

SELBST-Management als Regulation des emotional-somatischen Bewertungssystems¹ („Würmlisystem“)

Unterschiedliche Bewertungssysteme

Als Menschen können wir auf zwei ganz unterschiedliche eigene Bewertungs- oder auch Intelligenzsysteme zählen bzw. bauen – und müssen bzw. dürfen mit einem dritten „Intelligenzsystem“ rechnen:

1. Der Verstand als rationales Bewertungssystem (bei Kuhl: Intentionsgedächtnis und Objekterkennungssystem; Abk. IG und OES) arbeitet bewusst, genau und langsam.
2. Das emotional-somatische Bewertungssystem (Das SELBST, „Bauchentscheidungen“, „Wurmsystem“, limbisches System, emotionales Erfahrungsgedächtnis auch Extensionsgedächtnis, EG bzw. SELBST genannt) arbeitet unbewusst, im höchsten Mass vernetzt, „lediglich“ approximativ aber blitzschnell.
3. In der Welt existiert eine dritte „Intelligenz, die grösser ist als DU“² bzw. ICH, grösser als Intellekt und Individuum. Mit dieser können, dürfen, müssen wir rechnen – auch wenn sie kaum fassbar ist³.

Zu 1.: Mit dem **Verstand (= rationales Bewertungssystem)** ist der Mensch in der Lage, in die Zukunft hinein zu denken, langfristig zu planen und Strategien zu entwickeln.

Ob diese wirklich gut sind, entscheidet und bewertet das emotionale Bewertungssystem (limbisches System; SELBST).

Zu 2.: Dieses **emotional-somatische Bewertungssystem** gibt uns

- Unaufgefordert und in Windeseile
- nachhaltig (oft körperlich) spürbar
- eine klare, eindeutige Bewertung aktueller Fragen, Entscheidungen, Erlebnisse ab
- ...und das nicht immer nachvollziehbar...
- diese Bewertung heisst entweder „gut für mich“ oder „schlecht für mich“.

Was soll ich tun, wenn Verstand und SELBST verschiedene Dinge wollen – und das je mit „gutem Recht“? Solche Dilemma-Situationen bilden unseren Alltag, kennen wir nur allzu gut (siehe Wurm-bilanz unten).

Zu 3.: Eine dritte Quelle der Intelligenz geht weit über das individuelle Beziehungselbst hinaus. Gregory Bateson (1981, S. 593) formulierte dazu folgendes (zitiert in Gilligan 2004, S. 45): „Der individuelle Geist ist immanent⁴, aber nicht nur dem Körper. Er ist auch den Bahnen und Mitteilungen ausserhalb des Körpers immanent; und es gibt einen grösseren Geist, von dem der individuelle Geist nur ein Subsystem ist. Der grössere Geist lässt sich mit Gott vergleichen, und er ist vielleicht das, was einige Menschen mit „Gott“ meinen, aber er ist doch dem gesamten in Wechselbeziehungen stehenden sozialen System und der planetaren Ökologie immanent.“

Die Fragen nach und insbesondere Auseinandersetzungen zu dieser dritten Quelle waren und sind gleichzeitig Grundlage für grösste Errungenschaften der Menschheitsgeschichte wie auch für die schlimmsten je an Mensch und Natur begangenen Gräuel.

¹ In Anlehnung an: Storch, Maja (2010): Machen Sie doch, was Sie wollen! Bern: Huber.

² Gilligan, Stephen G. . (2004, 4. Aufl.): Liebe dich selbst wie deinen Nächsten. Die Psychotherapie der Selbstbeziehungen. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme. S. 45

³ Vgl. dazu aktuelle Forschungsergebnisse von Prof. Dr. Markus Maier an der LMU, München zu «Subjektivität»

⁴ Immanent könnte an dieser Stelle z. B. mit „inwohnend“ übersetzt werden.

SELBST-Management ist gefragt – aber nicht alles, was sich Selbstmanagement nennt, ist gut

Als Menschen können wir (uns) entscheiden. Das ist unsere Freiheit. Die Frage ist nur, was und wie wir entscheiden können. Handlungskontrolle haben wir nicht, bzw. nur sehr beschränkt; wir wären völlig überfordert, wenn wir unsere Handlungen und unser Verhalten aktiv steuern müssten – wenn wir überhaupt könnten⁵. Vermutlich wären wir am Abend noch mit der Morgentoilette beschäftigt. Auch die Willensfreiheit in Bezug auf spontane Entscheidungen ist nachgewiesenermaßen sehr eingeschränkt⁶ – aber wir können, dürfen, sollen und müssen entscheiden, mit welchen Gedanken wir uns beschäftigen (wollen), welche Gedanken und inneren Bilder wir zulassen. Dafür tragen wir die (volle) Verantwortung. Gedanken als innere Bilder prägen unsere Worte und werden zu Taten/Handlungen, zu Verhalten. Gedanken, innere Bilder und Visionen verändern aber nicht nur unser Handeln, sie verändern auch unser Gehirn, damit unseren Charakter und uns als Menschen, ja sogar die Welt – zum Guten oder auch zum Schlechten⁷. Auf unseren inneren Dialog kommt es an!

