

Als Coach erlebe ich es oft, dass Menschen zu mir kommen, die verzweifelt sind, weil sie ein Gefühl der inneren Leere spüren. Die merken, dass sie sich irgendwie verrannt haben, allerdings nicht genau festmachen können, woraus dieses Gefühl resultiert oder wie sie in diese Situation gekommen sind. In diesen Lebensphasen ist es sehr effektiv und erhellend, Klarheit in das eigene Verhalten und die treibenden Lebensmotive zu bringen. Den meisten Coachees wird dann sehr schnell klar, warum sie in einer bestimmten Situation sind, und sie erkennen rückblickend so etwas wie ein Verhaltensmuster in ihrem Leben, welches sie von diesem Zeitpunkt an aktiv gestalten können. Und zwar in der Art und Weise, dass es ihnen guttut.

Diese Erkenntnisse haben in mir die Frage auftauchen lassen, wie ich es schaffen kann, möglichst viele Menschen auf diesen Themenbereich und vor allen Dingen auch auf menschliche Verhaltensweisen neugierig zu machen. Als Ergebnis ist dieses Buch entstanden, welches dir auf eine lockere Art und Weise leicht nachvollziehbare Einblicke in das Thema geben soll. Die Stresstier®-Systematik erhebt dabei nicht den Anspruch an höchste wissenschaftliche Standards, sondern soll dir vielmehr ein Mittel an die Hand geben, welches praxistauglich ist. Du sollst Spaß daran bekommen, dich selbst und andere Menschen besser zu verstehen, indem du wahrnimmst, dass es Unterschiede gibt. Und sie soll dich neugierig darauf werden lassen, was du aus diesen Unterschieden für dich und die Begegnung mit anderen Menschen lernen kannst.

Ich gebe dir dazu im Buch eine ganze Reihe von Ideen an die Hand, wie du die einzelnen Stresstiere daran erkennen kannst, wie sich diese verhalten und wie sie kommunizieren. Du erfährst, welche Auswirkungen das auf die unterschiedlichen Lebensbereiche wie Beruf, Partnerschaft und Kommunikation im Allgemeinen haben kann. Du bekommst auch konkretes Werkzeug gereicht, welches dir dabei helfen kann, dein Leben angenehmer und entsprechend der Bedürfnisse deines Stresstieres zu gestalten. An der ein oder anderen Stelle werden wir gemeinsam kleine Abstecher in Themenbereiche machen, die eng mit dem Stresstier® verknüpft sind, oder die dir zusätzliche Möglichkeiten bieten, deine eigene Persönlichkeit besser zu verstehen.

Denn wenn du mehr über dein Stresstier® erfährst, hilft dir das in erster Linie, dich selbst besser zu verstehen und dir bewusst zu machen, warum du dich in bestimmten Situationen auf eine dir ureigene Art und Weise verhältst. Es hilft dir aber auch dabei, das Verhalten anderer Menschen besser einzuordnen, mehr Verständnis für die Andersartigkeit von Menschen zu gewinnen und Situationen, die bisher konfliktrichtig oder unangenehm waren, bewusst zu entschärfen.

Du wirst beginnen, mit einem anderen Blick durchs Leben zu gehen, und dir werden Dinge an Menschen auffallen, die dir vielleicht vorher noch nie aufgefallen sind, weil sie für dich in einem verborgenen Bereich lagen. Es wird deine Neugier wecken, dich und andere genauer zu beobachten. Vielleicht führt es dazu, dass du an einigen Stel-

len Potenziale, die du in dir trägst und die du bisher ignoriert hast, stärker nutzen kannst, was zu einem höheren Energielevel in deinem Leben führen wird. Möglicherweise kannst du einigen Menschen toleranter begegnen und anhand der Beobachtung des Anderen neue Facetten wahrnehmen, die dein eigenes Leben bereichern.

Du siehst also, es lohnt sich aus vielen Gründen, dass du dich auf die Reise machst, um das Stresstier® zu entdecken. Um dir das Verständnis für die einzelnen Stresstiere und deren Ausprägungen möglichst lebhaft nahezubringen, habe ich das Buch mit zahlreichen Geschichten und Erlebnissen angereichert. Diese stammen aus den unterschiedlichsten Bereichen und dienen dem besseren Verstehen. Wenn du dich also fragen solltest, was eine bestimmte Geschichte mit deinem Arbeitsalltag zu tun hat, dann schau einfach auf die Handlungsstruktur hinter der Story. Entscheidend ist in den Storys, wie die einzelnen Verhaltensweisen der beteiligten Personen und das Zusammenspiel der Akteure sind. Diese lassen sich eins zu eins auf beliebige andere Situationen übertragen.

