

# Der eigene Körper, ein unerlässlicher Helfer für Erfolg und Lebenszufriedenheit

## Eine Selbstmanagement-Methode mit Embodiment

Wie oft haben wir uns schon etwas vorgenommen. Wir wollten etwas erreichen, wollten eine alte Gewohnheit los werden, eine neue Gewohnheit entwickeln. Wir hatten „klare“ Ziele, was wir verändern werden, damit wir uns wohler fühlen, mehr Glück und Zufriedenheit erleben, mehr so leben, wie wir uns das wünschen. Und was ist geblieben von diesen guten Absichten, diesen „schönen Vorsätzen“? Wenig bis nichts. Wenn wir Pech haben, sogar Frust und ein vermindertes Selbstbewusstsein, weil uns „wieder einmal“ nicht gelungen ist, was wir so sehr wollten.

Wenn wir größere Ziele haben, dann macht es Sinn, den Körper in die Veränderung hilfreich einzubeziehen. Ich selbst bin im Rahmen der Gehirnforschung auf das Zürcher Ressourcen Modell - ZRM® - gestoßen und im Weiteren auf Embodiment.

**Embodiment** ist eine neue Erkenntnis aus dem Bereich der Psychologie, speziell aus der Kognitionsforschung: Denken funktioniert nicht ohne Körper; Bewusstsein braucht Verstand, Körper und Umwelt.

Im konventionellen Denken gibt es die deutliche Trennung von Kopf und Körper. Dabei wird dem Kopf, dem Gehirn, eine steuernde Funktion zugeordnet. Im Gehirn sind Verstand und Wille und diese sollen dem Körper sagen, was er tun soll. Das funktioniert jedoch ganz häufig nicht, weil: **Der Kopf hat keine Dominanz in unserem System.** Drei Millimeter hat die Gehirnrinde mit den kognitiven Funktionen; alles darunter läuft unbewusst: Von der Atmung und der Verdauung bis zum Gehen und Reden. Bei mir zum Beispiel hat der Satz: „Ich muss mein Zimmer aufräumen“, wenig gebracht. Hundert mal sagte ich diesen Satz mir selbst und trotzdem: Der Körper tat nichts! Es ist viel klüger, mit dem Körper zusammen zu arbeiten. Unser Kopf kann nämlich dem Körper nicht „anschaffen“: Mach das, tu das, sei so! Das funktioniert nicht. Die Neurobiologie hat bestätigt: Worte können nicht direkt in den Körper „hineinwirken“. Es braucht einen „Umweg“, einen „Katalysator“. Dieser Umweg sind **Bilder, Emotionen und Gefühle.** Im limbischen System des Gehirns werden Bilder und Gefühle erzeugt und steuern das Verhalten. Wenn wir diese Bereiche des Gehirns sehr zielorientiert einsetzen, wenn wir sie mit der Gehirnrinde verknüpfen, sind wir wirkungsvoll unterwegs. Der Körper ist ja im Alltag zu 95% vom Autopilot gesteuert. Wir agieren aus dem Bauch, aus dem Unbewusstsein. Die restlichen 5% steuert das Bewusstsein. Der Körper und das Unterbewusstsein kennen nur zwei Impulse: „STOP“ und „GO“. Sind sich Bewusstsein und Unterbewusstsein, sind sich Kopf und Körper, sind sich Verstand und Emotion nicht einig, so setzt sich auf Dauer das Unterbewusstsein durch und unsere „bewussten Ziele und guten Vorsätze“ sind wieder einmal auf der Verliererstraße.

Piaget hat schon vor 70 Jahren gesagt: Denken ist verinnerlichtes Handeln. Das war damals vor allem im Zusammenhang mit Entwicklungspsychologie gesehen und hatte Folgen für die Erziehung: Handlungsorientiertes Lernen, erlebnisorientiertes Lernen. Die Gehirnforschung der letzten Jahrzehnte hat nun klar gemacht, dass der Zusammenhang von Denken, Körper und Umwelt ein Leben lang bestehen bleibt. Es ist auch deutlich geworden, dass die Wechselwirkung in alle Richtungen funktioniert: unser Denken wirkt auf den Körper und unser Körper wirkt auf das Denken, die Umwelt wirkt auf den Körper und auf das Denken und umgekehrt. Die Gehirnforschung spricht von neuronalen Netzen. Gemeint ist, dass in unserem menschlichen Dasein immer drei Bereiche miteinander in enger Verbindung stehen: A) eine Handlung oder eine Handlungsabsicht ist die eine Seite, B) ein bestimmtes Denken und Fühlen ist die zweite Seite und C) ein bestimmter Körperausdruck bzw. eine bestimmte Körperhaltung ist die dritte Seite. Neuronale Verbindungen, neuronale Netze sind die wahre Quelle unseres Tuns. Welche der drei Seiten immer „angezupft“ wird, das ganze Netz reagiert und wir agieren.

