AUSGABE 2023/1

IT@STADION

SIGNAL IDUNA PARK IN DORTMUND

ITERACON
We manage IT.

ARTIKEL ZUM VORTRAG

JETZT ANMELDEN

FÜR DIGITAL-PIONIERE IM IT-BEREICH
27. APRIL 2023
SIGNAL IDUNA PARK IN DORTMUND

VERANTWORTUNG

TOP-SPEAKER

Dr. Volker Busch

Verantwortung:
Einfach machen

AGENDA

TOP-SPEAKER
Dr. Volker Busch

Verantwortung:
Einfach machen

TOP-SPEAKER
Magnus Kalkuhl

Augen auf und durch,
Zukunftstechnologien
sicher umsetzen

TOP-SPEAKER
Neven Subotić

Verantwortung:
Motivation, Veränderung
& Ermutigung

SIGNAL IDUNA PARK IN DORTMUND
FÜR ALLE
DIGITAL-PIONIERE
27.4.2023
VERANTWORTUNG

10.00 – 11.00 UHR
Frühstück und parallel kurze Stadionführung

11.00 – 11.10 UHR
Anpfiff – Katrin Seifarth / Markus Holländer

11.10 – 12.10 UHR
Vortrag Dr. Volker Busch
Verantwortung: Einfach machen

12.10 – 12.50 UHR
Workshops ITERACON
zu aktuellen IT-Themen

12.55 – 13.50 UHR
Halbzeitpause bei Bratwurst & Co. und Buffet
Netzwerken

13.50 – 14.10 UHR
Grußwort und Interview Stephan Horst
Leiter IT Borussia Dortmund

14.10 – 15.00 UHR
Vortrag Magnus Kalkuhl
Augen auf und durch, Zukunftstechnologien sicher umsetzen

15.00 – 15.30 UHR
Diskussionsrunde zu Security moderiert von Katrin Seifarth mit Hr. Kalkuhl, ITERACON und weiteren Gästen

15.30 – 15.50 UHR
Pause

15.50 – 16.45 UHR
Vortrag Neven Subotić
Verantwortung: Motivation, Veränderung & Ermutigung

16.45 – 17.00 UHR
Abpfiff und Meet and Greet mit Neven Subotic
- inkl. Signierungsmöglichkeit seines Buches

Herausgeber/Veranstalter: iteracon GmbH > Talstr. 78 > 52531
Übach-Palenberg > +49 (2451) 943 4000 > info@iteracon.de >
www.iteracon.de

EDITORIAL

SEHR GEEHRTE KUNDEN, SEHR GEEHRTE PARTNER, LIEBE FREUNDE,

Die neue Ausgabe unseres Magazins zu IT@STADION 2023 ist da und dieses Jahr verfolgen wir ein neues Konzept: Wir sind kompakter, jedoch gibt es mehrere Ausgaben. Dies ist die Ausgabe 2023/1, es werden noch 2 weitere Ausgaben in den nächsten Wochen folgen. Alle Ausgaben enthalten einen Artikel unserer Top-Gäste und das aktualisierte Programm. So nehmen wir Sie auf eine kleine Reise mit zum Event. Auch gibt es das Magazin ausschließlich rein digital, das hängt mit unserem Motto „VERANTWORTUNG" zusammen.

Ich freue ich mich besonders, Sie hoffentlich wieder persönlich am 27. April 2023 in Dortmund im Signal Iduna Park zu begrüßen. In der DNA von IT@STADION ist verankert, dass dieser potentiell emotionale Rahmen eine perfekte Basis für Austausch unter Experten und Entscheidern ist und dass diese Emotionen durch Top-Speaker entfacht und verstärkt werden.