Drei **Möglichkeiten der Entscheidungsgestaltung** stehen uns zur Verfügung:

1. Selbstregulation („freiwillig“ etwas tun) → Wurmverhandeln; intrinsische Motivation
 2. Selbstkontrolle (unter – innerem – Zwang etwas tun) → Wurmwürgen; z. T. internalisierte extrinsische Motive
 3. Selbststrangulation (Unterdrückung von Gefühlen) → Wurmunterkühlung, Frigidität
- ➔ „Wurmwürgen“ ist immer die schlechtere Lösung! Das zeigen u. a. die Erfolgsquoten von Neujahrsvorsätzen, Nachhaltigkeitsuntersuchungen betreffend Verhaltensänderungen, Zufriedenheits- bzw. Gesundheitsbeurteilungen.
- ➔ Zuviel Selbstkontrolle macht krank. Das betrifft auch Aspekte von Selbstkontrolle mit „objektiv ehrenwerten Zielen“ (→ BurnOut)
- ➔ 2/3 zu 1/3 -Regel = so viel Freiwilligkeit wie möglich! Als Faustregel für angemessene Zufriedenheit.
- ➔ Wurmstrangulation: Ziel 0%, Wurmstrangulation ist immer gefährlich; kann zum seelischen Tod führen.

Selbstregulation als „Wurm-verträgliches“ SELBST-Management

Wir können unterschiedliche Hilfen, Tricks und Techniken anwenden:

Rückmeldeschleifen einsetzen:

- Möglichkeiten als Optionen denken und somatische Reaktion beobachten = Entschlüsseln und Bewerten des „Wurmsignals“, der emotional somatischen Marker.
- Optionen Palette erweitern durch Ideenkorb: Mit Fremden über anstehende Fragen sprechen und diese um Ideenbeiträge bitten.
- Zeit schenken, Zeit lassen, Zeit nehmen... Bis sich eine Lösung zeigt, die auch «der Wurm» bzw. das SELBST will.

⁵ Vgl. Kuhl, Julius (2010): Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie. Motivation, Emotion und Selbststeuerung. Göttingen: Hogrefe. U. a. S. 88 ff.

⁶ Vgl. Roth, Gerhard (2001): Fühlen, Denken, Handeln. Wie das Gehirn unser Verhalten steuert. Frankfurt am Main: Suhrkamp. S. 427 ff.

⁷ Vgl. Hüther, Gerald (2004): Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Wurmbilanz:

Sehr oft stecken wir mit einer Frage im Dilemma; es gibt nicht einfach gut oder schlecht, sondern einerseits, andererseits. Wir sind hin- und hergerissen...

- ➔ positive Signale bewerten (Skala 0 – 100%)
- ➔ negative Signale bewerten (Skala 0 – 100%)

Entscheidende Frage: Was passiert mit der Wurmbilanz, wenn ich Details im Plan verändere?

Wurmverknötungen:

Bei akuten Verkrampfungen hilft oft nur abwarten und „Wurmtee“ trinken. Zeit ist viel mehr als Geld! Die autopoietischen Kräfte wirken (auch) ohne unser aktives Zutun.

Wurmschule:

Wir alle tragen mit und in uns Erfahrungen herum, die uns negativ belasten, hemmen, lähmen, blockieren. In solchen Fällen, lohnt es sich, mit dem Wurm in die Wurmschule zu gehen – mehr oder weniger freiwillig.

Das bedeutet letztlich dasselbe, wie einen intensiven, wohlwollenden inneren Dialog führen bzw. verhandeln mit dem Wurm:

- ➔ Wo orientiere ich mich, worauf basieren meine Werte und Vorstellungen?
- ➔ Wohin möchte ich wirklich? Ziel- bzw. Vision-Fokussierung mit starkem somatischem Marker als Annäherungs- statt Vermeidungsstrategie.
- ➔ Wohlwollende Bilanzierung betreffend Erfolge: stolz sein auf geschaffte Leistungen und auch auf erbrachte Anstrengungen! Oder anders ausgedrückt: Gold suchen in der eigenen Erfahrungskiste, im emotionalen Erfahrungsgedächtnis⁸.
- ➔ Erwarteten Gewinn herausarbeiten; bzw. Suche nach den guten Gründen... Gute Gründe suchen, positive somatische Marker provozieren oder besser evozieren.
- ➔ Das bedeutet auch die „Fressen-Energie“⁹ zulassen und geniessen und achtsam in sanfte „Essen-Energie“ überführen.
- ➔ Das sind sowohl Wurm- als auch sozialgerechte Lösungen. Sie basieren auf Wurmmathematik, bzw. gut funktionierenden Faustregeln, Gigerenzer nennt sie auch Bauchentscheidungen¹⁰.
- ➔ Zusammenfassend und entscheidend ist: DAS WÜRMLI MUSS MIT INS BOOT, bzw. das Würmli will mit ins Boot!

Eine gute Hilfe ist das Log-Buch (Wurm-Log). Halten Sie Erfahrungen fest – insbesondere solche, bei denen Sie ein klares, positiv somatisches Wurmsignal erhalten.

Von solchen, subjektiv positiv erlebten Situationen lohnt es sich, eine Vermehrung anzustreben. Der Wurm macht bestimmt freiwillig und engagiert mit... Viel Freude und Erfolg auf der Reise!

Bearbeitung: Thomas Markwalder (2011; Überarbeitung 2022)

⁸ Vgl. Kuhl, Julius (2005): Eine neue Persönlichkeitspsychologie. Uni Osnabrück www.diffpsycho.uni-osnabrueck.de/vorles/seminar/PSI-light+.pdf

⁹ Vgl. Gilligan, Stephen G. (2004, 4. Aufl.): Liebe dich selbst wie deinen Nächsten. Die Psychotherapie der Selbstbeziehungen. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme. S. 38 ff.

¹⁰ Vgl. Gigerenzer, Gerd (2007): Bauchentscheidungen. Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition. München: Goldmann.