

1-2-3 Free Your Brain

Der neurosystemische Consultingansatz von SYSTEMICS™

Carl E Gross
Nils B. Henning

Vorwort

Schon als Kind fragte ich mich, warum Menschen tun, was sie tun. Ein Spezialfall war meine Mutter, die, wenn sie sich immer wieder immens aufregte, wie die Windsbraut in den Porsche stieg und mit quietschenden Reifen davonbrauste.

Also nicht im abstrakten, akademischen Sinne, sondern ganz konkret: Warum blühen manche Menschen unter Druck auf, während andere plötzlich oder langsam ausbrennen?

Auch: Warum scheitern kluge, engagierte Führungskräfte an Entscheidungen, die sie eigentlich längst hätten treffen können?

Diese Neugier hat mich nie losgelassen. Die praktischen Aspekte von einmaligem versus anhaltendem Stress und Lernen führten mich zu dem systemischen Ansatz (vgl. Kunstwort „SYSTEMICS™“) zur Neurowissenschaft, und schließlich zur Psychoneuroimmunologie. Und rückwärts: Was kann man tun, um negativen Entwicklungen vorzubeugen, ggf. wieder den Weg herauszufinden.

In meiner langjährigen Arbeit als Diplom-Psychologe und Neuro-Consultant habe ich eines immer wieder erlebt: Die meisten Menschen kommen zu mir, wenn nach außen hin alles erfolgreich aussieht und trotzdem sich etwas nicht stimmig anfühlt. Permanente Überlastung. Versteckte Spannungen. Das diffuse Gefühl, dass die Art, wie man gerade arbeitet und lebt, so nirgendwo hinführt. Man spricht über Performance und Veränderung, versteht aber selten, was im Gehirn und Körper unter Dauerdruck tatsächlich passiert. Genau diese Lücke wollte ich schließen.

Was ich in meiner Arbeit immer wieder beobachtete: Die meisten Klientinnen und Klienten sind stark motiviert, wenn eine Initialzündung sie überzeugt. Sie sehen ihre Situation klar, formulieren den dringlichen Wunsch nach Veränderung und stocken dann. Nicht weil es ihnen an Willen mangelt. Sondern weil

neue Gefühle, neue Abläufe und neue Denkmuster etwas Zeit und Energie brauchen, die in unserer schnelllebigen Welt selten großzügig verteilt werden: Geduld. Und vor allem: Ersterfolge. Denn Erfolg verleiht uns Flügel. Er gibt dem Gehirn das Signal, dass Veränderung möglich ist und dass es sich lohnt, weiterzumachen.

Aus dieser Erkenntnis heraus entwickelte und verfeinerte ich über viele Jahre, gemeinsam mit den Mitgliedern des Qualitäts-Beirats als kritischen Mitgestaltern, eine Methode, die heute die Grundlage des SYSTEMICS™-Ansatzes bildet: TURBO2™. Ein sechsstufiger Prozess, der Klientinnen und Klienten schnell zu konkreten Quick Wins führt – neurobiologisch fundiert, praktisch erprobt und tief verankert in dem, was wir über Fühlen, Denken und Handeln wissen.

Hier muss ich vor allem meinem älteren Sohn, Benjamin Kimura-Gross, danken, der ein fantastisches Lehrbuch aus meinem Ansatz entwickelte.

Und dann eine Stufe weiter: „1-2-3“ in Memoriam an Prof. Dr. Dr. Gerhard Roth und seinen Ansatz „Fühlen, Denken, Handeln“, so von mir umgesetzt, wie er es nicht mehr vor seinem Tod geschafft hat.

„1-2-3“ ist das Ergebnis vieler Jahre Arbeit: meiner eigenen und der von Mario W. Herrmann, ohne dessen Beitrag dieser Ansatz nicht die Zielgenauigkeit erreicht hätte, die er heute hat. Und neuerdings von unserem Neo-Consultant Nils Henning.

„1-2-3 Free Your Brain“: eine Einladung zu verstehen, was in deinem Gehirn wirklich passiert und was möglich wird, wenn du anfängst, *mit* ihm zu arbeiten statt *gegen* es.

Carl Gross,
Berlin, 20. Mai 2026

Einleitung

Der Magen zog sich zusammen, wie er es jeden Morgen tat. Mit rasendem Herz saß Katharina an ihrem Schreibtisch, den Kiefer fest zusammengebissen. Sie löste den Kiefer und schaute auf den Kalender. Es war erst Dienstag.

Die fiktive Person, um die es geht, heißt Katharina Linden. Ihre Geschichte wird uns helfen zu verstehen, was genau der neurosystemische Beratungsansatz "1-2-3 Free Your Brain“ von SYSTEMICS™ ist, welche Phasen er umfasst und welche neuropsychologischen Prozesse sie während der Beratung durchläuft.

Katharina ist 42 Jahre alt, glücklich verheiratet und Mutter eines gerade in die Pubertät kommenden Sohnes. Seit rund 17 Jahren arbeitet sie für eine Marketing-Agentur, in der sie bereits bekannte Automobilhersteller und Telekommunikationsunternehmen strategisch beriet. Von den meisten ihrer Kolleginnen, Kollegen und Vorgesetzten wird Katharina für ihre Kompetenz und Zuverlässigkeit geschätzt, weswegen sie in den vergangenen Jahren in immer verantwortungsvollere Bereiche eingeführt wurde.

Obwohl ihr der Job die nötige Sicherheit im Leben gibt, zieht sich ihr Magen jedes Mal zusammen, wenn sie daran denkt, auch die zweite Hälfte ihres Arbeitslebens in der Agentur zu verbringen. Insgeheim träumt Katharina nämlich schon seit Jahren davon, sich selbstständig zu machen, mehr Raum für ihre kreative Ader zu schaffen und für umweltbewusste Auftraggeber zu arbeiten.

Da sie aber regelmäßig auf ein bis zwei Projekten mehr angesetzt ist als ihre Kapazitäten erlauben, hat sie keine Zeit und Energie, sich ernsthaft mit der Selbstständigkeit zu befassen. Außerdem kommen ihr jedes Mal Zweifel, ob sie wirklich für die Selbstständigkeit gemacht ist. Denn nicht mal in der Marketing-Agentur ist sie sich sicher, ob ihre Fähigkeiten für eine Führungsrolle reichen.

Als Katharina sich mit ihrer langjährigen Freundin Julia sonntags zum Brunchen trifft, wird sie gefragt, wie es ihr geht. Katharina erzählt ihr, dass sie seit Wochen schlecht einschlafen könne und ihr Kopf abends einfach nicht zur Ruhe kommen wolle. Morgens wache sie unausgeschlafen und mit hohem Puls auf, den sie tagsüber nicht herunterbekäme. Auf der Arbeit funktioniere sie aber und würde die Leistung abrufen, die von ihr verlangt wird. Abends sei sie aber zu ausgelaugt, um sich entspannt mit ihrem Mann und Sohn zu beschäftigen. Wenn ihr Mann sie dann auf die Situation anspreche, würde sie ihre Unzufriedenheit manchmal an ihm auslassen, obwohl sie das eigentlich nicht wollte.

