auch imagefördernd. Andererseits: die Verhandlungspartner wirken irgendwie nicht «echt», Sie haben ein ungutes Gefühl bei der ganzen Sache. Bis heute Mittag muss eine Entscheidung gefällt werden...

Wie können Sie Verstand und Erfahrungsgedächtnis sinnvoll einsetzen, um zu einer umfassend klugen Entscheidung zu gelangen? Wichtig ist, dass Sie zwar auch Ihren Verstand benutzen, der Ihnen sachliche Argumente nennt, dass Sie aber auch auf Ihr Erfahrungswissen achten, das Ihnen gefühlsmässig und körperlich sagt (das berühmte «Bauchgefühl»), ob es Einwände gibt.

Beziehen Sie alle Ihre Erfahrungen ein

Wenn Sie ihr privates oder berufliches Leben auf diese Weise dauerhaft befriedigender und erfolgreicher gestalten möchten, oder beispielsweise immer wieder unter Drucksituationen stehen, sollten Sie überlegen, ob Sie für ihre ganz persönliche Situation – als Führungsperson oder MitarbeiterIn, als Lehrperson oder SchülerIn, als wer auch immer – individuelle Lösungen finden und trainieren möchten.

So bieten beispielsweise der Autor und seine Kollegin Maja Storch an der Universität Zürich sowie in weiteren Städten einen mehrtägigen Selbstmanagement-Kurs an, der wissenschaftlich fundiert ist und auf seine Wirksamkeit hin untersucht wurde. Sie lernen, systematisch Ihre kognitive, emotionale und körperliche Ebene in Ihre Entscheidungen einzubeziehen, mit Stress-Situationen entspannter umzugehen, und einem allfälligen Burnout vorzubeugen.

Das macht Mut, stärkt Selbstwertgefühl und Wohlbefinden – und steckt an! Sagt Ihnen Ihr Gefühl, das das für Sie interessant sein könnte? Hier finden Sie weitere Informationen.

