



### SELBSTSTEUERUNG DIE WIEDERENTDECKUNG DES FREIEN WILLENS

von Joachim Bauer

*Professor Dr. med. Joachim Bauer lehrt an der Universität in Freiburg (D). Als Neurobiologe, Arzt und Psychotherapeut hat er bereits mehrere Sachbücher zu seinen Forschungsarbeiten geschrieben.*

Copyright 2015 deutsche Ausgabe  
Karl Blessing Verlag, München  
2te Auflage  
240 Seiten (gebundene Ausgabe)  
ISBN 978-3-89667-539-2

#### DIESES BUCH EMPFEHLEN WIR DIR,

- ▶ ... wenn du deine Verhaltensmechanismen besser verstehen und deine Selbststeuerung erhöhen willst: automatisch ablaufende versus selbstgesteuerte Verhaltensweisen
- ▶ ...wenn du als Elternteil die neurobiologische Entwicklung deiner Kinder optimal fördern möchtest
- ▶ ...wenn du dich mit Krankheit konfrontiert siehst.

#### THEMEN

- ▶ **Gesundheit**
- ▶ **Selbstführung**
- ▶ **Wissenschaft/Forschung**

#### e- SUMMARY

Worauf du dich in diesem Summary freuen kannst: Du erfährst...

- ▶ was Freiheit durch die Selbststeuerung deines Präfrontalen Cortex (Stirnhirn) bedeutet: im Einklang mit längerfristigen Zielen
- ▶ die neurobiologische Heimat von Affekten und Impulsen
- ▶ wann dein Wille frei ist und wann weniger (denn Selbststeuerung ist keine angeborene Eigenschaft)
- ▶ wie du die Kraft des Unbewussten für dich nutzen kannst
- ▶ inwiefern Menschen nicht anders können, als sie sind
- ▶ die zwei Wirkprinzipien der Selbststeuerung, welche unsere Gesundheit positiv beeinflussen
- ▶ die wichtigsten **Quick Wins.**

#### DAS GANZE BUCH BIETET DIR...

... zu folgenden Themen einen Mehrwert:

- ▶ einfach verständliche Erkenntnisse aus der Hirnforschung und Konsequenzen der aktuellen gesellschaftlichen Entwicklung
- ▶ notwendige Erziehungs- und Entwicklungsschritte vom Kleinkind bis zum Jugendlichen aus neurologischer Sicht
- ▶ der Einfluss der Selbststeuerung auf Krankheiten
- ▶ Auseinandersetzung mit Forschungsergebnissen wie: <Libet-Experiment>, die <Kinder von Dunedin>

Das Buch bietet ein flüssiges Leseerlebnis. Etwas schade sind die vielen Wiederholungen und der geringe Praxisbezug, was unser Rating etwas reduziert.

#### REZENSION des ganzen Buches

«Rating» (1-5)

- Basisbuch
- für Fortgeschrittene

- \*\*\*\*\* Wissensgehalt
- \*\* Praxisorientierung
- \*\*\* Lesefreundlichkeit/Stil

\*\*\*

**Mehrwert für dein pers.  
Energiemanagement**

(Gesamtbewertung von 5)



Der Titel «Selbststeuerung. Die Wiederentdeckung des freien Willens» bringt bei mir automatisch die Frage auf: <War mein Wille denn jemals unfrei?>

Wie denkst du darüber?

Je mehr du das Gefühl hast, im Alltag hauptsächlich zu funktionieren, umso wichtiger ist das Thema <Selbststeuerung> für dich. <Funktionieren> meint hier, dass du dein Leben vor allem von Pflichten und von deinem Umfeld bestimmen lässt (s. auch Zitat rechts).