Julia wies sie darauf hin, dass Katharina ihr das bereits seit Jahren erzählte und sich anscheinend nichts verändert hätte. Von einem Bekannten hatte sie gehört, dass SYSTEMICS™ einen Beratungsansatz entwickelt hat, der ihm geholfen hat, seine Unsicherheiten zu überwinden. Wenn Katharina wollte, würde sie ihr den Kontakt weiterleiten. Sie könne dann ein unverbindliches Kennenlerngespräch vereinbaren und für sich herausfinden, ob der Ansatz das Richtige für sie ist.

Katharina ist am Anfang etwas skeptisch, aber nimmt den Kontakt dankend an. Im Internet findet Katharina heraus, dass SYSTEMICS™ mit „1-2-3 Free Your Brain" einen neurosystemischen Beratungsansatz bietet,

der Menschen schnell und gezielt ermöglicht, ihre persönlich wünschenswerten Ziele zu erreichen und ein entspannteres Leben zu führen.

Doch was genau verstehen wir unter dem Wort „neurosystemisch“?

Zuallererst bedeutet „systemisch“, dass "1-2-3 Free Your Brain“ ein systemischer Beratungsansatz ist. Systemische Ansätze haben ihre Wurzeln in der systemischen Therapie der 1970er-Jahre und entwickelten sich als Gegenentwurf zu linear-kausalen Erklärungsmodellen menschlichen Verhaltens. Statt einzelne Probleme oder Personen isoliert zu betrachten, geht dieser Ansatz davon aus, dass jedes Verhalten in einem System, also einem sozialen Kontext, entsteht und dadurch beeinflusst wird.

Systemische Beratung wird somit als Prozess des gemeinsamen Erkennens von relevanten Systemen, Wechselwirkungen und möglichen Veränderungen verstanden und weniger als Beratung im klassischen Sinne des Ratschlägegebens oder Wissensvermittelns.

Der Erfolg der systemischen Beratung misst sich daher am umgesetzten Aktionsplan: perspektivisch neu erworbene Gefühle, Gedanken, und Aktivitäten in den Alltag zu integrieren. Dieser Prozess ist wissenschaftlich seit Jahrzehnten belegt.

„Neuro“ weist darauf hin, dass der systemische Ansatz wissenschaftlich durch die Neurobiologie ergänzt wurde. Sie ist die Wissenschaft, die den Aufbau und die Funktionsweise des Nervensystems (insbesondere des Gehirns) untersucht. Sie verbindet Erkenntnisse aus der Biologie, der Medizin und der Psychologie und fragt, was in unserem Gehirn passiert, wenn wir fühlen, denken und handeln.

Der „1-2-3 Free Your Brain"-Ansatz basiert auf den wissenschaftlichen Grundlagen zweier bedeutender Forscher:

Prof. Dr. Dr. Gerhard Roth, Verhaltensphysiologe und Hirnforscher an der Universität Bremen, machte mit Werken wie „Fühlen, Denken, Handeln" (2003) komplexe neurobiologische Zusammenhänge einem breiten Publikum zugänglich und zeigte, wie untrennbar Emotionen, Gedanken und Verhalten (in dieser Reihenfolge!) miteinander verbunden sind.

Prof. Dr. Robert Sapolsky, Biologe und Neurowissenschaftler an der Stanford University und einer der weltweit führenden Stressforscher, widmete sich in seinem umfassenden Werk „Behave" (2017) der Frage, wie biologische Prozesse – von Hormonen über neuronale Muster bis hin zu evolutionären Mechanismen – menschliches Fühlen, Denken und Verhalten formen und erklären.

„1-2-3 Free Your Brain" vereint beide Perspektiven zu einem *neurosystemischen* Ansatz. Die systemische Haltung betrachtet die Klientin im Kontext ihrer sozialen Beziehungen und Prägungen. Die neurobiologische Grundlage erklärt, wie diese Prägungen im Gehirn entstehen und unter welchen Bedingungen sie sich im Fühlen, Denken und Handeln verändern lassen.

> *Katharina ist neugierig. Da sie etwas in ihrem Leben ändern möchte, aber nicht weiß wie, vereinbart sie ein Kennenlerngespräch. Sie ist gespannt, wohin der Prozess sie führen wird.*

Wie der Name bereits verrät, besteht „1-2-3 Free Your Brain" aus drei Phasen: dem 1) Verstehen, 2) Verändern und 3) Verfestigen.

In den nachfolgenden Kapiteln werden die einzelnen Phasen detailliert beschrieben, die neuropsychologischen Zustände und Prozesse erläutert, in denen sich die Klientin befindet, und angerissen, welche methodischen Bausteine und Übungen verwendet werden.

1 Verstehen

In der ersten Phase wird die Klientin verstehen, warum sie ihre Ziele bisher nicht erreichen oder bestimmte Bedürfnisse nicht befriedigen konnte. Hierfür brauchen wir jeweils *ein* gemeinsam festgelegtes Kurz- und Langzeitziel, die die Klientin erreichen möchte. Die Ziele werden ihr helfen, den Blick in die Zukunft zu richten und zu spüren, nach welcher Veränderung sie sich im Leben sehnt.

Im Anschluss werden wir eine sich wiederholende Irritation aus den frühen Lebensjahren der Klientin identifizieren, die verhindert, dass sie ihre persönlich wünschenswerten Ziele erreicht.

Die Gegenüberstellung der gesetzten Ziele mit der sich wiederholenden Irritation bewirkt in der Regel einen Aha-Moment, der der Klientin verstehen hilft, warum sie sich in jener unbefriedigenden Situation befindet.

Doch bevor wir uns anschauen, welche Übungen der Klientin helfen, ihre Situation zu verstehen, lohnt es sich einen Blick auf das Kennenlerngespräch zu werfen. Hier werden wir wichtige Informationen erhalten, die uns erlauben einzuordnen, in welchem neurobiologischen Zustand sich ihr Gehirn befindet.

> *Katharina kommt leicht verhetzt zum persönlichen Kennenlerngespräch. Sie musste noch einen Bericht auf Arbeit beenden. Und dann gab es tatsächlich auch noch mehrere Baustellen auf dem Weg zum Erstgespräch. Wir lassen sie in Ruhe ankommen.*

Nach einem entspannten Smalltalk geben wir Katharina die Möglichkeit, offen und frei über ihr Anliegen zu sprechen. Mit Fragen wie „Warum bist du heute hier?" oder „Mit welchem An-

liegen bist du gekommen?" helfen wir ihr, ihre gegenwärtige Situation zu beschreiben. Wir hören aufmerksam zu und bleiben bewusst an der Oberfläche.

Am Ende des Kennenlerngesprächs werden wir ihr Anliegen gemeinsam auf *eine* Arbeitshypothese[1] bzw. *ein* Thema heruntergebrochen haben. Wenn die Klientin Schwierigkeiten hat, sich auf ein Thema zu beschränken, können wir ihr helfen, eines auszuwählen, das für sie eine hohe Bedeutung hat.

In Katharinas Fall kommen wir zur Arbeitshypothese, dass Ängste und Zweifel sie daran hindern, ihr Potential auszuschöpfen und in die Rolle hineinzuwachsen, nach der sie sich sehnt.