Unser Unterbewusstsein und unsere Stresstiere unterscheiden nicht zwischen einer beruflichen und privaten Situation, sondern lassen uns so reagieren, wie es unsere inneren Strukturen vorgeben. Daher wirst du in diesem Buch nicht nur Arbeitssituationen begegnen, sondern wir werden stellvertretend auch die verschiedensten Orte des Privatlebens besuchen, vom Kreißsaal bis zur Kneipe.

Dabei wünsche ich dir viel Spaß und wertvolle Erkenntnisse!

2 Ein Blick ins Gehirn

Unser Gehirn ist ein Wunderwerk der Natur und befähigt uns dazu, all das zu tun, was wir tun. Die meisten Prozesse, die das Gehirn tagtäglich für uns erledigt, laufen ab, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. Dies funktioniert in den meisten Fällen auch sehr gut.

Interessant wird es allerdings, wenn das Gehirn uns, mit guter Absicht, in Situationen führt, die skurril bis lustig sind. In denen wir Dinge tun, von denen ein Außenstehender nicht nachvollziehen kann, was wir tun, oder wir uns selbst in eine Sackgassensituation bringen, die uns eher schadet, als nutzt. Doch dazu später mehr, zuerst möchte ich dir das Gehirn an sich vorstellen.

Wenn wir allerdings von *dem* Gehirn reden, ist das nicht ganz richtig. Das Gehirn hat sich im Laufe der Evolution immer wieder den Anforderungen angepasst, die an es gestellt wurden, und weist somit unterschiedliche Schichten auf. Wenn wir es ganz grob unterteilen wollen, dann können wir drei Schichten unterscheiden, die sich nach und nach entwickelt haben. Zur Veranschaulichung des Aufbaus kannst du deine Hände zu Hilfe nehmen.

2.1 Das Stammhirn

Der Daumen der linken Hand steht stellvertretend für den ältesten Teil unseres Gehirns (ca. 500 Millionen Jahre). Es ist das sogenannte Reptilien- oder Stammhirn. In diesem Teil ist auch das Reflexzentrum verankert. Er funktioniert wie ein kleiner Alarmgeber, der automatisch entscheidet, ob eine Information lebensbedrohlich für seinen Besitzer ist, sodass es sich lohnt, sofort zu reagieren, oder ob Zeit genug besteht, die Information eine Gehirnebene höher zu leiten.

Da alle Informationen aus unserer Umwelt über unsere Sinne eingespielt werden (bis zu 13 Sinne zählt die Wissenschaft zurzeit¹) und diese sich über die Nerven im Rückenmark bündeln, muss jede Umweltinformation einmal durch das Stammhirn wandern. Dabei wird jedes Mal beurteilt, wie wichtig diese Information für den Besitzer ist. Ist sie nicht lebensbedrohlich und muss nicht reflexartig reagiert werden, dann wird sie auf weitere Relevanz geprüft.

1 Handelsblatt: Wie viele Sinne hat der Mensch? Ein sinnliches Wesen – schneller schlau, die tägliche Portion Wissen. <https://www.handelsblatt.com/technik/forschung-innovation/schneller-schlau/schneller-schlau-wie-viele-sinne-hat-der-mensch/3646904.html>, zuletzt abgerufen am 20.11.2019.

Wir können an dieser Stelle auch von einer sogenannten Türsteherfunktion sprechen. Geht es um für das Gehirn relevante Informationen, dann heißt es: »Du kommst hier rein«, die Information wird bewusst an den Gehirnesitzer weitergespielt und prägt sich somit abrufbar ein. Ist dies nicht der Fall, wird die Information unbewusst verarbeitet oder einfach im nicht direkt zugänglichen Speicher abgelegt. In anderen Worten heißt das also: »Du kommst hier net rein!«



Wichtig

Dazu muss man sagen, dass das Gehirn wie eine gute Oma ist: Es schmeißt nix weg, weil man es ja vielleicht noch einmal gebrauchen könnte.

Ich kann dir aus eigener Erfahrung sagen, dass das Gehirn dabei seine eigenen Entscheidungskriterien hat, und mit Sicherheit hast du das auch schon selbst erleben können. Dinge, die uns interessieren, die uns unterhalten oder amüsieren, haben eine große Chance, ins Bewusstsein zu gelangen. Dinge aber, die sich stetig wiederholen, die uns langweilen oder keinen Einfluss auf unser Leben haben, rauschen in der Regel unbewusst vorbei.

