

Je nach Arbeit in die richtige Stimmungslage

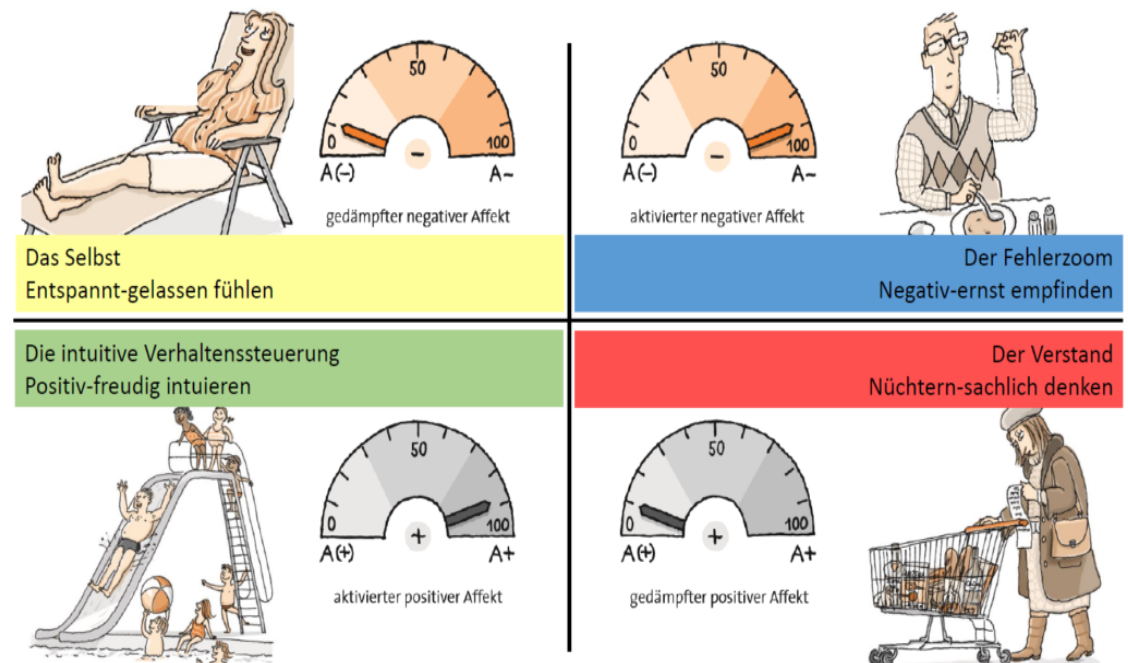
Vier Affektlagen

Affekte sind die einfachsten Gefühlsregungen. «Einfach», weil sie ganz ohne bewusste Überlegungen oder höhere Erkenntnisse auf einer Ebene im Gehirn entstehen, auf der zwischen positiven und negativen Affekten unterschieden wird. Die positiven Affekte werden im sogenannten Belohnungssystem (Nucleus accumbens) und die negativen Affekte im Bestrafungssystem (Amygdala) generiert.

Mit diesen beiden Systemen gelingt es selbst einfachen Organismen, zu unterscheiden, ob ihnen etwas guttut oder nicht, ob sie eine Situation oder ein Objekt wieder aufsuchen oder ein nächstes Mal besser meiden sollen.

Weil im Gehirn positive und negative Affekte durch zwei Systeme erzeugt werden, ist es wichtig, positive und negative Affekte immer getrennt voneinander zu unterscheiden. Aufgrund dieser beiden separaten Systeme ist es möglich, dass wir auf ein und dieselbe Sache sowohl mit positiven als auch mit negativem Affekt reagieren. Wir haben dann sogenannte gemischte Gefühle. Positive wie auch negative Affekte können beide schwach wie auch stark ausgeprägt sein.

Jede der vier Affektlagen intensiviert ein anderes psychisches Funktionssystem, namentlich Selbst, Fehler-Zoom, intuitive Verhaltenssteuerung und Verstand.



Damit wir eine Aufgabe gut lösen können, macht es Sinn, wenn wir uns in die entsprechende Affektlage bringen. Für Kreativität ins Selbst, Für das Genau sein ins Fehler-Zoom, der Verstand für die übersichtliche Planung und um in «die Gänge zu kommen» die Intuitive Verhaltenssteuerung.

Kreativ sein!

Das Selbst / Negativer Affekt ist gedämpft, A (-)

Im Selbst sind wir ruhig und gelassen. Wie wenn wir nach einem strengen Arbeitstag zufrieden im Garten sitzen und entspannt in den Horizont schauen. Der negative Affekt ist jetzt gedämpft, das Selbst deshalb stärker aktiviert als vorher.

In dieser Stimmung gelingt es einem leicht, offen von neuen Abenteuern zu träumen und neue Projekte zu generieren. Es fallen einem Lösungen ein, die man vielleicht schon seit längerer Zeit sucht. Mit diesem Gefühl haben wir Zugriff auf alle Lebenserfahrungen, die Gedanken können zwischen allen Regionen des Gehirns hin und her wandern. Keine bewusste Aufmerksamkeit behindert oder schränkt sie ein.

