

Die **moderne Psychoneurologie**: Wir Menschen sind das **Ergebnis** unserer **Erbanlagen** und unserer **Erfahrungen** im bisherigen Leben. Aktuell sind wir immer das **Produkt** unserer **psychoneuronalen Programme**, der **Umstände**, unserer kognitiven, emotionalen und körperlichen **Zustände** sowie unserer **SR-Intelligenz**.

Freier Wille: Schon **Arthur Schopenhauer** (1788 – 1860) war der Meinung: *"Der Mensch kann zwar tun, was er will. Er kann aber nicht wollen, was er will."*

Der **Antrieb** für unsere Aktivitäten hat laut neurowissenschaftlichen Erkenntnissen vornehmlich einen **unbewussten, subkortikalen Ursprung**. Das bedeutet, dass menschliche Initiativen weitgehend aus unbewussten Quellen stammen, die Gedanken, Gefühle, Körpervorgänge und Verhaltensweisen aktivieren. **Unachtsamkeit, Passivität, Resignation, Uneinsichtigkeit, Sturheit, schlechtes Befinden, gewisse Dispositionen** und vor allem auch **Stress** lassen diese Prozesse weitgehend ungebremst zur Wirkung kommen.

Die Folge: Im negativen Fall sind wir unseren alten, fest **verankerten** und **schädlichen Programmen hilflos ausgesetzt**. Zusätzlich lässt der damit einhergehende Stressanstieg die alten Muster noch unkontrollierter durchschlagen.

Unser **psychoneurotonaler Autopilot** steuert uns, wenn wir nicht bewusst-willentlich denken und regulieren.
 + Das ist **ressourcensparend** und **vorteilhaft**, wenn wir von konstruktiven Programmen gesteuert werden, wenn wir erfahren und kompetent sind und wenn wir uns den aktuellen Aktivitäten weitgehend entspannt hingeben.
 – Das ist **fehlerhaft** und **unvorteilhaft**, wenn wir von destruktiven Programmen gesteuert werden, wenn wir unerfahren und wenig kompetent sind und wenn wir nervös und angespannt sind. Passivität oder Stress beeinträchtigen die bewusst-willentliche Regulierung. Die Folgen: Unkontrolliertheit, Über- und Fehlreaktionen

Automatismus - unbewusste Programm-Impulse

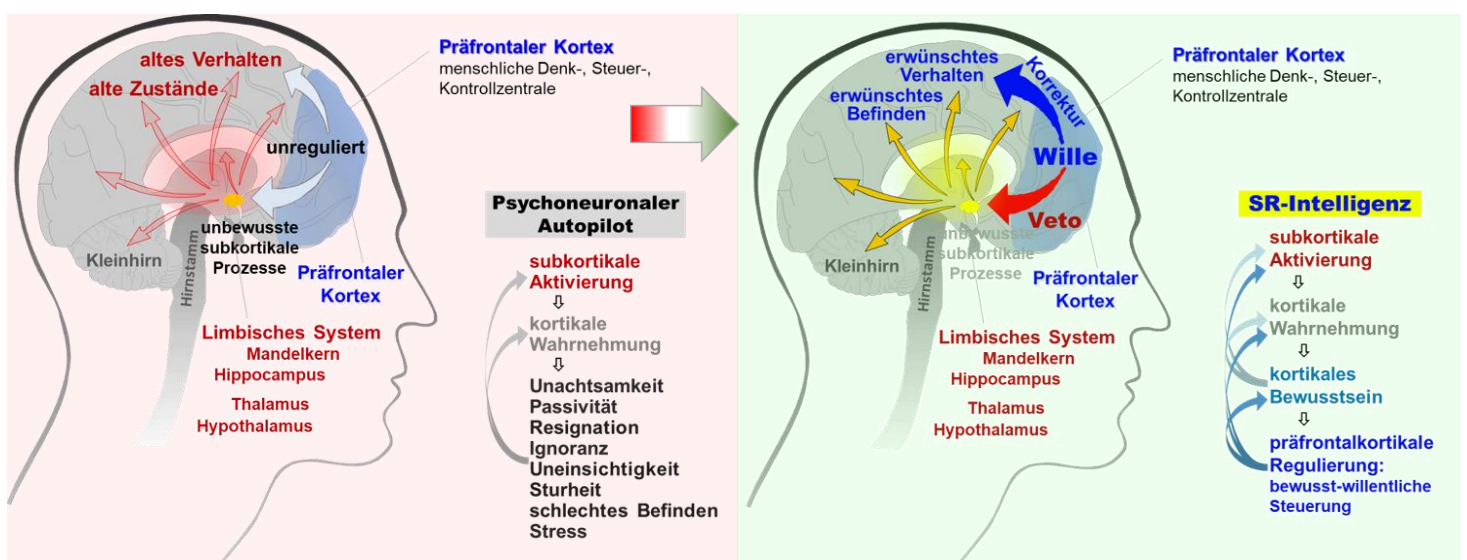
Hinsichtlich des **Entstehens** des **Antriebs** für eine Reaktion oder Verhaltensweise haben wir **keinen freien Willen**. Der psychoneuronale Autopilot gibt den Impuls und lenkt uns – weitgehend unbewusst.