Das ZRM® - Züricher Ressourcen Modell – von Maja Storch und Frank Krause ist eine intensiv erforschte Selbstmanagement-Methode, die das Embodiment ganz zentral beinhaltet. Im Original dieses Modells ist ein Training mit einer Gruppe und einem Trainer oder die Anleitung eines Therapeuten notwendig. Im Folgenden wird diese Methode für den Alltag übersetzt, und es ergibt sich daraus eine recht einfache Schrittfolge, mit der wir gewünschte Änderungen mit einer recht großen Wahrscheinlichkeit erreichen können. Für mich persönlich ist die Einbeziehung des Körpers eine spannende und recht logische Ergänzung zum Modell LEON - Lebensenergie optimal nutzen. (Diese Methode vermittelte ich im gleichnamigen Seminar) Sie finden die Kurzfassung von LEON ebenfalls unter den Veröffentlichungen auf meiner Homepage → Download des Monats bzw. Interessant und brauchbar.

Und das sind die (überarbeiteten) Schritte des Zürcher Ressourcen Modells:

### **Schritt 1.**

Sie haben einen Wunsch, Sie haben eine Absicht. **Klären Sie, was Sie „eigentlich“ wollen.** Was soll anders werden, was möchten Sie nicht mehr oder wie wollen Sie in Zukunft, in bestimmten Situationen sein? Ich habe an folgendem Beispiel diese Methode das erste Mal erprobt. „*Ich brauche ein aufgeräumtes Büro! Ich halte diese Unordnung nicht länger aus!*“)

**Mögliche Unterpunkte von Schritt 1.** Sie konkretisieren Ihre Absicht in einem detaillierten Ziel und schreiben es auf. Z.B: *Ich möchte mein Büro immer so aufgeräumt haben, dass ich einen großen Arbeitsplatz habe und ich rasch alles Notwendige finde.* In so einem Ziel ist schon einigermaßen klar, was geschehen soll, und es ist auch schon ein persönlich wichtiger „Grund“ überlegt.

Ein anderer Unterpunkt ist: Sie überlegen, welche Eigenschaften, Fähigkeiten, Haltungen, Kompetenzen,... wären für dieses Ziel hilfreich? Ich habe damals für mich überlegt: *Regelmäßigkeit, Lockerheit, Selbstverständlichkeit,..*

## Schritt 2

Wir gehen nun emotional in diese Situation hinein um auch zu „spüren“. Wie fühlen wir uns immer wieder in der derzeitigen Situation und wie möchten wir uns fühlen? Das bestätigt die Gehirnforschung und das betont das ZRM® von Beginn an. Beim herkömmlichen Denken: „Ich muss, ich muss, ich muss“ haben wir (nur) schlechte Gefühle, wir spüren Ablehnung und Widerstand, Vermeidungsgefühle und schlechtes Gewissen. Gewünschte Verhaltensveränderungen müssen jedoch mit angenehmen Gefühlen, mit Wohlfühlen und Belohnungserlebnissen in unserem Gehirn verbunden sein. Daher heißt es im Schritt zwei: Was hindert uns derzeit, unsere Handlungen auszuführen und was bräuchten wir, um diese auszuführen. Es kommen ganz bewusst die Emotionen ins Spiel: Wir achten auf körperliche Gefühle des Behagens und des Unbehagens. Wir achten auf das, was in unserem Körper sich „meldet“, sich „rührt“. Wir nutzen die somatischen Marker. Damasio hat den Begriff eingeführt und ausführlich dazu geforscht. Der bekannte Neurobiologe Gerald Hüther formuliert das so: „Ohne Gefühle geht gar nichts“