Im Funktionssystem des Selbst können wir sehr gut mit Stress umgehen. Wir haben ein gutes Gespür dafür, was uns guttut, sind unbekümmert, können aber unnahbar und oberflächlich wirken.

Stimmung: Entspannt-gelassen fühlen - Ideen zur Aktivierung des Selbst:

Methodisches: Viel Freiheit, Offene Strukturen, Gedeckte Grundbedürfnisse, Mindmap, Collagen

- Passende Musik (Yellow music - www.focus@will.com), ein Pianist aus dem Team
- Entspannungsübung, Fantasiereise, Trance
- Selbstwahrnehmung
- Bäume umarmen
- Alkohol ☺
- Paradoxe Interventionen (Z.B. Was könnten wir tun, damit etwas schlimmer wird?)
- Ruhige, kreative Tätigkeiten (Collage, Mandala, ...)
- Kreatives Schreiben, Scharaden
- Sich mit «Elisa» unterhalten (Künstliche Intelligenz)
- Sich an Erfolge erinnern
- Stärkenregen: A und B reden über C, was C alles gut kann und wofür sie C schätzen
- Mit der linken Hand eine Minute lang einen Stressball kneten

Genau sein!

Das Fehler-Zoom / Negativer Affekt ist aktiviert, A-

Sie steigen nach einem strengen Arbeitstag ins Auto und hatten eben noch eine kleine Auseinandersetzung mit einer Kollegin. Sie lassen den Streit nochmals vor ihrem inneren Auge ablaufen. Sie überlegen sich, was der Auslöser war, wer was gesagt hat.

- Wie konnte es soweit kommen?
- Was denkt die Kollegin jetzt von mir?
- Wie lange wir die schlechte Stimmung anhalten?
- Was hätten Sie anders tun können?
- Wie wollen Sie sich morgen verhalten.

Die Gedanken kreisen wie wild um die Geschehnisse. Der negative Affekt ist aktiviert und deshalb auch ihr Fehler-Zoom. Was dazu führt, dass sie ängstlich und besorgt sind. Sie brüten über Einzelheiten nach. Dieser negative Affekt und die Stimmungslage begleiten Sie den ganzen Abend. Zuhause bekommt das Umfeld die gereizte Stimmung mit. Die Musik der Kinder ist zu laut, die Suppe zu fad usw. Je länger dieser negative Affekt anhält, desto schlechter wird ihre Stimmung.

Wenn wir uns im Funktionssystem des Fehler-Zooms aufhalten, sind wir deutlich empfindlicher als üblich und stolpern über jede Ungereimtheit. Das ist für verschiedene Aktivitäten sehr von Vorteil. Wenn es darum geht, mögliche Fehler oder Gefahrenquellen zu entdecken oder sehr

sorgfältig oder genau zu arbeiten. Wenn wir jedes Haar in der Suppe finden, können wir von der Umwelt als kritisch, humorlos und kleinlich wahrgenommen werden. Der Zugang zum Selbst ist durch den aktivierten negativen Affekt verwehrt und wir haben wenig Zugang zu den persönlichen Bedürfnissen. Das kann auf die Dauer zu Überlastung und Erschöpfung führen, weil uns das Gespür für unser Wohlbefinden verloren geht.

Stimmung: Negativ-ernst empfinden - Ideen zur Aktivierung des Fehler-Zooms:

Methodisches: Einzelarbeit

- Passende Musik (Blue music/Konzentrationsmusik www.focus@will.com), ein Pianist aus dem Team
- «Finde den Unterschied» Aufgaben (z.B. App «Simons Cat»)
- D2 Test
- Über Misserfolge nachdenken oder diese aufschreiben

Let's go!

Die intuitive Verhaltenssteuerung/Positiver Affekt ist aktiviert, A +

Stellen Sie sich vor, sie sind im Sommer mit ihren Kindern im Schwimmbad am Planschen. Sie spielen und lachen. Ihr positiver Affekt ist aktiviert und damit auch ihre intuitive Verhaltenssteuerung. Das führt dazu, dass sie freudig und tatkräftig sind. Hemmungen, die Sie sonst vom spontanen Handeln abhalten werden im Nu aus dem Weg geräumt oder existieren auf einmal gar nicht mehr. Auch wenn sie sonst zurückhaltend sind lassen Sie sich von der ausgelassenen Stimmung anstecken.

Wenn Sie im Funktionssystem der intuitiven Verhaltenssteuerung aufhalten, sind Sie sehr begeisterungsfähig und haben schier unerschöpfliche Energie. Da das System der intuitiven Verhaltenssteuerung Zugriff auf viele gelernte und automatisierte Verhaltensweisen hat, gelingt es uns damit mühelos, unsere Vorhaben in die Tat umzusetzen. Langeweile scheint uns fremd und das Leben zu kurz zu sein, um es mit Nachdenken und Abwarten zu verbringen. Vor lauter Spontaneität hinterlassen wir einen wenig reflektierten und unüberlegten Eindruck. Aktivierter positiver Affekt lässt uns spontan handeln und schwächt den Zugang zum Verstand und damit zum planvollen Vorgehen. Was bei grösseren Vorhaben wichtig wäre.

