PROFACOS · GRATIS-LEITFADEN

DIE WISSENSCHAFT DER SCHLECHTEN LAUNE

Ein kostenloser Leitfaden für mehr Klarheit der Profacos GmbH.



Profacos®

Wissen, das schützt

profacos.de | profilerwelt.de | profilerwerkstatt.de

Ausgabe 22



WIR MACHEN VERHALTEN LESBAR.

Profacos steht für Seminare, Keynotes und Trainings zu Körpersprache, Mimik, Emotionserkennung, Manipulation, Deeskalation und Kommunikation unter Druck. Unser Fokus liegt auf praktischer Anwendung: Menschen besser wahrnehmen, Gespräche klarer führen und Eskalationen früher erkennen.



FÜR UNTERNEHMEN, TEAMS UND MENSCHEN MIT VERANTWORTUNG.

Unsere Leistungen richten sich an Führungskräfte, HR, Wohnungswirtschaft, Verwaltung, Verkehr, Einsatzkräfte und Organisationen mit anspruchsvollem Gesprächskontakt. Ob Vortrag, Inhouse-Seminar oder Profiler-Ausbildung: Ziel ist mehr Sicherheit im Umgang mit Verhalten, Wirkung und schwierigen Situationen.



Die Wissenschaft der schlechten Laune

Was steckt wirklich hinter unseren negativen Stimmungen – und warum ist das Verstehen davon der erste Schritt zur Veränderung?

Eine Reise durch Gehirn, Emotionen und Alltag

In dieser Präsentation beleuchten wir schlechte Laune aus wissenschaftlicher Perspektive – von der Neurobiologie bis zur sozialen Ansteckung.

01

Definition

Was ist schlechte Laune – und was nicht?

02

Neurobiologie

Was passiert im Gehirn?

03

Auslöser

Schlaf, Ernährung, Stress & Co.

04

Hormone

Cortisol, Serotonin & Stimmung

05

Evolution & Soziales

Schutzfunktion und Ansteckung

06

Strategien

Wissenschaftlich fundierte Lösungen



DEFINITION

Was ist schlechte Laune?

Schlechte Laune ist ein **vorübergehender emotionaler Zustand** – reizbar, gedrückt, unmotiviert. Sie ist normal und Teil des menschlichen Erlebens.

Abgrenzung zur Depression: Depressionen dauern länger als zwei Wochen, beeinträchtigen alle Lebensbereiche und erfordern professionelle Behandlung. Schlechte Laune ist situativ und klingt von selbst ab.

NEUROBIOLOGIE

Was passiert im Gehirn?

Amygdala

Das emotionale Alarmsystem reagiert stärker auf negative Reize – und übernimmt die Kontrolle.

Präfrontaler Kortex

Die Vernunftzentrale wird gedämpft – rationales Denken und Impulskontrolle nehmen ab.

Neurotransmitter

Niedrige Dopamin- und Serotoninspiegel reduzieren Motivation, Freude und emotionale Stabilität.

GRATIS-LEITFADEN · NÄCHSTER SCHRITT

Vom ersten Aha-Moment zur sicheren Anwendung.



Unsere kostenlosen Leitfäden geben dir einen Einstieg in Körpersprache, Mimik, Manipulation, Deeskalation und Kommunikation unter Druck. Wenn du tiefer einsteigen möchtest, findest du hier die passenden Wege.

ANGEBOT 01

Profacos für Unternehmen

Seminare, Keynotes und Beratung für Organisationen, die schwierige Gespräche klarer führen und Eskalationen früher erkennen wollen.

Für Führung, HR, Wohnungswirtschaft, Verwaltung, Verkehr, Einsatzkräfte und Teams mit anspruchsvollem Kundenkontakt.

Profiacos entdecken →

ANGEBOT 02

Profilerwelt

Online lernen: Körpersprache, Mimik, Persönlichkeit, Manipulation und Gesprächsführung verständlich erklärt.

Mit Kursen, Tests, Leitfäden und Lernmaterial für Menschen, die Verhalten besser verstehen und Kommunikation bewusster einsetzen wollen.

Profilerwelt ansehen →

ANGEBOT 03

Profilerausbildung

Die intensive Ausbildung für Menschen, die Verhalten, Emotionen und Kommunikation professionell lesen und einordnen möchten.