01

## «FREIHEIT DURCH SELBSTSTEUERUNG»Seite 9

*«Mit Selbststeuerung lässt sich im Leben vieles,  
ohne sie nichts erreichen.»Seite 9*

Gemäss Bauer liegt der tiefere Sinn in der Selbststeuerung darin, nach seinem wahren Selbst zu leben. Ein Selbst entsteht erst mit einem gewissen Abstand zur eigenen Emotionalität und Umwelt, welche uns

beeinflusst, «wenn wir innehalten und darüber nachdenken können, was wir wirklich wollen.»Seite 9

Folgen wir wahllos unseren Impulsen und Affekten ohne Plan und längerfristige Ziele, sind wir ohne innere Freiheit – wie ein Kleinkind – und ohne Selbststeuerung.

*«Unser Verhalten folgt größtenteils  
dem Druck der Anpassung an das, was andere  
tun, oder den Automatismen zwischen  
Reiz und Reaktion.»Seite 11*

Wir werden heute mit Reizen und Waren überflutet, greifen oft nach billigen, zum Teil minderwertigen und ungesunden Nahrungsmitteln, schaffen mit Genussmitteln kurzfristige Entspannung (Rauchen, Alkohol, zuckerhaltigem, fettreichem Essen), vergeben unsere Selbststeuerung an Computer, Smartphones und soziale Netzwerke, welche oft unseren Tagesinhalt bestimmen: Wenn du auf etwas eine gewisse Zeit lang (ein paar Tage, Wochen) nicht mehr verzichten kannst, bist du längst süchtig geworden, und <es> hat dich vereinnahmt.

Das Ziel der Entwicklung sollte sein, die eigenen Freiheitsgrade zu erhöhen, die Selbstbestimmung zu stärken und

die Abhängigkeiten von äusseren Dingen, Reizen und kurzfristiger Bedürfnisbefriedigung sowie Erwartungen anderer zu reduzieren. Es geht nicht um eine kurzfristige und oberflächliche Bedürfnisbefriedigung oder konsumatorisches Glück (welches ohnehin nicht lange anhält), sondern um eine langfristige und anhaltende innere Zufriedenheit, die «tiefe und sinnhafte Erfahrung zu machen, aufzubrechen, einen eigenen Weg zu gehen und persönlich zu wachsen.»Seite 12f

*«Die Fähigkeit, sich dem sinnlosen Konsum und ständigen Reizen zu verweigern, sich stattdessen bewusst zu beschränken, auch Verzicht ertragen zu können, kann zu einem Zugewinn von Freiheit und Selbststeuerungsfähigkeit führen, sie kann unsere Handlungsoptionen erweitern und uns größere, lohnenswertere Ziele erreichen lassen.»*Seite 25

## 02

### «DER PRÄFRONTALE CORTEX»

Es gibt gemäss der Hirnforschung zwei Fundamentalsysteme in unserem Gehirn: ein Trieb- oder Basissystem sowie ein Aufbausystem, den Präfrontalen Cortex im Stirnhirn. Ersteres basiert auf mehrheitlich automatisch und spontan ablaufenden Verhaltensmechanismen. Es beinhaltet Angstzentren, warnt vor Gefahren, initiiert Affekte und Launen aller Art, auch Bequemlichkeit, Unlust oder Ungeduld und egoistische Züge gehören hierhin. Die oben erwähnte kurzfristige Bedürfnisbefriedigung ist im Triebsystem angesiedelt: Ich sehe etwas und will es sogleich besitzen oder konsumieren.

*«Das Basissystem ist durch genüssliche Angebote leicht verführbar, auf Frustration reagiert es mit Aggression. Es ist impulsiv und ungeduldig, verfällt aber, sobald es gesättigt ist, leicht in Bequemlichkeit und Apathie.»*Seite 37

Der Präfrontale Cortex hingegen ist das übergeordnete System, welches - gut entwickelt - das Basissystem kontrollieren kann. Er kann Informationen verarbeiten, gegeneinander abwägen, ermöglicht das Fokussieren und Konzentrieren auf eine Sache oder das Beachten mehrerer Aspekte gleichzeitig und kann innere und äussere Ablenkungen ausblenden. Wir können mithilfe des Präfrontalen Cortex aber auch Vorstellungen von anderen Menschen entwickeln, uns in sie hinein fühlen und Beziehungen aufbauen, zudem planen und längerfristige Ziele verfolgen, uns eine Zukunft vorstellen.