Dieses Jahr lautet das Motto zu IT@STADION „VERANTWORTUNG" und wir werden das Thema aus verschiedenen Blickrichtungen bearbeiten. Sicher insgesamt ein großes Thema, aber die heutige Welt zeigt, dass wir alle die Verantwortung haben, gegenüber uns selber, gegenüber unserem Team, gegenüber unseren Kunden sowie Partnern und auch in globaler Sicht. Beginnen werden wir mit uns selbst und hierzu wird Dr. Volker Busch eine sehr inspirierende Keynote mit Blick in unseren Körper und speziell unser Hirn in Bezug auf Veränderungen referieren und die Diskussion anregen. Einen Vorgeschmack hierzu finden Sie in dieser Ausgabe unseres Magazins. In den weiteren Ausgaben werden wir uns den anderen Top-Gästen und Blickrichtungen widmen. Und natürlich gibt es auch 2023 wieder Top-Vorträge zu spezielle IT-Themen im Rahmen der Workshops, hier werden wir top aktuell agieren. Seien Sie gespannt.

Ich hoffe, schon jetzt Ihr Interesse so geweckt zu haben, dass ich Sie am 27.4. in Dortmund begrüßen werde, mit besten Grüßen Ihr

MARKUS HOLLÄNDER
CEO ITERACON GmbH

TOP-SPEAKER

Dr. Volker Busch

Dr. Volker Busch ist ein glücklicher Mann. Denn seit knapp 20 Jahren ist er als Arzt, Wissenschaftler, Autor und Vortragsredner tätig und darf sich mit seiner Leidenschaft beschäftigen: der Welt von Geist und Gehirn. Einerseits erforscht er als Leiter einer neurowissenschaftlichen Arbeitsgruppe an der Universität Regensburg mit seinem Team die psychophysiologischen Zusammenhänge von Stress, Schmerz und Emotionen bzw. arbeitet therapeutisch mit Menschen. Andererseits gibt er seit vielen Jahren sein Wissen und seine Erfahrung in Form von Vorträgen, Seminaren und Publikationen weiter, und hilft Führungskräften, Mitarbeitern und seinen Mitmenschen zu mehr Gehirngesundheit, Motivation und Inspiration.

TOP SPEAKER

11.10 UHR – 12.10 UHR **DR. VOLKER BUSCH**

Einfach machen – Keine Angst vor Veränderungen

Das Erfolgsprinzip der Biologie ist die Anpassung. Die Fähigkeit sich trotz möglicherweise widriger Lebensumstände bestmöglich mit den Gegebenheiten der Natur zu arrangieren, entscheidet über das Überleben einer Pflanzen- oder Tierart. Die fortwährende Veränderung des Körperbaus und der Lebensweise durch stete Anpassung hat es auch dem Menschen ermöglicht, sich auszubreiten und sämtliche Orte unseres Planeten zu bevölkern.

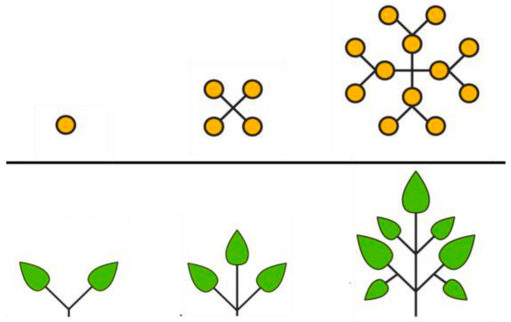
Trotz ihrer großen Bedeutung für den Überlebenserfolg haben Veränderungen keinen besonders guten Ruf. Wir lassen uns zwar für gewöhnlich durchaus für eine positive Zukunft begeistern, indem wir von einer Karriere träumen oder auf eine Traumfigur hoffen. Aber der Weg dorthin fühlt sich unattraktiv und mühevoll an. Der Aufruf zur Veränderung führt zunächst fast immer zum Hadern. Wir sind zwar häufig motiviert für eine bessere Zukunft, aber nur selten für den Weg der Veränderung. Im Alltag zeigt sich das an ganz einfachen Beispielen: Wir wollen gerne im Alter genug Geld haben, aber nicht jetzt schon dafür sparen müssen. Wir wollen gerne schlank sein, aber nicht mit Hilfe von anstrengenden Diäten schlank werden müssen.

