

Konfliktkultur in Unternehmen und Organisationen

25 Jahre Mobbing Beratung München

Was treibt uns an?

Was tut uns gut?

Erfahrungen aus der

Neurobiologie für die betriebliche Praxis



Ute Wilhelmi Mediatorin BM Dipl. Sozialarbeiterin-/Sozialpädagogin



Was treibt uns an? Was tut uns gut? –
Erfahrungen aus der Neurobiologie für die betriebliche Praxis

Prof. Dr. Joachim Bauer

- Arzt und Psychotherapeut
- Habilitiert in innerer Medizin und Psychiatrie
- Ausgebildet in psychodynamischer und Verhaltenstherapie

Arbeits- und Forschungsgebiete:

- Genforschung
- Neurobiologie
- Psychische Gesundheit

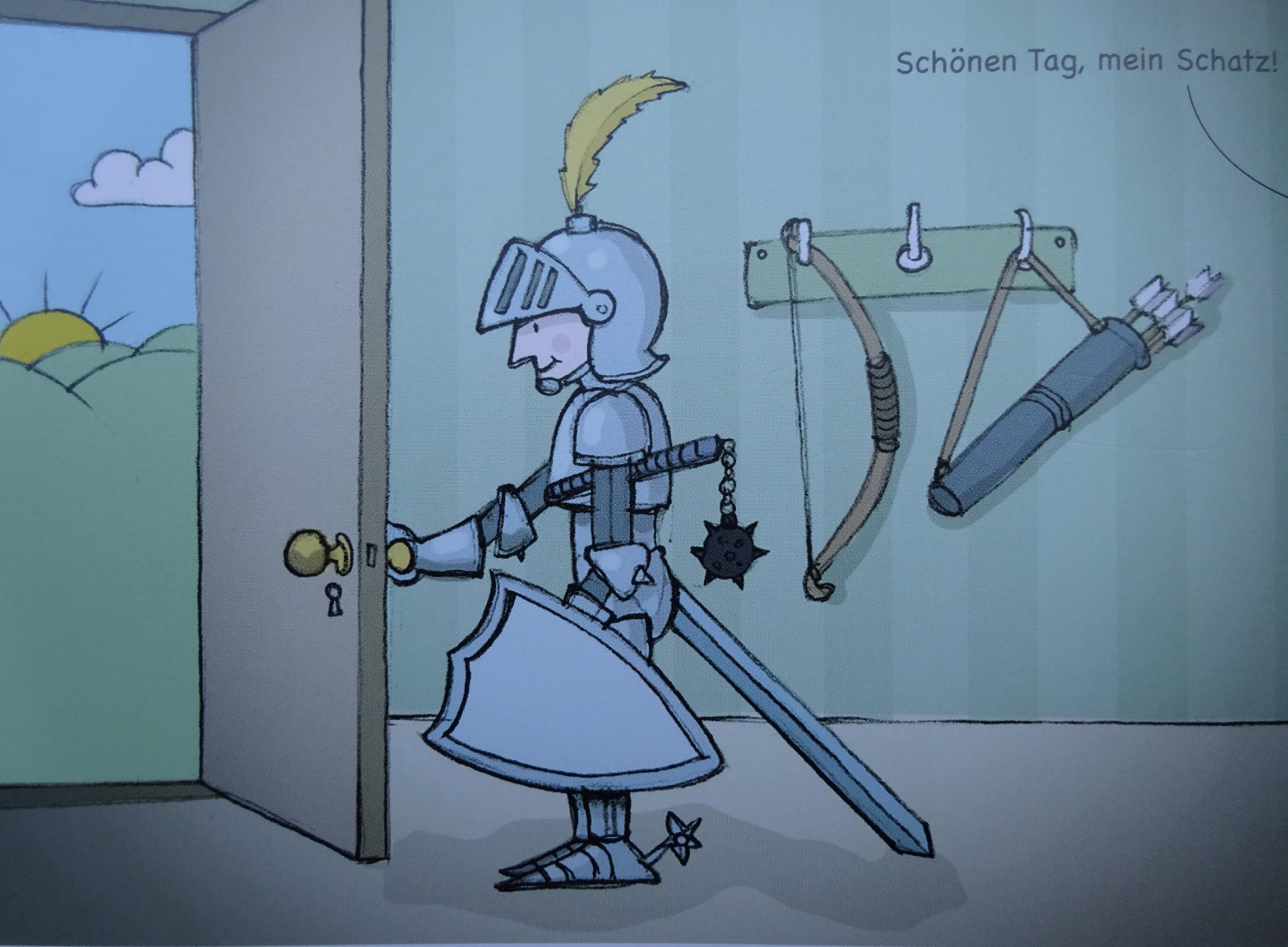


Was treibt uns an? Was tut uns gut? –
Erfahrungen aus der Neurobiologie für die betriebliche Praxis

