

Leseprobe aus: **Falsch gedacht!** von Dr. Marcus Täuber.
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.
Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch
[>> Falsch gedacht!](#)

DR. MARCUS
TÄUBER



VOM AUTOR DES BESTSELLERS
»GEDANKEN ALS MEDIZIN«

Wie Gedanken uns in die Irre führen
und wir mit mentaler Intelligenz
zu wahrer Stärke gelangen

GOLDEGG

Dr. Marcus Täuber

FALSCH GEDACHT!

Wie Gedanken uns in die Irre führen
und wie wir mit mentaler Intelligenz
zu wahrer Stärke gelangen

Bildrechte Autorenfoto: © feelimage/Matern
Bildrechte Umschlag: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich
Bildrechte Kern: Eucalyp (Glühbirne)

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Autoren und der Verlag haben dieses Werk mit höchster Sorgfalt erstellt. Dennoch ist eine Haftung des Verlags oder der Autoren ausgeschlossen. Die im Buch wiedergegebenen Aussagen spiegeln die Meinung der Autoren wider und müssen nicht zwingend mit den Ansichten des Verlags übereinstimmen.

Der Verlag und seine Autoren sind für Reaktionen, Hinweise oder Meinungen dankbar. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an verlag@goldegg-verlag.com.

Der Goldegg Verlag achtet bei seinen Büchern und Magazinen auf nachhaltiges Produzieren. Goldegg Bücher sind umweltfreundlich produziert und orientieren sich in Materialien, Herstellungsorten, Arbeitsbedingungen und Produktionsformen an den Bedürfnissen von Gesellschaft und Umwelt.

PRESSEEXEMPLAR
© Goldegg Verlag

ISBN: 978-3-99060-208-9

© 2021 Goldegg Verlag GmbH
Unter den Linden 21 • D-10117 Berlin
Telefon: +49 800 505 43 76-0

Goldegg Verlag GmbH, Österreich
Mommengasse 4/2 • A-1040 Wien
Telefon: +43 1 505 43 76-0

E-Mail: office@goldegg-verlag.com
www.goldegg-verlag.com

Layout, Satz und Herstellung: Goldegg Verlag GmbH, Wien
Printed in the EU

Das Wissen darüber, wie unser Denken funktioniert, welche Auswirkungen es auf uns hat und wie wir es gezielt für unsere Zwecke einsetzen, birgt das Potenzial, unser ganzes Leben zu verändern.

MARCUS TÄUBER

Ein Brainchanger ist ein Gamechanger.

MARCUS TÄUBER

Die selbstgesteuerte Neuroplastizität ist nicht mehr und nicht weniger als die Umkehr der kopernikanischen Wende. Sie stellt den menschlichen Geist in den Mittelpunkt.

MARCUS TÄUBER

Inhaltsverzeichnis

Falsch gedacht! – Einladung zum Brainchange	9
Unser Gehirn ist ein notorischer Lügner	11
Die Entdeckung unserer größten Begabung	25
Das lebende Fossil in uns	35
Selbstliebe gießt Öl ins Feuer der Probleme	49
Wenn Kopf und Bauch sich streiten	65
Veränderung ist kinderleicht, aber sauschwer	77
Mentale Intelligenz – die Kunst, 5.000 Elefanten zu reiten	91
Testen Sie Ihre mentale Intelligenz!	105
Die Erfolgsformel für Brainchanger	113
Fünf Fragen, die Ihr Leben verändern	147
Nachsatz: Mentale Intelligenz für die Post-COVID-Ära	159
Anhang	165

Falsch gedacht! – Einladung zum Brainchange

In »Die Abenteuer des Freiherrn von Münchhausen« des deutschen Dichters Gottfried August Bürger wird erzählt, wie Münchhausen der Sprung über einen Morast mit seinem Ross missglückte. Der Adelige wäre versunken, hätte er es nicht geschafft, sich am eigenen Haarschopf aus dem Sumpf zu ziehen. Rein physikalisch betrachtet ist diese Begebenheit ein Ding der Unmöglichkeit. Die Muskeln der Hand wirken zwar auf den Schopf, dieser übt aber eine gleich starke Gegenkraft auf die Hand aus. Es entsteht eine Art Patt der inneren Kräfte. Die Rettung kann nur von außen erfolgen.