Volition - bewusst-willentliche Selbststeuerung

Jedoch: Zwischen dem Impuls und der vollen Ausbreitung des Reaktions-Geschehens besteht ein **Zeitfenster**, das es ermöglicht, durch bewusst-willentliche (vorwiegend präfrontal-kortikale) Denk-Aktivitäten gegen die unbewussten Prozesse ein Veto einzulegen, diese (zumindest teilweise) zu neutralisieren und zu korrigieren. Noch effektiver sind **vorbeugende Maßnahmen** vor potenziell widrigen Situationen sowie eine **regelmäßige Erinnerung** an das wünschenswerte Mindset.

Bewusste Vorsätze etablieren für einige Zeit Netzwerke im Gehirn, die den unbewussten Informationsfluss steuern. (Kiefer, Ulm 2015)

Diese volitionalen Fähigkeiten unterscheiden uns Menschen grundsätzlich von den **Affen** – zumindest potenziell.



SR-Intelligenz – die methodische Basis der SR-Therapie

1. Selbst-Resetting

Einen wünschenswerten, förderlichen, erforderlichen **Ausgangszustand (wieder)herstellen können** – **loslassen, befreien, entschleunigen, entstören, erholen, entspannen, besinnen, vitalisieren, konzentrieren** – denn **Stress & ungutes Befinden** beeinträchtigen die nachfolgenden Schritte z.T. massiv.

2. Selbst-Reflexion

Nachdenken über sich, die **Aktivitäten & Ergebnisse**, die **Entwicklungen, Umstände, Situationen & Ereignisse**. **Analyse des Ist-Zustands**, des **Befindens**, der **Anliegen & Problemstellungen** sowie der persönlichen **Potenziale** wie **Antriebe** (Bedürfnisse, Wünsche, Interessen, Neigungen / Abneigungen, Begierden), **Stärken** (Talente, Skills, Fähigkeiten, Fertigkeiten / Schwächen), **Vorzüge** (soziale, gesellschaftliche, berufliche, wirtschaftliche, politische Ressourcen) und **Möglichkeiten** (die Optionen + Auswirkungen)

3. Selbst-Rekognition

Angemessenes, zutreffendes **Erkennen, Einordnen, Bewerten** der Kriterien; notwendige **Einsichten & Verständnis** für die Zusammenhänge erlangen, richtige **Erkenntnisse** gewinnen & entsprechende **Schlussfolgerungen** ziehen: das **wünschenswerte Befinden** konkretisieren, die persönlichen **Potenziale** (Antriebe, Stärken, Vorzüge) ermitteln, die gegebenen **Möglichkeiten** eruieren & darstellen, **Ideen** generieren, **Pläne** entwerfen, etwaige **Hindernisse** identifizieren, die konkreten **Ziele** (Entscheidung für bestimmte Möglichkeiten) definieren, kreativ-logische **Lösungen** entwickeln, die **Realisierungs-Strategien, -Maßnahmen & -Schritte** bestimmen sowie einen **Zeitplan** festlegen – sowie alles möglichst klar & eindeutig dokumentieren.