Auf Basis der gemeinsam erarbeiteten Arbeitshypothese erhält Katharina die Hausaufgabe, sich bis zur ersten Sitzung ein kurzfristiges und ein langfristiges Ziel zu überlegen, das sie gerne erreichen möchte, und dabei auf die Gefühle zu achten, die sie mit diesen Zielen verbindet. Das kurzfristige Ziel kann drei bis fünf Wochen und das langfristige Ziel drei bis fünf Monate in der Zukunft liegen, bei Bedarf auch drei bis fünf Jahre. Abschließend werden zwei Folgetermine vereinbart.

Katharina geht inspiriert aus dem Kennenlerngespräch und freut sich auf den Prozess.

Das Gehirn im Überlebensmodus

Im Kennenlerngespräch haben wir von Katharina erfahren, dass sie beruflich sehr stark ausgelastet ist, schlecht schläft, sich morgens nicht erholt fühlt und auf Fragen ihres Mannes bezüglich ihres Wohlbefindens gereizt reagiert. Das sind starke Signale für

[1] Die Arbeitshypothese ist eine erste, gemeinsam entwickelte Annahme darüber, was hinter dem Anliegen der Klientin stecken könnte. Sie ist weder ein Urteil noch eine Diagnose, sondern ein möglicher Erklärungsrahmen, der dem Beratungsprozess eine gemeinsame Arbeitsrichtung gibt.

einen langwierigen Stresszustand des Gehirns. Wir werden ihn im Folgenden den „roten Zustand" nennen.

Dabei ist es wichtig zu unterscheiden, wie das Gehirn auf kurzfristige Herausforderungen reagiert und was passiert, wenn Stress zum Dauerzustand wird. Bei einmaligen oder klar umrissenen Anforderungen, wie einem anspruchsvollen Projekt oder einem schwierigen Gespräch, reagiert das Gehirn vorrangig mit der Ausschüttung von Noradrenalin.[2] Noradrenalin erhöht unsere Aufmerksamkeit, schärft die Denkfähigkeit und versetzt uns in eine handlungsbereite Anspannung, ohne den Körper dauerhaft zu belasten. Dieser Zustand ist funktional und für isolierten Stress genau das richtige Mittel.

Ganz anders verhält es sich bei Dauerstress, wenn das Gehirn nicht nur momentan herausgefordert, sondern wiederholt überfordert wird. In diesem Fall schüttet es zunehmend Cortisol[3] aus. Cortisol macht uns kurzfristig aufmerksam und handlungs-

---

[2] Noradrenalin ist ein aktivierender Botenstoff, der im Hirnstamm gebildet wird, und vor allem im Vorderhirn sowie im limbischen System wirkt. Bei einmaligen oder klar umrissenen Herausforderungen wird es als erster Botenstoff ausgeschüttet, um uns wach, fokussiert und handlungsbereit zu halten. Im Gegensatz zu Cortisol ermöglicht Noradrenalin eine energieeffiziente Stressbewältigung, ohne den Körper dauerhaft zu belasten. Erst wenn Noradrenalin nicht ausreicht, schaltet das Gehirn auf Cortisol als zweiten, energieintensiveren Botenstoff um.

[3] Cortisol ist ein Stresshormon, das in der Nebennierenrinde produziert wird. In kleinen Mengen ist es durchaus nützlich. Beim morgendlichen Aufwachen hilft ein kurzer Cortisol-Anstieg dabei, den Körper in den Wachzustand zu bringen. Bei Herausforderungen schüttet das Gehirn jedoch zunächst Noradrenalin aus, das die Aufmerksamkeit schärft und auf schnelles Handeln vorbereitet. Cortisol kommt erst dann verstärkt ins Spiel, wenn Noradrenalin nicht mehr ausreicht. Bei Dauerstress führt diese Umkehrung der Reihenfolge zur Überproduktion von Cortisol, mit den im Text beschriebenen Folgen.

bereit, verbraucht dabei aber erheblich mehr Energie als Noradrenalin. Hält der Stress an, kommt es zu einer unkontrollierbaren Überproduktion: So viel Cortisol gelangt ins Gehirn, dass es nirgendwo mehr andocken kann und stattdessen Schaden anrichtet. Die Kommunikation zwischen dem präfrontalen Cortex und dem limbischen System wird gestört, wodurch rationales Denken, emotionale Regulation, kreatives Problemlösen und Impulskontrolle zunehmend eingeschränkt werden. Hinzu kommt, dass die Cortisol-Überproduktion den nächtlichen Schlaf stört, das Immunsystem schwächt und uns emotional unausgeglichen macht. Die Langzeitfolgen des roten Gehirnzustandes reichen von Depression und Burnout bis hin zu Krebs und Herzinfarkt.

Ähnlich wie Katharina befinden sich viele Menschen in unserer Gesellschaft im roten Zustand. Die Aufgabe von SYSTEMICS™ ist es, die Klientin aus dem roten hin zu einem ausgeglichenen „grünen" Gehirnzustand zu begleiten.

Doch warum ist es so wichtig, den Zustand des Gehirns zu ändern? Wenn sich das Gehirn im Überlebensmodus befindet und Fähigkeiten wie rationales Denken und emotionale Regulation eingeschränkt sind, schaltet es auf Autopilot. Es greift auf die Automatismen zurück, die es gelernt hat, nämlich auf die Stressreaktionen, die sich im Alter von 2,5 bis 8 Jahren bewährt hatten. Da diese frühen Reaktionen im Erwachsenenleben kaum noch hilfreich sind, fällt es uns im roten Zustand schwer, Entscheidungen zu treffen, die uns wirklich dienen.

Deswegen schafft „1-2-3 Free Your Brain" zuallererst die Bedingungen dafür, dass das Gehirn den Überlebensmodus verlassen und zu einem offenen, lernbereiten Zustand wechseln kann. Dadurch wird die Klientin zurück zu ihrer Selbstwirksamkeit und der Erreichung ihrer Ziele geführt.

Schauen wir uns an, für welche Ziele sich Katharina entschieden hat.

Übung: Ziele skizzieren

Katharina kommt mit einem aufgeregten Gefühl zur ersten Sitzung. Endlich befasst sie sich mit ihrer aktuellen Situation und sucht nach Wegen, ihr Leben zu ändern.

Nach einem entspannten Smalltalk beschreibt uns Katharina ihr Kurzzeit- und Langzeitziel. Wir bitten sie, ihre Ziele in Form von zwei einfachen Skizzen zu zeichnen, bei denen es nur um das Wesentlichste geht. Die Klientin darf die Skizzen so simpel wie möglich halten.

Im Anschluss fragen wir Katharina, was dies und jenes Gezeichnete für sie bedeutet. Wir können sie zum Beispiel bitten, eine Geschichte über die Skizzen zu erzählen, um die Emotionen hinter der Zeichnung zu erfahren. Wir können sie auch fragen, welche anderen Menschen noch involviert sind oder wie lange dieses oder jenes bereits andauert.

Katharina erläutert uns, dass sie in drei bis fünf Wochen einen konkreten Businessplan für ihre Selbstständigkeit geschrieben haben möchte. In drei bis fünf Monaten möchte sie ihre Kündigung eingereicht und einen konkreten Kündigungstermin festgelegt haben.