> *„Menschen lieben den Fortschritt, aber nicht den Wandel..."*

Warum fallen uns Veränderungen so schwer? Im Folgenden wollen wir uns anschauen, welche Hindernisse uns hierbei oftmals im Weg stehen, und wie wir sie überwinden können.

Das wandelbare Gehirn

Unser Organismus besitzt fantastische Möglichkeiten sich anpassen und verändern zu können. Zwei einfache Beispiele mögen diesen Umstand im normalen Alltag



Neuroplastizität

verdeutlichen: Laufen wir eine Treppe herauf, beschleunigt sich unser Puls. Der Kreislauf passt sich auf diese Weise der gestiegenen Anforderung einer ausreichenden Sauerstoffversorgung der Muskeln an. Trainieren wir im Fitnessstudio wiederholt unsere Oberarmmuskulatur, wird diese, ein richtiges und regelmäßiges Training vorausgesetzt, irgendwann wachsen. Auch hier werden wir Zeuge, wie sich der Muskelapparat der erhöhten Anforderung im Alltag durch Wachstum anpasst.

Im menschlichen Gehirn ist das übrigens nicht anders. Das zentrale Nervensystem ist neuroplastisch. Hierunter versteht man die Fähigkeit des Gehirns, sich durch Nervenzellwachstum und synaptische Verdrahtung strukturell konfigurieren zu können. Diese Prozesse sind zum Teil beeinflussbar. Die Art, wie wir unser Gehirn nutzen, fördern und fordern, bestimmt nämlich den Grad und die Richtung der Vernetzung – zumindest in gewissen Grenzen. Untersuchungen unserer eigenen Arbeitsgruppe haben 2004 zeigen können, dass das mehrwöchige Lernen des Jonglierens bei Studenten ein Wachstum entsprechender Hirnzentren zur Folge hatte. Ähnliche Befunde kennen wir heute auch von anderen Lernleistungen, wie bspw. einer Fremdsprache, einem Musikinstrument oder einer neuen Sportart. Noch bis in die 90er Jahre war man überzeugt, das Gehirn sei aus anatomischer Sicht überwiegend statisch. Nervenzellen könnten sterben, kaum aber regenerieren oder gar neu wachsen. Heute wissen wir: Das Gehirn ist ein riesiges Lernorgan, was permanent auf äußere Reize durch innere Anpassung reagiert und sich unter bestimmten Voraussetzungen neu verdrahtet und entwickelt.

Gewohnheiten – Vorteile und Hindernisse

Ein Großteil unserer täglichen Handlungen erfolgt gewohnheitsmäßig: Die Art und Weise, wie Sie sich morgens ankleiden, wie Sie die Zahnbürste nutzen oder Ihr Müsli essen. Selbst die Autofahrt zur Arbeit folgt eingeübten motorischen Mustern. Im Hirn unter anderem verantwortlich hierfür sind die sog. *Basalganglien.*

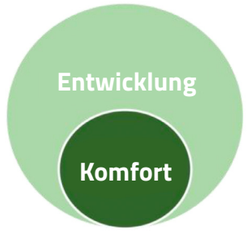
Tatsächlich wird das wenigste unserer Entscheidungen im normalen Alltag wirklich kritisch durchdacht. Denn was automatisch abläuft, muss nicht aufwendig geplant, überwacht und überprüft werden. Das spart Energie und hält Kapazitäten frei für Wichtigeres. Der Energiesparmodus fühlt sich bequem an, weswegen man bei Verhaltensroutinen auch gerne von Komfortzonen spricht.