Unser Gehirn jedoch vermag dieses Kunststück – im übertragenen Sinne zumindest. Es besitzt die Fähigkeit, sich aus einer Vielzahl von Problemen am eigenen Schopf herauszuziehen. Dahinter steckt ein Phänomen, das die Hirnforschung »Neuroplastizität« nennt. Das menschliche Hirn ist zeitlebens wandelbar, es passt sich in Bau und Fähigkeit den Erfahrungen an, wobei nicht nur echte Erlebnisse das Gehirn verändern. Auch unsere Gedanken können es fast nach Belieben formen und kneten. Die moderne Neurobiologie bestätigt, was der römische Feldherr und Philosoph Marcus Aurelius vor rund 2.000 Jahren prägnant auf den Punkt brachte: »Mit der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an.«

Ich halte den gezielten Einsatz des Denkens für unsere größte und wichtigste Begabung. Denn dadurch wohnt in uns allen das Talent zur Transformation – unsere Gene, Erziehung und Umstände sind kein Schicksal. Darum, wie wir diese Eigenschaft entfalten und sie uns zu Nutzen machen können, soll es in diesem Buch gehen. Gleich vorweg:

Wir werden dazu ein paar Sümpfe überspringen müssen, denn unser Gehirn ist ein Relikt aus der Steinzeit. In ihm laufen Programme, durch die unsere Gedanken uns beharrlich auf Irrwege führen, es wirkt eine giftige Mischung aus Vergangenheit und Ego. Sie provoziert uns zu falschen Entscheidungen und sperrt sich gegen notwendige Veränderungen. Die meisten Menschen bleiben deshalb weit unter ihren Möglichkeiten und schlagen wie Geisterfahrer eine falsche Richtung in ihrem Leben ein. Sobald wir diese schädlichen Mechanismen durchschauen und lernen, das zu denken, was uns weiterbringt, kurzum mentale Intelligenz entfalten, wachsen wir über uns selbst hinaus.

Begleiten Sie mich auf diese Reise, bei der wir gemeinsam erkunden, wie wir ticken. Ich werde Sie auf dem Weg zu kleinen Experimenten der Selbsterfahrung einladen, die ich Sie bitte an der beschriebenen Stelle durchzuführen. Sie werden dadurch um die eine oder andere Selbsterfahrung reicher. Außerdem bekommen Sie konkrete Tipps an die Hand, mit denen Sie die Kraft der Gedanken nutzbar machen können. Eines verspreche ich Ihnen: Mit diesem Buch werden Sie im eigenen Kopf erfahren, dass mentale Intelligenz den entscheidenden Unterschied macht. Mein Motto, das sich durch sämtliche Kapitel zieht: *Brainchanging is gamechanging!* Wer sein Gehirn verändert, verändert sein Leben. Los geht's!

Unser Gehirn ist ein notorischer Lügner

»Ich könnte jederzeit damit aufhören, ich will nur nicht«,
»Ich habe dafür kein Talent«, »Ich liebe mich zu wenig«,
»Mein Bauchgefühl sagt mir, was zu tun ist«, »Diese Frau ist
die einzig richtige für mich« – kennen Sie solche oder ähn-
liche Gedankengänge? Dann sind Sie in bester Gesellschaft,
denn rund acht Milliarden Menschen geht es genauso. Wir
stricken uns die Welt zurecht, damit wir uns ja nicht än-
dern müssen. Wir lassen uns von Worten blenden, die gut
klingen, ohne dass wir sie näher prüfen. Wir steigern uns
in Gedankengänge hinein, die uns auf Irrwege führen, und
driften so in eine Abwärtsspirale des Schmerzes ab. Glauben
Sie nicht alles, was Sie denken! So großartig unsere graue
Eminenz zwischen den Ohren auch ist – unser Gehirn ist ein
notorischer Lügner. Es denkt egozentrisch, hat einen Fetisch
für die Vergangenheit und neigt dazu, sich in sinnlosen Ge-
dankenschwärmen zu verlieren. Unsere Gedanken entpup-
pen sich dabei als lästige Quälgeister und mitunter hartnä-
ckiger Klebstoff, der uns von richtigen Entscheidungen und
Verhaltensweisen abhält.