In dieser Phase reflektiert die Klientin ihre Ziele und die damit verbundenen Gefühle, hinterfragt das Thema und gewinnt Klarheit darüber, ob es wirklich das ist, woran sie arbeiten möchte. Für uns ist die Erläuterung und Reflexion der Skizzen wichtig, um ein gemeinsames Verständnis von dem mitgebrachten Thema und der gewünschten Zielsetzung zu entwickeln.

Katharina wird ihre Skizzen mit nach Hause nehmen und als Hausaufgabe mitbekommen zu schauen, ob das Bild und die Notizen, die wir während der Erläuterung

gemacht haben, stimmig sind oder noch etwas ergänzt werden muss.

Übung: Diagramm Sozialen Lernens

Nun kennen wir die Zielsetzung der Klientin. Im nächsten Schritt geht es darum, eine sich wiederholende Irritation aus früheren Lebensjahren zu identifizieren, die sie daran hindert, ihre Ziele zu erreichen. Hierfür verwenden wir das Diagramm Sozialen Lernens (DSL). Das DSL ist eine Übung, die die prägenden Beziehungen unserer früheren Lebensjahre sichtbar macht und damit erklärt, warum wir in bestimmten Situationen so reagieren, wie wir reagieren, mitunter auf eine Weise, die uns heute gar nicht mehr dient.

Im ersten Schritt bitten wir Katharina, drei Personen zu nennen, die sie aus ihrer heutigen Sicht im Alter von 2,5 bis 8 Jahren besonders geprägt haben.

In Ausnahmefällen kann das auch eine Institution sein.

Katharina wählt ihre Mutter, ihren Vater und ihren großen Bruder aus.

Wir fragen sie außerdem, wie diese Menschen sie als Kind bezeichnet oder angesprochen haben. Dann zeichnen wir ihre Familienstrukturen bildlich auf und geben ihr die Möglichkeit, die emotionale Qualität der einzelnen Beziehungen zu reflektieren.

Die Beziehung zu ihrer Mutter empfindet Katharina größtenteils als positiv. Als Hausfrau war sie immer zu Hause und hat sich liebevoll um sie gekümmert. Die

Mutter sei empathisch und harmonisch gewesen und Katharina konnte jederzeit mit ihr kuscheln. Die rote Linie erklärt Katharina mit der Unsicherheit ihrer Mutter. So stellte sie Entscheidungen von Katharina in Frage und wies sie auf Gefahren hin. Dies galt später auch für Fragen zur Sportart, Berufswahl und zum Studium.

Ihren Vater beschreibt Katharina kritischer, weil er ihr als Kind oft mit Sprüchen und Handlungen spürbar machte, dass sie seinen Ansprüchen nicht genügte. Er sei immer unzufrieden mit ihrer Leistung gewesen, und sie musste immer noch mehr tun, um ihm gerecht zu werden. So meinte er einmal zu ihr: „Ruhe dich nicht auf einer 2 aus. Eine 2 ist nicht gut genug." Die Unzufriedenheit und der Leistungsdruck ihres Vaters führten dazu, dass Katharina noch mehr lernte und sich noch weiter verbessern wollte. Aber die Ansprüche des Vaters konnten nie erfüllt werden. Daraufhin festigte sich der Glaubenssatz in ihr: „Ich bin nicht gut genug." Die eine grüne Linie erklärt sie durch seine Rolle als Motivator, der sie im Sport und in der Schule zu überdurchschnittlichen Leistungen angetrieben hat.

Glaubenssätze wie „Ich bin nicht gut genug" entstehen, weil das Gehirn darauf ausgelegt ist, Energie so effizient wie möglich einzusetzen. Was sich in belastenden Situationen in der Vergangenheit bewährt hat oder sich zumindest oft wiederholt hat, wird zum Automatismus. Aus dem Automatismus wird ein Muster, und aus dem Muster wird eine innere Überzeugung, die fortan bestimmt, wie wir in ähnlichen Situationen fühlen, denken und handeln.

Mit ihrem Bruder hat Katharina ein überwiegend positives Verhältnis. Er war immer verantwortungsvoll und hat sie auf dem Schulhof beschützt. Außerdem war er ihr

mit seinem sicheren Auftreten immer ein Vorbild in Sachen Selbstwirksamkeit. Die zwei roten Striche hat sie ihrem Bruder gegeben, weil er manche Dinge über ihren Kopf hinweg entschieden hat, die sie gar nicht wollte. Häufig fiel es ihr schwer, sich gegen ihn durchzusetzen.

Wie bereits erwähnt, ist das Ziel des DSL, eine sich wiederholende Irritation zu identifizieren. Auch wenn die Erkenntnis zunächst kognitiv bleibt, wollen wir mit Hilfe des DSL ein Gefühls-, Denk- oder Verhaltensmuster finden, das sich bei Katharina bis in ihr heutiges Leben wiederholt. Doch bevor wir ihr das sagen, geben wir der Klientin die Hausaufgabe mit, das DSL mit nach Hause zu nehmen und in ein paar Tagen zu schauen, was sie aus dem Diagramm liest, besonders wenn sie es als Grundlage für ihre Ziele betrachtet.

Überrascht, dass wir uns mit den familiären Beziehungen ihrer Kindheit beschäftigten, nimmt sie die Skizzen zu ihren Zielen und das DSL mit nach Hause und bereitet sich auf die nächste Sitzung vor.

Zu Beginn der nächsten Sitzung fragen wir Katharina, ob sich etwas an ihren Zielen geändert hat oder ob wir Ergänzungen an den Skizzen vornehmen sollen. Da die Ziele nach wie vor stimmig für sie sind, fragen wir sie, was sie im DSL gelesen hat.

Katharina berichtet, dass sie sich das DSL ein paar Tage nach der letzten Sitzung anschaute und ein Muster erkannte, das sich durch alle drei Beziehungen zieht: Menschen, die sie lieben, haben ihr gleichzeitig das Gefühl gegeben, dass ihre Entscheidungen nicht gut genug oder nicht sicher genug sind. Der Vater durch Leistungsdruck, die Mutter durch Zweifel und der Bruder durch Entscheidungen über ihren Kopf hinweg. Und es ist nicht

nur die Erfahrung, die sich wiederholt, sondern auch das Gefühl, der eigenen Stimme nicht trauen zu können.

Daraufhin fragen wir sie, ob es auch eine Gelegenheit gab, das DSL über die beiden Ziele-Skizzen zu legen, und ob sie glaubt, dass sie irgendetwas miteinander zu tun haben.

Die Gegenüberstellung der Skizzen mit dem DSL habe ihr die Augen geöffnet, entgegnete Katharina. Dadurch, dass sie als Kind nie gelernt hat, auf ihre Stärke zu vertrauen und selbstbewusste Entscheidungen zu treffen, zweifelt sie im Berufsleben an ihrer Führungskompetenz und ist sich unsicher, den Weg in die Selbstständigkeit zu gehen. Ihr Ziel, bis in fünf Monaten einen Businessplan geschrieben und eine Kündigung eingereicht zu haben, ist weniger eine Frage ihrer Fähigkeiten als vielmehr eine Frage ihrer Gefühle und der daraus resultierenden inneren Überzeugung.