## Schritt 3.

Das ist der Clou dieses Modells: Nun überlegen Sie, welches Tier, welche Blume, welches Symbol, welche Person oder welche Phantasie-Figur besitzt „in Ihrer Vorstellung“ genau die Eigenschaften, die Sie brauchen, um das Ziel zu erreichen. Sie wählen also ein „inneres Bild“. Sie spüren in ihrem Körper (=somatische Marker) hinein und „schauen“, welche Bilder kommen in Frage, welche gar nicht. Und irgendwann – nach Sekunden oder Tagen kommt „plötzlich“ das Bild, das sich „gut anfühlt“. Mit diesem Bild verbinden Sie in Ihrem Denken und Fühlen die Eigenschaften, Fähigkeiten und Haltungen die Sie brauchen; mit diesem Bild sind genau diese Eigenschaften in Ihnen schon jetzt verknüpft. Im Zusammenhang mit dem Aufräumen des Arbeitsplatzes habe ich in mich hinein gespürt: *„Welches Tier, welche Blume, welches Symbol, welche Person, welche Fantasie-Figur hat diese Eigenschaften, die ich brauche; welches „Bild“ wird mir helfen?“* Aufgetaucht ist das „Murmeltier“. Assoziiert ist das bei mir mit: saubere Höhle, Achtsamkeit, flinke Aktionen, grazile Haltung. In diese Vorstellung, in dieses „Bild“ bin ich „eingetaucht“ und habe ein richtig gutes Gefühl erlebt. Das war somit die Bestätigung: Das Murmeltier mit seinen Eigenschaften und Haltungen ist meine „Übersetzungshilfe“ vom Kopf in den Körper, vom Wollen in das Tun. Neben den Vorstellungen und Bildern, die in meinem Kopf aufgetaucht sind, neben dem „Spüren“ in meinem Körper bin ich auch noch bewusst aufgestanden, um die „Haltung“ des Murmels einzunehmen.

Das Besondere beim dritten Schritt: So wie später die „Wirkung“ des Bildes über den Körper, über Empfindungen, Emotionen und die Gefühle läuft, so „muss“ auch schon die Auswahl des Bildes über den Körper und die Gefühle erfolgen. Nachdenken bringt nichts; spüren ist wichtig! Es geht nicht um objektive Zuschreibungen, sondern ganz allein darum, was bei Ihnen und dabei „ganz in Ihnen“ dieses Bild auslöst. Neurobiologisch heißt das; Welche neuronalen Netze sind in Ihnen vorhanden, die Sie hier kluger weise nutzen wollen und nutzen werden. In diesem Schritt sind das körperliche Spüren und das Agieren allein wichtig. Achten Sie auf Ihre Empfindungen und Gefühle einerseits und probieren Sie die Haltungen andererseits, die für Sie dazu

gehören, die Ihnen ihr Körper „eingibt“. Was spüren Sie und was „tut“ ihr Körper, wenn Sie einen Bären wählen, eine Katze, ein Eichhörnchen, einen Adler,... wenn Sie eine Sonnenblume, eine Rose, eine Lilie wählen,... wenn Sie Pumuckel, Wicki, oder Meister Propper wählen,... wenn Sie einen Fels in der Brandung, eine Quelle, eine Oase wählen, ... wenn Sie eine weise Frau, Nelson Mandela, oder Hermann Maier wählen,...?

Anmerkung: Dieser Schritt kann in wenigen Sekunden erfolgen, er kann aber auch „Tage dauern“; das hat etwas mit Zufall zu tun und mit Übung.  
Mit diesen dritten Schritten ist der Prozess grundsätzlich fertig.

#### **Schritt 4.**

Sie Sorgen nun noch dafür, dass das Bild Ihrer Wahl (und damit verbunden das neuronale Netzwerk, das schon in Ihnen vorhanden ist) in der nächsten Zeit noch intensiviert und vor allem immer im rechten Moment zur Unterstützung „präsent“ ist.

#### **Ein paar Tipps und Tricks zur individuellen Verstärkung des gefundenen Embodiment:**

**Tipp A)** Andere Teile des Gehirns einbeziehen. Das ZRM ® fordert uns auf, ein „Motto-Ziel“ zu formulieren. Wer meine Arbeit mit „LEON -Lebensenergie optimal nutzen“ oder meine Angebote zu „Keine Spitzenleistungen ohne Mentaltraining“ kennt, der kennt diesen Tipp als „Gefühls-Formulierungen“ erschaffen. Gefühls-Formulierungen besitzen Kraft und liefern die Energie fürs Handeln. Hier werden Worte wie „empfinden, spüren, genießen, erleben, sich riesig freuen...“ oder Wort-Bilder wie „Die Leichtigkeit des Augenblicks“, „der Duft der...“, „die Bärenkraft...“, „die Fülle der Sinne...“ „die Souveränität des Erlebens...“ benutzt. Wenn Sie eine solche Formulierung entstehen lassen, dann „rieselt es“ in ihrem Körper, dann bekommen Sie vielleicht eine Gänsehaut und erleben innerlich Momente des Glücks und der tiefen Zufriedenheit. Dann, und nur dann ist eine Gefühls-Formulierung eine sehr wirkungsvolle Hilfe. Für meine Schreibtisch-Problematik lautet die Gefühlsformulierung bzw. das Motto-Ziel: *„Ich genieße den offenen Raum in dem die frische Gebirgs-Quelle der Ideen und Einfälle nur so sprudelt“*. Dieser Satz in Verbindung mit den Eigenschaften, die für mich das Bild des Marmelietiers verkörpert, ergab damals und ergibt heute noch konstante und gleichzeitig ganz spielerische Antriebsenergie.

