

Spiegelneuronen

Nutzen Sie Ihre Spiegelneuronen für die Verbesserung Ihrer Beziehungsfähigkeit

Was sind Spiegelneuronen?

Spiegelneuronen wurden erst 1996 vom Italiener Giacomo Rizzolatti entdeckt. Spiegelneuronen werden in unterschiedlichen Regionen im Gehirn angedockt, in der Regel da, wo Abläufe, bzw. Gewohnheiten gespeichert sind. Sie haben die Aufgabe, durch Beobachtung des Umfelds die eigenen Verhaltensweisen durch Anpassung an die Verhaltensweisen, die wir im sozialen und mentalen Umfeld erleben, zu ergänzen oder zu ersetzen. Dadurch geben uns die Spiegelneuronen die Möglichkeit, von unserem sozialen, emotionalen, mentalen Umfeld usw. zu lernen. Sie ermöglichen dem Kind, durch Vorbilder zu lernen, ermöglichen uns, die Sprache - indirekt - von unserem sozialen Umfeld zu übernehmen usw..

Das geht soweit, dass, wenn andere Menschen etwas tun, was nicht unseren eigenen Gewohnheiten entspricht, wir stark emotional reagieren oder auch, wenn wir im Fernsehen ein Fußballspiel beobachten, - obwohl wir selbst nicht aktiv spielen - unser Blutdruck steigt.

Die Spiegelneuronen geben uns die Möglichkeit, uns in andere Menschen hineinzudenken. Das ist die einfachste Möglichkeit, von anderen zu lernen und uns in deren Erlebnis- und Gedankenwelt einzufühlen.

Spiegelneuronen werden von uns lebenslang immer neu entwickelt und erweitert.

Es ist noch ungeklärt, ob unser Gehirn unterscheiden kann, ob wir etwas selbst erleben oder indirekt über andere erleben (Mentales Training).

Spiegelneuronen sind die wichtigsten Akteure beim Lernen unserer sozialen Fähigkeiten

Stress lähmt Ihre Spiegelneuronen

Im Stress schüttet unser Gehirn Adrenalin. Adrenalin blockiert unsere Spiegelneuronen, d.h. im Stress ist unser Einfühlungsvermögen und fundamentales Verständnis für andere gestört. Die Spiegelneuronen werden zwar angesprochen, aber sie interpretieren die Information falsch, da die Einstellung „Gefahr“ alles andere überlagert. Harmlose Gesten erleben wir als bevorstehenden Angriff, Bemerkungen interpretieren wir falsch und die Emotionen schlagen schneller hoch

Länger anhaltende Stresssituationen führen dazu, dass die Fähigkeit, in anderen Menschen zu „lesen“, sich in sie hineinzufühlen und auf sie

einzuweichen, stark nachlässt, so dass sich stressgeplagte Menschen häufig aus sozialen Bindungen mehr oder weniger zurückziehen.

Spiegeln Sie Ihre Teamkollegen

Die Arbeit Ihrer Spiegelneuronen können Sie gut beobachten, wenn Sie einen Teamkollegen in Haltung, wenig Gestik usw. nachahmen. Sie bekommen dann ein Gefühl dafür, wie sich der Gesprächspartner gerade fühlt. Sie werden überrascht sein, wie Sie sich plötzlich dem Teamkollegen gegenüber verbunden fühlen und Vertrauen aufbauen können. Dasselbe gilt natürlich auch für Ihren Teamkollegen, der sich - ohne dass ihm die Ursache bewusst wird - plötzlich Ihnen gegenüber verbunden fühlt.

Trainieren Sie Ihre Intuition

Intuition verwertet in einem gigantischen Bewertungsprozess alle ihr situativ zur Verfügung stehenden rationalen, bewussten Fakten und emotionale Erfahrungen. Das Ergebnis dieses riesigen Bewertungsprozesses verdichtet sich zu einer Entscheidung: Tue ich es oder tue ich es nicht? Die Intuition wählt immer diejenige Lösung aus, die situativ die meisten Aussichten auf Erfolg hat.