Durch das Identifizieren einer sich wiederholenden Irritation aus ihren früheren Lebensjahren und das Zeichnen ihres Kurzzeit- und Langzeitziels konnte Katharina erkennen, dass es keine äußeren Umstände sind, die sie zurückhalten. Was sie daran hindert, ihre Ziele zu erreichen, ist ein Verunsicherungsmuster, das sie in der Vergangenheit als Schutzreaktion gelernt hat und das heute noch in ihr wirksam ist.

2 Verändern

In der zweiten Phase lernt die Klientin, über das Fühlen ihr Denken und Handeln zu verändern. Diese Veränderung erfolgt, indem ein neues, positives Gefühl mit ihrem persönlich angestrebten Ziel verbunden wird. Gezielte Übungen unterstützen sie dabei, den Auslöser ihrer Irritation einzudämmen und die Grundlage für neue Automatismen zu legen.

Vom roten zum blauen Gehirnzustand

Wie wir im vorangegangenen Kapitel gesehen haben, befand sich Katharinas Gehirn im roten Zustand. Die Überproduktion von Cortisol hält einen chronischen Überlebensmodus aufrecht, wodurch rationales Denken, emotionale Regulation, kreatives Problemlösen und Impulskontrolle zunehmend eingeschränkt sind. Um Katharina zu helfen, in einen ausgeglichenen „grünen" Gehirnzustand zu kommen, muss der rote Zustand zunächst in einen blauen Gehirnzustand umgewandelt werden. Dieser wird durch Übungen am Tagesbeginn erreicht, die höchstens fünf bis sieben Minuten dauern.

Der blaue Gehirnzustand zeichnet sich durch eine gesündere und energieeffizientere Stressbewältigung aus. In diesem Zustand aktiviert das Gehirn die Produktion von Noradrenalin[4] und ersetzt Cortisol als Botenstoff, um mit anfallenden Aufgaben und Problemen umzugehen. Noradrenalin wirkt sich positiv auf die Kommunikation zwischen Nervenzellen im Gehirn aus, wodurch Aufmerksamkeit, Denkfähigkeit, Impulskontrolle und Verhaltensflexibilität erhöht werden. Da der Energieverbrauch dabei kontrolliert bleibt, ist ausreichend Kapazität vorhanden,

[4] Zu Noradrenalin als Botenstoff siehe Fußnote 2. Im blauen Gehirnzustand übernimmt Noradrenalin zunehmend die Funktion von Cortisol: Das Gehirn reagiert auf Anforderungen nun mit dem energieeffizienteren Botenstoff und entlastet damit den Organismus dauerhaft.

um den eigenen Körper zu fühlen, sich selbst zu reflektieren und emotionale Zustände besser zu regulieren. Überdies sind wir kreativer und können Probleme besser lösen.

Der entscheidende Unterschied liegt darin, dass das Gehirn im blauen Noradrenalin-Zustand formbar wird. Die Verbindungen zwischen den Nervenzellen, Synapsen[5] genannt, können sich neu ausrichten. Das neuronale Netzwerk des Gehirns lässt sich wie ein Straßennetz vorstellen: Je häufiger eine Strecke befahren wird, desto stabiler wird sie. Unsere Muster und Automatismen sind neuronal gesehen verfestigte Straßen, die sich irgendwann einmal bewährt haben. Da das Gehirn nicht in jedem Moment des Alltags Energie für bewusste Entscheidungen aufwenden kann, greift es auf diese bewährten Straßen zurück. Doch wie wir bei Katharina gesehen haben, dienen uns nicht alle Straßen, die jemals gebaut wurden.

Im blauen Zustand hat das Gehirn die Kapazität, neue Straßen zu bauen und alte, uns nicht mehr dienende Wege stilllegen. Je öfter eine neue Verbindung genutzt wird, desto stabiler und selbstverständlicher wird sie. Das Ziel von „1-2-3 Free Your Brain" ist es, der Klientin zu helfen, diese neuen Verbindungen so häufig zu nutzen, bis die neuen Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen genauso automatisch ablaufen wie die alten. Denn ob jemand seine Ziele erreicht, ist selten eine Frage der Fähigkeiten. Es ist eine Frage der Gefühle und der inneren Überzeugung, die daraus entsteht.

In dieser Phase des Beratungsprozesses schaffen wir also die neuronale Voraussetzung für die Veränderung, die sich die Klientin wünscht.

---

[5] Synapsen sind die Verbindungsstellen zwischen Nervenzellen, über die Informationen von einer Zelle zur nächsten weitergegeben werden. Je häufiger eine Verbindung genutzt wird, desto stärker und selbstverständlicher wird sie. Synapsen spielen daher eine entscheidende Rolle für unser Lernen und unsere Fähigkeit zur Veränderung.

Übungspaar: Augen- und Atemübungen

In der nächsten Sitzung erklärt uns Katharina, dass ihr die Gegenüberstellung des DSL und ihrer Ziele sehr geholfen hat zu verstehen, warum sie bislang Schwierigkeiten hatte, die Entscheidungen zu treffen, die ihr Leben verändern würden. Mit diesem neuen Verständnis freut sie sich nun, die nächsten Schritte zu gehen.

Doch bevor wir sie in die nächste Übung einführen, stellen wir Katharina die alles entscheidende Frage, ob sie sich überhaupt verändern möchte.

Verdutzt überlegt Katharina einen Moment. Schließlich antwortet sie mit Ja und fragt, warum wir das fragen.

Diese Frage ist wichtig, weil wir mit dem Beratungsprozess nur dann fortfahren, wenn die Klientin die Bereitschaft mitbringt, sich tatsächlich zu verändern. Es gibt Menschen, die zur Beratung kommen und sich letztlich eingestehen, dass sie lieber in ihrer Komfortzone bleiben. Denn bei der Veränderung, die die Klientin anstrebt, geht sie gewissermaßen gegen sich selbst vor, gegen die einst bewährten und heute eingefahrenen neuronalen Verbindungen. Diese Verbindungen lassen sie in ähnlichen Situationen bestimmte Gefühle fühlen, Gedanken denken und Handlungen vollziehen. Da ihr diese Muster bekannt sind, treten sie innerhalb ihrer Komfortzone auf, auch dann, wenn sie ihr nicht mehr dienen. Beginnt sie, in solchen Situationen anders zu fühlen, denken und handeln, betritt sie neues Terrain, was sowohl Begeisterung als auch Ungewissheit mit sich bringt. Wenn Menschen dazu nicht bereit sind, können wir die Beratung an dieser Stelle beenden und Zeit sowie Geld auf beiden Seiten sparen.

Da Katharina die Frage bejaht hat, führen wir sie in die Augen- und Atemübung ein. Bei der Augenübung geht es darum, das Gesicht und besonders den Kiefer zu lockern und die Augen für 30 bis 60 Sekunden sanft lächeln zu lassen.

Wir bitten Katharina, die Gesichtsmuskeln bewusst zu entspannen und ein sanftes Lächeln mit den Augen entstehen zu lassen, sodass kleine Krähenfüße an den Augenwinkeln sichtbar werden.