Die Selbststeuerung schliesst beide Fundamentalsysteme mit ein. Es geht also weder um eine übertriebene Selbstkontrolle noch eine ungesteuerte Getriebenheit von unseren Impulsen.

*«Der Mensch sollte mit allen  
seinen inneren Anteilen in Frieden leben.  
Askese um ihrer selbst willen ist kein  
sinnstiftendes Projekt.»*Seite 16



---

Stefan Wachtel spricht in seinem Buch *«Sei nicht authentisch»* vom authentischen Reflex, der uns immer wieder in Schwierigkeiten bringen kann. Dieser findet seinen Ursprung im Trieb- bzw. Basissystem: Unreflektierte Handlungen oder Aussagen, welche gewissermassen aus uns herausbrechen und nicht kontrolliert werden (können).

---

03

## **NICHT ANGEBOREN, ABER ENTWICKELBAR**

Die oben beschriebenen Fähigkeiten des Präfrontalen Cortex – und somit auch die Selbststeuerung – sind nicht angeboren, sondern entwickeln sich in den ersten etwa zwanzig Lebensjahren: Mehr oder weniger – je nach Umfeld und Förderung. Neuronale Systeme verkümmern aber auch, wenn sie nicht gebraucht werden, und es findet in diesem Fall eine Regression im fortschreitenden Alter statt. (Für diese Schritte in der Entwicklung bei Kindern oder auch im Altern verweise ich auf das Buch.)

Wir besitzen also das Potenzial, müssen es aber zuerst entfalten, bevor wir es auch nutzen können. Je mehr wir unsere Impulse vom Triebssystem steuern können, umso mehr stärken wir unser neuronales System des Präfrontalen Cortex.



---

Während andere Kulturen sich erst in der Entwicklungsphase dieses Potenzials befinden, müssen wir in unseren Wohlstandsländern darauf achten, dass sich unsere Selbststeuerung durch unseren Lebensstil nicht zurückbildet: Auf der einen Seite eine etwas einseitige Konsumgesellschaft, ausgerichtet auf den kurzfristigen Genuss. Auf der anderen Seite mitunter aber auch eine übertriebene Selbstkontrolle, welche Menschen dazu treibt, nicht mehr richtig genießen zu können. Einfach zu relaxen und zu <chillen>, fällt schwer.

Im ersten Fall werden Aspekte des Basissystems zu dominant; im zweiten wird es zu sehr übersteuert.

---

04

## «DAS UNBEWUSSTE»

Das Unbewusste wurde/wird immer wieder gegen den freien Willen des Menschen als Argumentation herangezogen.

*«Die Macht des Unbewussten infrage zu stellen und zu leugnen, dass die Willensbildung eines Menschen auch über unbewusste Mechanismen auf vielfältige Weise beeinflussbar ist, wäre naiv.»* Seite 27

Willensbildung ist normalerweise ein Prozess, der eine gewisse Zeit dauert und der verschiedene, innere Realitäten berücksichtigt, auch unbewusste Anteile. Die Werke von Sigmund Freud haben zum Teil den Eindruck hinterlassen, als wäre a) das Unbewusste mehrheitlich antagonistisch (= widersprüchlich, entgegengesetzt zum Bewussten) und b) als wären wir dem Unbewussten oft ausgeliefert, weil es unser Verhalten bestimmt.

Zu a) Das Unbewusste ist nicht unser Feind, sondern ist gut integriert ein wichtiger Kooperationspartner: Es warnt uns beispielsweise vor Gefahren, wir haben Vorahnungen,

was passieren wird, einen plötzlichen Einfall zu einer Problemlösung, eine Vision oder ein intuitives Gefühl weist uns den Weg. Das Unbewusste kann so viel mehr wahrnehmen als der bewusste Verstand.