> *„Gewohnheit heißt die große Lenkerin des Lebens!"*
> *Sir Francis Bacon*

Gewohnheiten entstehen dadurch, dass die an einer Routinehandlung beteiligten Nervenzellen elektrisch immer wieder gemeinsam feuern. Je öfter die Hirnzellen das tun, desto stärker werden ihre Verbindungen untereinander. Das Gehirn speichert diese zusammenhängenden neuronalen Abläufe mit der Folge, dass mit jeder Übung die Abfolgen stabiler und sicherer ablaufen. Im Gehirn entstehen neuronale Bahnungen, die man mit ausgetretenen Trampelpfade in einer Landschaft vergleichen kann. Wenn wir nun lieb gewonnene Gewohnheiten oder Verhaltensweisen verändern und Dinge neu machen (also die Trampelpfade verlassen und uns in die freie Natur wagen), fühlt sich das neue Verhalten (also der neue Weg) zunächst unbequem an. Mitunter kommt es uns sogar fast „falsch" vor, denn das Gehirn meldet jedwede Abweichungen vom gewohnten Weg als unangenehme Irritation. Daher sind wir meist

auch froh, wenn alles wieder in geordneten Bahnen verläuft bzw. wir wieder auf die gut ausgetretenen Wege zurückfinden.

Komfortzonen sind bequem und sicher. Die Wachstums- und Entwicklungszonen im Leben liegen jedoch abseits der Trampelpfade.



Lernen Sie stets dazu

Frische Inspirationen, neue Erfahrungen und jede Art von Lernleistungen pusten frischen Wind in unseren Kopf und stimulieren unsere neuronalen Netzwerke.

Das menschliche Gehirn bleibt bis ins hohe Alter neuroplastisch und wandlungsfähig. Auch wenn viele Lernleistungen im Verlauf des Lebens schwerer fallen, bleiben alle Voraussetzungen erhalten, um auch in fortgeschrittenen Jahren dazuzulernen und sich persönlich weiterzuentwickeln. Fallen geistige Herausforderungen weg, geht eine wichtige Stimulationsquelle für das Gehirn verloren. Der Verlust sozialer Kontakte und anspruchsvoller Aufgaben ist in Studien mehrfach mit einem statistisch erhöhten Risiko für eine schnellere Hirnalterung assoziiert gewesen. Umgekehrt ermöglichen Lernprozesse auf der neurobiologischen Ebene das Wachstum neuer Nervenzellen bzw. deren synaptischen Verbindung, und auf der Verhaltensebene das Erleben von Kompetenz, Selbstwirksamkeit und Zufriedenheit.

Seien Sie also nie zu alt, um Neues zu lernen. Lebenslanges Lernen ist eine effektive Maßnahme sich vor geistigem Abbau zu schützen und die eigene Gehirngesundheit zu bewahren. So viel Fischöl können Sie gar nicht schlucken.

Studie

In einer großen Studie der Universität Leipzig konnte an einer Gruppe an erwerbstätigen Angestellten gezeigt werden, dass auch Veränderungsprozesse im Berufsleben Gehirne anregen. Diejenigen Probanden, die auf der Arbeit häufige „Work Task Changes“ erlebten (also bspw. Fort- und Weiterbildungen, das Erwerben neuer Fertigkeiten/Fähigkeiten, vielleicht Auslandsaufenthalte, gelegentliche Projektleitung, usw.) zeigten nach 17 Jahren prospektiver Beobachtung Wachstumsprozesse in verschiedenen Hirnarealen. Darüber hinaus kam es zu einer Verbesserung bestimmter geistiger Fähigkeiten im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, deren Arbeit über die gleiche Beobachtungszeit überwiegend durch Routinen und Gewohnheiten gekennzeichnet war.

#Neues Lernen

Lernen Sie etwas Neues. Es darf sogar hin und wieder etwas anstrengend sein. Was man sich mit etwas Kraft erarbeiten muss, hat besonders nachhaltige Wirkung auf das Nervensystem, ähnlich wie beim Muskel im Fitnessstudio.