Die Onlineteinhalte begleiten die Ausbildung, vermitteln Fachwissen und dienen der Vor- und Nachbereitung. Der Abschluss erfolgt über die Ausbildung mit verbindlichen Präsenztagen und Prüfung.

Ausbildung ansehen →

ONLINE LERNEN

Profilerwelt

Kurse, Tests und Lernmaterial zu Körpersprache, Mimik, Persönlichkeit, Manipulation und Kommunikation.

profilerwelt.de →

COMMUNITY & PRAXIS

Profilerwerkstatt

Üben, vertiefen und im Austausch bleiben – für Menschen, die Profilerwissen nicht nur lesen, sondern anwenden möchten.

profilerwerkstatt.de →

AUSLÖSER

Was uns wirklich in schlechte Laune bringt



Schlafmangel

Schon eine Nacht schlechten Schlafs erhöht die emotionale Reaktivität um bis zu 60 %. Der Gehirnstoffwechsel gerät aus dem Gleichgewicht.



Ernährung

Blutzuckerschwankungen durch Zucker oder Mahlzeitenauslassung lösen Reizbarkeit und Konzentrationsprobleme aus.



Soziale Faktoren

Konflikte, Einsamkeit und soziale Ausgrenzung aktivieren dieselben Hirnareale wie körperlicher Schmerz.



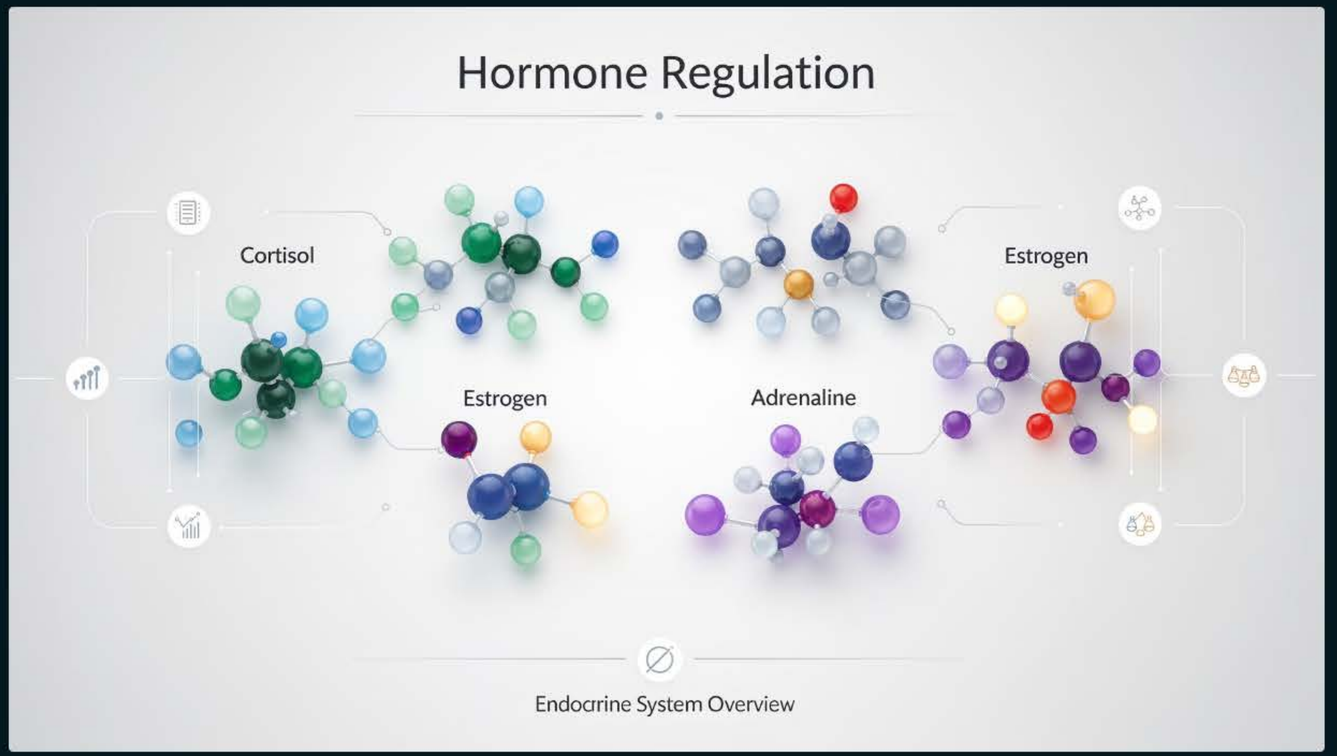
Stress

Chronischer Stress hält das Nervensystem im Alarmzustand – und erschöpft die emotionalen Ressourcen des Körpers.