Besonders intensiv durfte ich das in der Schule beobachten. Beim Lateinvokabellernen konnte ich mir noch so viel Mühe geben und stundenlang die Vokabeln wiederholen, sie wollten einfach nicht in meinen Kopf. Ich saß ganze Nachmittage über zehn Vokabeln und las mir die einzelne Vokabel mit ihrer Übersetzung meditativ brummend durch: »... hortus – Garten, hortus – Garten, hortus – Garten, hortus – Garten ...«. Um dann die deutsche Seite abzudecken und mich zu erinnern, was hortus denn wohl heißen könnte. Dann spickte ich noch einmal (»Ahhh, Garten ...«), um dann gebetsmühlenartig mein Gehirn weiter zu quälen. Die aber beiläufig im Radio gehörte Information, dass die erste Silikonbrust-OP an einer Hündin namens Esmeralda durchgeführt wurde², verankerte sich unauslöschlich in meinem Langzeitgedächtnis. Und so kam es auch, dass ich im Lateinvokabeltest saß und mir die Frage stellte, wie wohl die anderen Hunde Esmeraldas neue Silikonbrüste fanden, mir aber die scheinbar gelernten Lateinvokabeln einfach nicht einfallen wollten ...

Später (leider erst nach meiner Schulzeit), als ich mit dem Thema der Lerntechniken in Kontakt kam³, merkte ich, dass sie auf dem einfachen Prinzip basieren, den Lernstoff

2 Neon: Die erste Silikon-Brust-OP wurde an einer Hündin namens Esmeralda durchgeführt, <http://www.neon.de/artikel/kaufen/produkte/die-erste-silikon-brust-op-wurde-an-einer-huendin/1474873>, zuletzt abgerufen am 18.08.2019

3 In diesem Zusammenhang kann ich dir wärmstens Literatur meines Kollegen Oliver Geisselhart empfehlen: Geisselhart, Oliver, Kopf oder Zettel? Ihr Gedächtnis kann wesentlich mehr als Sie denken, GABAL 2005, oder: Geisselhart, Oliver/Lange, Helmut, Kaputt ist der Kopf. Mit Wortbildern hundert und mehr Lateinvokabeln pro Stunde lernen, mvg Verlag 2014.

so attraktiv zu gestalten, dass er ohne große Anstrengungen den kleinen Türsteher passieren konnte. Damit wurde Lernen für mich plötzlich sehr einfach.

Das Stresstier® Gazelle, das dem Stammhirn zugeordnet werden kann, arbeitet hauptsächlich mit dem Botenstoff Oxytocin. Oxytocin ist auch bekannt als Kuschelhormon. Doch dazu mehr in Kapitel 4.1 über die Gazelle.

2.2 Das Zwischenhirn

Wenn du nun deinen linken Daumen in die linke Hand einschließt, so als ob du jemandem die Daumen drücken wolltest, hast du ein ungefähres Modell davon, wie sich der entwicklungsgeschichtlich nächstjüngere Teil (ca. 200 Millionen Jahre), das Zwischenhirn, entwickelt hat. Er umschließt das Stammhirn und stellt den verarbeitenden Teil im Gehirn dar. »Besteht bei dem, was ich wahrnehme, eine Notwendigkeit, anzugreifen?«, ist die Frage, die sich dieser Teil stellvertretend für uns stellt. Er dient dazu, uns in Bewegung zu setzen.

Das Hormon, mit dem dieser Gehirnteil hauptsächlich arbeitet, ist das Adrenalin, was landläufig wohl als *das* Stresshormon bekannt ist.

Auch hier möchte ich eine Erfahrung aus meiner Schulzeit mit dir teilen. Wenn ich mitgeteilt bekam, dass in zwei Wochen eine Klassenarbeit geschrieben wurde, so sprach dies mein Gehirn noch nicht merkbar an. Wenn die Klassenarbeit dann aber nur noch zwei Tage entfernt war, dann merkte ich, dass mein Zwischenhirn aktiv arbeitete und mich in eine gewisse Grundmotivation versetzte, durch die es mir möglich war, Tag- und Nachtschichten beim Lernen einzulegen.

Diese Vorgehensweise zeigt sich bei vielen Menschen. Am leistungsfähigsten sind sie, wenn der Abgabetermin kurz bevorsteht. Die Strategie, die dahintersteckt, nennt sich Vermeidung von Schmerzen durch Angriff. Mehr dazu findest du auch in Kapitel 8.2 »Die Motive hinter unserem Verhalten«.

Zwar habe ich im Laufe der Zeit immer besser gelernt, auch die Strategie »Erreichen von großen Zielen zu nutzen«, aber wenn ich ehrlich bin, setze ich mir auch heute noch knackige Deadlines⁴, um künstlich einen gewissen Druck aufzubauen und dadurch mein Zwischenhirn dazu zu bringen, mir einen zusätzlichen Energieschub zu schenken.

Live kannst du die Funktion deines Zwischenhirns beobachten, wenn du einmal durch einen stockdunklen Wald gehst und plötzlich in einigen Metern Entfernung ein nicht

4 Abgabe- oder Zieltermine.