FOR SUCCESS

SOMATIC INTELLIGENCE

Die neue Superkompetenz agiler Zusammenarbeit

FEEL.FOCUS.FLOW

WWW.FIVE4SUCCESS.COM | INFO@FIVE4SUCCESS.COM | +49 (0)8036 301 39 24

DAS BESTE AGILE TOOL: KÖRPERWAHRNEHMUNG

Neue Herausforderungen

Arbeiten in den Modi Krisenmanagement und Entscheidungsunsicherheit ist das neue "Normal". Unser körpereigener Arbeitsspeicher, das zentrale Nervensystem, läuft dabei unter voller Auslastung. Als Ergebnis werden nur noch die überlebensnotwendigen Prozesse bedient, die entweder Kampf oder inneren Rückzug bedeuten. In dieser Lage sind wir absolut unfähig, komplexe Herausforderungen zu bewältigen.

Um innovativ, ko-kreativ und lösungsorientiert handeln können, müssen wir in der Lage sein, die Auslastung unseres Arbeitsspeichers frühzeitig zu erkennen, RAM-Fresser zu bereinigen, und einen brandneuen CPU zu aktivieren, den wir schon längst in uns tragen: somatic intelligence.

Diese Fähigkeit der Steuerung unseres sogenannten "sozialen Systems" ermöglicht unserem Körper wachsam und präsent in Verbindung mit andern zu bleiben, damit High Performance, Kooperation und Flow wieder möglich sind.

Wir begegnen äußeren Krisen also mit innerer Prozessor-Agilität.

Agile Führung von Mensch und Unternehmen wird folglich abhängig sein von den neuen persönlichen Superkompetenzen adaptive Verhaltensstrategie, Robustheit und somatische Intelligenz - alles wozu unser Körper fähig ist, wenn wir ihn dafür trainieren!

Kognition vs. Embodyment

Lange Zeit waren Kognition und Logik die gefragtesten Kompetenzen in einer planbaren, vorhersehbaren Welt. Heute haben wir es mit einer VUCA-Welt zu tun und müssen uns auf den Umgang mit Unsicherheit einstellen. In der methodischen Zusammenarbeit wird daher auf agile, interaktive Konzepte gesetzt. Doch diese funktionieren auch nur dann, wenn alle Beteiligten eine gewisse Robustheit (Resilienz) mitbringen. Resilienz jedoch lässt sich nicht einreden. Unser Körper reagiert völlig automatisch auf jede Art von Bedrohung - egal ob von Außen oder von Innen - Stress ist Stress!

Unsere Fähigkeit zur blitzschnellen körperlichen Reaktion ist jedoch gleichzeitig der Schlüssel für erfolgreiche, agile High Performance - wenn wir lernen, unseren Körper proaktiv zu regulieren.

In der Traumatherapie begann die Rückbesinnung auf den Körper als Speicher traumatischer Erlebnisse und gleichzeitig als Ressource der Selbstregulation. Die gezielte Ansteuerung des Vagusnerv (Zentrales Nervensystem) in Verbindung mit Bewegungsmustern, Sinneswahrnehmung und emotionalen Affekten wurde massgeblich vorangetrieben von Ida Rolf, Hubert Godard, Peter Levine, und nicht zuletzt mithilfe des Neurobiologen Prof. Dr. Stephen W. Porges und seiner 1995 publizierten Polyvagaltheorie.

Poly-was?
Wir alle besitzen ein völlig autonom arbeitendes „Betriebssystem“, das sogenannte autonome Nervensystem. Es steuert alle unsere Vitalfunktionen ohne dass wir darüber entscheiden oder nachdenken müssten. Atmung, Verdauung, Herzfrequenz, Muskeltonus etc. Das zentrale Organ zur Ansteuerung all dieser Funktionen, sozusagen unser Prozessor, ist der Vagusnerv.