Je vielseitiger die Lernleistungen sind, desto effektiver stimulieren Sie mit ihnen Ihr Gehirn. Setzen Sie sich ans Klavier, auch wenn das letzte Mal schon 20 Jahre her ist. Vielleicht versuchen Sie einmal eine neue Sportart?

Soziale Aktivitäten in einer Gemeinschaft sind übrigens besonders anregend. Machen Sie doch eine gemeinsame Stadtführung? Jeder Teilnehmer arbeitet einen kleinen Beitrag aus und spricht vor den anderen darüber.

Finden Sie weitere Möglichkeiten sich und Ihre grauen Zellen herauszufordern. Ihr Gehirn ist in erster Linie ein Lernorgan. Es braucht ständig neues Futter und belohnt sie mit Wachstum und Entwicklung.

Bleiben Sie neugierig und offen

Neugierde führt zu einer Art neuronalen Vorspannung, durch die Lernprozesse leichter gelingen. Eine offene und neugierige Haltung, die Lernen zu einer Freude macht, stimuliert Teile des Belohnungssystem nämlich zur Ausschüttung von Dopamin. Das Hormon unterstützt die Nervenzellen bei ihrem Wachstum bzw. bei ihrer Vernetzung.

> *„Nichts stimuliert das Gehirn so sehr wie die Überraschung...“*

Die Bereitschaft Neues zu lernen und Neugier zu entwickeln heißt nicht, dass Sie sämtliche Komfortzonen verlassen müssen. Werfen Sie nicht alles Bewährte über Bord. Gewohnheiten gehören zum Leben und sind wichtige Mechanismen, die uns helfen unseren Alltag zu bewältigen. Aber lassen Sie hin und wieder kleine Abweichungen im Berufs- und Privatleben zu, auch wenn die Neuerungen Umwege bedeuten und sich zunächst irritierend anfühlen. Bringen Sie den Mut auf, den Trampelpfad zu verlassen und in der Natur rechts und links des Weges auf Entdeckungsreise zu gehen. Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die immer wieder kleine Veränderungen auf der Mikroebene wagen, sich mit Veränderungen auf der Makroebene im Leben leichter tun.

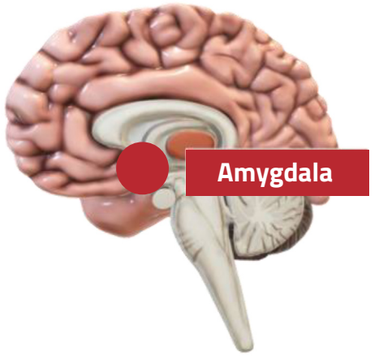
#Frischer Wind

Verlassen Sie im Alltag bewusst ausgetretene Wege. Wagen Sie sich in fremde Natur. Probieren Sie Neues aus: Hören Sie andere Musik. Vielleicht entwickelt sich eine Vorliebe für eine neue Musikrichtung? Lesen Sie ungewohnte Literatur. Vielleicht erhalten Sie hierdurch ungeahnte Impulse oder die Lösung für ein lange bestehendes Problem? Unterhalten Sie sich mit fremden Menschen in einem fremden Supermarkt. Vielleicht ist dies der Beginn einer neuen Freundschaft oder Beziehung? Kleinigkeiten im Alltag können bereits sehr stimulierend sein. Wagen Sie Mikroveränderungen im Leben.

Aus der Landwirtschaft wissen wir: Ein guter Nährboden ist wichtig, damit die Saat aufgeht. Im Gewächshaus Gehirn ist unsere Neugierde dieser Nährboden. Und Dopamin ist der Flüssigdünger, der die Zellen stimuliert und das Lernen ermöglicht.

