MODULBESCHREIBUNG

Mit kühlem Kopf entscheiden: wählen statt reagieren

Adaptives Modul | ~20 min

Viele „rational“ getroffene Entscheidungen sind es nicht: Angst oder verborgene Emotionen entscheiden, und der Verstand liefert danach die Argumente, mit denen wir uns einreden, dass wir recht haben. Gerade besonders rational denkende Menschen sind oft am stärksten gefährdet, weil sie glauben, das Steuer fest in der Hand zu haben. Dieses Modul legt mit Erkenntnissen der Neurowissenschaften offen, wie verzerrt Entscheidungen zustande kommen. Danach schafft es Raum für Bewusstsein und vermittelt einen Reflex in drei Schritten, mit dem man auch unter hoher Anspannung klar entscheidet.

LERNZIELE

01 Die drei Systeme erkennen, die unsere Reaktionen steuern: das Überlebenssystem, das erstarren lässt, die Emotion, die drängt, und den Neokortex, der überlegt.

02 Die nachträgliche Rationalisierung durchschauen, wenn die Vernunft zum Anwalt unserer Emotionen wird, statt ihr Richter zu sein.

03 Bewusst entscheiden: wahrnehmen, was in uns vorgeht, ohne Angst, Emotionen oder Gewissheiten für uns entscheiden zu lassen.

04 Den Reflex in drei Schritten üben (benennen, atmen, wählen), bevor man antwortet, sich festlegt oder entscheidet.

ZIELGRUPPE

Alle, die im Alltag schnell entscheiden müssen und wählen wollen, statt zu reagieren.

- **Voraussetzungen:**
  Wenn der Kopf heiß läuft: sechs Reflexe unter Stress

ABLAUF DES MODULS

Im Selbststudium, mit Übungen, die sich an die Lernenden anpassen.

1 **Selbsteinschätzung**: zu 9 Dimensionen, um die eigene Praxis einzuschätzen und gezielt zu üben.

2 **Expertenvideo**: von 10 Minuten, mit 3 Pausen zum Nachdenken.

3 **Praxissituationen**: 2 erste Situationen, ausgewählt nach der Selbsteinschätzung, dann 16 weitere zur freien Wahl. Zu jeder Antwort eine Rückmeldung zur Wirkung und eine Anregung, um weiterzukommen.

4 **Vorsatz mit Termin**: ein konkreter Schritt zum Ausprobieren, selbst formuliert oder aus den Vorschlägen gewählt.

5 **Merkblatt zum Herunterladen**: Kernpunkte, Fragen, Vorsatz, persönliche Notizen und Checklisten.

BEWERTUNG UND ABSCHLUSS

Bestehensgrenze: 80 %

In die Punktzahl fließen die Antworten auf die Praxissituationen, der formulierte Vorsatz und gegebenenfalls ergänzende Lernaktivitäten ein. Zum Bestehen sind ein Vorsatz und eine Punktzahl von mindestens 80 % erforderlich.

METHODEN & MODELLE

- Afthonios-Reflex in drei Schritten „Benennen, atmen, wählen“: Das „Benennen“ stützt sich auf Affect Labeling bzw. „Name it to tame it“ von Daniel Siegel
- Metapher vom Ballon auf unruhigem Wasser – Afthonios-Variante von „Elefant und Reiter“ (Haidt)
- Modell der drei Gehirne / dreieiniges Gehirn (Überleben, Emotionen, Neokortex), angelehnt an das „Triune Brain“ von Paul MacLean
- Nachträgliche Rationalisierung – sozial-intuitionistisches Modell von Jonathan Haidt

QUELLEN & REFERENZEN

- Roger Sperry – Split-Brain-Forschung (Nobelpreis 1981)
- Jonathan Haidt – „The Righteous Mind“ (2012): die Metapher vom Elefanten und seinem Reiter
- Lieberman et al. (UCLA, 2007) – „Putting Feelings Into Words“: Affect Labeling (fMRT)
- Noback, Strominger, Demarest & Ruggiero – „The Human Nervous System“ (2005): Der Neokortex macht etwa 76 % des menschlichen Gehirns aus

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 22.11.2026