

# VERÄNDERUNG UND WANDEL

**Dr. Volker Busch, Arzt, Neurowissenschaftler und Speaker hat eine Leidenschaft: Geist und Gehirn**



## »Schnell ist heute wichtiger als gut«

### Dr. Volker Busch im Kurzinterview

*Herr Dr. Busch, als Facharzt für Neurologie und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie beschäftigen Sie sich unter anderem mit psychosozialen Stress. Was bedeutet das? Der Mensch ist immer Teil einer Welt, in der er lebt. Alles was er denkt, fühlt und wie er handelt geschieht im Kontext mit seiner Umgebung. Psychosoziale Stressforschung bedeutet in diesem Zusammenhang also Belastungen zu untersuchen, die sich aus dieser Wechselwirkung ergeben.*

*Was sind Auslöser dieses Stresses? Stress entsteht immer aus zwei Faktoren, ähnlich wie zwei Seiten einer Medaille: 1) Äußere Faktoren, also Bedingungen, die aus der Umwelt*

*kommen auf uns einwirken, bspw. komplexe Arbeitsprozesse, Personalknappheit, oder überraschende Krankheiten. 2) Innere Faktoren, also Bedingungen, die mit uns selbst zu tun haben und Teil unserer Art sind zu empfinden oder auf Anforderungen zu reagieren, bspw. ein perfektionistisches Selbstbild, Machtstreben, soziale Unsicherheit oder schlichtweg der Umgang mit Erholung und Regeneration. Nur wer beide Aspekte erkennt und berücksichtigt, kann Stress effektiv begegnen.*

*Was sind die Probleme der modernen Arbeitswelt und Lebenskultur? Anstrengend wirken sich heute sowohl die allgemeine Verdichtung*

*als auch die ständige Veränderung von Arbeits- und Lebensprozessen aus. Wir tun Dinge schneller, oberflächlicher und mit geringeren Halbwertszeiten als früher. Schnell ist heute wichtiger als gut. Das macht die Arbeit nicht nur anstrengender, sondern oft auch weniger erfüllend.*

*Man sollte Veränderungen mitgehen und nicht still stehen. Warum? Veränderung ist eine grundsätzliche Konstante der Biologie. Das menschliche Gehirn ist besonderer Ausdruck dessen. Die bedeutendste Entdeckung der Neurowissenschaften der letzten Jahre war die sogenannte Neuroplastizität, also die Fähigkeit des Gehirns sich ständig durch Aufbau, Umbau und Abbau struktureller Verbindungen an neue Bedingungen und Situationen anpassen zu können. Alles ist im stetigen Fluss. So gelingt die Anpassung an verschiedene Lebensbedingungen und die Bewältigung neuer Herausforderungen. Die Natur schenkt uns ein potentes Rüstzeug für Veränderung. Es ist ein Signal an uns, sich immer wieder neu anpassen zu können und zu dürfen. Das lässt uns wachsen – und erhöht unsere Lebenszufriedenheit.*

*Wie wichtig ist es, seine Ansprüche auch mal herunterzuschrauben? Wir haben heute sehr hohe Leistungsansprüche an uns selbst. Das Bestreben, allem gerecht werden und die Dinge »perfekt« gestalten zu wollen, lässt jede Aufgabe zu einer Herausforderung werden. Als Folge dessen vernachlässigen wir häufig Pausen und Zeiten der Regeneration. Gehirngerechte Regeneration meint hier Lebensmomente, in denen das Abschalten von seinen täglichen Verpflichtungen und Sorgen im Mittelpunkt steht. Geistige Entspannung entsteht bei Tätigkeiten oder Zuständen, bei denen man keine Leistung bringen muss, sondern »loslassen« kann.*

### Der Referent

Seit rund 15 Jahren erforscht Dr. Volker Busch als Leiter einer Arbeitsgruppe an der Universität Regensburg mit seinem Team die psychophysiologischen Zusammenhänge von Stress, Schmerz und Emotionen. Therapeutisch arbeitet er mit Menschen, die unter Stress, Depression, Erschöpfung oder anderen Belastungen stehen und begleitet sie auf dem Weg zu psychischer Gesundheit, Zufriedenheit und mehr Motivation, bzw. Inspiration für Beruf und Alltag. Seit mehreren Jahren gibt er sein Wissen und Erfahrung in Form von Vorträgen, Seminaren und Beratungen an Führungskräfte und Mitarbeiter von Unternehmen, sowie für verschiedene Gruppen oder Einzelpersonen weiter. Was sein Wissen schafft, ist die Verbindung aus Literatur, Labor und Leben.

### Der Vortrag

In seinem Vortrag »Einfach machen! Keine Angst vor Veränderungen ...« beschreibt Dr. Busch spannend und anschaulich die neurobiologischen Grundlagen von Veränderung und Wandel. Er zeigt eindrucksvoll, wie wir unsere Fähigkeiten und geistigen Leistungen entwickeln können, wenn wir uns immer wieder neuen Herausforderungen stellen. Sein Vortrag beschreibt Chancen und Fallstricke von Gewohnheiten und stiftet an zu gelegentlichen Revolutionen gegen uns selbst und unsere Komfortzonen. Er verrät, durch welche Faktoren Mensch und Gehirn wachsen und erläutert, warum wir fast immer von Veränderung profitieren, wenn wir uns auf sie einlassen. Wer den Kopf frei bekommen und mehr Mut und Zuversicht entwickeln möchte, sollte mit seiner Perspektive beginnen. Oder wie es Richard Wagner sagte: »Wandel und Wechsel liebt, wer lebt ...«

► [www.drvolkerbusch.de](http://www.drvolkerbusch.de)

## Einfach machen! Keine Angst vor Veränderungen ...

Mittwoch, 18. September 2019, 19 Uhr im Forum Medienhaus