



ANDREAS WINTER

# ZIELEN-LOSLASSEN- ERREICHEN!

WIE SIE IHR GEHIRN AUF ERFOLG EINSTELLEN

TASCHENBUCH

man  
kau:



vorgeburtlichen Lernprozesses „ADHS“ das „Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom“. Hieraus kann sich bereits ein Versagemuster entwickeln, wenn das Kind nun im Laufe seines Lebens erfährt, dass seine Aktivität offenbar doch nicht so gutgeheißen wird, wie es einst gedacht hatte. Versagen aufgrund eines „nicht gehaltenen Versprechens“ nenne ich das.

Unser Gehirn ist also wirklich kein Spielzeug, sondern ein Wunderwerk, das bei jedem Computerchip-Hersteller 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: Einer der derzeit schnellsten 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, sondern 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 Zellerneuerung. 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 Öff-



nen 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.

Wenn ich in diesem Buch also von Gedanken spreche, meine ich damit sowohl die bewussten als auch die unbewussten elektromagnetischen Impulse des Gehirns. Insbesondere sehen wir uns die Gedanken an, die bei Ihnen eine höhere Priorität hatten, als zufrieden und erfolgreich zu sein. Denn



diese Präferenzen wurden erreicht – und alles andere wurde nachgeordnet oder gar blockiert!

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 Spielzeuigenbahn 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.