

Über den Autor



Ulrich Sollmann, Dipl. rer. soc.; Ausbildung in Gestaltpsychotherapie sowie Bionenergetischer Analyse, Weiterbildung in systemischer Beratung; Mitglied der Deutsch-Chinesischen Akademie für Psychotherapie; Coach und Berater in Wirtschaft und Politik; Praxis für Körperpsychotherapie in Bochum; Lehrbeauftragter.

Kontakt:

www.sollmann-online.de
www.body-languages.de

Weitere Titel aus dieser Reihe:



123 Seiten, Kt
4. Aufl. 2010
€ (D) 14,95/€ (A) 15,40
ISBN 978-3-89670-519-8



118 Seiten, Kt
2., überarb. Aufl. 2010
€ (D) 14,95/€ (A) 15,40
ISBN 978-3-89670-755-0



127 Seiten, Kt
2. Aufl. 2013
€ (D) 14,95/€ (A) 15,40
ISBN 978-3-89670-604-1



120 Seiten, Kt
7. Aufl. 2015
€ (D) 14,95/€ (A) 15,40
ISBN 978-3-89670-547-1

Aus dem Inhalt:

Stress/hohe Belastung

In außergewöhnlich belastenden Situationen wie Konflikt, Stress, Extrembelastung, Krise, Fieber aber auch Verliebtheit ist bewusstes, absichtsvolles Verhalten reduziert. Insbesondere kommt dies im nonverbalen Bereich zum Ausdruck. Wahrscheinlich tritt dieses Phänomen global auf. Die kognitive Kontrolle ist dann eher auf „Überleben“ ausgerichtet. Es kommt zur Reduktion der breiten, offenen Wahrnehmung. Stattdessen kommt es zum sogenannten Tunnelblick.

Beispiel: Stellen Sie sich vor, Sie stehen vor einem wilden Löwen. Was werden Sie tun? Auf jeden Fall werden Sie nicht lange überlegen. Stattdessen vertrauen sie auf Ihren biologischen, physiologischen Instinkt, nämlich den Mechanismus des Kampf- und Fluchtverhaltens. Jegliche Wahrnehmung ist jetzt hierauf fokussiert und begrenzt. Andere Aspekte wie Hunger, Müdigkeit, Sex usw. spielen keine Rolle mehr. Denn würde man sich hierdurch ablenken lassen, würde der wilde Löwe einen sofort gefressen haben, bevor man überhaupt den nächsten Gedanken gedacht hat.

Das Verhalten unter Stress folgt dem biologischen Grundmuster von „Kampf und Flucht“. Der Mensch greift daher auf die Verhaltens- und Reaktionsmuster zurück, die ihn in seinem Leben erfolgreich haben überleben lassen. Überleben meint hier eine extrem schwierige Situation, einen schier unüberwindbaren Stress so gemeistert zu haben, dass man dem hiermit verknüpften Erleben von Gefahr sowie der Gefahr selbst entrinnen konnte. Das Verhalten ist, man könnte sagen, „automatisiert“, somit im Vollzug für den

Ernstfall natürlich viel wirkungsvoller und effizienter. Dies drückt sich gerade auch körpersprachlich aus. Insoweit lässt sich einerseits das körpersprachliche Ausdrucksmuster unter Stress, wenn man denn hierfür hinreichend vorbereitet und sensibilisiert ist, leichter enträtseln. Andererseits verdichtet sich die nonverbale Kommunikation. Hierdurch wird das ursprünglich intendierte Verhalten, das auf einen bestimmten Effekt/Erfolg ausgerichtet ist, deutlich erschwert. Für das kommunikative Gegenüber kann dies Unterschiedliches bedeuten. Ist man selbst auch unter Stress stoßen zwei stressbedingte Reaktionsmuster aufeinander, wobei Wahrnehmung und Gestaltung der nonverbalen Kommunikation primär auf den Erfolg des eigenen nonverbalen Verhaltens bezogen ist. Wenn beide in ihrem Überlebensmodus auf „Überleben“ programmiert sind, gibt es gewiss so manche sichtbare erhebliche Störung und Irritation in der Kommunikation zwischen beiden. So ist das dann eben, wenn jeder vom anderen „denkt“, dieser sei der gefährliche Löwe, Ohne natürlich hierüber zu reden. Berater und andere Praktiker haben hier gewiss ein breites und dankbares Betätigungsfeld. Erlebt man die Situation selbst nicht als Stress kann man den anderen eher wie ein „offenes Buch lesen“ und taktisch oder strategisch, auch nonverbal, reagieren. Je mehr man selbst mit solchen körpersprachlichen Ausdrucksmustern vertraut ist, zumindest um solche Muster weiß, desto eher gelingt die nonverbale Kommunikation.