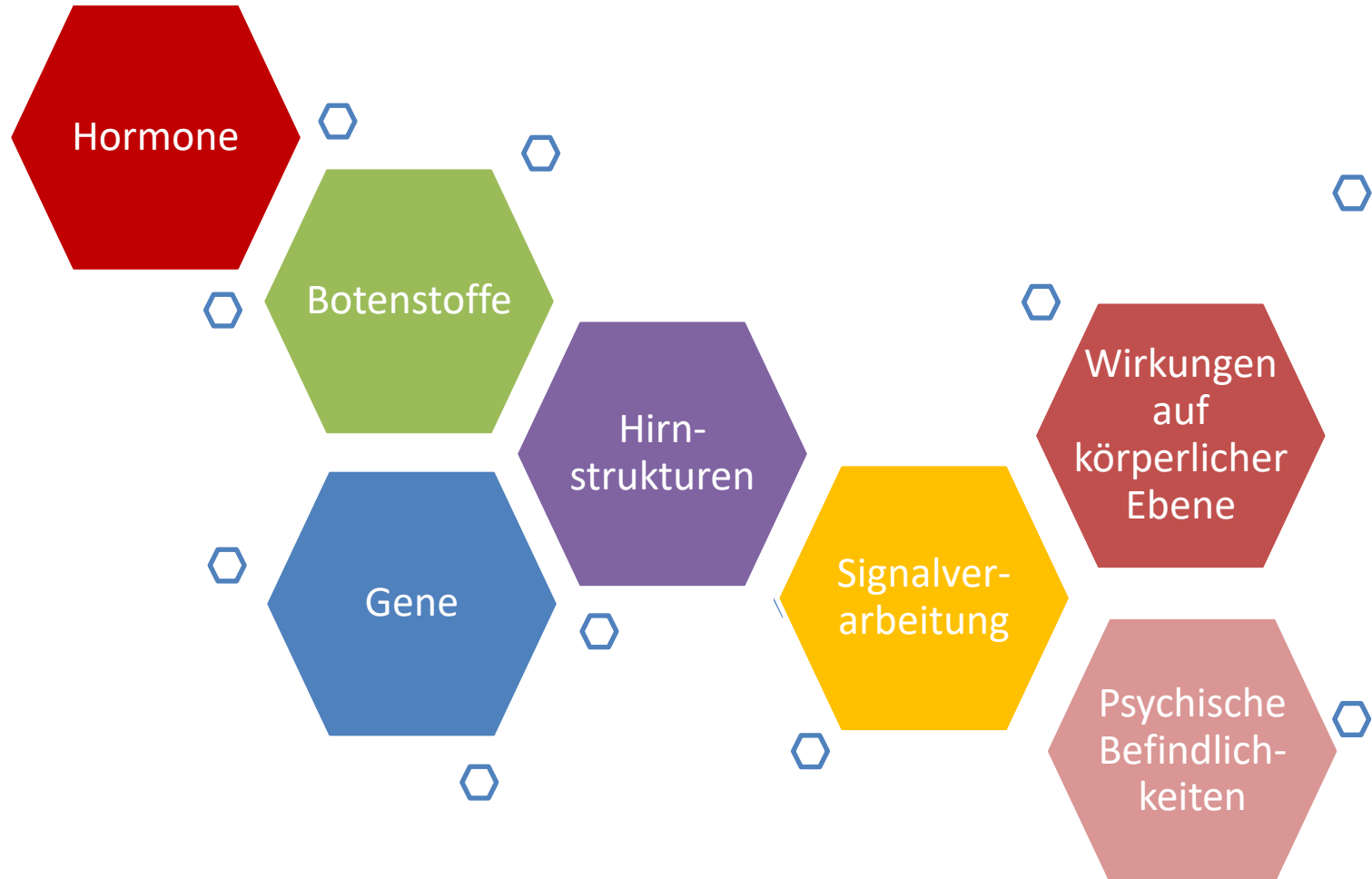
Zentrales Interesse

Welche Bedeutung haben **Lebensstile**,
zwischenmenschliche Erfahrungen,
aber auch die Art, wie wir selber **Beziehungen**
gestalten auf die biologischen Abläufe - und
damit auf die Gesundheit unseres Körpers