Was durch diese Muskelaktivität beim Lächeln passiert, ist, dass das Gehirn Signale an das limbische System, insbesondere an die Amygdala, sendet, die unsere Stressreaktionen eindämmen. Der Sympathikus tritt in den Hintergrund, das parasympathische Nervensystem gewinnt die Oberhand und der Cortisolspiegel beginnt zu sinken. Begleitend regt die Muskelaktivität die Ausschüttung von Endorphinen[6] an, die schmerzlindernd wirken und die emotionale Belastbarkeit erhöhen. Im Alltag bedeutet das, dass Situationen oder Reize, die uns normalerweise aus der Bahn werfen, durch den gesunkenen Stresslevel und den erhöhten Endorphinspiegel an emotionaler Intensität verlieren und ruhiger verarbeitet werden können.

Im Anschluss leiten wir Katharina in die Atemübung an. Wir bitten sie, langsam und bewusst tief in den Bauch einzuatmen und anschließend ruhig wieder auszuatmen.

---

[6] Endorphine sind körpereigene Botenstoffe, die in der Hypophyse und im Hypothalamus produziert werden. Ihr Name leitet sich von „endogene Morphine" ab: Sie wirken ähnlich wie das Schmerzmittel Morphin, jedoch ohne dessen Suchtpotenzial. Endorphine lindern Schmerzen, indem sie Schmerzreize im Gehirn blockieren, und werden sowohl durch Stress als auch durch positive Erlebnisse wie mildes Lächeln, Lachen oder Bewegung ausgeschüttet.

Der Bauch darf sich beim Einatmen sichtbar heben. Diese Bauchatmung wiederholt sie fünf bis sechs Mal.

Die tiefe Bauchatmung aktiviert den Vagusnerv, den wichtigsten Nerv des parasympathischen Nervensystems. Dadurch wird die Stressreaktion des Körpers aktiv gebremst: Der Cortisolspiegel sinkt weiter, während gleichzeitig Serotonin freigesetzt wird. Serotonin[7] hilft uns, unsere Stimmung zu stabilisieren und uns ruhig und gelassen zu fühlen. Außerdem verbessert sich unsere Herzratenvariabilität, was ein verlässlicher Indikator für emotionale Stabilität und Stressresilienz ist.

Wir erklären Katharina, dass beide Übungen ihre stärkste Wirkung entfalten, wenn sie täglich praktiziert werden, am besten gleich morgens nach dem Aufwachen. Je regelmäßiger sie durchgeführt werden, desto schneller und tiefer kann das Gehirn in einen offenen, lernbereiten Zustand wechseln. Dieses Übungspaar bereitet Katharina damit nicht nur auf den kommenden Tag vor, sondern schafft die neurobiologische Grundlage dafür, dass neue Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen überhaupt zugänglich werden.

Katharina hat in einer Fortbildung schon einmal mit Atemübungen zu tun gehabt, aber sich nicht bemüht, die Übungen in ihrem Alltag zu kultivieren. Sie freut sich auf die Herausforderung und hofft durch die Übungen, gelassener durch die Arbeitstage zu kommen.

---

[7] Serotonin ist ein Botenstoff, der im Gehirn, Darm, Blut und Nervensystem als Regulator wirkt. Es steuert die Stimmung, stabilisiert emotionale Zustände und vermittelt ein Gefühl von Ruhe und Gelassenheit. Darüber hinaus fördert Serotonin Lernprozesse, indem es neugebildete Synapsen stabilisiert, und wird am Abend zu Melatonin umgewandelt. Bewegung, Sonnenlicht, positive soziale Kontakte und bereits kleine Erfolgserlebnisse helfen dabei, den Serotoninspiegel tagsüber aufrechtzuerhalten.

Übung: Ziel-Emotion & Kraftbild skizzieren

Nachdem wir Katharina in die Augen- und Atemübung eingeführt haben, führen wir nun die Ziel-Emotion-Übung ein.

Wir fragen Katharina, ob es ein Gefühl gibt, das sie mit dem Ziel verbindet.

Katharina spürt kurz nach und sagt, dass ihr die Erreichung des Ziels ein Gefühl von Freude und Freiheit geben wird.

Wir bitten Katharina, die Augen zu schließen und sich voll auf dieses Gefühl einzulassen. Wir ermutigen sie, das Gefühl im gesamten Körper zu spüren. Sobald sie es im ganzen Körper spürt, laden wir sie ein, sich vor ihrem inneren Auge umzusehen und zu schauen, mit welchem Ort sie dieses Gefühl verbindet. Wir können ihr bei der Visualisierung mit Fragen helfen: „Was siehst du?", „Wie riecht es an dem Ort?", „Ist es hell oder dunkel?", „Sind noch andere Personen anwesend?"

Nachdem Katharina den Ort visualisiert hat, den sie mit der Ziel-Emotion verbindet, bitten wir sie, ihn zu skizzieren.

Katharina zeichnet sich an einem Strand. Die Sonne scheint. Neben ihr stehen ihr Mann und ihr Sohn, daneben ein Schreibtisch mit einem Laptop. Katharina erklärt uns, dass ihre Familie und der Schreibtisch für eine ausgewogene Work-Life-Balance stehen. Der Laptop steht für ihre Selbstständigkeit, die sie begonnen hat und sie mit Freude erfüllt. Der Strand und die Sonne stehen für die Freiheit, die sie durch die Veränderung gewonnen hat.

Dieses Kraftbild wird der Klientin helfen, sich täglich mit der Ziel-Emotion und ihrem gesetzten Ziel zu verbinden und die Veränderung in ihren Alltag zu bringen, die sie sich wünscht.

Damit es ihr leichter fällt, geben wir ihr die Hausaufgabe mit, das Kraftbild mehrfach auszudrucken und an Orte zu legen, an denen sie in ihrem Alltag häufig vorbeikommt, etwa im Schlafzimmer, im Badezimmer, in der Küche, im Auto oder im Büro, verkleinert auch im Portemonnaie. Jedes Mal, wenn sie an einem dieser Bilder vorbeigeht, soll sie kurz innehalten und eine verkürzte Atemübung von drei Atemzügen durchführen. Je häufiger sie die Übungen im Alltag praktiziert, desto ruhiger und gelassener wird sie durchs Leben gehen und desto leichter fällt ihr die angestrebte Veränderung.

Katharina ist überrascht, eine solche Hausaufgabe mitzubekommen, freut sich aber, die Bilder auszudrucken und die Übungen in ihren Alltag zu integrieren.

3 Verfestigen

In der letzten Phase verfestigt die Klientin die gewünschte Veränderung, indem sie neuronal gefestigt und im Alltag integriert wird. Dadurch entstehen neue, stabile und positive Automatismen, die ihr mehr Freude und Freiheit im Leben erlauben.

Vom blauen zum violetten Gehirnzustand

Durch die täglichen Augen- und Atemübungen werden die schmerzlindernden Endorphine und das stimmungsstabilisierende Serotonin ausgeschüttet. Gleichzeitig werden die Alarmsignale, die die Amygdala aufgrund ehemaliger, sich wiederholender Irritationen allzu leicht auslöst, zunehmend gedämpft. Das Gehirn beginnt, bisherige Überforderungen immer häufiger als bewältigbare Herausforderungen einzustufen und reagiert entsprechend öfter mit dem energieeffizienteren Noradrenalin statt mit Cortisol. Dadurch konnten sich die Synapsen der Klientin neu ausrichten. Sie hat damit die neurobiologische Grundlage für neue Emotions-, Denk- und Verhaltensmuster geschaffen.

