

Andreas Winter

Zielen – loslassen – erreichen!

**Wie Sie Ihr Gehirn
auf Erfolg einstellen**

Mit Starthilfe-CD

Haben Sie Fragen an den Autor?
Anregungen zum Buch? Erfahrungen,
die Sie mit anderen teilen möchten?
Nutzen Sie unser Diskussionsforum:
www.mankau-verlag.de

mankau

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Andreas Winter

Zielen – loslassen – erreichen!

Wie Sie Ihr Gehirn auf Erfolg einstellen

ISBN 978-3-938396-32-2

1. Auflage 2009

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Diskussionsforum: www.mankau-verlag.de/forum.php

Lektorat / Endkorrektur: Dr. Thomas Wolf, MetaLexis

Gestaltung Umschlag: HildenDesign, München

Gestaltung Innenteil: Heike Brückner, Grafikstudio, Regensburg

Foto Titelseite: Karsten Kuppig, Dortmund

Hinweis des Verlags

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Der Inhalt wurde auf chlorfrei gebleichtem Recyclingpapier gedruckt, der Druck erfolgte in Deutschland.

Inhalt

Vorbemerkung: Wozu und für wen ist dieses Buch?.....	9
I. Einführung.....	13
Viele Fragen – eine Antwort.....	13
II. Führerschein zum Glücklichein.....	15
Grundwissen Gehirn.....	16
Verstehen, wie die Psyche tickt.....	25
Sind Sie Vermeider oder Erreicher?.....	30
Kontrolle ist gut – Selbstvertrauen ist besser.....	34
Was motiviert Sie, was bremst Sie aus?.....	37
Ehrgeiz.....	40
Anstrengung und Disziplin.....	41
Geißel Schuldgefühl – und ihre einfache Auflösung.....	46
Verantwortungsbewusstsein.....	49
III. Der Autopilot für Erfolg!.....	53
Interesse und Begeisterung.....	53
Feuerlaufen und Löffelbiegen werden schnell langweilig.....	55

Der Psychotipp: Arbeiten wie im Urlaub	57
Eine Absicht ist wie ein Magnet	59
Wunder sind keine Hexerei	63
Ein Ziel ist ein Ziel ist ein Ziel	66
Prioritäten und Zwischenziele	69
Future Pace – geistiges Trainingslager für Erfolg	71
Die Geldformel	73
Den Wert einer Währung bestimmt der Empfänger.	79
Bereichern oder belasten Sie?	81
Das Mittel gegen Mobbing	83
Investieren Sie!	86
Geiz	87
IV. Live aus der Praxis.	89
Nicht reicher sein dürfen als der Vater	90
Abitur ohne Pauken	93
Marathontraining ohne Schweiß.	96
Heilpraktikerin: Im nächsten Leben klappt's bestimmt	98
300.000 Euro mit sechs Wochen Arbeit	102
Ein kleiner Schubs – mit großer Wirkung	107
Chronisch pleite wegen eines Schuldgefühls	109

Nachwort	113
Arbeitsblätter	115
Danksagung	123
Ausbildung zum Gesundheitsberater	123
Weitere Bücher aus der Reihe „Der Psychocoach“	124

Vorbemerkung

Wozu und für wen ist dieses Buch?

Mit Loslassen, also größter Gelassenheit, ein Ziel erreichen? Das erscheint zunächst paradox, gelten doch Beharrlichkeit und verbissenes Streben als mindeste Voraussetzungen, um den Olymp der Höchstleistungen zu erklimmen. Das Gehirn auf Erfolg einstellen? Gut und schön, doch gibt es nicht bereits Tonnen von Büchern zum Thema Gewinnmaximierung und Wohlstandsmehrung? Moderne Anlagestrategien, geschickte Einsparmöglichkeiten und unermüdliche, harte Arbeit gelten darin als Säulen des Erfolgs. Disziplin, Härte und Cleverness machen Erfolg aus, so glauben die meisten von uns. Dennoch gibt es Menschen, für die diese eiserne Regel so leicht zu verbiegen ist wie für Uri Geller ein Löffel. Es gibt viele Menschen, die *mühe*los Spitzen-erfolge erzielen und zu finanziellem Wohlstand kommen. Erfolg ist ganz leicht und ohne Anstrengung zu erreichen, so lautet die ungewöhnliche Botschaft dieses Buches.