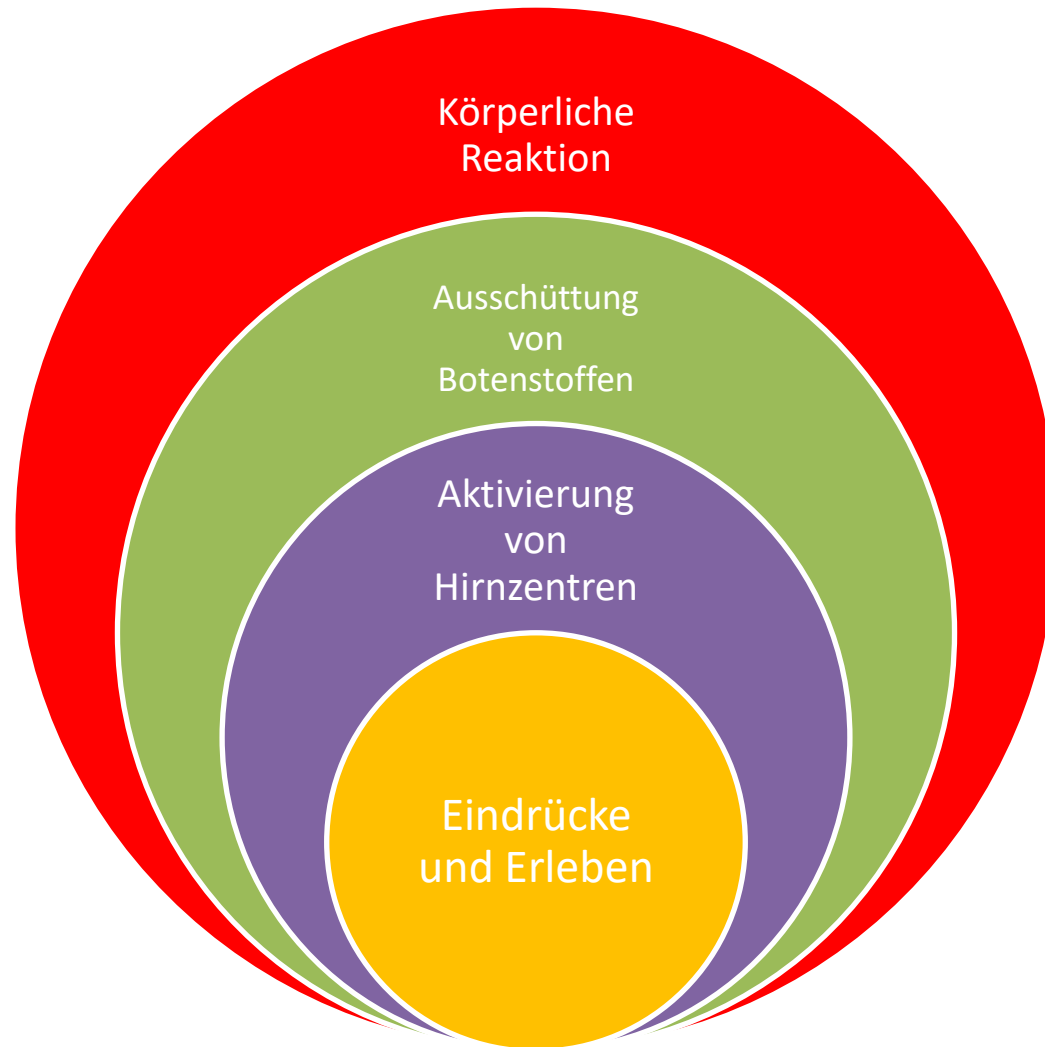
Schönen Tag, mein Schatz!



Womit befassen sich Neurowissenschaften?



Wie unser Gehirn aus Psychologie Biologie macht



Die Stressreaktion

Das Hormon-Domino bei Stress

Psychische Anspannung
(z. B. Konflikt/Mobbing)

Aktivierung des CRH-Gens im Hypothalamus:
Produktion des CRH-Hormons

Aktivierung des POMC-Gens in der Hypophyse

Freisetzung des Hormons ACTH in den Blutkreislauf

Bildung von Cortisol in der Nebennierenrinde

Körperliche Wirkung von Stresshormonen

CRH-Hormon

- kurzfristig: innere Unruhe, Angst, Blutdruck steigt, Appetit reduziert, rote Flecken am Hals und im Gesicht
- bei dauerhafter Aktivierung: Reduzierte Produktion von Sexualhormonen