HORMONE

Der Hormoncocktail

Unsere Stimmung ist kein Zufall – sie ist das Ergebnis eines komplexen hormonellen Gleichgewichts, das sich ständig verändert.



Cortisol ↑

Das Stresshormon steigt bei Belastung – und bleibt oft zu lange erhöht, was zu Erschöpfung und Gereiztheit führt.

Serotonin ↓

Niedriger Serotoninspiegel – beeinflusst durch Licht, Bewegung und Darm – ist eng mit gedrückter Stimmung verknüpft.

Dopamin

Fehlendes Dopamin raubt uns Motivation und das Empfinden von Belohnung – selbst bei positiven Ereignissen.



EVOLUTION

Schlechte Laune als Schutzfunktion

Negative Emotionen haben einen evolutionären Grund: Sie schärfen unsere Aufmerksamkeit, warnen vor Risiken und motivieren zur Verhaltensänderung.

Vorsicht

Schlechte Laune macht uns kritischer und vorsichtiger – ein Überlebensvorteil in gefährlichen Situationen.

Fokus

Negative Stimmungen verengen den Aufmerksamkeitsfokus – hilfreich, um Probleme konzentriert zu lösen.

Signal

Sie signalisieren, dass etwas nicht stimmt – und motivieren uns, Situationen zu verlassen oder zu verändern.



SOZIALE DYNAMIK

Wenn Stimmungen ansteckend werden

Menschen übertragen Emotionen unbewusst – durch Mimik, Tonfall und Körpersprache. Dieses Phänomen nennt sich **emotionale Ansteckung**.

- Spiegelneuronen imitieren emotionale Signale unserer Mitmenschen automatisch
- Eine griesgrämige Person kann das Stimmungsklima ganzer Gruppen kippen
- Digitale Kanäle verstärken den Effekt – negative Nachrichten verbreiten sich schneller als positive

STRATEGIEN

Wissenschaftlich fundierte Wege aus der schlechten Laune



Bewegung

Schon 20 Minuten moderate Bewegung erhöhen Serotonin und Endorphine messbar.



Atemübungen

Tiefes, langsames Atmen aktiviert den Parasympathikus und reduziert Cortisol rasch.



Journaling

Emotionen zu verschriftlichen hilft dem Gehirn, sie zu verarbeiten und zu regulieren.



Soziale Verbindung

Positive soziale Interaktion setzt Oxytocin frei – das wirksamste natürliche Gegenmittel gegen schlechte Laune.

Fazit: Schlechte Laune verstehen, akzeptieren und nutzen

Normal ist normal

Schlechte Laune ist ein universelles, biologisch verankertes Erlebnis – kein Zeichen von Schwäche.

Hinhören statt verdrängen

Negative Stimmungen sind Signale. Wer sie ernst nimmt, kann gezielt handeln statt zu reagieren.

Werkzeuge nutzen

Bewegung, Schlaf, soziale Verbindung und Selbstreflexion sind keine Ratschläge – sie sind Wissenschaft.



DER NÄCHSTE SCHRITT

Aus Wissen wird Wirkung, wenn du es im Alltag anwenden kannst.



Weiterlernen in der Profilerwelt

Kurse, Tests und Lernmaterial zu Körpersprache, Mimik, Persönlichkeit, Manipulation und Gesprächsführung – online, flexibel und praxisnah.

profilerwelt.de

Seminare, Keynotes & Ausbildung

Mit Profacos vertiefst du das Thema in Seminaren, Keynotes und der Profiler-Ausbildung – für Menschen, Teams und Organisationen mit anspruchsvoller Kommunikation.

profiacos.de

Menschen lesen. Gespräche führen. Eskalationen senken.



WISSEN ÖFFNET DEN BLICK.
ANWENDUNG VERÄNDERT GESPRÄCHE.

profacos.de | profilerwelt.de | profilerwerkstatt.de