

**Karolien Notebaert  
Peter Creutzfeldt**

# Wie das Gehirn Spitzenleistung bringt

**Mehr Erfolg  
durch Achtsamkeit  
Methoden und  
Beispiele für den  
Berufsalltag**



**Frankfurter Allgemeine Buch**

[Gesundheit](#)

[Balance](#)

[Stress](#)

[Sport](#)

[Musik und Hobbys](#)

[In Kürze](#)

[Epilog – abschließende Gedanken](#)

[Anmerkungen](#)

[Glossar](#)

[Literatur](#)

[Die Autoren](#)

# Vorrede der Autoren

*Karolien Notebaert*

Meine Phase der „Warum-Fragen“ endete nie wirklich, seitdem ich fünf Jahre alt war. Um ehrlich zu sein, wurde es nur schlimmer, und das brachte mich schließlich zur Wissenschaft, die es mir erlaubte, ständig meine Wie- und Warum-Fragen zu stellen. Jede Antwort ging mit mindestens zehn neuen Fragen einher – eine fesselnde, nie endende Geschichte, mein persönlicher Spielplatz. Ironischerweise hätte ich nie gedacht, einmal ein Buch darüber zu schreiben, welche Qualität sich dahinter verbirgt, eben diese Wie- und Warum-Fragen *nicht* zu stellen. Ein

Buch über Achtsamkeit (englisch Mindfulness), über das bloße Sein. Ein Buch darüber, es einfach gut sein zu lassen. Oder mit den Worten der Beatles, die mit einem ihrer Klassiker voll ins Schwarze treffen: Let it be.

An welcher Stelle kommt nun die Wissenschaft ins Spiel? Ich habe Achtsamkeit durch die Neurowissenschaften als Strategie kennengelernt, Emotionen, Gedanken und Gefühle äußerst effektiv, aber gleichzeitig ohne Anstrengung zu regulieren. Je mehr ich über dieses Phänomen gelesen und in Erfahrung gebracht habe, desto faszinierter wurde ich von der Eleganz dieser einfachen und doch in höchstem Maße wirkungsvollen Technik. Zu verstehen, warum Achtsamkeit zu diesen enormen positiven Effekten führt, stärkte meinen Glauben weiter. Für mich als Wissenschaftlerin war das der nötige Schritt, um es nun selbst auszuprobieren. Mein

Verständnis dafür, wie sich Mindfulness auf unser Gehirn auswirkt, half mir, es in meinen Alltag einzubinden.

Ich hoffe daher, dass die im ersten Teil des Buches beschriebenen (neuro)wissenschaftlichen Zusammenhängen für Sie die gleiche Bedeutung haben werden wie für mich. Wie Sie jedoch im zweiten Teil sehen werden, gibt es darüber hinaus etwas, das sich „die Wissenschaft des Inneren“ nennt, was im Grunde das lehrreichste und reinste Verständnis von Achtsamkeit ist: wenn wir sie für uns selbst erfahren.

Ich habe dieses Buch zusammen mit Peter Creutzfeldt, meinem lieben Freund und Kollegen, geschrieben. Zusätzlich dazu, dass Peter einen Großteil des Buches geschrieben hat, war er für mich eine große Inspiration und motivierte mich während der Arbeit an diesem Buch. Obwohl wir Mindfulness aus

zwei unterschiedlichen Perspektiven und mit unterschiedlichem Hintergrund entdeckt haben, finde ich es nach wie vor absolut faszinierend, wie wir immer wieder dieselbe Sprache zu sprechen scheinen. Unsere endlosen Diskussionen waren Nahrung für mein Gehirn und entscheidend für mein Verständnis. Peter, ich fühle mich geehrt, dieses Buch mit Dir geschrieben zu haben. Danke!

Da ich Deutsch nicht als Muttersprache beherrsche, schrieb ich meinen Teil des Buches in Englisch und habe diesen übersetzen lassen. Da das Thema sehr speziell ist, habe ich nach einem deutschsprachigen Wissenschaftler mit exzellenten Kenntnissen über das Gehirn gesucht, der darüber hinaus im Besitz einer spitzen Feder ist. Nils Winter ist sein Name. Nils, ich weiß, dass diese Übersetzung nicht immer eine einfache Aufgabe war.