

Kommunikation

August 2012

Gewaltfreie Kommunikation • NLP • Business

Seminar

Coaching • Mediation • Pädagogik • Gesundheit

Was uns antreibt

Gefühle, Werte, Motivation



Positive Absicht

Six-Step im Vertrieb



Trauma paradox

Vorsicht: Übermotiviert



Harvard und NLP

Erfolgreiche Mediation

Verlag

Junfermann



Aktien, Pralinés und das „Trauma paradox“

Von Cora Besser-Siegmund

Vorsicht: übermotiviert! Mit wingwave gegen
Burn-out-Gefährdung durch Euphorie-Stress.

Was verbindet die Begriffe Heißhunger, Kaufrausch, Börsenfieber, Gefühlsduselei und Höhenflug? Sie beschreiben den neurobiologischen Zustand eines hohen Erregungsniveaus aufgrund überschießender positiver Emotionen. Wobei das Wort „überschießend“ schon darauf hinweist, dass der betroffene Mensch Gefahr läuft, sein Ziel zu verfehlen. Der positive Emotionskick führt dann allzu oft nach einem kurzen Flash zu Katzenjammer, Bedauern oder gar Schmerz, was wiederum das Wort „Bauchlandung“ treffend beschreibt.

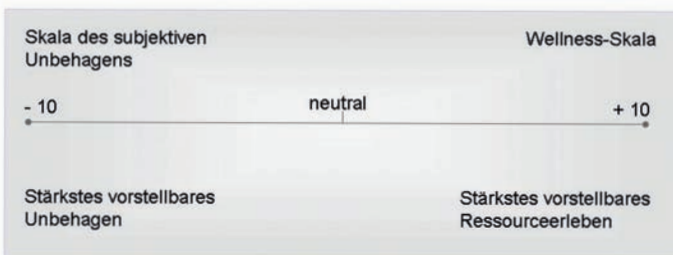
„Übermut tut selten gut“, heißt es ja auch, wobei dieses Sprichwort nicht den Mut als „ressourcevollen Zustand“, wie es im NLP heißt, meint, sondern das Zuviel dieser im Grunde positiven Energie kritisiert. Wie lässt sich diesem „unökologischen“ Zuviel von positiven Emotionen, die das innere Gleichgewicht stören können, begegnen? Da gibt es zum einen die Odysseus-Methode. Odysseus ließ sich fesseln, um dem verführerischen Gesang der Sirenen zu widerstehen – sonst hätte er Schiffbruch erlitten. Wie viel an-

genehmer wäre es gewesen, den Gesang zu genießen – dabei das Ruder fest im Griff zu haben und den Kurs zu halten? Dies ist das Anliegen eines effektiven Emotions-Coachings, wie wir es mit wingwave praktizieren.



John William Waterhouse (1891): Odysseus und die Sirenen

Seit Jahren beschäftige ich mich als Mit-Begründerin der Methode wingwave-Coaching mit möglichst effektiven Stressmanagement-Tools, entsprechend haben mein Mann Harry Siegmund und ich im Jahr 2000 den Begriff „Emotions-Coaching“ geprägt. Wir entwickelten für die visuelle Darstellung der Emotionen-Intensität unserer Klienten die „Skala subjektiver Erlebnisinhalte“. Diese bipolare Skala hat, wie man sieht, zwei Pole: sie geht von negativ über neutral bis in den Bereich der positiven Ausprägung eines emotionalen Zustands.



Skala subjektiver Erlebnisinhalte

Beim wingwave-Coaching widmete sich unser Engagement zunächst immer der linken Seite der Skala. Wir reduzierten den körperlichen und mentalen Stress, der mit sogenannten „negativen Emotionen“ wie Angst, Trauer, Scham, Langeweile etc. einhergeht. Mehrere Studien an verschiedenen Hochschulen konnten zeigen, dass schon zwei Stunden wingwave-Coaching ausreichen, um beispielsweise Ängste spürbar lindern zu können.