Die Reihe „Der Psychocoach“ behandelt Themen der Bereiche Gesundheit und Verhalten aus tiefenpsychologischer Sicht. Sie zeigt Ihnen Aspekte des Lebens, die Ihnen vielleicht zunächst etwas fremd vorkommen mögen. Daher hoffe ich, Andreas Winter, auf Ihre vorbehaltlose wissenschaftliche Offenheit und Neugier.

In meinem Institut Powerscout Wellness Coaching arbeite ich mit Analysen und Reflexionen, um psychische Prozesse bewusst zu machen. Diese Arbeit

ermöglicht unseren Kunden, sich aus schädlichen Verhaltensmustern und damit sogar von körperlichen Symptomen zu befreien.

Nun ist es in unserem Kulturkreis noch immer nicht selbstverständlich, dass unsere unbewussten Gedanken im Grunde unseren verborgenen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen und sogar von höchster Präzision sein können. Wir erkennen nicht unsere Entscheidungsfreiheit und damit unsere Verantwortung, sondern neigen viel eher dazu, uns über unser Verhalten zu ärgern, uns dafür zu schämen oder sogar selbst zu hassen, anstatt es einfach zu ergründen und gegebenenfalls entsprechend zu ändern. Doch spätestens dann, wenn unsere eigenen Gedanken uns immer wieder scheitern lassen oder sogar krank machen, sollten wir die Gelegenheit ergreifen, unseren geistigen Horizont zu erweitern und die schädliche Lebensweise damit zu regulieren. Hierfür braucht man übrigens weder Disziplin noch gute Vorsätze, sondern lediglich ein paar Erkenntnisse.

Um diese Erkenntnisse soll es nun gehen.

Machen Sie sich bereit für etwas, das Sie wahrscheinlich als Kind einmal wussten, aber als Erwachsener vergessen haben: die Strategie, wie man erfolgreich wird.

Am Ende des Buches finden Sie eine ca. 30-minütige Audio-CD, die Ihnen hilft, das Gelesene auf emotionaler Ebene nachzuvollziehen, damit Sie es im Alltag auch umsetzen können. Diese CD enthält ein Coachingprogramm. Ich verwende darin keine Suggestionen oder Informationen unterhalb der bewusst hörbaren Wahrnehmung (Subliminals), sondern arbeite einzig mit Ihrem wachen

Verstand und Ihrer bildhaften Erlebnisfähigkeit. Hören Sie sich diese CD nach der Lektüre des Buches ganz bewusst an. Stellen Sie sich idealerweise dabei vor, ich würde tatsächlich mit Ihnen reden und Ihnen Fragen stellen, auf die Sie mir hörbar antworten. So erzeugen Sie den größtmöglichen Effekt an Bewusstmachung – ähnlich einem Coaching-Gespräch. Das zweite Stück auf der CD ist dazu gemacht, öfters gehört zu werden. Wenn Sie es mögen, können Sie es als tägliche Motivation oder auch nur als Muntermacher verwenden.

I. Einführung

Viele Fragen – eine Antwort

Es entspricht der gängigen Sichtweise und Erfahrung, dass wir uns im Kleinkindalter hochkomplexe Fertigkeiten wie Laufen und Sprechen mühelos aneignen, während wir uns als reife Erwachsene oftmals abmühen müssen, um eine Fremdsprache zu erlernen. Wie gelang es einem 30-jährigen behinderten Briten dennoch, innerhalb von nur einer Woche Deutsch zu lernen? Warum kann ein achtjähriges Kind seine elektronische Spielkonsole besser und virtuoser handhaben als sein Vater die Fernbedienung des DVD-Rekorders? Wie schaffen es Menschen fast ohne Training zu sportlichen Höchstleistungen?

Noch ein paar Fragen gefällig?

- Wie ist es möglich, dass einige Menschen mit nur geringer Schulbildung vermöglicher und erfolgreicher sind als Menschen mit gutem Studienabschluss, wie etwa der legendäre Milliardär Aristoteles Onassis, der als Sechzehnjähriger mit 60 Dollar ein Imperium gründete?
- Ein 53-jähriger Ex-Bandscheibenvorfall-Patient schaffte 31.250 Liegestütze hintereinander und sicherte sich damit einen Eintrag ins Buch der Rekorde. Wie?