Die Informationen, die bei intuitiven Entscheidungsprozessen verwendet werden, sind uns nur zu etwa 5 % bewusst. 95 % der Entscheidungskriterien werden unbewusst wirksam. Das führt dazu, dass uns intuitive Entscheidungen oft als fremd, nicht nachvollziehbar und vor allem nicht erklärbar erscheinen, bzw. nicht begründbar sind.

Beispiel: Ein Feuerwehrmann konnte im Bruchteil von 1 Sekunde entscheiden, ob in einem brennenden Treppenhaus die Treppe seine Leute noch trägt, obwohl er die Gründe für diese Entscheidung nicht nennen kann. Im Nachhinein wurde analysiert, dass das Knacken des brennenden Holzes für ihn zum entscheidenden Kriterium für die Stabilität der Treppe wurde.

Überlegen Sie einmal, wie Sie zu der Entscheidung kommen, dass Ihnen ein Mensch, dem Sie gerade erstmals begegnen, sympathisch oder unsympathisch, vertrauenswürdig oder nicht vertrauenswürdig usw. ist! Achten Sie bewusst darauf, was Ihnen an einem Mensch auffällt, denn das sind im wesentlichen die Entscheidungskriterien, die Ihr Unbewusstes verwendet.

Ihr Unbewusstes nimmt alle Merkmale der Körpersprache auf, wie Mimik, Blickkontakt, Sprechweise, Modulation, Augenabstand, die Form des Kinns usw. und entscheidet, ob Sie diesem Menschen vertrauen können oder nicht.

Beachten Sie Ihre Somatischen Marker

Die intuitiven, beziehungsweise emotionalen Entscheidungen senden uns permanent Botschaften über das vegetative Nervensystem.

Beispiele sind: Die Schmetterlinge im Bauch beim Verliebtsein, der heiße Magen bei Wut, das Kribbeln im Bauch bei Prüfungsangst usw.

Die somatischen Marker sind ein wichtiger Hinweis Ihres Unterbewusstseins, wie Sie zu einer emotionalen Entscheidung stehen. Es ist deshalb wichtig, sich die eigenen somatischen Marker bewusst zu machen.

In einem Team ist es wichtig, intuitive Entscheidungen einzubringen - auch wenn sie in der Regel nicht begründbar sind, da sie doch wesentliche Komponenten einer Teamentscheidung sein können.

