

Kreativität, Empathie und Intuition sind Fähigkeiten, die in einer Arbeits- und Lebenswelt gefragt sein werden, in der es um Sinn, Innovation und Teilhabe aller Menschen geht. Die eigene kleine Welt ist hier immer auch Teil der großen Welt. In ihr ist Fortschritt der entscheidende Treiber, und Komplexität dringt in alle Lebensbereiche vor und verlangt uns Demut davor ab, was aus dem Unplanbaren entsteht. In dieser Arbeits- und Lebenswelt lässt sich nichts beherrschen, schon gar nicht allein. Wir brauchen immer mehr Kooperation, Teams und Netzwerke, in denen keine Egoisten herrschen, sondern gemeinsame Interessen verbinden.

Drittens: Eine Anpassung erfordert eine Persönlichkeitsentwicklung

Für eine Persönlichkeitsentwicklung bedarf es auch einer emotionalen Entwicklung. Ich habe allerdings den Eindruck, dass wir zwar immer intelligenter werden, aber unsere Gefühlswelt nicht nachzieht. Von der Einführung des IQ-Tests 1909 bis 2012 stieg der Intelligenzquotient in jeder Dekade an, um insgesamt 30 Punkte. Ein Mensch mit einem durchschnittlichen IQ von 100 wäre demnach heute ein Genie: Ab 130 nimmt einen Mensa, das Netzwerk für Hochbegabte, auf. Würden Wissenschaftler die IQ-Tests nicht laufend anpassen, wären wir fast alle inzwischen Genies.

Der IQ misst aber etwas, was einen vielleicht befähigt, im Effizienz-Paradigma der alten Arbeitswelt logisch zu denken. Was er nicht misst, sind die Qualitäten, die einen dazu befähigen, das eigene Leben und das von anderen zukunftsgerichtet zu gestalten. Die emotionale Intelligenz (EQ) lässt er gar völlig außen vor.

Würde Albert Einstein – dem man einen Höchstwert von 160 zuschreibt, obwohl er nie einen Test gemacht hat – heute mit einem Mensa-Mitglied gleichziehen, das es mit 130 gerade so geschafft hat? Einstein, der sich neben aller Theorie vor allem auch durch sehr kluge Lebenseinsichten auszeichnet, die »EQ« zeigen? Lebenseinsichten, die nur jemand haben kann, der eine reiche und lebendige Gefühlswelt hat. Der sich, andere und die Welt reflektiert – was die Basis für Erneuerung und Wertschöpfung ist?

Der IQ misst nicht das, was heute und in der morgigen Arbeitswelt gebraucht wird. Das erkennt schnell, wer das Denken von zeitgemäßen Inhalten befreit und auf seine Struktur blickt: Behandelt jemand andere Menschen als Subjekte? Ist ein Mensch in der Lage, auf sich selbst zu blicken und zu reflektieren? Oder ist er mit Inhalten so verschmolzen, dass er eins ist mit dem, was er sagt, denkt und fühlt? Sich selbst distanzieren, von oben – also wie ein handelndes Objekt – betrachten zu können, ist eine entscheidende Fähigkeit emotional intelligenter Menschen.

Es ist also nicht die IQ-Klugheit, die uns befähigt, in der heutigen und künftigen Welt zu leben und diese mitzugestalten. Es sind die menschlichen Fähigkeiten, die sich aus der Besonderheit unseres Gehirns ergeben. Kein Computer beherrscht solche wundersamen Faustregeln, die intuitives Verstehen ermöglichen. Wenn wir beispielsweise die Laufbahn eines Balls verfolgen, so brauchen wir nicht nachzudenken, um zu wissen, wo er aufschlagen wird. Wir fühlen Störungen in einer Gruppe und wissen, was in der Situation richtig wäre – wenn wir darauf achten und feinsinnig wahrnehmen. Das ist mehr als emotionale Intelligenz, das ist humane Intelligenz.

Wie Sie dieses Buch für sich nutzen

Mindshift ist ein Praxisbuch, das sich an Menschen jeglichen Geschlechts richtet, auch wenn manchmal – der einfacheren Lesbarkeit wegen – Personenbezeichnungen nur in einem Geschlecht auftauchen. Jedes Kapitel steht für sich. Es soll Sie über einen längeren Zeitraum begleiten. Ja, ich würde mir wünschen, dass Sie die Kapitel darin nicht nur einmal, sondern immer wieder lesen. Vor allem die, die Sie berühren. Sie müssen nicht alles durcharbeiten, das wäre ein zu umfangreiches Projekt. Sie werden dort hängenbleiben, wo Sie intuitiv andocken, weil es gerade Ihr Thema ist.

Dieses Buch bietet den Rahmen für die freie Entfaltung Ihrer Gedanken über die nächsten Jahre. Ich bin mir sicher, dass Sie ganz neue Aspekte entdecken, wenn Sie dasselbe Kapitel mit einem halben Jahr Abstand noch mal lesen. So können Sie persönlich wachsen, so wie in einen Coaching oder einer Ausbildung.

Mein persönliches Lebensthema ist schon immer Entwicklung gewesen. Ich glaube an Veränderung und fast unerschöpfliche Möglichkeiten zu werden, wer man sein will.

Gehirngerecht lernen

Jeder *Mindshift* hat eine Rubrik »Was Sie innerhalb von sechs Wochen tun können«. Dem liegt der Gedanke zugrunde, dass sich in vier bis sechs Wochen neue Verbindungen aufbauen, Veränderung im Gehirn sichtbar wird. Diese Übungen sind etwas umfangreicher. Sie sollten Sie in diesen sechs Wochen immer wieder aufgreifen.