*Zu b)* mit der Aktivierung und Nutzung des Präfrontalen Cortex kontrollieren wir das Basissystem und nutzen dessen Vorteile.

In unseren freien Willen und unsere Entscheidungen, «fließen teils unbewusste, teils bewusste Motivationen ein.»Seite 29



---

In der Psychologie wird auch vom «Schatten» gesprochen, ein Anteil in uns, der uns nicht bewusst ist oder den wir nicht wahrhaben wollen. Beispielsweise gehören die Persönlichkeitsanteile, welche wir bei anderen verurteilen, zu unserem Schatten. Nervt mich beispielsweise Rechthaberei bei anderen, kann ich davon ausgehen, dass das eine meiner Schatteneigenschaften ist, die ich selbst nicht wahrhaben will, andere aber durchaus an mir erkennen. Durch mein Leugnen dominieren sie aber mein Leben umso mehr, und ich verliere an Selbstbestimmung und Freiheit. In der Führungspsychologie werden diese Aspekte im *Johari-*

*Fenster* dargestellt: der «blinde Fleck» bezeichnet Aspekte, welche mir nicht bekannt sind, aber andere in meinem Verhalten sehen können.

Das, was unbewusst ist, kann übrigens bewusst gemacht werden: Durch das Feedback von anderen kann ich meine Wirkung auf andere erkennen (alleine geht das nicht!). Ich kann mir jeweils über meine inneren Motive, welche mein Handeln leiten, klar werden. Und wenn ich mich ärgere oder auf andere reagiere (= mich «nerven»), mache ich nicht andere dafür verantwortlich, sondern schaue bei mir genauer hin und überlege mir, was die mich an einer anderen Person nervende Verhaltensweise mit mir zu tun hat.

---

Eine spannende Erkenntnis aus der Hirnforschung ist zudem: «Personen, denen man erfolgreich suggeriert, dass es so etwas wie einen freien Willen tatsächlich gar nicht gebe, lassen nachfolgend eine deutlich reduzierte Selbstkontrolle erkennen [...]»Seite 30

Je weniger also jemand daran glaubt, einen freien Willen zu haben, umso weniger Selbststeuerung nimmt diese Person wahr. Zudem fühlt sie sich oft als Opfer:

05

## «KANN KEINER ANDERS, ALS ER IST?»Seite 32

Die Botschaft, dass wir keinen freien Willen besitzen, kann nicht nur für uns selbst, sondern auch für das Zusammenleben schädliche Konsequenzen haben. Jeder Straftäter könnte sich auf unausweichliche neurologische Impulse – welche nicht steuerbar sind – berufen. Wir würden noch weniger Selbstverantwortung übernehmen und uns herausreden: <Ich bin halt so!>, <Das Umfeld ist schuld.>, <der Stress, die Gene> oder <Ich kann nicht.>

«Kann keiner anders, als er ist?»



---

Doch du kannst!

Aus meiner langjährigen Erfahrung als Coach und auch aus meinem persönlichen Lebensweg weiss ich, in welchem Mass Menschen in der Lage sind, ihre Selbststeuerung (zurück) zu erlangen, automatische und ungesunde Verhaltensweisen zu unterbrechen und neue zu etablieren. Es gelingt ihnen, unbewusste *Glaubenssätze* zu erkennen, zu hinterfragen und als unsinnige

Wegweiser hinter sich zu lassen – bewusst ein Leben zu gestalten, das sie lieben: den Präfrontalen Cortex zu stärken. «Du musst nur wollen!» hat ein Coach mal zu mir gesagt. Ein Satz, der mich seither begleitet.

