Siehst du, was andere übersehen?

PROFACOS · GRATIS-LEITFADEN

WARUM MENSCHEN AUSRASTEN – UND WAS 0,3 SEKUNDEN SPÄTER PASSIERT

Ein kostenloser Leitfaden für mehr Klarheit der Profacos GmbH.



Profacos®

Wissen, das schützt

profacos.de | profilerwelt.de | profilerwerkstatt.de

Ausgabe 38



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.

Warum Menschen ausrasten – und was 0,3 Sekunden später passiert

Eine Reise ins Innere des menschlichen Gehirns – zwischen Kontrollverlust, Biologie und dem Moment, der alles verändert.



Was bedeutet „ausrasten"?

„Ausrasten" bezeichnet den Moment, in dem rationale Kontrolle kurzzeitig versagt – und emotionale Reaktionen die Oberhand gewinnen. Es ist kein Charakterfehler, sondern ein uralter biologischer Mechanismus.

Im Straßenverkehr

Jemand schneidet uns ab – und wir hupen, schreien, fluchen.

Zuhause

Ein zerbrochenes Glas oder ein frecher Satz genügt für einen Ausbruch.

Im Büro

Kritik in der Öffentlichkeit löst Scham und plötzliche Wut aus.



Die Biologie des Kontrollverlusts



Amygdala-Hijack

Der Begriff stammt von Psychologe Daniel Goleman: Die Amygdala – unser emotionales Alarmsystem – übernimmt die Kontrolle, bevor der rationale Präfrontalkortex reagieren kann.

Stresshormone auf Hochtouren

Adrenalin und Cortisol fluten den Körper. Herzrate steigt, Muskeln spannen sich an – der Körper bereitet sich auf Kampf oder Flucht vor. Ein Überlebensmechanismus aus der Urzeit.



0,3 Sekunden: Bevor wir es merken

01

0–50 ms: Reizaufnahme

Das Gehirn empfängt den Sinnesreiz – ein Wort, ein Blick, ein Ton.

02

50–150 ms: Amygdala-Alarm

Die Amygdala bewertet: Bedrohung? Alarm wird ausgelöst – noch vor jedem bewussten Gedanken.

03

150–300 ms: Hormonkaskade

Adrenalin wird ausgeschüttet. Der Körper reagiert – der Verstand hat noch nicht das Wort.

04

300+ ms: Bewusstsein

Erst jetzt „merken" wir, dass wir wütend sind. Die Reaktion hat uns bereits erfasst.

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 →

Typische Auslöser

Oft sind es keine großen Katastrophen – sondern die Summe kleiner Ärgernisse, die zum Überlauf führt.



Kleinigkeiten

Der falsch geparkte Stuhl. Die nie zurückgelegte Schere. Der leere Milchkarton im Kühlschrank.



Aufgestauter Frust

Wochen oder Monate unterdrückter Gefühle entladen sich an einem unverhältnismäßigen Auslöser.



Respektlosigkeit

Das Gefühl, nicht gehört oder nicht ernst genommen zu werden, aktiviert tiefe soziale Alarmsysteme.

Der Dominoeffekt

Eine unkontrollierte Reaktion löst die nächste aus – bei uns und bei anderen. Emotionen sind ansteckend.

Erste Reaktion

Impulsive Antwort ohne Reflexion.

Eskalation

Gegenwehr der anderen Person steigt.



Auslöser

Kleiner Reiz startet die Reaktionskette.

Kontrollverlust

Beide Seiten reagieren emotional heftig.

Jede Stufe verringert die Chance auf eine rationale Lösung. Wer den Kreislauf nicht unterbricht, verstärkt ihn unweigerlich – auf beiden Seiten des Konflikts.



Fallstudie: Ein alltäglicher Konflikt

Die Situation

Lena erhält vor dem Team eine kritische E-Mail-Antwort ihres Kollegen Markus. Sie fühlt sich öffentlich bloßgestellt.

Die Reaktion

In 0,3 Sekunden springt die Amygdala an. Lena antwortet sofort – scharf, laut, ohne Pause.

Die Eskalation

Markus, selbst unter Druck, schlägt verbal zurück. Beide verlieren die Kontrolle. Das eigentliche Thema? Vergessen.

Was hätte geholfen?

Eine einzige Pause von 6 Sekunden hätte den Präfrontalkortex reaktiviert – und den Konflikt entschärft.

Schlaf, Hunger & chronischer Stress

60%

Mehr Reizbarkeit

nach nur einer Nacht mit unter 6 Stunden Schlaf – laut Schlaforschung.

34%

Niedrigerer Blutzucker

erhöht die Wahrscheinlichkeit aggressiver Reaktionen signifikant.

3×

Schnellere Eskalation

bei Menschen unter chronischem Stress im Vergleich zu entspannten Phasen.

⚠ Wer erschöpft, hungrig oder dauerhaft gestresst ist, hat eine dramatisch niedrigere Reizschwelle – und reagiert schneller und heftiger als sonst.

Strategien zur Unterbrechung – in Echtzeit



Die 6-Sekunden-Regel

Adrenalin verliert nach 6 Sekunden an Intensität. Innehalten reicht oft aus.



Tiefes Atmen

Drei langsame Atemzüge aktivieren den Parasympathikus und bremsen die Stressreaktion.



Physische Distanz

Den Raum verlassen – buchstäblich. Ein kurzer Ortswechsel unterbricht den emotionalen Kreislauf.



Neugier statt Urteil

„Warum reagiere ich so stark?" – Eine Frage verlagert die Aktivität vom limbischen System in den Kortex.

Fazit: Was 0,3 Sekunden uns lehren

> Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Freiheit. — Viktor Frankl

→ Wir sind nicht unsere Impulse

Die erste Reaktion ist biologisch – die zweite ist eine Entscheidung.

→ Bewusstsein beginnt nach 0,3 Sekunden

Genau dort liegt der Hebel – klein, aber transformativ.

→ Übung verändert das Gehirn

Wer regelmäßig pausiert, trainiert neue neuronale Pfade – dauerhaft.



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