
Die drei Mitarbeiter in meinem Kopf

Konzentration, Kreativität, der Umgang mit Wut und Stress sowie die Fähigkeit, sich in andere hineinzuversetzen werden von bestimmten Funktionen in unserem Gehirn gesteuert. Diese Funktionen helfen uns Konflikte zu vermeiden und erfolgreich zu arbeiten.

Man nennt diese Fähigkeit Selbstregulation, die Fähigkeit das eigene Denken, Fühlen und Handeln zu kontrollieren.

Das Bild der drei Mitarbeiter in meinem Kopf kann helfen, genau diese Fähigkeit besser zu verstehen und in den entscheidenden Situationen richtig einzusetzen.



Bibliothekarin

Die Bibliothekarin kümmert sich besonders darum, Informationen und relevante Regeln für die Dauer der Aufgabe zu speichern. Dafür ist sie mit Notizblock und Stift bestens ausgerüstet. Daneben hat sie aber auch Zugriff auf unser inneres Archiv, unser Langzeitgedächtnis. Informationen, die wir für bestimmte Aufgaben brauchen, werden von ihr bereitgestellt. In dieser Zeit kann auch das vorhandene Wissen verändert und auf andere Informationen bezogen werden.



Detektiv

Der Detektiv ist mit Taschenlampe und Lupe immer auf der Suche nach neuen Ideen, Verbindungen und Lösungen. Er kommt besonders dann zum Einsatz, wenn uns ein Problem neu ist oder wir die vorhandenen Ideen anpassen müssen, weil sich beispielsweise die Situation geändert hat. Der Detektiv unterstützt uns beim kreativen Denken, und er ermöglicht es uns auch, fremde Standpunkte und Meinungen nachzuvollziehen, indem wir uns in andere Menschen oder Situationen hineinversetzen.



Polizist

Der Polizist in unseren Köpfen steuert und kontrolliert alles, was in unser Bewusstsein dringt. Das bedeutet, dass er in der Lage ist alle Störungen, wie zum Beispiel Geräusche oder Nebengespräche, auszublenden. Damit ermöglicht er es, alle Aufmerksamkeit auf die gerade anstehende Hauptaufgabe zu richten. Außerdem kümmert er sich ebenso um Störungen, die von innen kommen. Diese Störungen sind vor allem Emotionen wie Wut oder Frust. Aber auch Bedürfnisse wie Hunger und Durst kann der Polizist kurzzeitig ausblenden, um ein zielgerichtetes Arbeiten zu ermöglichen.