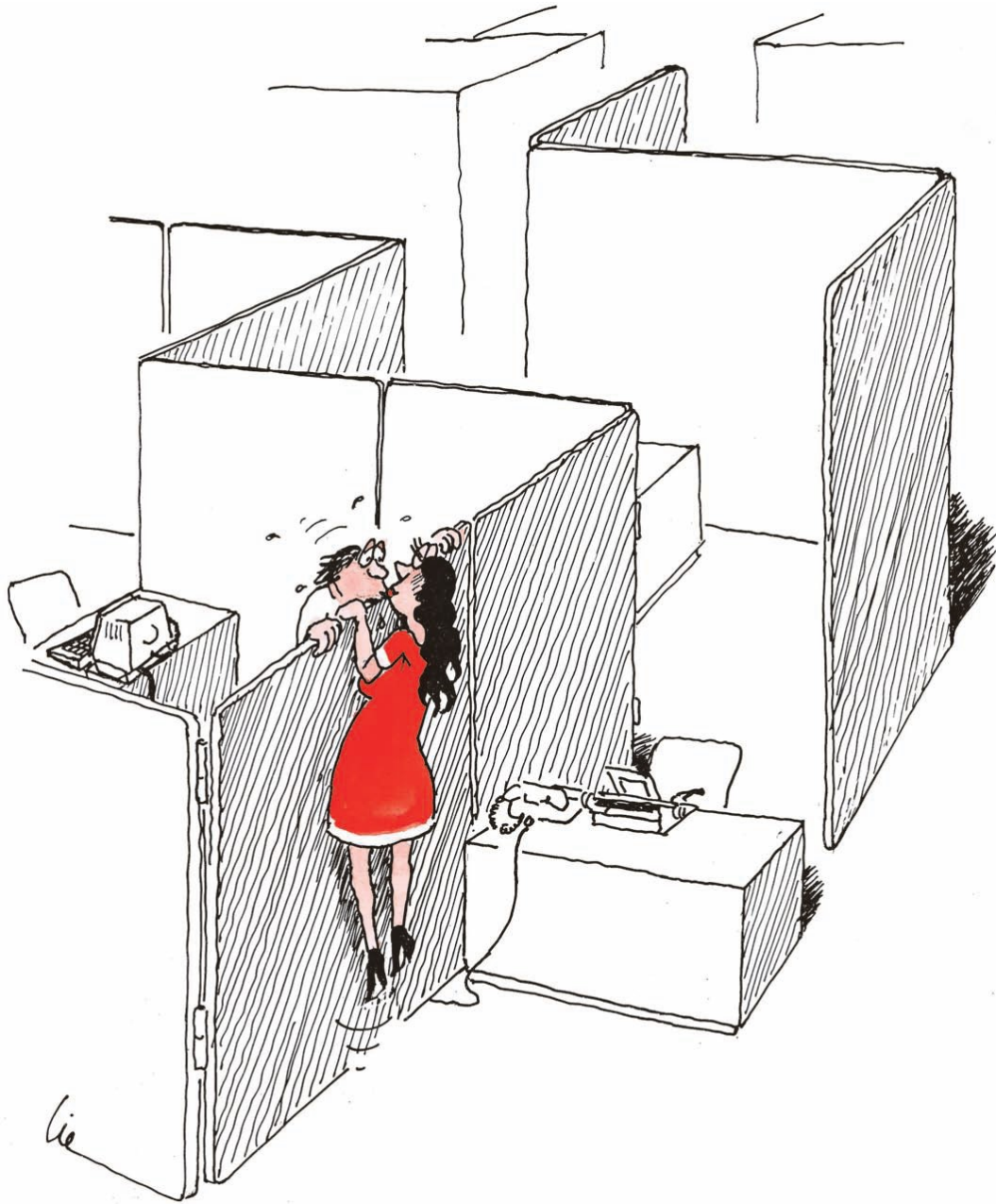
Auch der Eindruck, eine intuitive Entscheidung sei noch nicht ausgereift, muss eingebracht werden. Aussagen wie „Ich habe das Gefühl, wir haben nicht alles berücksichtigt“ oder „Mein Bauch sagt mir, dass Müller nicht der Richtige ist“ oder „Ich glaube, ich brauche einen neuen Arbeitsplatz“, sind für das Finden von belastbaren Teamentscheidungen wichtig.

Nutzen Sie die Spiegelneuronen für die Teambildung

Die Spiegelneuronen erzeugen im Team Geborgenheit und ein Zusammengehörigkeitsgefühl. Nutzen Sie bewusst die Funktion der Spiegelneuronen für die Teambildung und für jeden anderen Beziehungsaufbau:

- Generieren Sie in Ihrem Team positive Rituale - sie erzeugen Geborgenheit.
- Lassen Sie Ihr Team möglichst oft gemeinsam aktiv sein, damit es zusammenwächst.
- Lassen Sie Ihr Team gemeinsame Herausforderungen erleben - das generiert neue Spiegelneuronen
- Sprechen Sie im Team möglichst oft somatische Marker an.

Spiegelneuronen gestalten eine wesentliche Komponente Ihrer Sozialkompetenz



© Cartoon
Erik Liebermann

Spiegelneuronen verstärken Ihre sozialen Fähigkeiten

© Dr. phil. Dipl.-Ing. Helmut Huber

