

# CHANGING PERSPECTIVE

BLICKWINKEL ZUKUNFT

Austrian  
IT & CONSULTANTS  
DAY

2025



# WHO AM I?

**Dr. med. Christian Matthai**

*Facharzt für Frauenheilkunde*

*Ernährungs-, Sport- und Vitalstoffmediziner*

Autor, Referent und Unternehmer

Ehemann und Vater von 2 Söhnen

Coach der Flag Football Mannschaft meiner Söhne

# VERTRAUEN AUF REZEPT

eine "Arztsichtweise"



# VERTRAUEN IST DAS GEGENTEIL VON KONTROLLE

Das Bedürfnis nach **Kontrolle** zählt unter anderem zu den  
**psychologischen Grundbedürfnissen** der Menschen

## DIE ARZT-PATIENT\*INNEN-BEZIEHUNG

Durch neue Quellen der Wissensvermittlung werden Patient\*innen  
**vorinformiert - irritiert - fehlinformiert**

**VERTRAUEN WIRD NOCH WICHTIGER, WENN DIE EXPERTISE FEHLT!**

# VERTRAUEN ≠ BLINDES VERTRAUEN



# PLACEBO = FÖRDERUNG DER SELBSTHEILUNGSKRÄFTE

Durch die positive Erwartungshaltung  
und das  
**Vertrauen in die Behandlung**  
können Patienten ihre  
Selbstheilungskräfte aktivieren.

# PLACEBOEFFEKT

Ein weiterer wichtiger Faktor ist die **Kommunikation** zwischen Arzt und Patient: Je **mehr Zuversicht** der Arzt dem Patienten in Bezug auf eine heilende Wirkung der angewandten Maßnahme vermittelt, **umso stärker** ist meist auch die **positive Reaktion** des Patienten. Studien haben gezeigt, dass der **Placeboeffekt** vor allem dann eintritt, **wenn der Arzt die Beschwerden des Patienten ernst nimmt** und seine Sorgen nicht herunterspielt.

## POSITIVE ERWARTUNGSHALTUNG: WIR FINDEN EINE LÖSUNG!

Vertrauen durch Empathie!



Als **Nocebo** wird ein **wirkstofffreies Scheinmedikament** bezeichnet, das beim Patienten unerwünschte Nebenwirkungen hervorruft. Ärzte sprechen hierbei vom Noceboeffekt, der sozusagen wie ein **umgekehrter Placeboeffekt** funktioniert.

**Durch** zum Beispiel eine **negative Erwartungshaltung des Patienten** können **Nebenwirkungen auftreten, obwohl das verabreichte Medikament keinen Wirkstoff enthält.**

# NOCEBOEFFEKT

= umgekehrter Placeboeffekt

Ähnlich wie beim Placeboeffekt spielt die **Arzt-Patienten-Kommunikation** eine **wichtige Rolle**.

So können unvorsichtige Äußerungen wie zum Beispiel „Das kann jetzt etwas unangenehm sein“, die Wirkung des Nocebo verstärken.

## NOCEBOEFFECT

= umgekehrter Placeboeffekt

## OXYTOCIN

Vertrauen und Hormone sind eng miteinander verbunden, insbesondere das Hormon Oxytocin, das oft als **"Bindungshormon" oder "Kuschelhormon"** bezeichnet wird. Es spielt eine **wichtige Rolle bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von sozialen Bindungen und Vertrauen.**

## OXYTOCIN & VERTRAUEN

- Oxytocin wird in der Hypophyse gebildet, ist für das Zusammenziehen der Gebärmutter unter der Geburt, die Milchsekretion und die Mutter-Kind-Beziehung von besonderer Bedeutung
- **Oxytocin wird** in Situationen der Nähe, Intimität und **beim Erleben von Vertrauen freigesetzt.**
- **Es fördert soziale Bindungen** und kann bei der Entstehung und Stärkung von Beziehungen helfen.

## OXYTOCIN & VERTRAUEN

- **Studien haben gezeigt, dass erhöhte Oxytocinspiegel mit vertrauenswürdigem Verhalten in Verbindung stehen. Oxytocin wird in Situationen der Nähe, Intimität und beim Erleben von Vertrauen freigesetzt.**
- **Es kann beruhigend wirken, Ängste nehmen und das Gefühl von Sicherheit und Verbundenheit fördern.**
- **Oxytocin hemmt die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol.**

## DER FESTE HÄNDEDRUCK FÜR MEHR OXYTOCIN & SEROTONIN

- Durch **sanfte Berührungen** oder auch einen **festen Händedruck** werden der Botenstoff Serotonin und Oxytocin ausgeschüttet.
- Die Atmung und Herzfrequenz verlangsamen sich, Anspannungen lassen nach.
- **Wir fühlen uns wohl und geborgen.**
- Studien zeigen, dass Babys, die **als Kind häufig Berührungen erlebt** haben und viel Oxytocin ausgeschüttet haben, als Erwachsene stabilere Beziehungen führen und **besser vertrauen können.**



WIE OFT BERÜHREN SIE  
IHR HANDY?



WIE OFT BERÜHREN SIE  
IHR HANDY?



WIE OFT BERÜHREN SIE  
EINEN ANDEREN MENSCHEN?

## OXYTOCIN & VERTRAUEN

Wir brauchen das Hormon **Oxytocin für jede Form der echten Kommunikation und auch um Veränderungen in der Mimik oder Tonlage anderer Menschen wahrzunehmen und zu deuten.**

**Wichtig sind** dabei:

- der richtige **Ort**, der richtige **Zeitpunkt** und die kulturelle **Angemessenheit** der Geste.
- Eine **respektvolle, offene Körperhaltung und ein ehrlicher Blickkontakt** sind ebenfalls entscheidend, um Vertrauen aufzubauen.