Das Gehirn gaukelt uns vor, wie die Welt zu sein hat:
beständig, gerecht und sicher. Je stärker wir dieser Illu-
sion folgen, umso mehr erhöhen wir das Drama im Kopf.
Im Hintergrund läuft eine Software, die aus der Steinzeit
stammt und für die heutige Zeit längst ein Update benötig-
te. Die Folge: Wir bleiben unter unseren Möglichkeiten und
fühlen uns nicht wohl in unserer Haut. Der US-amerikani-
sche Romantiker des 19. Jahrhunderts Henry David Tho-
reau formulierte es drastisch: »Die meisten Menschen leben
ein Leben in stiller Verzweiflung.« Auch wenn wir in den

letzten 150 Jahren viel an Freiheit zur Selbstverwirklichung gewonnen haben, scheitern solche Bestrebungen dennoch häufig, weil wir uns selbst im Weg stehen. So prägen uns nicht nur Erziehung und Gesellschaft, sondern auch biologische Fesseln eines Gehirns, das auf Fressen, Sex und Schutz ausgelegt ist. Dem aktuell rasanten Wandel in der Welt trottet unser konservatives Gehirn nach. Wir sehen überall Gefahren, vertrauen auf das, was früher funktioniert hat, und stellen unser Ich ins Zentrum aller Überlegungen, sodass wir uns gegenüber anderen Menschen und den Chancen der Welt verschließen. Glücklicherweise können wir da, wo unsere Probleme stecken – im Gehirn –, auch unsere Lösungen finden. Das Wissen darüber, wie Denken funktioniert und welche Auswirkungen es auf uns hat, kann alles verändern, von Gesundheit und Beziehung bis zu Karriere und wirtschaftlichem Erfolg. Schön, dass Sie sich für dieses wichtige Thema interessieren! Zunächst entzaubern wir einen Mythos und nehmen uns der Frage an, mit der wir die Voraussetzung für Führung im Kopf schaffen: Was ist ein Gedanke und wie äußert er sich? Ich darf Sie zum ersten kleinen Experiment einladen.



EXPERIMENT

Strecken Sie einen Arm aus, als würden Sie jemandem die Hand geben wollen. Fassen Sie dann den Entschluss, die Hand entweder nach links oder rechts zu bewegen. Das Ziel ist, die Hand entsprechend der inneren Entscheidung zu bewegen. Geht Ihre Hand nach einem ausformulierten Gedanken in die gewünschte Richtung? Folgt Ihre Hand immer dem Inhalt des Gedankens?

Die meisten meiner Kursteilnehmerinnen bemerken, dass sich oftmals die Hand bewegt, ohne dass ein klarer Gedanke davor dingfest zu machen wäre. Nicht immer folgt die Hand dem innerlich geäußerten Wunsch. Es ist so, als würden fremde Impulse die Hand steuern. Das ist völlig normal, denn es sind in der Regel keine ausformulierten Gedanken, die uns steuern. Bevor wir als Menschheit die Sprache entwickelt haben, waren wir rein auf innere Bilder angewiesen. Diese jagen meist im Tempo eines Hochgeschwindigkeitszugs durch unseren Kopf und verweilen gerade einmal eine Viertelsekunde im Gehirn. Das ist zu kurz, um uns ihrer bewusst zu werden. Solche Impulse prägen unser Verhalten in vielfacher Weise – auch bei diesem Experiment. Wenn das bei Ihnen nicht so war und die Hand Ihrer bewussten Absicht folgte, dann herzlichen Glückwunsch – wahrscheinlich konnten Sie diesen Gedanken besonders klar und konzentriert fassen. Dann haben Sie den ersten Schritt zur mentalen Intelligenz bereits genommen und die Voraussetzung geschaffen, um Gedanken gezielt zu nutzen und entsprechend tatkräftig umzusetzen. Denn erst Ihr klarer Fokus auf einen Gedanken kann dessen Stärke entfalten.

PRESELEX-IMPACT
© GOMBO Verlag



EXPERIMENT

Wiederholen Sie das Experiment. Strecken Sie wieder einen Arm aus. Fassen Sie dann den Entschluss, die Hand nach rechts zu bewegen, und sagen Sie sich den Satz »Meine Hand geht nach rechts« immer wieder in Gedanken vor. Was tut sich jetzt?

Vermutlich werden Sie mehr Kontrolle erlangen und Ihre Hand wird sich tatsächlich nach rechts bewegen. Sie haben durch eine sprachliche Formel und den Fokus auf einen bestimmten Gedanken die Wirkung des Gedankens auf Ihr Handeln verstärkt. Gedanken sind aus Sicht der Hirnforschung Aktivitäten der Nervenzellen, wobei jeder Gedanke einem eigenen Muster an Aktivitäten im Gehirn entspricht. In der Wissenschaft spricht man von »neuronaler Repräsentation«. Nicht nur zu jedem Gedanken, auch zu jeder Wahrnehmung und Gefühlsregung sind bestimmte Nervennetze aktiv, während andere ruhen. Letztlich stellen diese Muster im Gehirn Informationen dar, aus denen unser Verhalten folgt.