Da unsere Coachingkunden überwiegend aus dem Leistungsbereich kommen, konfrontierten sie uns in den letzten Jahren immer wieder mit der Problematik von „positivem Stress“. Sie sind übermotiviert und kommen nicht zur Ruhe, weil ihnen aktive Leistung und positive Erlebnisse immer wieder einen „Kick“ geben, der sie auf der rechten Seite der Skala bis zum „Anschlag“ führt. „Es ist für mich viel schwieriger, bei Begeisterung kürzer zu treten als bei Aufgaben, die mich langweilen“, formulierte einer unserer Kunden sein Stress-Problem. Und: „Wenn ich das ‚Pling‘ meines iPhones höre, bin ich einfach zu neugierig auf die E-Mail, die hereingekommen ist. Ich muss sie mir sofort angucken, egal wo ich gerade bin.“

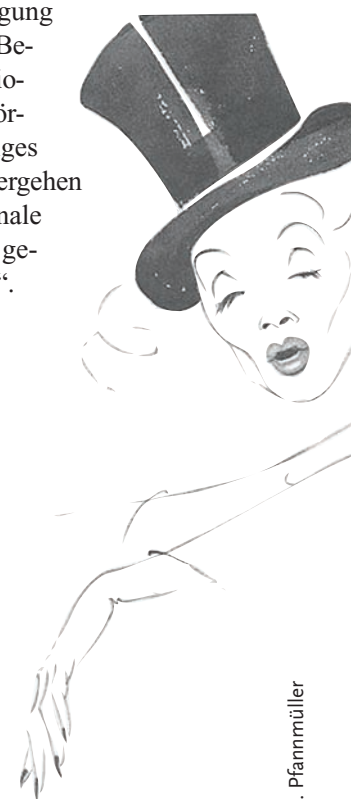
Zunächst konnte es Kay, 38 Jahre alt, Besitzer einer kleinen Internetagentur, kaum glauben, als sein Arzt ihm erklärte: „Das ist ein Burnout-Syndrom. Ihr Organismus ist völlig erschöpft, es war eben alles zu viel.“ – „Aber es ging mir supergut!“, beschwerte sich Kay eine Woche nach der Diagnose im Coaching. Es sei schließlich alles Eustress gewesen. Er liebt die Arbeit in seiner kleinen, erfolgreichen Firma. Als Ausgleich laufe er Marathon. Er habe sich riesig gefreut, als er eine Teilnahme für den New York Marathon

ergattern konnte: „Ein Traum für jeden Marathon-Fan!“ In den Wochen vor dem Lauf arbeitete Kay besonders intensiv „auf Vorrat“, damit er die Agentur guten Gewissens allein lassen konnte. Und vor dem Marathon flog er „noch schnell“ nach Las Vegas – nach dem Motto: „Wenn ich schon mal drüben bin ...“ Dann ging es weiter nach New York, Marathon laufen, dann schnell zurück, zwei Jetlags innerhalb von zehn Tagen. Dann kam der Zusammenbruch. Viele Menschen glauben, dass positiv besetzte Tätigkeiten keinerlei körperliche Energien verbrauchen würden und dass man sich deshalb auch nicht entsprechend erholen und regenerieren muss. Sie „überdrehen“ wie kleine Kinder, die völlig übermüdet ihr Spielzeug nicht im Stich lassen können und aggressiv auf die Eltern reagieren, die sie ins Bett verfrachten wollen. Viele erwachsene Menschen leisten sich nach diesem trügerischen „Toll-Fühlen“-Prinzip mit einem guten Gewissen sich selbst gegenüber ein Leben jenseits ihrer körperlichen Ressourcen. Und wundern sich wie Kay, wenn sie deshalb an gesundheitliche Grenzen geraten. Sie kommen einem zuweilen vor wie Menschen, die denken: „Fährt ein Auto nach Norden, muss man tanken – fährt es nach Süden, benötigt es kein Benzin.“