Die wesentlichen Erkenntnisse & Schlussfolgerungen zu **homogenen Einstellungen, festen Überzeugungen & nachhaltigen Werten** machen sowie zudem, optimalerweise, mit **bedeutenden Bedürfnissen** verbinden, um deutliche **Emotionen** und somit starke **Antriebe** zu schaffen. Sich in der Folge regelmäßig an die wesentlichen Kriterien & Schritte **erinnern** – zur sukzessiven Verinnerlichung.

4. Selbst-Regulierung

Demgemäß die **Denk-, Ausdrucks- & Verhaltensweisen** sowie diverse **Körperzustände, Emotionen & das (aktuelle) Befinden** achtsam wahrnehmen & selbstbestimmt lenken.

1. **achtsam**: Positives & Wünschenswertes sowie Negatives & Unerwünschtes möglichst zeitnah wahrnehmen und als solches erkennen.

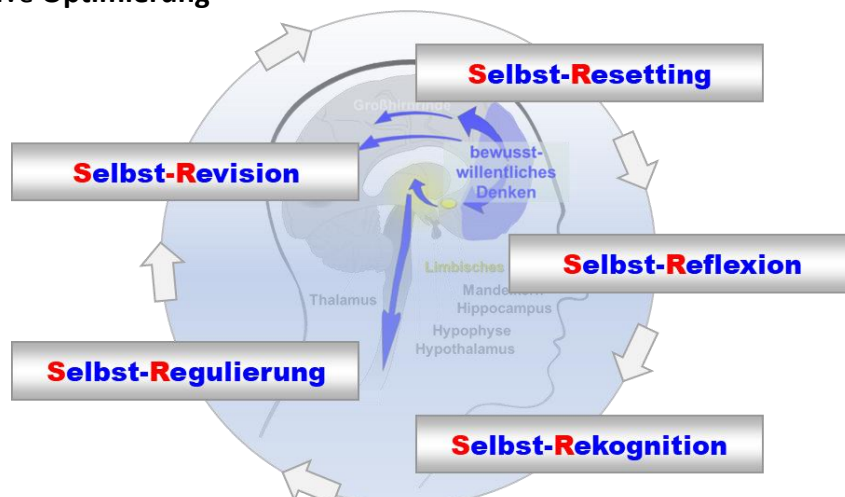
2. **selbstbestimmt**: den relativ freien Willen weitgehend ausschöpfen
- autonomes Positives & Wünschenswertes möglichst frei laufen lassen
- Negatives & Unerwünschtes bewusst-willentlich begrenzen

- neues Positives & Wünschenswertes bewusst-willentlich aktivieren, stärken

Die geplanten **Vorhaben** in Angriff nehmen & Schritt für Schritt umsetzen. Neue **Erfahrungen**, erste **Erfolge** & ein **besseres Befinden** tragen zu einem gedeihlichen **Umlernen** bei. Durch eine kontinuierliche **Fortführung** der Vorhaben kommt es sukzessive zu einer nachhaltigen **Verinnerlichung** und **Förderung** der neuen **Denk, Emotions- & Verhaltensweisen**, des **Befindens** sowie zu einer **Verbesserung der Lage**.

5. Selbst-Revision

Evaluierung & Korrektur: Rückschau, Bewertung der Aktivitäten, Ergebnisse & Fortschritte, **Anpassung** an neue Gegebenheiten, **Überarbeitung** der Ziele, Pläne, Strategien & Maßnahmen, Vornahme notwendiger, sinnvoller **Korrekturen** & sukzessive **Optimierung**



Kognitionen & Emotionen – wesentliche Kriterien der SR-Therapie

Eine **Einstellung** zu einem **Einstellungsobjekt** – etwa zu einer bestimmten Person, zur eigenen Person, zu einem bestimmten Verhalten, einer bestimmten Situation, einem bestimmten Standpunkt, einem bestimmten Produkt – ist die **subjektive Bewertung dieses Objekts**. Der subjektive Wert eines Objekts kann neutral, positiv oder negativ sein. Die Einstellung zu einem bestimmten Objekt hängt von den **Meinungen** ab, den **Bewertungen der einzelnen Merkmale**, die mit diesem Objekt verbunden sind.

