Arbeitsblatt Selbstsabotage

Reptiliengehirn:
REAGIEREN
Wird durch Angst, Druck oder schlechte Erfahrungen aktiviert.

Säugetiergehirn:
FÜHLEN
Wird durch die Aussicht auf positive Gefühle aktiviert, auch wenn man anschließend dafür zahlen muss.

Kognitives Gehirn:
DENKEN
Großer Verhinderer, macht alles komplizierter als es ist und (er)findet viele Gründe, Dinge nicht zu tun.

Nehmen Sie eine Situation und spielen Sie durch, welcher Gehirnteil zu Ihrem Verhalten beigetragen hat. Wenn Sie beim nächsten Mal ein anderes Ergebnis wollen, müssen Sie ein anderes Gehirnteil einschalten. Formulieren Sie zuerst, was Sie verändern wollen und gehen Sie dann den Einfluss der drei Gehirnbereiche durch.

Beispiel 1:
Sie haben für eine zusätzliche Aufgabe zugesagt ohne nachzudenken. Dieses spontane Reagieren ist typisch für das Reptiliengehirn und lässt vermuten, dass Sie unter Druck gestanden haben. Ihr emotionales Gehirn hätte Ihnen sagen können: "Das wird sich nachher ganz sicher nicht gut anfühlen und letztlich nur Ärger machen, wenn Du es nicht schaffst." Ihr kognitives Gehirn hätte gesagt: "Realistisch gesehen hast Du dafür überhaupt keine Zeit. Deshalb wirst Du es nicht richtig hinkriegen, oder andere Sachen nicht richtig erledigen, oder Du wirst kurzfristig absagen müssen und damit ist niemandem geholfen."

Mögliche Strategie: Wenn Sie regelmäßig in dieselbe Falle laufen, überlegen Sie in einer ruhigen Minute (nämlich wenn das Reptiliengehirn nicht um Überlebensmodus und aktiv ist), in welchen Situationen und warum Sie so handeln. Aus Angst, sozialem Druck, Furcht vor Streit? Wenn Sie Ihrem Reptiliengehirn folgen, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass sich diese Dinge durch Ihr spontanes Handeln nur verstärken; Sie erreichen also das Gegenteil von dem, was Sie wollen. Halten Sie kurz Rücksprache mit Ihren anderen Gehirnteilen und finden Sie eine gemeinsame Lösung. Was würde sich gut anfühlen? "Ja" sagen können, aber

es nicht alleine machen müssen. Was ist zeitlich bzw. mit den vorhandenen Ressourcen umsetzbar? Nur einen Teil der Aufgabe erledigen. Oder sagen: "Ich habe Dir immer gerne geholfen, aber diesmal schaffe ich es zeitlich nicht. Kannst Du jemand anderen finden? Ich übernehme gerne einen kleineren Teil der Aufgabe, sobald ich mein Projekt abgeschlossen habe. Falls ich freie Kapazitäten habe, lasse ich es Dich wissen."

Beispiel 2:
Für einen kurzfristigen Lustgewinn (Schokolade, sich vor einer Aufgabe drücken, etwas kaufen, wofür man eigentlich gerade kein Geld hat etc.) ignorieren Sie die Langzeitfolgen. Hier ist es klar Ihr emotionales Gehirn, das Sie zum Handeln bringen will. In diesem Fall wird Ihr Reptiliengehirn nicht viel sagen (außer dass keine Notsituation da ist, was das emotionale Gehirn dazu bringen wird, Ihnen zu sagen, dass Sie jetzt das, was Sie sich wünschen, verdient haben). Ihr kognitives Gehirn könnte jedoch sagen: "Für einen Schokoriegel müsstest Du mindestens eine Stunde trainieren, ist es Dir das wert?" oder "Wenn Du die Aufgabe jetzt nicht erledigst, wirst Du den Rest der Woche mit der Arbeit hinterherhinken und doppelten Stress und Ärger haben" bzw. "Klar wäre es schön, jetzt shoppen zu gehen, aber Dein Kleiderschrank ist schon voll und lange glücklich macht ein neues Teil auch nicht". Wie gesagt, das kognitive Gehirn ist eine große Spaßbremse.

Mögliche Strategie: Was Ihr Gehirn will, ist nicht die Schokolade, Schwänzen oder Geld ausgeben. Es will eine Belohnung. Also machen Sie einen Deal mit sich: Entweder eine kleinere Belohnung mit weniger negativen Konsequenzen (also erst eine halbe Stunde spazieren gehen und dann ein kleines Stück Schokolade; die halbe Aufgabe erledigen und dann losziehen. Oder den Kleiderschrank aussortieren und wenn Sie Platz geschaffen haben und immer noch ein neues T-Shirt haben wollen, einkaufen gehen. Vielleicht haben Sie aber durch die andere Herangehensweise schon die Belohnungszentren aktiviert und sind auch ohne die tatsächliche Umsetzung Ihres ursprünglichen Wunsches zufrieden? Wenn Sie etwas Sport gemacht haben, sind Sie abgelenkt oder vielleicht durch eine schöne Zeit draußen so zufrieden, dass Sie gar keine Schokolade mehr brauchen? Vielleicht macht die Aussicht, nur die halbe Aufgabe erledigen zu müssen, Sie so produktiv, dass Sie sie doch ganz fertig machen und dazu noch schneller als erwartet? Vielleicht ist ein aufgeräumter Kleiderschrank befriedigender als ein neues Teil, zumal Sie sicher etwas finden werden, das Sie schon vergessen oder lange nicht mehr getragen haben? Das emotionale Gehirn ist ein bisschen wie ein kleines Kind. Es lässt sich ablenken und meckert dann nicht mehr herum.

Beispiel 3:
Ihr Gehirn (nämlich der kognitive Teil) baut manchmal ungeheuer große Hürden, wenn es darum geht, etwa zu erledigen. Hier kommen viele alte Glaubenssätze ("das schaffe ich nicht, dafür bin ich zu dumm etc.") ins Spiel, aber auch das, was Stress mit unserem Gehirn macht: Denkblockaden, es fällt uns schwer, einen konkreten Plan zu machen oder festzulegen, wo wir überhaupt anfangen können.
Mögliche Strategie: Hier hilft es, Druck abzubauen und damit das Reptiliengehirn und den "Notfallmodus" herunterzufahren, Dinge aufzuschreiben, zu sortieren und strukturieren (hier helfen z. B. die Mindmaps-Lektion, die Ihnen diese Woche direkt noch Tools dafür liefert) und das emotionale Gehirn mit ins Boot zu holen. Wenn Sie eine große Aufgabe in kleine, leicht zu bewältigende Schritte zerlegen und sich anschließend eine Belohnung versprechen (das kann auch Wertschätzung sein), klappt es viel leichter!