Wir trainieren mit diesem Buch das Gehirn, aber auf eine ganz andere Weise, als es die Ratgeber tun, die auf Logik setzen – und nach-

gewiesenermaßen kein bisschen schlauer machen. Der Grund dafür: Sie bauen damit keine neuen Verbindungen, sondern machen die bestehenden nur fester. Genau das will ich mit diesem Buch nicht. Es soll vielmehr lösen, durcheinanderwirbeln und dann neu entstehen lassen.

Ich orientiere mich im Aufbau an neurobiologischen und entwicklungspsychologischen Erkenntnissen über Lernen und Veränderung. Wir brauchen schnelle Erfolge, positive Emotionen, damit Neuronen elektrische Signale feuern, die sich in chemische verwandeln und damit den synaptischen Spalt überbrücken können. Neue Wege im Kopf sind erstmal Trampelpfade und brauchen neues »Feuer«, damit sie zu Straßen werden. Wenn Neues entsteht, braucht es Wiederholung, sonst erlöscht es wie ein Flämmchen. Aber dass Sie etwas wiederholen, ist eben wahrscheinlicher, wenn Ihr Gehirn sich darauf freut. Ein Erfolgserlebnis sorgt für solche (Vor-)Freude. Deshalb hat jedes Kapitel die Rubrik »Was Sie in weniger als fünf Minuten tun können«. Diese Tipps sollen Ihnen helfen, schnelle Erfolge zu erleben.

Menschen lernen besonders effektiv, wenn Sie in Gruppen sind. Überhaupt ist die Kombination aus Einzel- und Gruppenarbeit optimal. Deshalb gibt es immer auch eine Teamübung. Diese können Sie mit Kollegen oder Freunden machen oder einer speziell dazu ins Leben gerufenen Mindshift-Gruppe.

Ein Rahmen für eigenes Denken

Ich führe Sie weg von der algorithmischen Richtig-falsch-Logik hin zu einem flexibleren Sowohl-als-auch. Inhalte spielen für mich eine sekundäre Rolle. Ich vermittele vielmehr Rahmen fürs Denken und Handeln, die Sie ganz unterschiedlich füllen können. Denn ich will Ihnen nichts vorgeben, ich möchte, dass Sie Ihr Bild selbst malen. Darum geht es letztendlich ja auch in der neuen Arbeitswelt.

Denken und Fühlen sind untrennbar miteinander verbunden. Herz und Verstand gehören zusammen. Deshalb empfehle ich Ihnen, die Übungen nicht einfach zu konsumieren wie eine Tüte Chips, sondern wirklich zu verinnerlichen. Gönnen Sie sich nach jedem Fünf-Minuten-Tipp fünf Minuten Meditation. Versinken Sie dazu in ein Bild, das Ihnen spontan in den Sinn kommt, und konzentrieren Sie sich darauf.

Sie können auch einen kurzen Body-Scan machen. Das ist eine einfache Meditationsübung, bei der Sie sich auf den Körper konzentrieren. Bei YouTube erfahren Sie, wie es geht. Steigern Sie die fünf Minuten auf zehn oder fünfzehn, wenn Sie geübt sind. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, sich selbst in einen meditativen Zustand zu versetzen, nutzen Sie entsprechende Apps. Schon nach drei bis vier Tagen verändert sich durch Meditation Ihr Gehirn. Sie können neue Gedanken dann besser aufnehmen.

Das eine (neue Gedanken) geht Hand in Hand mit dem anderen (Veränderung durch Meditation). Ich muss Sie deshalb warnen: Wenn Sie nach schnellen Lösungen suchen – vergessen Sie es. Das ist vielleicht das, was Sie zunächst suchen, aber nicht das, was Sie brauchen.

Bei der Entspannung hilft neben Meditation auch Musik. Sie wirkt sich positiv auf das Lernen aus. Und zwar auf zweierlei Weise: Wenn Sie mit Musik entspannen, können Sie anschließend Neues leichter aufnehmen. Wenn Sie mit leiser Musik lernen, hilft das bei der Verankerung. Alphawellen sind dazu besonders gut geeignet. Sie finden dazu bei YouTube zahlreiche Tracks.

Bei YouTube finden Sie auch den Song »Weightless« von Marconi Union. Diesen Track hat die Band mit der britischen Akademie für Soundtherapie entwickelt, um Ängste zu reduzieren. Hören Sie ihn mit einem Kopfhörer.

Ich unterscheide Single und Double Loops im Denken. Beim Single Loop habe ich ein Problem, eine Aufgabe oder ein Bedürfnis und suche eine Lösung aus meinem bisherigen Denken heraus. Beim Double Loop stelle ich das Problem, die Aufgabe oder das Bedürfnis selbst infrage.

Dieses Buch zielt auf viele Double Loops.

Ich gebe Ihnen ein Beispiel: Sie möchten etwas Neues lernen. Bisher haben Sie verinnerlicht, dass Lernen bedeutet, konkrete Anleitungen zum Handeln zu bekommen. Nun gebe ich Ihnen aber keine konkreten Anleitungen, sondern Rahmen für Ihre Aktivitäten. Genau das fordert Sie, dehnt und bewegt Ihren Kopf. Es könnte die Annahme, dass Anleitungen nötig sind, infrage stellen und Sie mit der Grundangst konfrontieren, etwas loszulassen. Aber wenn Sie es dann doch tun, werden Sie autonomer werden.