In diesem Buch werde ich auf solche und ähnliche Erkenntnisse aus der Hirnforschung eingehen und sie Ihnen anhand verschiedener kleiner Experimente verdeutlichen. Denn ja, ich bin Neurobiologe und damit leidenschaftlicher Naturwissenschaftler. Bevor wir in die gemeinsame Forschung einsteigen, möchte ich Ihnen erzählen, wie diese Leidenschaft ihren Anfang genommen hat. Mein Lieblingsbuch als vorpubertierender Jugendlicher war »Und sie bewegt sich doch« des ungarischen Schriftstellers Zsolt Harsányi. Dieser alte, dicke Schinken ist ein Roman, der sich dem Leben des Naturwissenschaftlers Galileo Galilei widmet, eines Forschers, der als einer der Ersten mit unglaublicher Akribie gegen das falsche Denken zu Felde zog, so zum Beispiel was den freien Fall betrifft.

Vermutlich hat es den größten Teil der Menschheitsgeschichte niemanden interessiert, ob schwere Gegenstände schneller, langsamer oder gleich schnell zu Boden sacken wie leichte. Das hat handfeste, praktische Gründe. Weder können wir mit diesem Wissen ein Mammut erlegen noch dem Säbelzahn tiger entkommen. Der philosophische Superstar der Antike, Aristoteles, hat ca. 350 v. Chr. als einer der Ersten systematisch die Welt beobachtet und

seine Schlussfolgerungen zu Papier gebracht. Für ihn war klar: Ein Stein ist schwerer als eine Feder und fällt deshalb schneller.



EXPERIMENT

Bitte überfliegen Sie die Zeilen nicht einfach, sondern versetzen Sie sich in Aristoteles' Gedankenwelt. Probieren geht über Studieren: Nehmen Sie einen leichten Gegenstand in die linke und einen schweren in die rechte Hand. Bei mir sind das gerade ein Blatt Papier und ein Smartphone. Sie werden bemerken, dass der schwerere Gegenstand Ihre Hand tatsächlich stärker nach unten drückt. Was Aristoteles beschrieben hat, entspricht voll und ganz unserer Alltagserfahrung und Intuition.

Fast 2.000 Jahre später kam einem Mann in Italien die Sache seltsam vor. Für Galileo Galilei stellte sich die Frage: Wenn der schwere Gegenstand schneller und der leichte Gegenstand langsamer fällt, was passiert, wenn ich beide zusammenbinde? Müsste der schwere den langsamen nicht beschleunigen und der langsame den schweren bremsen? Diesem Widerspruch im Denken konnte er nur durch Experimente auf den Grund gehen. Und so warf er Hunderte Male Dinge vom Schiefen Turm von Pisa und schickte verschiedene Dinge gegeneinander in einen Wettlauf um den freien Fall. Um den Einfluss von Luftwiderstand zu erforschen, verschloss er verschiedene Gegenstände in einem gro-

ßen Glaszylinder, pumpte die Luft heraus und prüfte, mit welchem Tempo die Dinge im Vakuum fielen.

Sie wissen aus dem Physikunterricht, wie die Frage ausging. Das Gewicht macht keinen Unterschied, nur der Luftwiderstand lässt ein Blatt zu Boden taumeln, während die Kastanie schnurstracks zu Boden fällt. Mit anderen Worten: Die Schwerkraft ist für alle Gegenstände gleich stark und Aristoteles hat falsch gedacht! An solchen Beispielen erkennen wir: Unsere Beobachtung und unser Bauchgefühl täuschen uns mitunter gewaltig. Mich hat diese kritische Herangehensweise von Galileo Galilei massiv beeindruckt und für mein weiteres Leben geprägt. Sie hat mich gelehrt, Dinge nicht einfach zu glauben, sondern kritisch zu hinterfragen und wissenschaftliche Experimente und Studien als Basis für Behauptungen heranzuziehen. Gerade wenn es um den Menschen und seine Psyche geht, habe ich dabei viele Mythen entdeckt, die einer näheren Prüfung nicht standhalten.