Die Phase, in der diese neu ausgerichteten Synapsen und damit die neuen Gefühls-, Denk- und Verhaltensweisen stabilisiert werden, erfolgt im violetten Gehirnzustand. In ihm wird in erster Linie die Neuroplastizität gefördert. Neuroplastizität bezeichnet die Anpassungsfähigkeit sowie den Anpassungsprozess des Gehirns auf die sich ständig verändernden Herausforderun-

gen unseres Lebens. Die Veränderungen finden durch den gemeinsamen Austausch des Hippocampus[8] und des Hypothalamus[9] statt. Beide Hirnareale regen in diesem Prozess die Produktion von Serotonin an, das uns dabei hilft, unsere Stimmung zu stabilisieren, uns gelassen zu fühlen und schädliche Handlungsimpulse einzudämmen.

Am Abend wird Serotonin zu Melatonin umgewandelt. Melatonin regt die nächtliche Regeneration an und speichert am Tage Erlebtes im Langzeitgedächtnis ab. Da Melatonin am Abend aus der Verstoffwechslung von Serotonin entsteht, ist ein ausreichender Serotoninspiegel tagsüber eine wichtige Voraussetzung dafür, dass der Körper nachts genügend Melatonin[10] produzieren kann. Je mehr Serotonin tagsüber zur Verfügung steht, desto günstiger sind die Bedingungen für erholsamen Schlaf.

---

[8] Der Hippocampus, nach seiner geschwungenen Form auch lateinisch für „Seepferdchen" benannt, ist ein zentraler Bestandteil des limbischen Systems. Er erfüllt zwei Schlüsselfunktionen: Er überführt Informationen vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis und spielt eine wesentliche Rolle bei der Stressregulation. Unter Dauerstress kann er seiner Aufgabe als Gedächtnisarchivar nicht mehr vollständig nachkommen, was erklärt, warum chronisch gestresste Menschen häufig unter Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten leiden.

[9] Der Hypothalamus ist ein zentraler Bereich des Zwischenhirns und fungiert als Schaltstelle zwischen dem Nerven- und dem Hormonsystem. Er reguliert lebenswichtige Körperfunktionen wie Nahrungsaufnahme, Schlaf-Wach-Rhythmus, Körpertemperatur, Kreislauf und Sexualverhalten und sorgt dafür, dass der Körper in einem stabilen Gleichgewicht bleibt. Im Kontext der Stressreaktion spielt er eine entscheidende Rolle: Bei Aktivierung der Amygdala gibt der Hypothalamus das Signal zur Ausschüttung von Cortisol und ist damit maßgeblich am Übergang in den roten Gehirnzustand beteiligt.

[10] Melatonin ist ein Hormon, das in der Zirbeldrüse aus Serotonin produziert und durch Dunkelheit ausgelöst wird. Es reguliert den Tag-Nacht-Rhythmus und steuert die Einschlaf- und Durchschlafprozesse. Darüber hinaus unterstützt Melatonin die Überführung von Tageserfahrungen in das Langzeitgedächtnis und trägt zur emotionalen Regeneration bei. Da Melatonin aus Serotonin entsteht, ist ein ausreichender Serotoninspiegel tagsüber die entscheidende Voraussetzung für erholsamen Schlaf.

Der erholsame Schlaf ist neurobiologisch entscheidend, denn das Gehirn nutzt ihn, um die tagsüber neu entstandenen synaptischen Verbindungen zu stabilisieren, Erfahrungen im Langzeitgedächtnis zu verankern und Gelerntes dauerhaft zu integrieren. Guter Schlaf ist demnach keine passive Pause, sondern der Moment, in dem die gewünschte Veränderung sich im Gehirn verfestigt.

Die vorletzte Sitzung

Nach drei Wochen treffen wir Katharina zur vorletzten Sitzung. Sie erzählt uns, dass ihr die ausgedruckten Kraftbilder zusammen mit den Augen- und Atemübungen enorm geholfen haben, sich täglich mit ihrem gesetzten Ziel und der Ziel-Emotion zu verbinden. In den ersten Tagen hat sie die Bilder zwar wahrgenommen, die Übungen aber noch unregelmäßig gemacht. Doch ab der zweiten Woche hatte sie ihre Routine gefunden und hielt jedes Mal kurz inne, wenn sie an einem der Kraftbilder vorbeiging.

Als wir Katharina nach ihrem kurzfristigen Ziel fragen, fängt sie mit einem großen Strahlen im Gesicht an zu berichten, dass sie den Businessplan bereits geschrieben hat. Sie hat sich täglich 30 Minuten vor der Arbeit hingesetzt, um ihre Ideen rund um ihre Selbstständigkeit zu ordnen und auf Papier zu bringen.

Es fiel ihr dann wie Schuppen von den Augen, dass sie den Businessplan nicht deshalb nie geschrieben hatte, weil ihr die Fähigkeiten fehlten, sondern weil sie sich nie erlaubt hatte, ihrer eigenen Stimme zu vertrauen. Die Ideen waren immer da. Der Zweifel auch. Doch zum ersten Mal seit Jahren hatte der Zweifel nicht das letzte Wort.

Was sie sich für ihre Selbstständigkeit wünscht, ist inzwischen klarer als je zuvor. Sie möchte ein kleines, eingespieltes Team von Menschen aufbauen, die so arbeiten wie sie: sorgfältig, kreativ und mit echtem Interesse an dem, was sie tun. Ihre Auftraggeber sollen Unternehmen sein, die nicht nur profitmaximierend wirtschaften, sondern auch Menschen und den Planeten im Blick haben. Sie möchte morgens aufwachen und das Gefühl haben, dass ihre Arbeit etwas bewegt.

Katharina macht eine kurze Pause. Mit entspannter Stimme erzählt sie uns, dass sie seit den Übungen merkt, wie viel ruhiger sie abends ist, wenn sie nach Hause kommt. Ihr Mann habe sie gefragt, was mit ihr passiert sei. Sie habe gelacht und gesagt, dass sie zum ersten Mal seit Jahren das Gefühl habe, in ihrem eigenen Leben anzukommen.

Da Katharina großartige Fortschritte gemacht hat und es keiner weiteren Anpassung bedarf, schlagen wir ihr vor, das nächste und vermutlich letzte Gespräch in drei Monaten anzusetzen. In der Zwischenzeit arbeitet sie an ihrem Langzeitziel: ihre Kündigung einzureichen und einen konkreten Kündigungstermin festzulegen. Bis dahin möchte sie ihren Businessplan potenziellen Auftraggebern vorstellen und die Grundlage für ihre Selbstständigkeit aufbauen.

Vom violetten zum grünen Gehirnzustand

Der grüne Gehirnzustand läuft schließlich auf den neu erlernten Automatismen und ist der Zielzustand, den wir in unserer Beratung anstreben. In ihm belohnt das Gehirn genau die Gefühle, Denkvorgänge und Verhaltensweisen, die uns unserem Ziel näherbringen, und ermöglicht uns, sie mit minimalem Energieaufwand auszuführen. Der Botenstoff, der dafür zuständig ist, heißt

Dopamin.[11] Dopamin hält unsere Motivation aufrecht, verstärkt die Erfolgserwartung durch positive Emotionen und belohnt erfolgreiche Handlungen. Da Dopamin auf bereits bewährte und etablierte neuronale Bahnen zurückgreift, werden neu aufgebaute Routinen nach und nach stabilisiert. Diese Stabilisierung hilft uns einerseits, während Tätigkeiten leichter in einen Flow-Zustand[12] zu kommen, und andererseits genügend Energiereserven für neue Aufgaben und Herausforderungen übrig zu haben. Im grünen Gehirnzustand führen wir Handlungen automatisch und ohne bewusste Anstrengung aus. Wir arbeiten konzentrierter, sind kreativer und ausdauernder.