Cortisol

- hat hemmende Wirkung auf das Immunsystem
- schädigt das Gedächtnis

Adrenalin, Noradrenalin

- Puls,
- Blutdruck,
- Herz,
- Magen,
- Darm

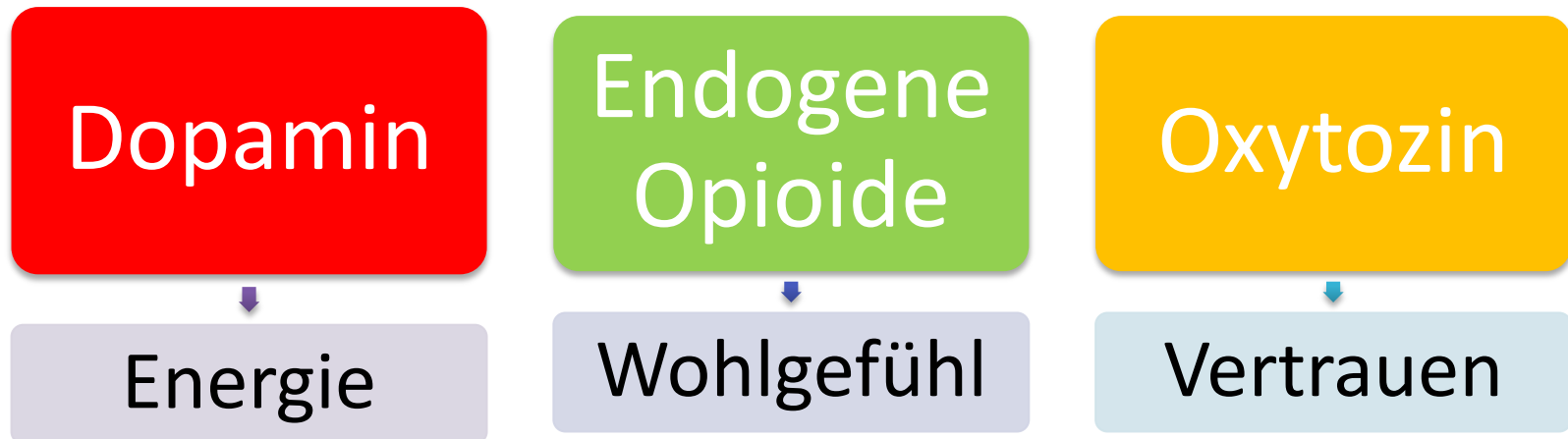
Stress und Lebensqualität

- Dauerhafter Stress, besonders durch zwischenmenschliche Belastungssituationen,
 - macht krank
 - verkürzt die Lebenserwartung
- Gute zwischenmenschliche Beziehungen schützen vor negativen Stresswirkungen
- Rat: „Erwirb die Liebe Deines Nächsten“

Unsere Motivationssysteme

Was sind die Motivationssysteme?

Strukturen von Nervenzellen im Mittelhirn,
die „Glücksbotenstoffe“ freisetzen



Treibstoffe der Motivationssysteme

Dopamin

- Wohlbefinden
- Konzentration, Handlungsfähigkeit
- Körperliche Bewegungsfähigkeit

Endogene Opioide

- Wirken auf Emotionszentren
- Heben Ich-Gefühl und Lebensfreude
- Mindern Schmerzgefühl

Oxytozin

- Bindung
- Vertrauen
- Beruhigende Wirkung

Worauf zielen unsere Motivationssysteme?

