

## NEUROSCIENCE UND LEADERSHIP

Die Future of Leadership Initiative beschäftigt sich mit Zukunftskompetenzen im Bereich der Führung. Eine dieser Kompetenzen im Zeitalter der Digitalisierung und der künstlichen Intelligenz ist das grundlegende Verständnis für die Funktionsweisen des menschlichen Gehirns. Das Programm „Leadership Quest“ zeigt hierbei auf, wie man das Wissen um diese Funktionsweisen nutzen kann, um sich selbst und andere in einen starken mentalen Zustand zu bringen und den Fokus auf Prioritäten im Alltag nicht zu verlieren.

### NEUROCHEMIE UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT:

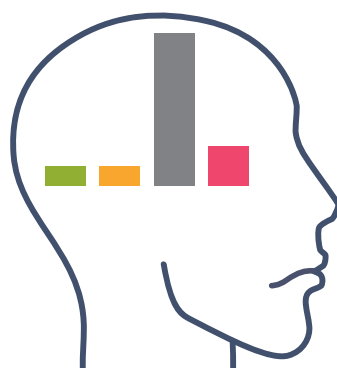
Dabei kommt den Botenstoffen (Neurotransmittern) im Gehirn eine besondere Rolle zu. Diese neurochemischen Substanzen sorgen am synaptischen Spalt für die Informationsübertragung zwischen den Gehirnzellen und beeinflussen damit die Gehirnaktivität. Das Faszinierende daran ist, dass die Regulation der Neurotransmitter davon abhängt, wie Menschen ihr Umfeld wahrnehmen und interpretieren. Vier Substanzen prägen besonders die Vitalität und mentale Leistungsstärke des Einzelnen und in der Kombination auch des Teams:

**Serotonin** (umgangssprachlich auch „Glückshormon“ genannt) gibt uns das Gefühl von Lebenswille, Freude und Gelassenheit. Es dämpft negative Gefühle, reduziert Impulsivität und ist der zentrale Neurotransmitter im Kampf gegen die Depression. Viele antidepressive Medikamente sind konzipiert um die Serotonin-Konzentration zwischen den Nervenzellen zu erhöhen. Ein gesunder Serotoninspiegel macht uns leistungsfähig und wirkt sich positiv auf unsere Sozialkompetenz aus. Bestimmtes Führungsverhalten in entscheidenden Situationen hat einen Einfluss auf die Serotonin-Level beteiligter Personen.

**Dopamin** (umgangssprachlich auch „Belohnungshormon“) wird ausgeschüttet, wenn wir den Eindruck haben, mit unserem Handeln ein wichtiges, übergeordnetes Ziel zu verfolgen und Kleinschritte auf diesem Weg erfolgreich zu meistern. Dopamin löst Gefühle wie Motivation und Zuversicht aus. Es spielt eine große Rolle in unserem Belohnungssystem und somit auch in unserem Suchtverhalten. Soziale Dynamiken und zwischenmenschliche Interaktionen haben einen Einfluss auf unsere Dopaminaktivität. Effektive Führung kann hier einen entscheidenden Unterschied ausmachen.

**Cortisol** ist das Langzeit-Stress-Hormon. Es zeigt sich in Gefühlen wie leichter Aggression, Nervosität oder reduzierter Aufmerksamkeit. Weil es den Körper bei Dauerstress in Alarmbereitschaft versetzt, führt ein hoher Cortisolspiegel zu Erschöpfung, vorzeitigem Altern und sogar kognitivem Abbau. Eine langfristig erhöhte Cortisolkonzentration steigert sogar das Risiko an einer Depression zu erkranken. Führung hat einen großen Einfluss auf das Stresslevel der Betroffenen, da bei Informationsüberflutung, unklaren Zielen und Rollen oder ungünstigen Arbeitsbedingungen Dauerstress entsteht.

**Noradrenalin** ist ein Neurotransmitter und chemisch eng mit dem Hormon Adrenalin verwandt. Es bereitet unser Gehirn in akuten Situationen auf schnelle und effiziente Handlungen vor. Es schärft die Sinne, erhöht die Aufmerksamkeit und hilft Menschen, ihre Komfortzone zu verlassen und kurzfristig Energiereserven zu aktivieren. Führung kann mentale Trigger bewusst einsetzen, um Einzelne und Teams in entscheidenden Momenten zu motivieren, deren Aufmerksamkeit zu fördern und so die Leistungsfähigkeit zu steigern.



ZUSTAND GERINGER MENTALER LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Serotonin  
Dopamin  
Cortisol  
Noradrenalin



ZUSTAND EFFIZIENTER MENTALER LEISTUNGSFÄHIGKEIT