Ich selbst habe innerhalb von zweieinhalb Jahren sieben erfolgreiche Ratgeber-Bücher geschrieben – neben meiner Arbeit als Leiter eines Coaching-Insti-

tutes, Referent und Ausbilder, meiner Familie und meinen Hobbys als Musiker und Schauspieler, neben regelmäßigem Urlaub und täglich acht gemütlichen Stunden Schlaf. Wie soll das alles gehen, wenn man doch angeblich nur mit Disziplin, Anstrengung und Quälerei erfolgreich wird?

Antwort: Weil Erfolg, Wohlstand und Spitzenleistungen nicht von Mühe, Disziplin und Anstrengung abhängen, sondern von deren *emotionaler Bedeutung* für den Menschen. Schuldgefühle, falsche Glaubenssätze, Bevormundungen und Ängste sabotieren erfolgreiches Lernen und Handeln, während Begeisterung, Leidenschaft und Zuversicht die „Autopiloten“ für Erfolg und Wohlstand sind.

Wie Sie diesen Autopiloten kennen und benutzen lernen, das zeigt Ihnen dieses Buch. Mittels der beigefügten Starthilfe-CD können Sie das Gelernte dann gleich umsetzen.

II. Führerschein zum Glücklichsein

Wir alle streben nach einem zufriedenen und glücklichen Leben. Gesundheit, Entwicklung, Verwirklichung und Wohlstand sind die Triebkräfte, die unser gesellschaftliches Leben am meisten beeinflussen. Ein Ungleichgewicht zwischen Wunsch und Erfüllung hinterlässt stets ein Mangelempfinden, das auf Ausgleich drängt. Um diesen Ausgleich möglichst effizient zu leisten, benötigt ein Mensch Fähigkeiten, Möglichkeiten und eine ganze Menge Informationen. Informationen über Chancen, Hintergründe und Strategien zur Bedürfnisbefriedigung. Das Wissen, welches Erfolg ermöglicht, kann einerseits durch Versuch und Irrtum generiert werden; wir können alles Mögliche ausprobieren und das Ergebnis mit unserer ursprünglichen Absicht vergleichen. Durch Anpassung unserer Strategie können wir eine größtmögliche Übereinstimmung von Absicht und Ergebnis erreichen. Je reflektierter ein Mensch ist, also je mehr er sich seine Gefühle und Beweggründe bewusst machen kann, desto schneller lernt er aus seinen Fehlern (falls er sie überlebt). Doch andererseits, je lösungsorientierter ein Mensch ist, desto höher ist seine Bereitschaft, sich durch *die Erfahrung anderer* weiterzubilden, ohne Schmerz, ohne Irrtum, ohne gefährliche Fehlversuche. Genau darum soll es im Folgenden gehen: die Abkürzung zum Erreichen von Zielen durch Hintergrundwissen, quasi um einen Führerschein zum Glücklichsein. Bevor wir klären, was „Glück“ und „glücklich“ eigentlich ist, betrachten wir zunächst einmal das Vehikel, mit dem wir unser Glück ansteuern, unser Gehirn.

Grundwissen Gehirn

Es ist schon seltsam: Einerseits bezeichnen wir Menschen uns selbst gern als die Krone der Schöpfung, Gottes Ebenbild oder die Crème der Evolution – und sind somit so vermessen zu glauben, es gäbe weder intelligentere Wesen als uns auf der Erde noch gäbe es überhaupt Leben außerhalb der Erde. Andererseits klatschen wir uns öfters mit der flachen Hand vor die Stirn und rufen bei jedem kleinen Missgeschick: „Oh, ich bin so dumm!“ Wir *wissen*, wie leistungsfähig unser Gehirn ist, *glauben* es aber nicht. Wir *dürfen* es wahrscheinlich noch nicht einmal glauben, denn:

Hand aufs Herz, wer von Ihnen bringt es wirklich fertig, in einer Gesprächsrunde unter Arbeitskollegen auszusprechen, dass er sich seiner hohen Intelligenz bewusst ist? Aha! Sie merken, dass solch eine Äußerung einen Konventionsbruch bedeutet. Unbescheiden, unverschämt, arrogant – als solches würde man Ihr Verhalten wohl bezeichnen – ohne dies natürlich ausdrücklich zu thematisieren, weil man dann selbst ebenfalls als unbescheiden gälte.

Wir wissen, dass wir hochintelligent sind, glauben es aber selbst nicht ganz – und würden dies auch niemals sagen. Wie dumm! Oder doch nicht? Sehen wir einmal genauer hin.