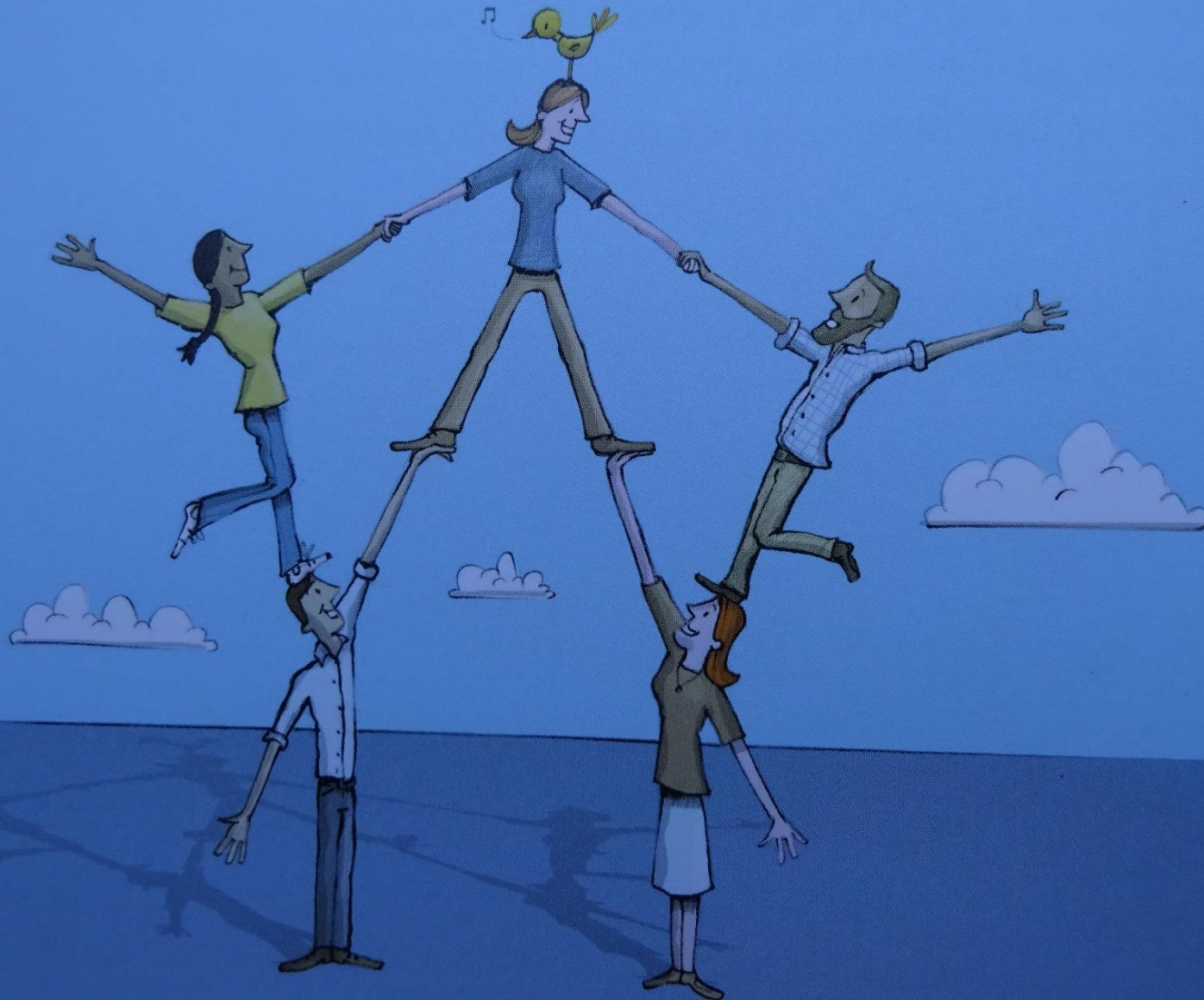
- Wunsch, von anderen gesehen zu werden
- Aussicht auf soziale Anerkennung
- das Erleben positiver Zuwendung
- Wunsch nach sozialer Anerkennung



Suchtkrankheit

Der Schlüssel zum Wohlbefinden

Seien Sie in GUTER Gesellschaft



Gelingende Beziehungen – der Schlüssel zum Wohlbefinden

- Sehen und Gesehen werden
- Gemeinsame Aufmerksamkeit auf ein Drittes
- Emotionale Resonanz
- Gemeinsames Handeln / Gemeinsame Aktionen
- Grundsätzliche Kooperationsbereitschaft und das angeborene Bedürfnis nach Fairness
- Das Verstehen von Motiven und Absichten / Wechselseitiges agieren

Der Mensch ist ein Beziehungswesen

- Schwere zwischenmenschliche Störungen => Aktivierung der Stresssysteme
- Anerkennung wirkt wie Drogen auf unser Motivationssystem
- Demütigung und Ausgrenzung wirken wie Beeinträchtigungen der körperlichen Unversehrtheit (Aggression dient dem Schutz!)
- Spiegelneuronen ermöglichen Mitgefühl und Empathie
- Ekelzentren werden aktiv bei erlebter Unfairness

Denn...., so Prof. Dr. Joachim Bauer

„Lohnend aus Sicht des Gehirns ist es,
Vertrauen, soziale **Wertschätzung** und
Kooperationsbereitschaft zu erleben“

„Die Grundmotivationen des Menschen sind
auf **soziale Akzeptanz** ausgerichtet“

„**Der Mensch ist von Natur aus kooperativ**“



Was treibt uns an? Was tut uns gut? –
Erfahrungen aus der Neurobiologie für die betriebliche Praxis

Herzlichen Dank...

für Ihr Interesse

Ihre Aufmerksamkeit...

