

Newsletter 2/25

Herzlich willkommen zu meinem neuen Newsletter „StarteNeuJetzt“. Der Winter hat uns noch im Griff doch die ersten Frühlingsblumen geben uns neue Energie und Kraft!



Was ist eigentlich wichtiger, wenn wir Entscheidungen treffen wollen oder müssen: unser Gefühl oder unser Verstand? Viele werden antworten – natürlich unser Verstand, denn dieses beherrscht unseren Geist und sagt wo es lang geht – oder? Er checkt rational die Pro und Contras und schlägt dann einen Weg vor. Doch leider sind die Ergebnisse dieser Checklisten häufig nicht eindeutig und insbesondere bei Entscheidungen, die langfristige Konsequenzen haben, helfen sie uns alleine nicht weiter.

Hier kommt unser Körperbewusstsein oder auch Gefühl ins Spiel. Die dort oft unbewusst ablaufende Prozesse, die gespeist sind durch unsere Lebens - Erfahrungen, von Geburt an bis heute, auch durch unser von früheren Generationen übertragenes Wissen, können uns den Weg weisen. Welcher Schatz dort verborgen ist, zeigen auch eine Reihe von aktuellen Forschungsergebnisse der Neurowissenschaften.

Wie können wir nun unser Körperbewusstsein bei wichtigen Entscheidungen, die wir treffen wollen oder müssen, anzapfen. Hier kommen die sogenannten somatischen Marker ins Spiel. Das sind Körperreaktionen oder – empfindungen, die im Bereich von Millisekunden, also viel schneller als unser Verstand, auf Reaktionen von außen oder unsere Vorstellungen hin reagieren.

Das ist umgangssprachlich unser Bauchgefühl, auf das wir unbedingt hören sollten. Wir spüren unmittelbar bei der Frage, welche Entscheidungen wir treffen sollen, unsere Körperreaktionen:



z.B. Lächeln oder ein Stirnrunzeln, Druck auf unseren Brustkorb oder ein befreiendes Atmen, der Magen zieht sich zusammen oder er entspannt sich.

Diese somatischen Marker sind wichtige Hinweisgeber, ob unsere geplanten Entscheidungen zu unseren intellektuell zusammen getragenen Argumenten in Einklang stehen. Besteht hier eine zu große Diskrepanz ist häufig eine Fehlentscheidung vorprogrammiert und wir werden unsere Ziele nicht erreichen. Insbesondere bei Problemen, bei denen eine Reihe von Lösungsmöglichkeiten in Frage kommen, können unsere somatischen Marker die entscheidenden Hinweisgeber sein.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie ihre anstehenden Entscheidungen ganzheitlich und erfolgreich treffen können. Gerne unterstütze ich Sie dabei auch im Rahmen eines Einzelcoachings. Nehmen Sie einfach Kontakt mit mir auf, wenn Sie daran Interesse haben.

Ihr

Reinhardt Neft

Seminare/Termine

Gehen und Wandern – Quelle der Inspiration – sich Kraftquellen erschließen!

Ort: Regensburg/ Mariaort – Marienhöhe: 24.05.2025

Den Ruhestand aktiv gestalten

Ort: Pension Menauer/ Grandsberg – Naturpark Bayerischer Wald, 07.-08.07. 2025

Bergseminar in den Stubaier Alpen – Neue Wege entdecken

Ort: Neue Regensburger Hütte im Stubaital: 01.09. –03.09.2025

Coaching-Retreat für Führungskräfte

Ort: Bad Tölz/ Hotel Bergeblick: 19-22.10.2025

Mehr erfahren unter: <https://www.starteneujetzt.de/termine-aktuelles/>

Quellen:

Maja Storch, Frank Krause: *Selbstmanagement – ressourcenorientiert*. Verlag Hans Huber, Bern, 2010