Das menschliche Gehirn: 100 Milliarden Nervenzellen, 80 Prozent Wasser, 1.345 ccm Volumen und etwa 1,4 Kilo Gewicht. Dieses Organ verbraucht mit seinen verschiedenen Arealen rund 20 Watt und damit weniger Energie als das Licht in Ihrem Kühlschrank. Hierfür bezieht es seinen Brennstoff aus Glukose und Sauerstoff. Damit verbraucht das Gehirn immerhin 17 Prozent der Gesamtenergie des Körpers und ist ein „Hochleistungs-Großrechner aus Wasser“, es kümmert sich um sämtliche Zellen und Funktionsvorgänge im Körper

und schläft nie! Dennoch ist das Gehirn der am meisten unterschätzte Körperteil. Es ist quasi Ihre Kommandozentrale und kann alles veranlassen, was Sie für möglich halten. Dies geschieht über elektromagnetische Impulse, die Gedanken genannt werden. Für die Reizaufnahme sowie die Weitergabe und Verarbeitung von Nervenimpulsen (Erregungen) zuständig sind unsere Nervenzellen, auch Neuronen genannt.

Die gesamte Anzahl der Nervenzellen beim Menschen sollte man sich auf der Zunge zergehen lassen: Es sind etwa 1.000.000.000.000 (10^{12}), also eine Billion; und jede Einzelne von ihnen baut jeweils 1.000 Verbindungen zu anderen Neuronen auf.

Neuronale Verbindungen können simultan 200 Operationen pro Sekunde ausführen, was einer maximalen Rechenleistung von bis zu 10 Teraflops entspricht (dies entspricht der Datenmenge von mehr als 2.100 gleichzeitig innerhalb von einer einzigen Sekunde ablaufenden DVD-Kinofilmen!). Ebenso unvorstellbar hoch wie seine Rechenleistung ist die Speicherkapazität des menschlichen Gehirns. Sie wird auf ein bis vier Petabyte (1 Petabyte sind 1.024 Terabyte und rund 1 Million Gigabyte) geschätzt. Selbst wenn Sie einige hundert Jahre alt würden, Sie könnten damit rein theoretisch jede Einzelne der elf Millionen Sinneswahrnehmungen, die pro Sekunde auf sie ungefiltert einprasseln, erinnern.

Auf CD-ROM gebrannt und aufgestapelt würden diese vier Petabyte einen Turm von rund 6,8 Millionen CDs ergeben und damit eine Höhe von über 16 Kilometern erreichen – fast doppelt so hoch wie der Mount Everest. Niemand sollte also wirklich ernsthaft behaupten, er wäre dumm oder unfähig zum Erfolg!

Mit seinen Nervenzellen ist das Gehirn fähig, mehr Schaltstellen zu bilden, als Sterne im Weltall sind. Bei jeder einzelnen gedanklichen Aktivität verschaltet unser Gehirn immerzu weitere neuronale Zellen. Hierdurch wird Denken und

Lernen erst möglich. Der genaue Grund für diese Verschaltung ist allerdings wissenschaftlich noch ungeklärt. So stellt sich zum Beispiel die Frage, warum nicht alle Nervenzellen in einer Kettenreaktion plötzlich zusammenklumpen. Was „dosiert“ die Verschaltungen? Warum verbinden sich unsere Gehirnzellen nur unter bestimmten Umständen? Warum lernen wir nicht alle Wörter dieses Buches inklusive Seitenzahlen auswendig, so wie ein Computer es könnte? Einen kleinen Hinweis liefert uns das Resonanzprinzip. Dabei geht es darum, dass Systeme mit ähnlicher Beschaffenheit (etwa gleichen Teilcheneigenschaften) eher in Interaktion treten als formal grundverschiedene Systeme. Gleich und Gleich gesellt sich gern. Ein möglicher Grund dafür, dass sich Neuronen dosiert verschalten, könnte also darin liegen, dass bestehende Strukturen aufgrund der Ähnlichkeit der Systembestandteile wesentlich leichter zu nutzen sind, als völlig neue zu schaffen. Beispielsweise erlernen wir unsere Muttersprache meist wesentlich leichter und schneller als eine Fremdsprache, weil wir eine extrem hohe Bereitschaft dazu entwickeln, von unseren Eltern verstanden zu werden. „Relevanz“ oder auch „Interesse“ heißt also dieser Filter des Bewusstseins. Die Information, die mit dem geringstmöglichen Aufwand möglichst viele Verschaltungen von Nervenzellen mit ähnlicher chemischer Ausgangslage anregt, belegt den meisten Speicherplatz. Wird eine Nervenzelle durch einen Impuls angesteuert, so bewirkt dies in ihr eine chemische Veränderung, welche die Nachbarzellen zur Verschaltung anregt, um dieses chemische Ungleichgewicht auszugleichen, sofern die Nachbarzelle dazu chemisch in Bereitschaft ist. Relevanz ist damit eine Art „Informationsdarwinismus“. Die Information, die mit dem chemischen Umfeld im Gehirn am besten, d. h. mit dem geringsten Widerstand, zurechtkommt, breitet sich aus. Dieser Konkurrenzkampf der Informationen wäre damit also tatsächlich biochemisch zu begründen. Neuronen verschalten sich somit selektiv und nicht willkürlich.

