

Gehirn-Ebenen: „Klett“ entdecken

Gehirn-Ebenen: „Klett“ entdecken

Die **1. Ebene** ist für das Überleben da. Das Grundbedürfnis ist „**Sicherheit**“. Ohne Um-Programmierung werden viele Drucksituationen im modernen Wirtschaftsleben als Gefahr, als Gefährdung der Sicherheit gedeutet und der rote Modus, der Gefahrenmodus, wird aktiviert. Lernen Sie und stärken Sie das Bewusstsein: im 21. Jhdt. ist unser Leben hier in Österreich „nie“ gefährdet.

Ebene 2 ist für unser Wohlergehen da. Das Grundbedürfnis ist „**Befriedigung**“. In unserer Kultur wird hier der rote Modus viel zu oft aktiviert, weil wir ein überhöhtes Bedürfnis nach Wohlergehen haben; wir erwarten oft zu viel → das Paradies auf Erden, ein Schlaraffenland! Gleichzeitig trauen wir uns zu wenig zu. Wir meinen diesen Schmerz nicht zu überleben, diese Entbehrung nicht auszuhalten, diese Unzulänglichkeiten nicht zu ertragen. Das Leben ist ein Auf und Ab; und aus Belastungen und Krisen gehen wir gestärkt hervor.

Ebene 3 ist für das Miteinander-Leben da. Das Grundbedürfnis ist **Zugehörigkeit** und **Verbundenheit**. Es gibt keine Stämme mehr, wir leben nicht mehr in der Wildnis; Theoretisch dürfte es in der vernetzten Welt des 21. Jhdts „keinen“ Roten Modus, „keinen“ Gefahrenmechanismus mehr geben.

Die Gehirnforschung spricht von „negativer Verzerrung“. Populär-wissenschaftlich heißt es: „Klett-Prinzip“. Gemeint ist damit ein Überlebensmechanismus aus der Entwicklungsgeschichte der Menschheit. Situationen, die wirklich gefährlich waren/gefährlich sind, müssen wir uns sofort merken. Im 21. Jhdt. gibt es im Alltag ganz wenig, was tatsächlich lebensgefährlich ist. Wohl aber gibt es im modernen Wirtschaftsleben ganz viele Drucksituationen. Der Autopilot unseres Gehirns deutet solche Situationen sehr häufig als „lebensgefährlich“ und schaltet den Alarmmodus ein. D.h.: das Gehirn produziert Hormone und schüttet diese in den Körper aus. Der Körper ist kampfbereit, fluchtbereit oder kann sich tod stellen. Diese Hormone sollen möglichst schnell wieder abgebaut werden. Durch körperliche Aktivität ist dies gut möglich. Im Büro braucht der Körper sehr lange. Häufen sich solche Drucksituationen, so ist der Körper ständig durch die Hormone belastet und reagiert mit den bekannten Symptomen: Gereiztheit, Überlastung, Erschöpfung, Depression, Burn-out, Gefährdung der Gesundheit (psychisch und körperlich!)

Sind Sie von Stress-Symptomen, von Stress-Krankheiten betroffen, so checken Sie, welche Ebene bei Ihnen besonders häufig reagiert und starten Sie Gegenmaßnahmen. Welches Grundbedürfnis ist denn vor allem gefährdet?

Das **Bedürfnis nach Sicherheit**,

das **Bedürfnis nach Befriedigung und Wohlergehen**, oder

das **Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Verbundenheit**.

Suchen Sie mit folgenden Fragen:

Fühlen Sie sich oft unsicher? Gibt es irgendwelche diffusen Ängste? Fehlt Ihnen das Gefühl, der Welt, dem Leben, den verschiedenen Situation nicht trauen zu können? Würden Sie gerne viel öfter gelassen und zuversichtlich, ruhig und souverän bleiben/handeln?