Die Abschlusssitzung

Drei Monate später treffen wir Katharina zur letzten Sitzung. Sie wirkt ruhiger und aufrechter als beim ersten Mal. Noch bevor wir fragen können, erzählt sie uns, dass sie gekündigt hat. Der Kündigungstermin steht fest. In vier Monaten ist sie selbstständig.

---

[11] Dopamin ist ein Botenstoff, der im mesolimbischen System (dem Belohnungszentrum des Gehirns) ausgeschüttet wird. Er lässt uns auf Belohnungen freuen, gibt uns den Antrieb, Ziele zu verfolgen, und verstärkt Verhaltensweisen, die sich in der Vergangenheit bewährt haben. Dopamin wirkt dabei auf zwei Ebenen: Es motiviert uns zu bewussten Handlungen und steuert gleichzeitig immer mehr unsere automatisch ablaufenden Verhaltensmuster. Vereinfacht gesagt ist Dopamin derjenige Botenstoff, der aus einer neuen Gewohnheit irgendwann eine Selbstverständlichkeit werden lässt.

[12] Flow ist ein mentaler Zustand vollständiger Vertiefung in eine Tätigkeit, bei dem man Zeit und Umgebung fast vergisst. Die Tätigkeit fordert einen gerade so, dass sie weder langweilig noch überfordernd ist, und wird als aus sich heraus lohnend erlebt (sie macht „an sich" Freude). Der Begriff und die Theorie dazu stammen vom Psychologen Mihály Csíkszentmihályi.

Wir gratulieren ihr und nehmen uns einen Moment, um gemeinsam auf den Prozess zurückzublicken. Vom ersten Kennenlerngespräch, in dem Katharina kaum wusste, wo sie anfangen sollte, bis zu diesem Moment. Vom Dauerstress und ihrem angespannten Kiefer bis zur Kündigung, die sie unterschrieben hat. Katharina lacht. Es fühle sich surreal, aber gut an.

Gemeinsam wiederholen wir die Augen- und Atemübung. Katharina macht sie inzwischen mit einer Selbstverständlichkeit, die zeigt, dass sie längst Teil ihres Alltags geworden sind. Sie erzählt uns, dass sie die Übungen morgens vor der Arbeit macht, manchmal auch mittags, wenn ein schwieriges Gespräch ansteht. Der Kiefer, sagt sie, entspanne sich inzwischen von allein, sobald sie die Übung beginne.

Im abschließenden Gespräch halten wir gemeinsam fest, was Katharina mitnimmt: die Augen- und Atemübung als täglichen Anker und die Ziel-Emotion sowie das Kraftbild, das sie an das erinnert, wofür sie das alles tut. Schließlich nimmt sie die gewonnene Erkenntnis mit, dass der Glaubenssatz ihres Vaters zwar noch da ist, aber nicht mehr das Steuer in der Hand hält.

Bevor wir uns verabschieden, fragen wir Katharina, was sie der Katharina sagen würde, die mit rasendem Herz am Schreibtisch saß und auf den Kalender starrte. Sie denkt kurz nach. Dann sagt sie: „Es liegt nicht an deinen Fähigkeiten. Du hast alles, was du brauchst, um das Leben zu leben, das du leben möchtest. Und was noch fehlt, wirst du dir holen."

Abschluss

Was macht SYSTEMICS™ besonders?

Viele Beratungsansätze arbeiten rein kognitiv, indem sie analysieren und Ratschläge geben.

„1-2-3 Free Your Brain" geht einen anderen Weg. Der Ansatz setzt dort an, wo Veränderung neurobiologisch tatsächlich beginnt: bei den Gefühlen und den Automatismen, die sich lange vor unserem bewussten Denken geformt haben.

Die Verbindung aus systemischer Beratung und neurobiologischer Fundierung macht es möglich, nicht nur zu verstehen, was veränderungswürdig ist, sondern auch, warum es sich bisher nicht hat verändern lassen. Die Übungen sind einfach genug, um alltagstauglich zu sein, und tiefgreifend genug, um das Gehirn nachhaltig umzuformen. Der Prozess bleibt dabei kurz und wirkungsvoll.

Was SYSTEMICS™ darüber hinaus besonders macht, ist die Haltung. Es geht darum, Menschen zu zeigen, dass das, was sie zurückhält, keine Charakter- oder sonstige Schwäche ist, sondern ein erlerntes Muster, das auch ver- und umgelernt werden kann. Jeder Mensch bringt bereits die Ressourcen mit, die er braucht, um die Veränderung zu vollziehen. Die Beratung schafft die Bedingungen, unter denen diese Ressourcen dem Gehirn wieder zugänglich werden.

SYSTEMICS™ wächst durch Empfehlung

Einige Wochen nach ihrer letzten Sitzung sitzt Katharina in der Mittagspause mit ihrem Kollegen Christian zusammen. Er wirkt angespannt und abwesend. Auf Nachfrage erzählt er ihr, dass er sich große Sorgen um seine Tochter Lena macht. Lena ist zwanzig, hat nach der Schule eine Ausbildung begonnen und ist dabei

zunehmend in Konflikte geraten. Die strikten Arbeitsvorgaben und das Gefühl, sich nicht entfalten zu können, führten dazu, dass sie sich immer tiefer in die digitale Welt zurückzog. Christian versteht nicht, warum. Katharina hört zu, denkt kurz nach und empfiehlt SYSTEMICS™.

Nach Einladung ihres Vaters kommt Lena zur ersten Sitzung. Zuerst war sie zögerlich, dann wuchs ihre Neugier. Im Prozess entdeckt sie, dass ihr Rückzug in die digitale Welt kein Versagen ist, sondern eine Schutzreaktion auf das Gefühl, in der realen Welt keinen Raum für ihre eigene Art zu denken und zu sein gefunden zu haben. Im DSL erkennt sie, dass dieses Gefühl nicht neu ist. Schon als Kind hatte sie gelernt, sich zurückzuziehen, wenn die Anforderungen von außen zu dominant wurden. Was sie wirklich möchte, wird ihr im Laufe des Prozesses immer klarer: nicht weniger Welt, sondern eine Welt, in der sie sich selbst nicht aufgeben muss. Mit diesem Verständnis beginnt sie, sich schrittweise wieder in die reale Welt zu integrieren, diesmal mit einer inneren Klarheit, die ihr vorher fehlte.

Einladung

Katharina hat SYSTEMICS™ nicht durch eine Anzeige gefunden. Sie hat es durch eine Freundin gefunden, die ihr zuhörte. Christian hat es durch eine Kollegin erfahren, die sich an ihren eigenen Weg erinnerte.

Vielleicht kennst du auch jemanden, der oder die diesen Satz braucht.

In diesem Sinne:

Free Your Brain