Grundlegende Veränderungen im eigenen Verhalten brauchen Zeit, Bewusstsein und eine Portion Geduld mit sich selbst. Aber sie sind möglich, wenn du es wirklich willst: <Willst du?>

---

06

## ZWEI WIRKPRINZIPIEN DER SELBSTSTEUERUNG AUF DIE GESUNDHEIT

«Beim Einfluss der Selbststeuerung auf die Gesundheit sind zwei Mechanismen im Spiel, ein offensichtlicher, sozusagen äußerer, und ein verborgener, innerer.»Seite 113

- ▶ Prinzip 1: Ein gesunder Lebensstil vermindert Krankheitsrisiken.
- ▶ Prinzip 2: Eine positive innere Grundhaltung, das Vertrauen in die eigenen Kräfte, ist von gleichrangiger Bedeutung.

Ihr volles Wirkungspotenzial entfalten diese beiden Prinzipien nur gemeinsam. Bauer beschreibt verschiedenste Experimente, welche diesen Zusammenhang eindrücklich beweisen. Vom Lebensstil nur wenig beeinflussbare Gesundheitsstörungen seien die absolute Ausnahme. Er führt aus, dass Gene nicht nur unseren Körper steuern, sondern dass auch sie von unserem Körper gesteuert werden. Es findet also eine gegenseitige Einflussnahme statt, die wir zu unserem Vorteil nutzen können. «Was sich im Präfrontalen Cortex abspielt, hat Auswirkungen auf die Biologie des gesamten Körpers.»Seite 117

Nachfolgend ein paar Erkenntnisse aus der Forschung von medizinischen Vorgängen als Anregungen (für die Details und Beweisführungen verweise ich auf das Buch):

- «Medikamente, die von Ärzten in der Klinik über eine Infusion gegeben werden, entfalten beim Patienten eine weitaus bessere Wirkung, wenn der Arzt dem Patienten ausdrücklich sagt, was er gibt und wozu.» [...] «Wenn ihnen das Mittel unbemerkt in die Infusion injiziert wurde, bleibt die Wirkung [..] häufig völlig aus.»Seite 119

- «Da unser Gehirn Kommunikation in Biologie verwandelt, können Worte – dies lässt sich wissenschaftlich einwandfrei nachweisen – auf die gleichen biologischen Rezeptoren einwirken wie Medikamente.»Seite 120 Also nur an etwas zu glauben, kann schon ausreichen.
- «Dabei zeigte sich, dass der Präfrontale Cortex in der Lage ist, zahlreiche ihm nachgeschaltete Hirnregionen zu aktivieren, die dann ihrerseits ein breites Spektrum von biologischen Reaktionen in verschiedenen Teilen des Körpers hervorrufen können.»Seite 122
- «Haltungen des Arztes gegenüber der Erkrankung des Patienten können sich auf das Selbstgefühl und die Haltung des Patienten übertragen.»Seite 129




---

Besonders eindrücklich ist hier, dass mit den durchgeführten Experimenten bewiesen wurde, welcher starker Einfluss unsere Haltung und unser Denken auf unseren Körper und unser Wohlbefinden haben. Denn unsere Einstellung liegt immer zu 100% in unseren Händen. Was für ein kraftvolles Werkzeug!

---

Wichtig ist aber auch zu erkennen, welchen Einfluss auf unseren Präfrontalen Cortex uns nahestehende Personen oder Menschen, denen wir vertrauen, haben. Wenn wir es zulassen, wohlverstanden! Je autonomer wird sind, umso weniger stark ist dieser Einfluss.

Unbestritten ist die Realität, in welchem Mass nicht nur Ärzte, sondern auch Führungskräfte das Wohlbefinden und die Entwicklung ihrer Mitarbeitenden beeinflussen (können). Worte von Autoritätspersonen haben eine starke Wirkung, aber auch die Körpersprache wie Blickkontakt, Mimik und Gestik. Zeitnot und hektische Ungeduld sind genauso wenig förderlich wie Machtdemonstrationen. Die Stärkung des Selbstvertrauens, der Selbstverantwortung der Mitarbeitenden und die Förderung des vorhandenen Potenzials fördern hingegen die persönliche Entwicklung jedes einzelnen. Gerne verweise ich hier auch auf das Summary *«Das Prinzip Selbstverantwortung»* von Reinhard Sprenger.