Angst – Sinn und Überdosis

Angst verfolgt, anders als es heute oftmals dargestellt wird, eine positive Intention. Vereinfacht ausgedrückt, erkennt unser Gehirn eine Umweltsituation als bedrohlich und setzt eine Reihe von Schutz- und Stressmaßnahmen in Gang: In spezialisierten Hirnzentren (den sog. Amygdalae) werden Umweltsituationen mit sehr feinen Antennen wahrgenommen, auf eine mögliche Gefahr überprüft, und ggf. eine Verhaltensreaktion eingeleitet. Bei Angst kann es daher zu Herzrasen, Schwitzattacken oder weiteren Stresssymptomen kommen. Angst induziert also letztlich ebenfalls eine Reaktion, die der Anpassung dient. Angst kann dazu führen, dass wir in Gefahrensituationen vorsichtiger handeln, präziser wahrnehmen oder sogar einfühlsamer sind.



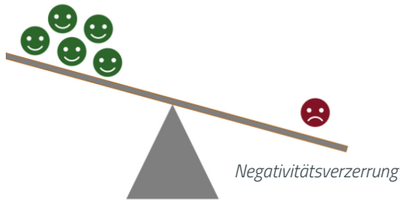
Wenn Ängste jedoch stark zunehmen, kehrt sich Ihr Nutzen irgendwann um. Sie stehen notwendigen und sinnvollen Veränderungen dann mitunter im Weg und halten uns im Klammergriff. Ängste können dann ohnmächtig machen und Verhalten behindern. Mehr noch: Das bei starker Angst vermehrt ausgeschüttete Kortisol reduziert unsere allgemeinen Lernleistungen und behindert das Wachstum neuer Nervenzellen.

Daher ist ein kluger Umgang mit Veränderungsängsten wichtig, um ihre Vorteile zu nutzen, ohne sich durch ein Übermaß in die Ecke drängen zu lassen. Solche Ängste bekommen wir gemeinhin nicht dadurch in den Griff, dass wir sie mit aller Gewalt unterdrücken oder verdrängen, sondern indem wir uns auch in einer bedrohlichen erlebten Situation Gestaltungsspielräume bewahren und handlungsfähig bleiben.

Das gelingt erfahrungsgemäß durch drei folgende Schritte:

1. Prüfung auf Rationalität und Relevanz

Um die Irrationalität vieler Ängste zu verstehen, müssen wir uns vor Augen halten, dass unser Gehirn von der Natur darauf programmiert ist (potentiell) Negatives besonders schnell und äußerst sensibel wahrzunehmen und zu verarbeiten.



Für die Spezies Mensch war die Antizipation einer möglichen Gefahr nämlich immer schon ein wichtiger Überlebensvorteil. Salopp gesagt: Unsere Amygdalae übertreiben gerne. Natürlich wird jede Angst auch von hierarchisch höher gelegenen Zentren überwacht und kontrolliert, aber ist die Stressachse erst einmal aktiviert, haben es diese Kontrollzentren im Vorderlappen schwer, da Stresssystem wieder herunterzufahren. Für beruhigende Argumente sind wir dann oft kaum noch zugänglich. Unser Verhalten ist dann Ausdruck einer regelrechten Überdosis: Ängstlicher Rückzug (Flucht), Unruhe und Reizbarkeit (Kampf) oder langes Hadern mit der unliebsamen Situation (Erstarren). Im automatischen Überlebensmodus reagieren wir dann wenig reflektiert, sondern handeln eher impulsiv und rigide. Nicht immer treffen wir dann die klügsten Entscheidungen. Angst war noch nie ein guter Ratgeber.

2. Prüfung auf Einflussnahme und Machbarkeit

Leider ist unser emotionales Bewertungssystem in der Einschätzung einer künftigen Entwicklung nicht besonders zuverlässig. Wir schätzen die Zukunft nämlich eher emotional statt rational und dabei oftmals viel negativer, als sie tatsächlich ist. Anders ausgedrückt: Meist kommt es besser als man denkt. Diesen Umstand hat man in zahlreichen Studien immer wieder belegen können. Das bedeutet nicht die Augen vor negativen Entwicklungen zu verschließen und in naivem Gottvertrauen rosarote Weltbilder zu zeichnen. Aber es bedeutet, dass sich unsere Sorgen statistisch gesehen in vielen Fällen nicht bewahrheiten. Sie sind Ausdruck eines (über)sensiblen Interpretationssystems des Gehirns. Zukunftsängste können mitunter dazu führen, dass wir uns angesichts einer bedrohlich wahrgenommenen Entwicklung ausgeliefert fühlen. Wir hadern dann mit der Veränderung, statt nach Lösungen für eine konstruktive Lösung zu suchen. Das verbraucht viel Energie und verschlechtert die Stimmung.