Überzeugung kann definiert werden als fester **Glaube** oder starke **Annahme**, dass etwas **richtig** oder **unrichtig**, **wahr** oder **falsch**, **gut** oder **schlecht** ist. Dabei ist Überzeugung nicht nur eine bloße Meinung oder Vermutung, sondern sie beruht auf einer tiefen inneren Gewissheit und wird oft durch Argumente, Beweise oder Erfahrung gestützt. Eine Überzeugung kann sich als **unbeirrbares Für-wahr-Halten** einer einmal gewonnenen Einstellung ausdrücken, die maßgeblich die Ziele und Verhaltensweisen einer Person bestimmt.

Werte sind relativ komplexe und stabile **Einstellungen** zu **ethisch-moralischen Kategorien** wie Friede, Freiheit, Gerechtigkeit, Regeltreue oder Ehrlichkeit bzw. zu **persönlich Wichtigem** wie Familie, Partnerschaft, Gesundheit, Lebensqualität, Wohlbefinden, Arbeit, Leistung, Erfolg, Karriere ...

Ein **Bedürfnis** ist eine z.T. angeborene, ziemlich stabile Persönlichkeitseigenschaft. Es wird häufig als Ausdruck eines physiologischen oder psychologischen **Mangelzustands** definiert, der mit dem Streben nach Befriedigung verbunden ist, um sich (wieder) ausgeglichen und wohl zu fühlen.

Abraham Maslow stellte zwei Motivationsformen gegenüber. Die **Mangelmotivation**, die uns veranlasst, unser körperliches und psychisches Gleichgewicht (wieder) herzustellen, und spannungsreduzierende Handlungen erklärt. Sowie die **Wachstumsmotivation**, die uns antreibt, das zu überschreiten, was wir in der Vergangenheit getan haben oder gewesen sind, und somit spannungssteigernde Handlungen erklärt.

Während die **Wunsch-Erfüllung** ein Akt der Verwirklichung individueller Ziele ist, stellt die **Bedürfnis-Befriedigung** eine weitgehende (kollektive) Notwendigkeit zur Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung der körperlichen und seelischen Stabilität dar.

Ein **Wunsch** ist der **Drang, ein persönliches Begehren** zu erfüllen und beinhaltet gewöhnlich eine konkrete Zielvorstellung.

Interesse ist die **kognitiv-emotionale Anteilnahme**, die eine Person an einer Sache oder einer anderen Person nimmt und beeinflusst den Grad der Aufmerksamkeit und des Engagements.

Freuden – Dinge bzw. Tätigkeiten, die mit einer **positiven, gutgestimmten Emotion** wie Behagen, Fröhlichkeit, Gefallen, Heiterkeit, Vergnügen, Wohlgefallen, Genuss oder Spaß einhergehen.

Begierde – **massiver Antrieb** zur Befriedigung eines (über)starken Dranges nach etwas bzw. zur Behebung eines erlebten Mangelzustands auf der emotionalen und körperlichen Ebene – übersteigerte Bedürfnisse, Triebe, Abhängigkeiten, Süchte, starker Hunger oder Durst

Kompensations-Antriebe – **Bedürfnisstörungs- & Selbstwertstörungen-Kompensationen** aufgrund von Mankos, Defizit-Erfahrungen und starken Belastungen in der Vergangenheit sind oft deutlich stärker als natürliche Direkt-Antriebe – z.B. überstarkes Streben nach Zuwendung, Anerkennung, Bedeutung, Bewunderung, Schönheit, Vermögen, Kontrolle, Macht ...