Stimmung: Positiv freudig intuieren - Ideen zur Aktivierung der intuitiven

Verhaltenssteuerung:

Methodisches: Speeddating, Walktalk

- Passende Musik (Green music - www.focus@will.com), ein Pianist aus dem Team
- Quatsch(Spiele) für Erwachsene
- Etwas tun, was gut tut und Freude macht.
- Bewegungsübungen, Singen, Tanzen
- Ballspiele im Kreis

Keep cool!

Der Verstand / Positiver Affekt ist gedämpft, A (+)

Wenn Sie heute Abend Gäste haben und den Einkauf vorbereiten wollen, dann stehen Sie vermutlich in nüchterner und sachlicher Stimmung in der Küche. Sie überprüfen, was noch vorhanden ist und was es einzukaufen gilt. Mit gedämpftem positiven Affekt schreiben Sie die Einkaufsliste. Der Verstand übernimmt hier die Steuerung von Denken und Verhalten, was dazu führt, dass sie nüchtern und zurückhaltend vorgehen. Die nüchterne und zurückhaltende Stimmung versetzt sie in die Lage, Vorhaben zu planen und so lange aufzuschieben, bis der richtige Moment zum Handeln gekommen ist.

Wenn wir uns im Funktionssystem des Verstandes aufhalten, sind wir besonders gut im Planen von Vorhaben. Wir nehmen uns die nötige Zeit, um alles genau zu überdenken. Erst wenn sämtliche Eventualitäten im Plan eingeflossen sind, schreiten wir zur Tat. So können auch langfristige Projekte umgesetzt werden.

Allerdings wirken wir mit unserer Strukturiertheit und unseren Plänen auf unsere Umgebung ziemlich nüchtern und allenfalls freudlos. Mit gedämpftem positiven Affekt ist der Zugang zur intuitiven Verhaltenssteuerung erschwert.

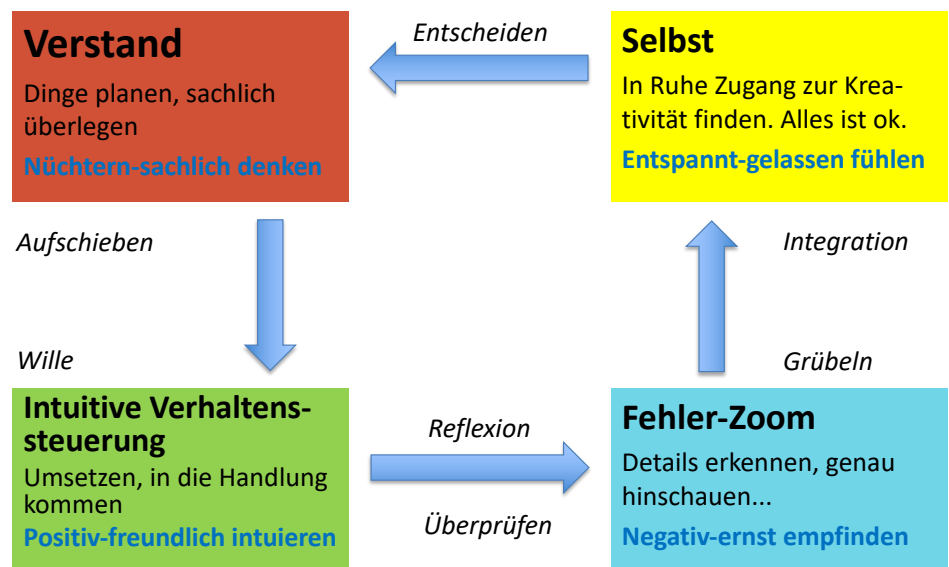
Stimmung: Sachlich, nüchtern und natürlich - Ideen zur Aktivierung des Verstandes:

Methodisches: Einzelarbeit, Frontalbestuhlung, Listen

- Red music (www.focus@will.com) ein Pianist aus dem Team
- Von sachlichen Dingen reden
- Denksport, Sudokus oder Kreuzworträtsel lösen
- RAVEN IQ-Test
- Zahlenreihen, Von 100 retour zählen in 3er Abständen: 100 – 97 - 94
- Puzzles lösen
- Rezepte hochrechnen (von 4 Personen auf 12 Personen)

Jeder Mensch verfügt über alle vier Funktionssysteme, arbeitet jedoch bevorzugt mit nur einem oder zwei. Optimal wäre es, wenn man auf alle vier Systeme gleichermässig Zugriff hat.

Die Systeme in flexibler Balance halten



Quelle:

Storch, J., Morgenegg, C., Storch, M. & Kuhl, J. (2016): *Ich blicks. Verstehe dich und handle gezielt*. Hogrefe Verlag, Bern.