Erst wenn wir aus der Angst bewusst heraustreten, etwas Abstand gewinnen und uns die Frage stellen, was wir selbst zur Abwendung einer Gefahr oder zum Gelingen einer Situation beitragen können, lösen wir uns aus dem Gefühl der Ohnmacht. Der Blick wird auf das Machbare macht die Sicht wieder klarer.

Das macht uns wieder handlungsfähig. Kernspintomographische Studien des Gehirns konnten zeigen, dass eine herausfordernde Situation bei Probanden nicht nur Ängste auslöste, sondern auch motorische Hirnzentren in Gang setzte. In einer bedrohlichen Situation scheint es also in uns angelegt zu sein, in „Bewegung" zu kommen. Das gilt auch für Veränderungsängste.

Reflexion statt Reflex

Machen Sie sich klar, was die Ursache für Ihre Ängste sind: Sind es objektive Realitäten oder Ihre subjektiven Annahmen? Was Prüfen Sie auch, wie relevant die Situation für sie überhaupt ist. Betrifft es Sie direkt und ganz persönlich, oder betrifft es Sie möglicherweise gar nicht? Solche Differenzierungen fallen nicht immer leicht. Aber sie schaffen eine wichtige Distanz. Die meisten Ängste verlieren nämlich Ihren Schrecken, wenn Sie sie kritisch hinterfragen.

Handeln statt Hadern

Prüfen Sie, ob es wirklich so schlimm kommen muss, nur weil Ihr erster Gedanken- oder Gefühlsimpuls es Ihnen so suggeriert.

Stellen Sie sich folgende Fragen: Welchen Einfluss haben Sie selbst auf die Situation? Können Sie Stellen Sie sich folgende Fragen: Welchen Einfluss haben Sie selbst auf die negative Entwicklung abschwächen? Können Sie eine Entwicklung evtl. sogar positiv umgestalten? Wie können Sie sich selbst durch bestimmte Maßnahmen anpassen (Vorbereitung/Planung, Training/Fortbildung/Organisation von Unterstützung, etc.), um der neuen Situation gegenüber gewappnet zu sein?

Die Beschäftigung mit Handlungsmöglichkeiten stimmt positiv und eröffnet neue Gestaltungsspielräume. Sie erhalten auf diese Weise Freiheitsgrade zurück.

3. Prüfung Perspektive und Alternative

Mitunter passieren furchtbare Dinge im Leben, bei denen wir relativ wenig bewirken, verhindern oder verbessern können. Das ist bei schweren Erkrankungen der Fall, oder bei Umständen, die schicksalshaft über uns hereinbrechen. In diesen Fällen bleibt die vielleicht mächtigste Waffe im Umgang mit Veränderungsängsten: die friedvolle Akzeptanz des Geschehenen. Mit Akzeptanz meint man weder das zähneknirschende Tolerieren noch die bedingungslose Kapitulation vor einer Situation, sondern das innerliche Annehmen von unliebsamen Bedingungen, um wieder ins aktive Handeln zu kommen. Man muss die Situation keinesfalls gut finden, aber man verpflichtet sich zu einem gelassenen Weitermachen zugunsten eines höheren Ziels: sein Leben bestmöglich zu gestalten.

