

DMN Diagnose

Funktioniert Ihr innerer Empfänger – oder ist er stumm?

Bezug: Kapitel 9 – Das Default Mode Network

Dauer: 15-20 Minuten

Was Sie brauchen: Einen ruhigen Moment. Stiff. Ehrlichkeit.

Ziel: Sie bestimmen, in welchem der drei DMN-Zustände Sie sich befinden – und welcher Weg zur Klarheit der richtige für Sie ist.

IN WELCHEM ZUSTAND IST IHR DMN?

ZUSTAND A: DMN FUNKTIONIERT

- Mir fallen beim Spazierengehen oder Duschen regelmäßig gute Ideen ein.
- Ich habe manchmal „aus dem Nichts“ ein klares Gefühl für die richtige Richtung.
- In ruhigen Momenten kommen Einsichten, die mir am Schreibtisch nicht kommen.
- Ich kann über schwierige Entscheidungen schlafen und morgens klarer denken.

Ihr Weg: Mehr Raum schaffen. Tägliche Alpha-Theta-Fenster. → II-8-1, II-10-1

ZUSTAND B: DMN BLOCKIERT

- Auch nach Wochen des Nachdenkens kommt keine Klarheit.
- Spazierengehen, Meditation und Pausen bringen nichts.
- Ich grübele in Pausen weiter – mein Kopf macht keine Pause.
- Bei einer bestimmten Art von Entscheidung wird mein Körper eng.

Ihr Weg: Blockade identifizieren und lösen. → II-12-1, III-13-1

ZUSTAND C: DMN HYPERAKTIV (Schein-Signale)

- Ich habe starke „Klarheit“ – aber meine Entscheidungen führen wiederholt in die falsche Richtung.
- Andere Menschen warnen mich, aber ich bin mir sicher.
- Ich habe eine prägende Verlusterfahrung, die ich nicht vollständig verarbeitet habe.

Ihr Weg: Professionelle Begleitung. → III-13-1, Kapitel 17

DER SMARTPHONE-TEST

Ihr Experiment für die nächsten 3 Tage:

Legen Sie bei einer wichtigen Aufgabe Ihr Smartphone konsequent in einen anderen Raum. Notieren Sie, was sich verändert.

Was hat sich verändert?

REFLEXION

Thomas vs. Michael: Thomas hatte keine eingefrorene Verlust Erfahrung. Michael war vor 20 Jahren betrogen worden. Welcher Fall ist näher an Ihrer Situation?

Bill Gates verschwindet zweimal jährlich in eine Hütte ohne Internet. Was wäre Ihr Mini-Think-Week? Realistisch, diese Woche umsetzbar?

IHR NÄCHSTER SCHRITT

Die 48 Stunden Regel

Jede Erkenntnis, die nicht innerhalb von 48 Stunden in eine Handlung mündet, verfliegt. Das ist keine Motivation, das ist Neurobiologie.

Mein konkreter nächster Schritt:

Bis wann: _____ **Was genau:** _____

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGEN

Raichle, M.E. (2001). Default Mode Network: aktiv in Ruhe, Mustererkennung über gespeicherte Erfahrung.

Ward, A.F. et al. (2017). Brain Drain: Smartphone-Anwesenheit reduziert kognitive Kapazität.

Hamilton, J.P. et al. (2015). Biological Psychiatry: DMN-Hyperaktivität bei Belastungserfahrungen.

Hinweis: Dieses Praxismaterial ist Teil des Decision Clarity Process (DCP) und ergänzt das Buch „KLARHEIT – Entscheiden, wenn es unmöglich erscheint“ von Hans W. Deckers. Es ersetzt keine professionelle Beratung oder Therapie. Wenn Sie beim Bearbeiten starke emotionale Reaktionen erleben, legen Sie die Übung beiseite und lesen Sie Kapitel 17 (Grenzen der Selbstreflexion).