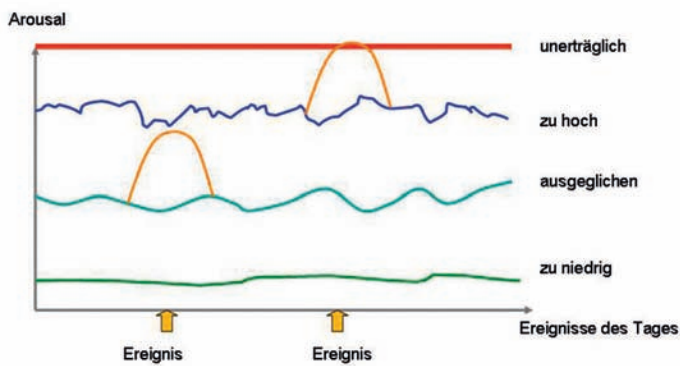
Die Diskrepanz zwischen der überzogenen Selbsteinschätzung der eigenen Energien und dem realen physischen Leistungsvermögen führte in den 70er-Jahren ursprünglich auch zur Entstehung des Burnout-Begriffs. Man machte bei ausgepowerten Menschen in Pflegeberufen keinesfalls nur negative Emotionen wie Ängste für das Erschöpfungssyndrom verantwortlich, sondern auch Begeisterung, Enthusiasmus, Engagement aus Überzeugung für wichtige Werte, Freude daran, etwas Besonderes zu leisten bis hin zum Perfektionismus. Die Betroffenen fühlten sich körperlich immun, da sie ja etwas Wichtiges und Gutes taten, und stellten das Wohlergehen der anderen über die Erschöpfungssignale des eigenen Körpers. Sie fühlten sich getrieben von Ideen, für die sie „brannten“.

Um das „Brennen“ geht es auch bei positiven Emotionen. Verbrennen ist ein Schmerzerlebnis und im gleichen Sinne kommt auch der Begriff „Leidenschaft“ zustande: der „entbrannte“ Mensch ist so begeistert, dass er die Gefährdung seiner körperlichen Gesundheit übersieht oder billigend in Kauf nimmt.

„Männer umschwirren mich, wie Motten das Licht, und wenn sie verbrennen, ja dafür kann ich nichts ...“, sang Marlene Dietrich

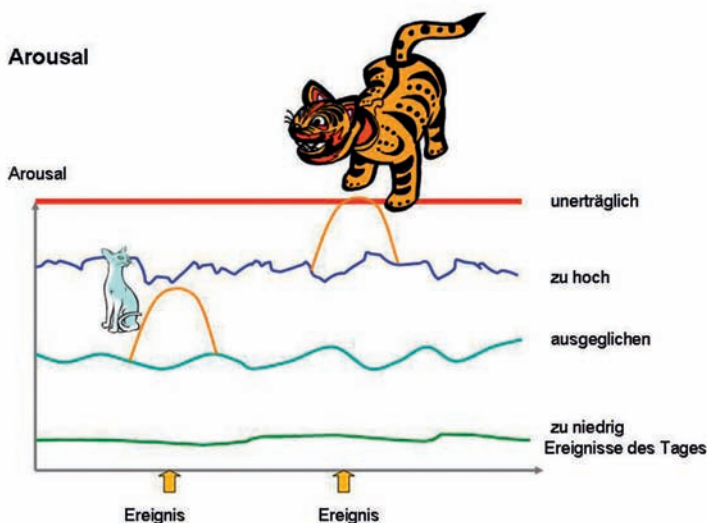


einst im „Blauen Engel“. Auch diese Rolle steht überzeugend dafür, dass positive Emotionen zu einem ungesunden und gefährdenden Erregungslevel führen können, das dann zu Distress werden kann. In der Stressmedizin-Literatur meint man mit „Eustress“ übrigens keinesfalls positive Gefühle, sondern nur ein moderates Erregungsniveau, welches sich sprachlich in den Wörtern Freude, Flow, Happiness oder gar Coolness spiegelt. Betrachten wir einmal die folgende Grafik. Der Begriff „Arousal“ aus der Stressmedizin ist gleichzusetzen mit dem deutschen Begriff „Antrieb“.



Arousal allgemein

Als „Eustress“ bezeichnen Stressmediziner ein mittleres, ausgeglichenes Erregungslevel. Der Mensch ist „unternehmungslustig“ und freut sich über interessante Erlebnisse und Tätigkeiten, ohne die er „quälende Langeweile“ empfinden würde. Im Eustress können alle Tagesereignisse gut verarbeitet werden. Rangiert das Level jedoch „kurz unter der Hutschnur“, führen auch harmlose Erlebnisse – etwa das Vorbeihuschen einer kleinen, weißen Katze – zu dramatischen Reaktionen. Ist das Arousal allzu hoch aufgedreht, liegen die Nerven blank und das Gehirn macht aus dem harmlosen kleinen Haustier einen gefährlichen Tiger. Man bekommt einen Riesenschreck.