Verhalten stärkt die neuronalen Systeme. Alles, was nicht gebraucht wird, verkümmert...

*«Das menschliche Bewusstsein verfügt über die Fähigkeit, in einer gegebenen Situation unterschiedliche Verhaltensoptionen zu entwerfen, ihre jeweiligen Folgen zu antizipieren und sie gegeneinander abzuwägen. Die dadurch entstehenden Freiheitsgrade des Verhaltens sind das, was als freier Wille bezeichnet wird.»*Seite 165

Bauer geht auch darauf ein, wie sehr der Umgang von Lebenspartnern untereinander – vor allem auch im Alter – den Präfrontalen Cortex beeinträchtigen oder stärken können und ein autonomes Leben bis ins hohe Alter vor Demenz schützen kann. Autonomes selbstgesteuertes



---

Das Buch ist auch für den Laien sehr verständlich geschrieben. Wie eingangs erwähnt, wiederholt sich während des Lesens aber auch einiges.

Den Bezug zur Berufswelt musst du letztlich selbst herstellen. Einen klaren Praxisbezug im Alltag und konkrete Umsetzungshinweise sucht man vergeblich.

Nach den einführenden Kapiteln ist der mittlere Teil vor allem der Erziehung und Entwicklung des Präfontalen Cortex bei Kindern und Jugendlichen gewidmet, das hintere Drittel der Wirkungsweise in der Medizin und dem Einfluss auf unsere Gesundheit.

Wer die Ausführungen in diesem Summary vertiefen möchte oder wen die zwei Hauptthemen Erziehung und Medizin/Gesundheit besonders interessieren, für den/die lohnt es sich durchaus, das ganze Buch zu lesen.

---



## DIE WICHTIGSTEN TIPPS

- ✓ Du hast einen freien Willen: Aber du musst ihn trainieren!
- ✓ Was ist dir wichtiger: Ein erfülltes Leben mit längerfristigen Entwicklungszielen oder ein kurzfristiges, <konsumatorisches Glück>?
- ✓ Eine gute Selbststeuerung schafft eine Balance zwischen dem Trieb-/Basissystem (Impulsen und Affekten) und dem Aufbausystem, dem Präfrontalen Cortex, welches ersteres steuert.
- ✓ Du kannst dein Verhalten – auch automatisierte Gewohnheiten – jederzeit verändern: mit etwas Zeit, Geduld und deinem Willen.
- ✓ Zwei Wirkprinzipien haben einen grossen Einfluss auf deine Gesundheit: eine gesunde Lebensführung (gesunde Ernährung, Bewegung, Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung etc.) und eine positive Grundhaltung, das Selbstvertrauen und dein Selbstwertgefühl.
- ✓ Als Führungskraft hast du einen prägenden Einfluss auf die Entwicklung, die Selbstverantwortung und das Selbstvertrauen deiner Mitarbeitenden.

## WAS DICH AUCH NOCH INTERESSIEREN KÖNNTE...

«Der **Selbst-Entwickler**» von Jens Corssen bietet dir notwendige Motivationsschübe für deine Selbststeuerung.

Reinhard Sprenger regt mit seinem Werk «Das **Prinzip Selbstverantwortung**» vor allem Führungskräfte dazu an, sich mit der Förderung der Selbstverantwortung ihrer Mitarbeitenden auseinanderzusetzen.

Auch das Buch «**Sei nicht authentisch**» von Stefan Wachtel findest du in der e-Bibliothek aufs Wesentliche konzentriert.

Ein paar weitere Highlights aus einer philosophischen Reise und aus der Hirnforschung von Richard David Precht: «**Wer bin ich und wenn ja, wie viele?**»

Im Coachingschritt 3 - Selfcoaching kannst du zudem – mit einem entsprechenden Abo – durch zahlreiche Coachingwerkzeuge und Übungen stöbern, welche deine Selbststeuerung erhöhen.