Finden Sie darauf mehrere „Ja“, dann ist die Ebene 1 eine Schwachstelle und soll gefestigt werden. Sie können folgendes tun: Sie entdecken diese unangenehmen Gefühle, Sie nehmen sie wahr und akzeptieren sie als gegeben. Gleichzeitig intensivieren Sie die Gedanken: Es gibt viele Belastungen aber keine Lebensbedrohung. Ich vertraue mir selbst, ich vertraue, dass ich in dieser Situation kompetent, überlegt und klug handeln werde. Erinnern Sie sich als Kraftquelle ganz bewusst an frühere Situationen, wo Ihnen das gut gelungen ist. Diese Erinnerung gibt Kraft!

Für die 2. Ebene gibt es andere Fragen:

Fehlt mir Wichtiges, um gut leben zu können? Muss ich wirklich auf ganz Vieles verzichten? Gibt es keine Chance, in absehbarer Zeit wieder Wohlbefinden und Zufriedenheit zu erlangen?

Ich denke, wir haben in unserem „reichen Österreich“ oft die Relationen verloren. Wir wollen zu viel und können uns an dem, was da ist, zu wenig erfreuen. Wir vergleichen uns mit denen, die alles haben und glauben, nicht glücklich sein zu können mit dem Vielen, das zur Verfügung steht. Gleichzeitig trauen sich so viele Menschen so wenig zu. Sie deuten das natürliche Auf und Ab als Entbehrung und Unzulänglichkeit des Lebens. Auch hier gilt: Sie entdecken diese unangenehmen Gefühle, Sie nehmen sie wahr und akzeptieren sie als gegeben. Gleichzeitig intensivieren Sie die Gedanken: Ich danke, dass ich hier in Österreich leben kann. Ich erfreue mich an dem, was ich habe. Ich vertraue darauf, dass ich mir noch viele Wünsche erfüllen kann. Gleichzeitig weiß ich: Lebensfreude und Lebensglück hängen nicht von der Menge der Dinge ab. Lebensfreude und Lebensglück sind sicher nicht die Folge von materiellem Besitz. Und wenn ich im natürlichen Auf und Ab gerade unten bin, dann denke ich daran: Nach Regen kommt Sonnenschein. Am Ende der Nacht kommt der Morgen.

Für die 3. Ebene gibt es wieder andere Fragen:

Habe ich den Eindruck, dass andere mich nicht respektieren und herunter setzen? Fühle ich mich häufig unterlegen? Fühle ich mich oft alleingelassen? Habe ich Angst, ausgestoßen zu werden?

Menschen, die in einem Stamm, die im Urwald leben, sind auf die Gruppe, auf die anderen, auf die Gemeinschaft angewiesen. Alleine kann niemand in der Wildnis überleben. Daher reagiert bei Akzeptanz-Problemen das Hirn mit Alarmmodus. Was früher Sinn machte, ist heute absolut unsinnig. Selbst wer sich in seine Wohnung, in sein Haus völlig zurückzieht, ist nicht gefährdet. Theoretisch dürfte es keinen Roten Modus, keinen Gefahrenmechanismus auf dieser Ebene geben. Unser Hirn „weiß“ das nicht! Es deutet eine Zurückweisung, es interpretiert eine Äußerung, es nimmt eine Kritik als gefährlich und/oder als lebensbedrohlich. Den Alarmmechanismus des Hirns in diesem Bereich zu stoppen, ist wirklich klug. Machen Sie sich bewusst: Hier in Österreich können Sie frei entscheiden; Sie können sich aus der Gemeinschaft zurückziehen oder Sie können die Gemeinschaft suchen und pflegen. Das hat nichts mit „Gefahr“ zu tun, sondern mit Ihrem psychischen Bedürfnis

und psychischen Empfinden. In unserer vernetzten Welt kann jeder seine Kontakte beliebig aufbauen und gestalten.

Sich von diesen Automatismen ein Stück weit zu befreien, ist eine kluge persönliche Entwicklung. Eine wichtige Ergänzung ist **Blatt: „Schöne Gefühle kultivieren - Teflon verhindern“** unter Download/Aktuelle Seminare/Step by Step

Für die wichtige Unterscheidung zwischen Anerkennung und Zuwendung gibt es das eigene **Blatt „Anerkennung und Zuwendung“** unter Download/Aktuelle Seminare/Selbsterkenntnis