Trifft eine Information auf ein vorhandenes Netz von Verschaltungen, ist der dadurch angeregte Lernprozess größer, als wenn eine Information neu und uninteressant ist. Wenn Sie zum Beispiel die Worte „grau“, „groß“ und „Rüssel“ hören, denken Sie an einen Elefanten. Bedenken Sie nun, dass sowohl ein Ameisenbär als auch eine Stubenfliege einen Rüssel haben und je nach Art und Betrachterstandpunkt als grau und groß betrachtet werden können, dann haben Sie zwar mit den beiden weiteren Tiernamen keine neuen Informationen bekommen, aber weitere Neuronen verschaltet. Bei „grau“, „groß“ und „Rüssel“ denken Sie nun nicht mehr allein an einen Elefanten. Alte Informationen sind neu in Beziehung gebracht worden und erzeugen damit einen Lerneffekt. Und zwar einen höheren, als wenn Sie völlig neue Vokabeln mit unbekanntem Inhalt erfahren wie etwa „Phyllobius sericeus“ und „Idaea seriata“. Selbst wenn ich Ihnen nun sage, dass die beiden Namen die lateinische Bezeichnung für Rüsseltier und einen grauen Schmetterling sind (Falter besitzen ebenfalls einen Rüssel), dauert die Neuverschaltung der lateinischen Namen länger als die der deutschen, obwohl die Buchstaben in den Fachausdrücken ebenfalls nicht neu sind, sondern nur deren Anordnung.

Die ersten unserer Nervenzellen entwickeln sich bereits in der dritten Schwangerschaftswoche. Mit ihnen sind wir in der Lage, chemische Unterschiede in unserer Umgebung zu registrieren. Allerdings gibt es in der Gebärmutter noch nicht allzu viele spürbare Unterschiede – es ist für den Follikel immer einigermaßen gleich warm und gleich dunkel. Doch ab diesem Zeitpunkt ist der kleine Zellknubbel, der später unser Gehirn ist, bereits in der Lage zu spüren, ob sich Stresshormone, Glückshormone, Schlafhormone oder etwa Alkohol in seiner Umgebung befinden. Nach etwa weiteren sechs Wochen nennt man diesen kleinen „Zellhaufen“ von Nervenzellen, der sich stetig weiterentwickelt,

bereits „Gehirn“, und mit etwa fünf Monaten bekommt das Kind eine konkrete Vorstellung davon, ob es im Bauch willkommen ist oder etwa ungewollt. Es braucht sich lediglich beim mütterlichen Organismus bemerkbar zu machen, etwa durch einen kräftigen Tritt von innen gegen die Bauchdecke – das tut es ab diesem Zeitraum für gewöhnlich – und schon bekommt es darauf die Antwort seiner Mutter in Form von Neurotransmittern, die durch die Nabelschnur direkt zum Gehirn rasen und ihm die gleichen Gefühle ermöglichen, die seine Mutter hat. Entweder sie freut sich, ihr Kind zu spüren, dann bekommt es einen Endorphinstoß, der als Glücksgefühl wahrgenommen wird; oder sie ist verzweifelt, weil sie gar kein Kind will, dann spürt der Embryo einen Adrenalinstoß. Das Stresshormon wird von einem Ungeborenen fast wie ein Stromschlag empfunden. Wenn das Kind diese Erfahrung ein paar Mal gemacht hat, schlussfolgert es, dass es offenbar eine ganz schlechte Idee ist, sich allzu deutlich bemerkbar zu machen. Depressionen und Introvertiertheit nehmen ihren Ursprung bereits vor der Geburt, bedingt durch die sich zunehmend ausbildende Verschaltungsfähigkeit, „Intelligenz“ genannt.