# STRATEGIEN

## DAS „FEINE ESSEN“

**Treffen Sie sich zu einem  
Geschäftsessen!**

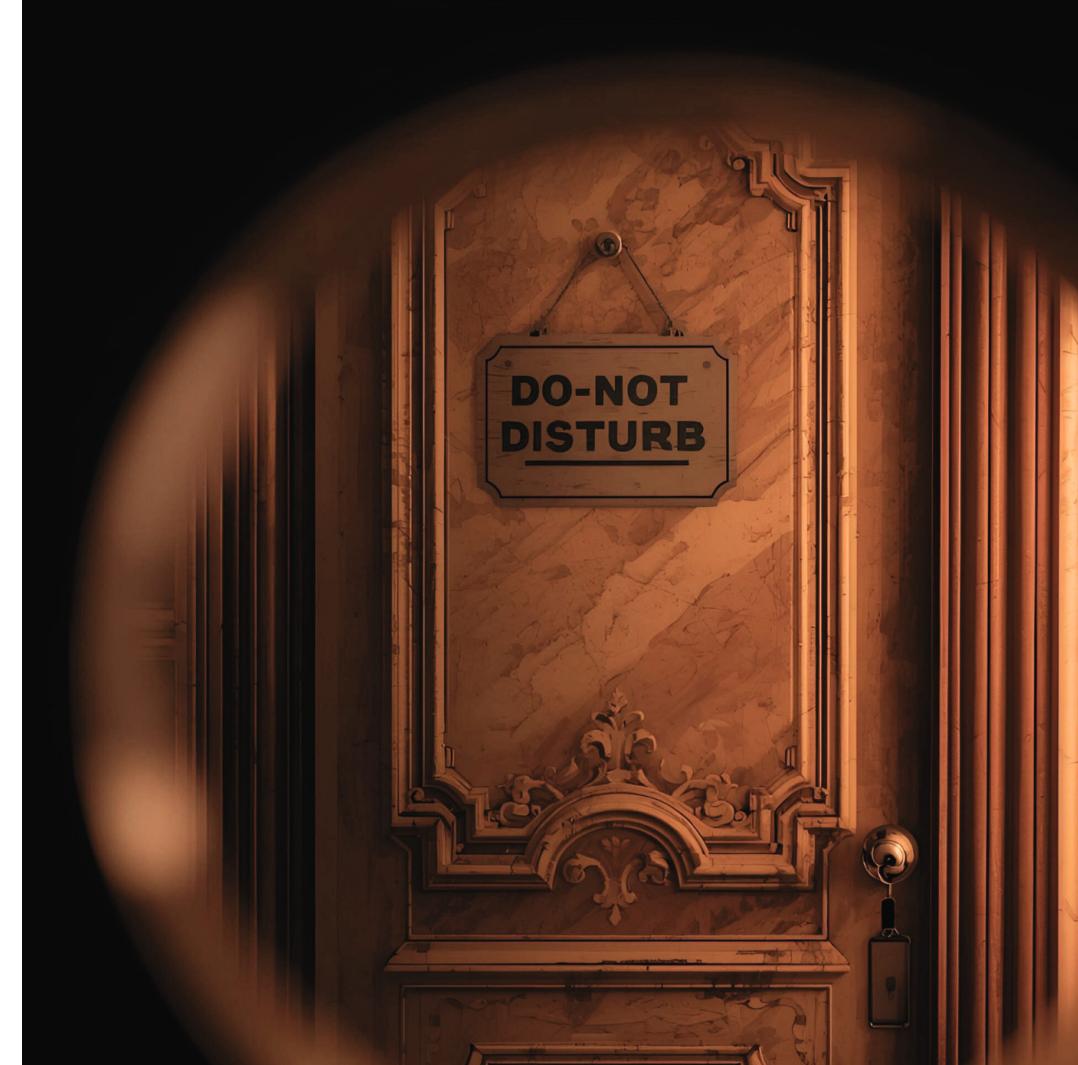
Denn auch bei einem guten Essen  
wird Oxytocin ausgeschüttet.



# STRATEGIEN

## DON'T F\*\*K THE COMPANY?!

Während eines **Orgasmus**  
steigt der **Oxytocin**-Spiegel **auf**  
**ein 4-Faches!**



## ANDERE WICHTIGE BOTENSTOFFE FÜR DAS VERTRAUEN

### SEROTONIN

Wird oft als „Stimmungshormon“ bezeichnet.

Es beeinflusst die **Stimmungslage und das Wohlbefinden.**

### ENDORPHINE

Wirken als natürliche Schmerzmittel und können **in Stresssituationen freigesetzt** werden, **um das Wohlbefinden zu fördern.**

### DOPAMIN

Ist **mit Belohnung und Motivation verbunden** und **spielt eine Rolle bei risikofreudigen Entscheidungen.**

## DIE BEDEUTUNG DER HORMONE

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass **Hormone und andere Botenstoffe eine wichtige Rolle beim Aufbau von Vertrauen, der Entstehung sozialer Bindungen und dem allgemeinen Wohlbefinden spielen.**

## DIE BEDEUTUNG DER HORMONE

**STUDIE 2018 (404 Erwachsene, 14 Tage Befragung, kein Unterschied zwischen Männern und Frauen)**

- Receiving a hug is associated with the attenuation of negative mood that occurs on days with interpersonal conflict
- Hug receipt was also prospectively associated with a smaller conflict-related increase in next day negative effect.

# Mein Rezept wenn alle Stricke reißen...

... den anderen einfach mal  
in den Arm nehmen!



# DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT