

12  
11

# Weniger Stress durch bessere Entscheide



**Jetzt anmelden**

Scannen Sie den QR-Code oder besuchen  
Sie unsere Website: [www.ruz.ch](http://www.ruz.ch)

Das Unternehmerzentrum der Raiffeisen Gruppe  
Le Centre des Entrepreneurs du Groupe Raiffeisen  
Il centro imprenditoriale del Gruppo Raiffeisen



**RUZ**

«Gut ist gut genug. Perfektion wird von der Evolution nicht angestrebt, da dies einer Verschleuderung der knappen Ressource Energie gleichkommt.» Dr. Werner T. Fuchs Inhaber von Propeller Marketingdesign und Bestseller-Autor übersetzte gestern Abend im RUZ Baar Erkenntnisse der Neurowissenschaftler und Entscheidungsforscher in eine Sprache, die alle verstehen.

Es gibt zwei verschiedene Arten von Stress: guter Stress und schlechter Stress, wobei der schlechte Stress aus zu viel gutem Stress resultiert. Doch wie kann man nun verhindern, dass man negativ gestresst ist?

So komplex das menschliche Gehirn auch ist, befolgt es bei der Verarbeitung von Daten doch gewisse einfache Regeln. Und zwar nach einer hierarchischen Ordnung. Alle Regeln müssen die Wahrscheinlichkeit erhöhen, evolutionäre Ziele wie:

- Fortpflanzen/ Reproduzieren
- Anpassen/ Falls notwendig
- Überleben/ Status halten

erfüllen zu können.

Die Wahrscheinlichkeit muss nicht 100 Prozent betragen, sondern einfach mehr als 50 Prozent. 80 Prozent sind schon sehr gut. Perfektion wird von der Evolution nicht angestrebt, da dies einer Verschleuderung der knappen Ressource Energie gleichkommt. Das Letzte, was das Gehirn will, ist Arbeit. Daher delegiert es die Verarbeitung von Informationen an den Autopiloten, also an die unbewusst arbeitenden Hirnareale. Falls die gefundene Lösung sich wiederholt als wenig erfolgreich erweist, wird nachkorrigiert.

Doch wie werden nun bessere Entscheidungen getroffen? Dr. Werner T. Fuchs gab praxistaugliche und einfache Instrumente mit auf den Weg, die den Alltag in Bezug auf Entscheidungen vereinfachen.

- Regel Nr. 1: Gut ist gut genug.
- Regel Nr. 2: Kein Zeitdruck. Immer eine Nacht darüber schlafen, bevor wir wichtige Entscheidungen treffen.

- Regel Nr. 3: Weniger ist mehr: die Meinung vieler Experten kann sich oft im Chaos verlaufen.

Beim anschliessenden Apéro Riche wurde noch lange diskutiert und Stress abgebaut.

Haben Sie unseren Anlass verpasst? Kein Grund zur Sorge – am 03. Dezember 2019 ist Dr. Werner T. Fuchs nochmals zu Gast im RUZ Werkplatz Oerlikon. Hier geht's zur Anmeldung.

## Ihr Kontakt beim RUZ



### **Pascale Koller**

079 317 94 13

oerlikon@ruz.ch

## Informationen

### **Datum**

12.11.2019

### **Zeit**

18:30 - 21:00

### **Ort**

RUZ Baar, Sihlbruggstrasse 3

### **Gesprächsgäste**

Dr. Werner T. Fuchs, Inhaber Propeller Marketingdesign & Bestseller-Autor

### **Moderation**

Stefan Born, Leiter RUZ Baar

### **Kosten**

CHF 30 für Clubmitglieder, CHF 40 für Nicht-Clubmitglieder

### **Zielgruppe**

Unternehmerinnen und Unternehmer

### **Teilnehmerzahl**

max. 50

### **Anreise**

Parkplätze und öV in unmittelbarer Nähe zum RUZ