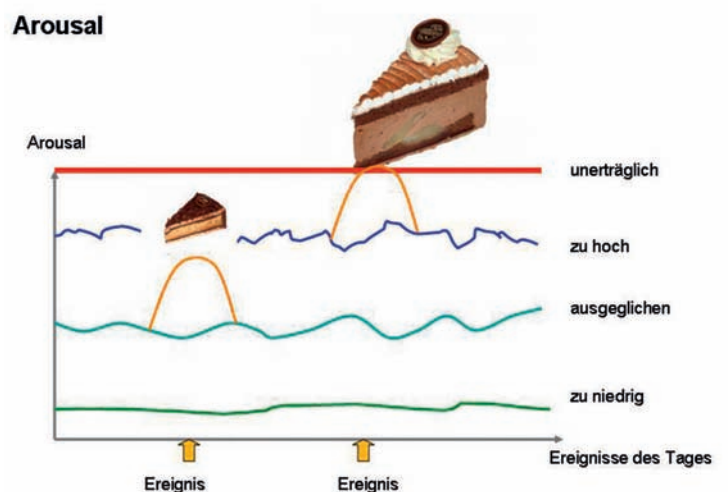


Einem ähnlichen Verzerrungseffekt unterliegen auch positive Reize: Beim ausgeglichenen Arousal ist die Torte ein kleines, aber unbedeutendes Vergnügen, bei innerer Hochspannung oder quälendem Hunger wird sie zu einem riesigen, rettenden Anker, der uns vor dem „Durchknallen“ oder gar Sterben beschützt. Diesen Effekt nennen wir „Trauma paradox“: Hat sich die Torte nur einmal als bedeutsamer Überlebensanker ins Stressgedächtnis eingebrannt, wird sie von diesem Zeitpunkt an immer heiß begehrt werden. Sie bindet Aufmerksamkeit, entwickelt sich zum intrinsischen – das meint aufdringlichen – Objekt der Begierde und benimmt sich wie ein traumatisches Ereignis, das immun gegen heilsames Vergessen reagiert. Entsprechende Überbewertungen erfahren auch Aktien und Anlageobjekte, wenn Menschen vom „Börsenfieber“ angesteckt sind.

Mit „Trauma paradox“ bezeichnen wir also die Stress-Prägung unseres Nervensystems mit einem allzu guten Gefühl im Zusammenhang mit einem emotional positiven Trigger. Die Schokolade ist unwiderstehlich, obwohl sie dick macht, wir kommen nicht weg vom Computer, obwohl wir eigentlich todmüde sind.

Das allzu hohe Distress-Level, welches derartig maßstabsverzerrte Stress-Imprintings begünstigt, kann – wie gesagt – sowohl durch allzu negative als auch durch allzu positive Erregungszustände begünstigt werden. Neurobiologisch betrachtet haben diese Zustände, wie brennende Leidenschaft, Gier, panische Angst oder unbändige Wut, erstaunliche Parallelen:

- ⇒ Überhöhte Aktivität im limbischen System, dem sogenannten „Emotionsgehirn“
- ⇒ Verminderte Aktivität im Stirnlappen (präfrontaler Cortex), daher wenig oder keine Chance für den Einsatz von Selbstkontrolle, Vernunft, Verstand



- ⇒ Zwanghafte gedankliche Objekt-Fixierung – genannt „Tunnelblick“
- ⇒ Entsprechend starrer Blick aufgrund eines hohen Tonus der Augapfel-Muskulatur (schreckgeweitete Augen, „Stielaugen“ am Buffet)
- ⇒ Insgesamt hoher Muskeltonus und motorische Unruhe
- ⇒ Automatische Handlungsabläufe – der Griff in die Nüsschen-Schale oder das „Meilenweit-Gehen“, auch bei Kälte und Regen, um Zigaretten zu kaufen, das Weglaufen bei Angst usw.