Fazit für Sie und Ihr Gehirn

Denken Sie immer daran: Das Leben ist Veränderung. Alles in Kopf und Körper ist darauf programmiert, sich anpassen zu können und zu wollen. Der behutsame und schrittweise Wandel ermöglicht uns Schritt zu halten mit der Welt und in ihr erfolgreich zu überleben.

Gestalten Sie Veränderungen daher aktiv, und hadern Sie nicht mit dem Neuen. Brechen Sie ab und an mit Ihren Gewohnheiten. Verlassen Sie Komfortzonen und Trampelpfade immer mal wieder ganz bewusst und gehen Sie neue Wege. Das Training kleiner Mikroveränderungen hilft Ihnen etwaige Makroveränderungen im Leben leichter zu gestalten.

Und falls Sie eine leichte Angst vor Veränderung empfinden: Nehmen Sie sie wahr und unterdrücken Sie sie nicht. Angst ist nicht ihr Feind und erfüllt unter Umständen eine wichtige Signalwirkung. Aber stellen Sie starke negative Gefühle unbedingt auf einen kritischen Prüfstein. Das befreit Sie aus ihrem Klammergriff und reduziert ihre Intensität. So bleiben geistig flexibel und bewahren sich Handlungsspielräume und Freiheitsgrade.

Flexibel statt Fixiert

Prüfen Sie, wie Ihr Leben in der veränderten Situation aussehen würde. Malen Sie sich die Lebensumstände plastisch aus. Bleiben Sie fair und lassen sich durch tsunamiartige negative Gefühle nicht wegschwemmen: Entdecken Sie neben negativen Aspekten möglicherweise auch Chancen? Welche Möglichkeiten könnten bestehen die Sache zu verbessern? Was gibt es für einen Plan B? Welche neue Tür könnte sich möglicherweise für Sie öffnen? Die ehrliche und kritische Auseinandersetzung schenkt Ihnen Perspektiven, statt auf eine Sichtweise fixiert und von dieser abhängig zu bleiben.

Kontakt und Infos

Besuchen Sie mich und seien Sie mein Gast!

Sie finden mich auf meiner Homepage. Dort habe ich Ihnen ein paar Informationen über mein Angebot für Sie hinterlegt. Auch die nächsten Termine für öffentliche Veranstaltungen finden Sie dort, u.v.m. Wenn Sie mögen, können Sie sich übrigens auch mein Buschlet herunterladen, in dem ich alles für Sie übersichtlich zusammengestellt habe.

Ich lade Sie herzlich ein zu meinem Podcast Gehirn Gehört, den Sie auch auf Spotify und Itunes finden.

In jeder Folge berichte ich aus der faszinierenden Welt von Geist und Gehirn, um Sie zum Nachdenken anzuregen oder um Sie zum Staunen und zum Lachen zu bringen.

Wenn Sie erlauben, möchte ich Ihnen außerdem noch mein aktuelles Buch Kopf frei an Ihr Herz und an Ihr Hirn legen. Dort nehme ich Sie mit auf einen spannenden und launigen Ausflug zu unserem Oberstübchen. Ich verrate Ihnen, wie Sie in der heutigen Zeit der Reizflut, der Informationsüberladung und dem digitalen Alltagsstress Klarheit, Konzentration und Kreativität wieder finden.

Erleben Sie diesen Top-Experten live bei IT@STADION 2023.

JETZT ANMELDEN

IT@STADION

ERLEBEN SIE GEBALLTES EXPERTENWISSEN

Die Top-Veranstaltung rund um die Themen Digitalisierung, Innovation und

VERANTWORTUNG IN DER IT

Dieses Event-Highlight sollten Sie sich nicht entgehen lassen!

IT@STADION

JETZT ANMELDEN

Begrenzte Teilnehmerzahl

Einfach den QR-CODE SCANNEN und IHRE TEILNAHME SICHERN!

oder
www.itatstadion.de

ITERACON
We manage IT.

SIGNAL IDUNA PARK IN DORTMUND

27.4.2023 FÜR DIGITAL-PIONIERE IM IT-BEREICH