**Tipp B)** Sie sorgen dafür, dass dieses wirkungsvolle Bild und diese hilfreiche Formulierung immer im rechten Augenblick zur Verfügung stehen. Wir suchen uns also Anknüpfungspunkte, die uns erinnern, wir suchen uns räumliche und zeitliche Verbindungen. Es funktionieren Post-it, Bilder, Anker, Kalendereintragungen... Bei mir klebte die ersten Wochen an meinem Türrahmen das Bild eines Marmelietiers.

**Tipp C)** Eine kluge, neue „Wenn-Dann-Verknüpfung“ ist eine andere wirkungsvolle Hilfe. Auch dieses Phänomen ist wissenschaftlich sehr gut dokumentiert. Es kommt dabei zu einer wirkungsvollen Verknüpfung und Kooperation des Frontallappens mit dem tiefer liegenden handlungssteuerenden Teil unseres Gehirns. Zuerst machen wir uns bewusst, welche negative Koppelung derzeit existiert. Wie war das bei mir? *Immer wenn ich mein Büro betrat, lief die Automatik: „Augen verschließen, Augen zu, wegschauen“*. Das Wort „fürchterlich“ kam über meine Lippen, oder der Seufzer *„Ich muss wirklich demnächst...“*: Statt der alten Verknüpfung „installieren“ wir eine

neue positive Koppelung. Ich habe folgende neue Wenn-Dann-Verbindung installiert: „Immer wenn ich das Büro betrete, pfeift das Murmeltier und husch... hat es sich versteckt.“ Das Ergebnis ist seither: Rasch ein paar Handgriffe und der offene Platz für die sprudelnde Quelle ist wieder da. Herrlich! Ein schönes Gefühl.

**Tipp D)** Damit ist nochmals deutlich: Verhaltensveränderungen „müssen“ mit angenehmen Gefühlen, mit Wohlfühlen und Belohnungserlebnissen in unserem Gehirn verbunden sein. Ist das Gegenteil der Fall, dann „entscheidet“ der Körper als Repräsentant des Unbewussten ständig mit „stop“.

### **Kurzfassung der Embodied-chance-Methode:**

1. WAS soll sich WIE und WOHIN verändern? WARUM soll es sich ändern und WAS brauche ich dazu an Fähigkeiten und Eigenschaften?
2. Ich spüre in meinen Körper hinein: Welche Empfindungen, welche Emotionen, welche Gefühle behindern derzeit dieses wünschenswerte Tun und welche würden helfen?
3. Ich finde mit meinem Gefühl **das Tier, die Blume, das Symbol, den Menschen, die Phantasie-Figur**, die für mich genau diese gewünschten Fähigkeiten und Eigenschaften „besitzt“. Ich spüre deutlich (Affektbilanz), dass mit diesem Bild jetzt schon die gewünschten Fähigkeiten und Haltungen verknüpft sind (= dieses neuronale Netz besteht schon und ich werde es nutzen!)
  - 3.a. Ich treffe sehr bewusst und aktiv die Entscheidung: Ab heute arbeite ich mit diesem „Bild“! Ich „weiß“, mit diesem Bild beeinflusse ich meinen Körper und mein Unterbewusstsein positiv und hole die damit verbundenen Fähigkeiten und Haltungen mit ins Boot.
4. Ich Sorge dafür, dass dieses Bild immer (zur rechten Zeit) präsent ist.

**Gutes Gelingen und viel Spaß beim Probieren!**

PS.: Gut lesbare Literatur zum Thema

**Das Geheimnis kluger Entscheidungen:** Überarbeitete, erweiterte Neuauflage 2011- Maja Storch

**Embodied Communication:** Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf 2014 - Maja Storch, Wolfgang Tschacher

**Embodiment:** Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. 2010 - Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther, Wolfgang Tschacher