Diesem Nerv wurde bislang in zwei Stränge, bzw. zwei Hauptfunktionen geteilt: der Sympathikus zur Aktivierung in Folge von Stress und der Parasympathikus zur Beruhigung und Erholung. Die bisherige Vorstellung war, dass man entweder das eine oder das andere haben kann (Kampf oder Flucht). Dank Stephen Porges wissen wir heute: beide Annahmen sind falsch!

1. Der Vagusnerv hat 3 Stränge! Sympathikus, Parasympathikus und soziales System (daher der Name „Polyvagal“)
2. Im normalen, sicheren Zustand, sind alle 3 Zweige gleichzeitig aktiv, wobei sie einer klaren Hierarchie folgen:

Warum ist das so wichtig?
[1] Der soziale Zweig ist die evolutionär gesehen neueste Errungenschaft des Menschen. Die unterschiedlichen Zweige haben sich entwickelt, weil sie dem Menschen entsprechend ihres Lebenskontextes die bestmöglichen Überlebenschancen geboten haben. Heute, im Angesicht einer hochentwickelten Zivilisation ist die Kontakt-, und Kooperationsfähigkeit der größte evolutionäre Vorteil, den wir besitzen.

[2] Der Zugang zu unseren Fähigkeiten, Gedanken und Gefühlen ist abhängig von der Aktivierung der jeweiligen „Karten“ im System. Im normalen Betriebsmodus ist das kein Problem, weil wir unsere grüne Karte ausspielen können. Unter permanenter Anforderung jedoch, zieht unser Körper automatisch die Subroutinen für Stressreaktionen heran (Rot und Blau). Auch innere Signale wie Selbstzweifel oder -abwertung reichen schon aus, um die niederen Zweige des Autonomen Nervensystems zu aktivieren.

In der alltäglichen Erfahrung sind wir ständig herausgefordert und folglich nicht in der Lage, Höchstleistungen zu erbringen oder lösungsorientiert zu denken. Unser Gehirn wählt unter Stress niedere Funktionsmechanismen. Im Alltag zeigen sie sich z.B. in verbalen Attacken, Depression, innerem Rückzug oder Selbstzweifel, die wir maskenhaft zu vertuschen versuchen, doch die Gedanken und Gefühle bleiben.

Rückzug in die Inkompetenz
In jeder Sekunde unseres Lebens schätzt unser Nervensystem die innere und äußere Umwelt ein und interpretiert sie.
Je nach Interpretation werden unterschiedliche Strategien zur Reaktion herangezogen. Bei einem auftretenden Problem oder Konflikt suchen wir zunächst das Gespräch (Grün). Hilft das nicht weiter, reagieren wir mit Angriff oder Verteidigung (Rot). Sind auch diese Strategien nicht von Erfolg gekrönt, bleibt uns nur noch der Rückzug (Blau), begleitet von Zweifel, Versagensängsten oder Scham.

Jedes schrittweise Abschalten der Schaltkreise, bzw. Ablegen der Karten macht uns ein stück weit ohnmächtiger und inkompetenter im Umgang mit der Situation.
Wie also können wir die Varianz an Reaktionsmöglichkeiten aufrechterhalten und wieder die Kontrolle über unser Handeln übernehmen?

»Das Gegenteil von Stress ist Orientierung. Orientierung bedeutet mehr Möglichkeiten, dich in Beziehung zu andern zu organisieren.«

Kleine Orientierungsübung

1. Setz dich auf die vordere Kante eines Stuhls. Deine Füsse berühren mit der vollen Fußfläche den Boden (vielleicht magst du dazu deine Schuhe ausziehen). Dein Rücken ist gerade und aufrecht, ohne angespannt zu sein. Deine Hände liegen entspannt auf deinem Oberschenkel. Halte deine Augen offen.

2. wandere mit deiner Aufmerksamkeit Schritt für Schritt von deinen Füssen über deine Sitzbeinhöcker bis hinaus zum Kopf. Nimm dein Gewicht wahr. Nimm die Unterstützung des Bodens und des Stuhls wahr. Werde dir der visuellen Eindrücke und der Geräusche bewusst.

3. Nimm den Daumen deiner Lieblingshand und halte ihn unmittelbar vor deinen Mund (noch effektiver ist es, wenn du deinen Daumen kurz befeuchtest).