Unser Gehirn ist also wirklich kein Spielzeug, sondern ein Wunderwerk, das bei jedem Computerchiphersteller Neid erzeugen könnte. Allerdings nur bis vor kurzem, denn mittlerweile wird diese Kapazität von den Computern in Hochleistungs-Rechenzentren übertroffen! Einen solchen Supercomputer müssten Sie allerdings zehn ganze Jahre lang rund um die Uhr selbstlernend programmieren, damit er die Reife und Erfahrung eines zehnjährigen Kindes hat! Zum Vergleich: Der derzeit schnellste Rechner der Welt, BlueGene/L, kann mit Sicherheit per Knopfdruck genau sagen, wie viele Buchstaben in diesem Buch sind. Er kann aber nicht die geringste Aussage darüber treffen, ob für ihn das Buch langweilig oder anregend ist. Ob es von Ihnen als langweilig oder anregend empfunden wird, hängt also nicht von Ihrer Rechenleistung ab, son-

dern von der von Ihnen bereits gespeicherten beziehungsweise noch zu Ihrer Verwirklichung benötigten Datenmenge – *Interesse* ist der Treibstoff für Ihren Erfolg!

Doch wo bleibt denn nun diese gewaltige Rechenleistung des Gehirns? Wenn wir doch so clever sind, warum machen wir dann noch Fehler, vergessen den Haustürschlüssel, diktieren unsere eigene Telefonnummer falsch oder fahren bei Rot über eine Ampel?

Antwort: Weil schätzungsweise nur etwa maximal drei Prozent dieser Datenmenge überhaupt vom Bewusstsein wahrgenommen und verarbeitet werden können; der Rest ist unter- und unbewusst und jenseits des Verstandes herrschen ganz andere Bedingungen für die Datenverarbeitung. Unser Bewusstsein, so lautet meine eigene Arbeitsthese, ist die absichtsvolle Hinwendung zur wahrnehmbaren Realität. Es verarbeitet damit eher Dinge, die mit der Anpassung des Selbst an die äußere Welt zu tun haben und damit der sofortigen Kontrolle unterliegen. Nicht wahrnehmbar und damit unterbewusst sind beispielsweise die Steuerungsbefehle für Mimik und Gestik. Unbewusst, damit noch eine Ebene tiefer, sind Vorgänge wie das Wachstum oder die Zellenerneuerung. Unbewusst nehmen wir aber auch Luftdruck, Licht oder die Informationen aus homöopathischen Mitteln wahr. Unbewusstes lässt sich für die meisten Menschen nur mit dem Unterbewusstsein steuern, aber nicht mit dem Bewusstsein. Sich bewusst und absichtlich neue Haare wachsen zu lassen etwa wäre bei den meisten Menschen ausgeschlossen. Unterbewusst geschieht so etwas schon häufiger. Das Unterbewusstsein selektiert allerdings sehr stark nach Relevanz. Es interessiert sich weder für den Haustürschlüssel noch für die rote Ampel – es sei denn, wir beauftragen es damit. Dann geraten

diese Dinge ins Bewusstsein, wir wenden uns der wahrnehmbaren Realität zu. Unsere Gehirnzellen treten in Resonanz mit vorhandenen Nachbarzellen und verschalten sich zu einer „Arbeitseinheit“. Das ist also gar nicht so kompliziert, wie es zunächst erscheinen mag.

Die eigentliche gedankliche Information, die unser Verhalten und Empfinden ausmacht, ist lediglich eine Änderung des Ruhepotenzials in den Nervenzellen. Durch das Öffnen von Ionenkanälen in der Zellmembran können Ionen ein- oder ausströmen und so die elektrische Ladung der Zelle verändern. Diese Ladungsänderung wird auf andere Nervenzellen übertragen und kann somit im Körper an die entsprechenden Stellen, wie etwa Muskeln, weitergeleitet werden. Unsere Nerven selbst, die diese Reize weiterleiten, ähneln Telefonkabeln, durch die Tausende von Informationen gleichzeitig laufen und an verschiedene Stellen ausgeliefert werden können.