Natürlich gibt es auch Unterschiede, zum Beispiel beim Blick auf die jeweils beteiligten Nervenbotenstoffe. Bei Stress durch negative Emotionen spielen eher Noradrenalin oder Cortisol eine Rolle, bei positivem Überdreht-Sein ist der Belohnungsstoff Dopamin im Spiel, der den euphorisierenden Kick bewirkt. Übrigens haben die Gehirnforscher mittlerweile erkundet, dass uns Dopamin eigentlich zum Lernen motivieren soll.

Aufpeitschende Euphorie-Stress auslösende Erlebnisse und Trigger können sein:

- ⇒ Genussmittel, übermäßiges Essen und Trinken
- ⇒ Leidenschaftliches Verliebtsein
- ⇒ Besitztümer – angefangen von Taschen und Schuhen bis hin zu Immobilien und Aktien
- ⇒ Mediensog von Fernsehen, Internet, Smartphones
- ⇒ Mentale Kicks durch Euphorie-Beliefs: „Du schaffst alles, du musst es nur wollen!“
- ⇒ Fixe Ideen, religiöser Eifer usw.

Emotions-Coaching mit der wingwave-Methode hat zum Ziel, für eine heilsame Ernüchterung zu sorgen, ein Loslassen von den Objekten der Begierde zu ermöglichen und damit innere Ruhe zu finden sowie eine Chance zum Auftanken von körperlichen und seelischen Kräften zu erkennen und wahrzunehmen.

Die meisten K&S-Leser werden die charakteristischen Methodenbestandteile kennen: wingwave-Coachs arbeiten mit schnellen Augenbewegungen und mit dem sogenannten Myostatiktest, bei dem der Coachee Daumen und Finger zu einem Krafring schließt. Hält die Kraft bei Gegenzug, bedeutet dies im wahrsten Sinne des Wortes „Verkräften-Können“, ein schwacher Test heißt beeinträchtigender Stress.

Euphorie-Stress-Coaching hat zum Ziel, den Abstand von den einladenden Triggern verkräften zu können. Als Er-

gebnis wird der PC ausgeschaltet, weil ich keine Lust mehr habe, vor dem Monitor zu sitzen. Die Hand lässt die Nüsschen-Schale in Ruhe, weil sie zu faul ist, wie ein Roboter immer wieder zuzugreifen. Die „Sale!“-Schilder lassen mich kalt, weil mir heute Einkaufen zu anstrengend ist. Anders als bei der Odysseus-Methode fühlen sich einstige Konsumopfer und ewig „Aufgedrehte“ nach zwei bis fünf Stunden wingwave-Coaching emotional befreit von jeglicher Magnetwirkung und spüren eine mentale Überlegenheit gegenüber der lockenden Verführung.

Die seelische Loslösung vom Euphorie-Stress, der damit verbundene Müßiggang und die nun eintretenden Erholungsmomente werden als äußerst angenehm empfunden und genossen. Eine Studie des Psychologen Wilhelm Hoffmann konnte zeigen, dass der wichtigste unerfüllte Wunsch vieler Menschen in der Sehnsucht nach simplem Nichtstun besteht. Hier kann Euphorie-Stress-Coaching helfen.

Im Grunde lässt sich dieses Vorgehen als „Werbung rückwärts“ bezeichnen. Es gibt nämlich Studienerkenntnisse, wonach auch das ständige Bombardement mit Werbung zum permanenten Euphorie-Stress beiträgt. Allein Bilder von Lebensmitteln machen hungrig, obwohl die Betrachter satt sind – das ergab eine Untersuchung des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie. Als Antwort auf diese steten Trigger haben wir auf der Basis von wingwave ein Abstandstraining entwickelt, das wir „Offvertising“ nennen im Sinne von „Schluss mit Werbung“ bzw. mit der subtilen Verfolgungswirkung der aufdringlichen Bilder und Spots. Hier verbinden wir NLP-Submodalitätenarbeit mit entstressender wingwave-Musik.

Beim Offvertising-Training lernt das Gehirn, unseren Körper auf optische Lockmittel etwa der Werbung mit Gelassenheit und Abstand oder gar Desinteresse reagieren zu lassen.

Vielen Klienten konnten damit schon ihre „Gelüste“ zufriedenstellend managen.



Cora Besser-Siegmund, Hamburg, approbierte Psychotherapeutin, Trainerin, Coach und Buchautorin. Website: www.wingwave.com