4. Blase einen feinen Luftstrom beim Ausatmen auf deinen Daumen. Atme dabei normal und regelmässig. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei dem Gefühl, dass sich an deinem Daumen einstellt.

Führungskompetenz »Somatic Intelligence«

Mit somatischer Intelligenz beschreiben wir eine Wahrnehmungsschulung, welcher der Schaltkreise gerade aktiv ist, und gleichzeitig ein Training deiner Fähigkeit zur Selbstregulation.

Der soziale Zweig des autonomen Nervensystems muss wie ein Muskel trainiert werden.

Zunächst müssen wir lernen, unsere körperlichen Reaktionen zu erkennen. Wenn wir beispielsweise in einer sehr fokussierten Aktivität zur Problemlösung sind (Rot), ist ein klärendes Mitarbeitergespräch das nach Empathie (Grün) verlangt nicht erfolgversprechend.
Fühlen wir uns wie gelähmt und entmutigt (Blau), können wir keine schnellen Entscheidungen für Krisensituationen fällen (Rot).

Das Training beginnt also mit der wachsamen Beurteilung deiner inneren Aktivierung.

Der nächste Schritt ist das Training deines sozialen Systems (Grün). Wir erhöhen den Tonus bis dieser Zweig fähig ist, die Stressreaktion ausreichend zu hemmen und zu modulieren. Diese Art von Resilienztraining erlangst du nur über Vertrauen und Sicherheit. Es ist vergleichbar mit eine Mutter, die ihrem Baby hilft, sich zu beruhigen, bevor das Kind dadurch lernt, sich selbst zu beruhigen.

In ähnlicher Weise gehen wir als Coach und ausgebildete SOMA-Therapeuten dabei vor. Wir ermöglichen dir immer wieder Vertrauen und Sicherheit herzustellen, bis du selbst in der Lage bist, das zu tun.

Somatic Intelligence Training

FEEL.FOCUS.FLOW.

Kennst du schon unseren »Stammhirnerfrischer«? Weißt du, wie ein Fächer dein Training zur Selbstregulation und Robustheit unterstützt?
Unser five4success Somatic Intelligence Training ermöglicht dir schon in wenigen Stunden sensationelle Erfolge beim managen von Stress und erhöht deine somatische Intelligenz um mehr als 80%.

Buche noch heute einen Termin für dein Einzel- oder Gruppencoaching mit Stress-lass-nach-Garantie unter info@five4success Stichwort »Somatic Intelligence« oder frage an unter +49 (0)8036 301 39 24

Fazit

Veränderungen, Krisen und andere komplexe Situationen verursachen Stress. In diesem Kontext schaltet unser Körper das soziale System ab und wir suchen nach „Ersatzsicherheiten“ in Sucht, sozialem Rückzug oder riskanten Ad-hoc Entscheidungen.

High-Performance, ko-kreative Zusammenarbeit, lösungsorientiertes Denken und Krisenmanagement funktionieren nur unter Aktivierung unseres evolutionär elaboriertesten Players im Nervensystem - dem sozialen System.

Um gemeinsam wirksame Lösungen für unsere Zukunft zu finden, um souverän durch Krisen zu steuern und adaptiv, präsent und resilient zu handeln (agil), müssen wir unsere körperlichen Fähigkeiten der Somatic Intelligence gezielt trainieren.

Be part of the Journey! FEEL.FOCUS.FLOW.

Euer Jochen Messner von den five4

Mit five4success am Nerv der Zeit. Wir übersetzen die neuesten Ansätze aus Psychologie, Therapie, Innovationsforschung und Kybernetik in einfache Wahrheiten und praktikable Werkzeuge für eure agile Journey!

.Lesestoff

Phenomenological Space - An Interview with Hubert Godard
The Polyvagal Theory - Stephen W. Porges

Awakening somatic intelligence - Risa F. Kaparo; PhD
Die Kraft aus dem Selbt - Maja Storch und Julius Kuhl