Das Zustandekommen von Information durch elektrische Potenzialveränderungen bedeutet zugleich: „Der Mensch spürt nur den Unterschied.“ Diese Erkenntnis geht auf den Wiener Arzt und Begründer der Psychoanalyse Sigmund Freud (1856 – 1939) zurück und besagt, dass wir stets und ständig neue Reize benötigen, um uns überhaupt unserer Existenz bewusst sein zu können.

Gehirnforscher vermuten in unserem Gehirn immer eine gewisse Eigendynamik der Hirnareale sowie der zur Informationsübermittlung notwendigen Botenstoffe (Neurotransmitter) – doch diese Betrachtungsweise wäre so, als würde man bei einem Auto annehmen, dass der Motor von sich aus läuft. Dabei übersieht man, dass es jemanden geben muss, der für die Kraftstoffzufuhr sorgt; doch es ist genau der besagte Unterschied zwischen zwei Informationen

(Reizen), auf den wir reagieren und den wir auszugleichen versuchen. Nicht das Gehirn selbst denkt, sondern *wir lassen es denken* – und zwar immer mit demselben Ziel, wie wir noch sehen werden!

Meist unterscheidet die psychologische und auch medizinische Literatur *qualitativ* zwischen Gedanken und Gefühlen. Gedanken wären demnach rationale Impulse, Gefühle hingegen emotionale. Das ist eine Differenzierung, die ich im Hinblick auf die physikalische Sichtweise gerne aufheben möchte.

Ich schlage eine *quantitative* Unterscheidung vor, nach der *Gefühle* als immens große Datenmengen im Gehirn zu begreifen sind, als eine Summe aus vielen *vernetzten Gedanken*. Durch diese Menge an Impulsen, die miteinander in Beziehung stehen, können Bereiche des Körpers, z. B. Muskeln, Drüsen und Sinneszellen, über Nervenfasern sehr massiv angesteuert werden und damit selbstverständlich unser Verhalten und Empfinden beeinflussen. Das, was wir normalerweise Gedanken nennen, ist folglich nur der bewusste und damit unverhältnismäßig geringere Teil unserer Hirnaktivität. Im Allgemeinen gehen Wissenschaftler davon aus, dass nur etwa maximal drei Prozent aller Gedanken bewusst sind. Die wenigsten unserer Gedanken dringen also tatsächlich ins Bewusstsein, dorthin, wo wir sie wahrnehmen und willentlich beeinflussen, sie aber dennoch sehr wirksam unser Verhalten steuern können. So kann der intensive Gedanke an eine große Spinne in Ihrem Kragen bei Ihnen eine Gänsehaut erzeugen; und allein die Erinnerung an Ihr peinlichstes Erlebnis kann Ihnen die Schamesröte ins Gesicht treiben. Eine messbare körperliche Wirkung – hervorgerufen durch Gedanken. Aufgrund der wesentlich größeren Datenmenge, die eindrucksvolle hochrelevante Erlebnisse hervorrufen, wird eine viel größere Menge an elektromagnetischen Impulsen im Gehirn erzeugt.

Sie wissen, was passiert, wenn Sie bei einer Spielzeugeisenbahn den Fahrtregler am Trafo nur ein ganz klein wenig bedienen: Der Motor summt etwas, aber die Bahn fährt noch nicht los. Wenn Sie jedoch die Stromstärke erhöhen, beginnt sich die Eisenbahn in Bewegung zu setzen, und wenn Sie „Vollgas“ geben, kann der Zug sogar entgleisen. Je mehr neuronale Verschaltungen ein Ereignis bei Ihnen angeregt hat, desto größer sind bei hervorgerufener Erinnerung die im EEG messbaren Hirnströme und desto größer ist der Effekt auf den Körper. Psychosomatische Erkrankungen resultieren aus massiven unterbewussten Gedankeneindrücken (Gefühlen), die in ihrer Massivität den Körper ansteuern. Aber auch Mut und Schaffenskraft hängen in ihrer Intensität von Gefühlen ab. Sobald diese Gedanken bewusst (und damit vereinfacht) sind, ist der Einfluss auf den Körper minimiert. Daher glaube ich, dass Sie durch langweilige, irrelevante Gedanken ohne Sinn niemals erfolgreich werden, weil die Datenmenge für große Erfolge zu gering ist! Sie würden somit Ihr Gehirn fast gänzlich ungenutzt lassen.

Wenn ich in diesem Buch also von Gedanken spreche, meine ich damit sowohl die bewussten als auch die unbewussten elektromagnetischen Impulse des Gehirns.

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.