

Nummer 26

Gehirnpfade



Ein großes Thema, hier wie immer ein kleiner aktueller Ausschnitt zum Experimentieren und Weiterdenken:

Gruppen & Stress

Nehmen wir mal an, Du leitest eine Gruppe. Oder falls Ihr ergebnisorientiert seid: ein Team.

Was kannst Du tun, um den Stressgrad in Deiner Gruppe zu heben?

Was kannst Du tun, um den Stresspegel in Deiner Gruppe zu senken?

Ich wette, auf die erste Frage fällt Dir vieeel mehr ein als auf die zweite!?

So, hier einige ausgewählte Forschungsergebnisse zu diesem Thema:

Ansteckungsgefahr:

Von der TU Dresden kommt eine Studie die besagt, dass schon das Beobachten von Stress zur Ausschüttung des Stresshormons Kortisol im eigenen Körper führen kann. Die visuelle Ansteckungsgefahr für Stress ist für den Stresspegel einer Gruppe auch zu beachten. Sonst hebt sich unbewusst und dann bewusst der eigene Stresslevel, auch wenn nur ein anderer es macht (TEAM = Toll, Ein Anderer Machts). (Psychoneuroendocrinology, 17.04.14)

Gemeinsames Senken:

Gemeinsame Erfahrungen, auch wenn diese nur kurz und oberflächlich sind, verwandeln das subjektive Befinden der Individuen von "Bedroht" zu "Komfort" und senken dadurch den Stresslevel.

Hilfsbereitschaft:

Gemeinsame Erfahrungen fördern die Hilfsbereitschaft. Eine Mäusegruppe hat mehr

Nächster Newsletter: Veg-Wahn

Termine:

24.09.15: IHK Stuttgart: Gesunde Führung in kleinen und mittleren Unternehmen

2.-4.10.15: Brannenburg: "Bewegte Lösungen" Wochenendseminar in Brannenburg. Könnte stattfinden, wenn !Du! Dich anmeldest. Infos per Mail.

1.11.15: Stuttgart: DVNLP-Kongress Stuttgart: StressPass-Mit Strategie fit für die Zukunft
<http://www.dvnlp.de/nlp-kongress/programm/block-vi-so-12-00-13-30/>

Infos: www.coaching-for-competence.de

Hey

Gruppen werden definiert:

Mehrere Individuen + Interaktion
 + Normen + Rollendifferenzierung und Struktur + Grenzen nach außen
 + Gemeinsame Aufgabe + Stabilität über die Zeit + Gemeinsame Identität

Teams werden definiert:

Künstlich geschaffene Gruppe mit dem Ziel, eine Aufgabe zu lösen.

Ausführlich nachzulesen auf der Seite der Wirtschaftspsychologischen Gesellschaft: www.wpgs.de

Mitgefühl, wenn sie weniger Stress hat. Ist der Stresslevel niedriger, werden sogar Fremde versorgt. (Über die Ähnlichkeit von Menschen und Mäusen wurde schon viel geschrieben, mir sind sie ähnlich, denn sie mögen wie ich Gummibärchen) Diese Aussagen stammen aus einer kanadischen Studie, deren Autoren sich gefragt haben, wie es kommt, dass zur Empathie / Mitgefühl fähige Wesen wie Mäuse / Menschen mal einfühlsam sind und mal völlig unberührt vom Schicksal anderer. ("Weniger Stress, mehr Mitgefühl", W.Bartens, Süddeutsche 15.01.15).

Ausgrenzung und Wertschätzung:

Etwas völlig alltägliches wie Jemanden zurückweisen oder ausgrenzen steht jetzt im Fokus unserer Überlegungen.

Zurückweisen geschieht häufig: Lösungen passen so nicht, andere Ergebnisse waren gefordert.

Ursache dafür: multifaktoriell. Auch Ausgrenzung geschieht überraschend oft im Kleinen:

Informationen werden vorenthalten oder dürfen nur an bestimmte Personen weiter gegeben werden.

Ausgrenzung und Zurückweisung haben handfeste körperliche Auswirkungen. Beides wird - obwohl die Ursache sozial ist und nicht körperlich - als physischer Schmerz wahrgenommen. Desweiteren steigen die Entzündungswerte im Blut vieler Betroffener und Schmerzreize werden als noch schmerzhafter empfunden. Die Begründung für diese Phänomene ist folgende: sozialer und physischer Schmerz teilen sich gemeinsame Nervenbahnen und Signalwege.

("Wenn Ausgrenzung schmerzt", W.Bartens, Süddeutsche 31.03.12)

Was wäre, wenn umgekehrt bewiesen wäre, dass soziales und körperliches Wohlbefinden über dieselben Bahnen an das Gehirn geleitet würden? (Äh, waaaas, Du meinst aufgrund Deiner Lebenserfahrung, das wäre so? Bring mir die Studie bei, in der es bewiesen wird. Lebenserfahrung, da könnte ja jeder kommen, pfff...).

Wie würdest Du dann die beiden Eingangsfragen beantworten? Und was könntest Du zur physischen Gesundheit Deines Teams / Gruppe handfest unternehmen?

Wir erwarten Deine Antwort ab jetzt!

Viel Vergnügen! Stresst Du schon gezielt? Oder

noch ziellos?

Es grüßen nachdenklich die Hirnbesitzerin Heide
Janowitz und Jürgen Lindemeier (Status seiner
Gehirnpfade derzeit ungeklärt)

[Newsletter weiterleiten](#)
[Aboeinstellungen ändern](#)
[Abmelden](#)

Copyright © 2015 All rights reserved.

MailChimp