Mit der Wissenschaft ist es dabei allerdings nicht immer leicht. Ein Vortragender und Trainer hat kürzlich über soziale Medien die Kunde verbreitet, dass eine bestimmte Methode – nämlich das Klopfen von Akupunkturpunkten – zu einer Senkung des Stresshormons Kortisol führe. Dies habe eine Studie gezeigt. Andere drückten ihre Freude mit mehreren Dutzend Likes und Kommentaren aus. Ich habe mir die Studie im Original angesehen und herausgefunden: Ja, das Kortisol wird tatsächlich reduziert, nachdem diese Klopfübung angewandt wurde. Aber: Die Kontrollgruppe hat denselben Effekt gezeigt – ohne dass diese Technik angewandt wurde. Mit anderen Worten: Das Ambiente der Studie selbst war für die Teilnehmerinnen entspannend, völlig egal, ob geklopft wurde oder nicht. Wenn Sie wie ich die Akupunkturfans im Kommentarfeld über ihren Irrtum aufklären und das Ganze richtigstellen wollen, dürfen Sie übrigens keine Dankbarkeit oder einen fachlichen Diskurs erwarten. Nerds wie ich waren schon in der Schule nicht beliebt. Besserwis-

serei, Detaildenken und ein Faible für Wissenschaft sind in den sozialen Medien kein Patentrezept für Pluspunkte.

Ein populärer Irrtum unter vielen, die sich mit Körpersprache oder Stimme beschäftigen, ist die berühmt-berühmte Studie von Albert Mehrabian. Das verbreitete Fazit in der Trainerbranche: Kommunikation wird zu 55% von der Körpersprache, zu 38% von der Stimme und nur zu 7% vom Inhalt der Worte bestimmt. Wenn Sie das mal lesen oder hören, fragen Sie ruhig Folgendes: »Wie kann es sein, dass ich mich immer noch nicht mit einem Chinesen unterhalten kann?« Keine Sorge: Es liegt nicht daran, dass wir unsere Augen und Ohren besser schulen müssen. Dieser Widerspruch ist vielmehr der Tatsache geschuldet, dass die Studie leider völlig falsch wiedergegeben und verbreitet wird. Sie können sich vorstellen, dass ich auch für diese Klarstellung keinen Preis, aber dafür viel Gegenwind bekommen habe. Mit diesem Buch möchte ich trotzdem in den schonungslosen, offenen Diskurs treten. Manch populäre und scheinbar durchdachte Theorie steht bei näherer Betrachtung auf wackligen Beinen. Doch auch unsere tagtäglichen Selbstgespräche bedürfen einer grundlegenden Reformation – die Kunst der klugen Kommunikation mit sich selbst mündet in mentaler Intelligenz. Gehen wir also mit dem kritischen Geist eines Galileo Galilei an die Sache. Dazu einen wichtigen Disclaimer: »Die Wissenschaft von heute ist der Irrtum von morgen.« Mit diesem Zitat von Jakob Johann Baron von Uexküll ist gemeint, dass Wissenschaft nie mit dem Anspruch auf die endgültige Wahrheit verbunden sein darf. Ich bitte Sie darum, das immer im Hinterkopf zu behalten. Wissenschaft ist von Menschen gemacht und nicht unfehlbar, aber es liegt in unserer Hand, solide Studien richtig zu interpretieren.

Dieses Buch zeigt Ihnen auf Basis neurowissenschaftlicher Erkenntnisse, aber sehr praxisorientiert, wie wir die Wirkkraft

der Gedanken zu unserem besten Verbündeten machen können. Dem Gedanken an sich haben wir uns bereits angenähert. Kapitel für Kapitel entlarven wir, wo wir falsch denken und wie wir unsere Gedanken produktiver einsetzen können.

Im ersten Kapitel, »Das lebende Fossil in uns«, wird es um das Thema Vergangenheit gehen. Welches Datum haben wir heute, wie spät ist es gerade? Bei mir ist es der 10.10.2020 um 09:21 Uhr. Die nächsten Sekunden nimmt mein Gehirn als Gegenwart wahr. Wenn Sie in Ihre Umgebung blicken, erkennen Sie eine Momentaufnahme der Wirklichkeit – zumindest meinen wir das. Wir gehen davon aus, dass wir in der Gegenwart leben und dass das, was wir gerade wahrnehmen, ein Teil der Realität ist. Dieses Buch räumt mit diesem Mythos auf. Mehr noch: Unsere Vergangenheit ist die vermutlich stärkste Macht in uns. Und ich meine damit nicht nur die Erinnerung an negative Erlebnisse, die uns als Trauma vehement an einem erfüllten Leben hindern kann. Vergangenheit wirkt in all ihren Facetten. Sie wirkt ständig und das meist unbemerkt – mit weitreichenden Folgen!

Bestimmt haben Sie schon in Büchern, Blogartikeln und auf YouTube gelesen, gesehen und gehört, wie wichtig Selbstliebe ist. Aussagen wie »Man kann andere erst lieben, wenn man zunächst sich selbst liebt« klingen äußerst logisch. Wie bedeutsam Lob und die Stärkung des Selbstwertgefühls sind, können Sie in Erziehungsratgebern und Managementliteratur nachlesen. Mit der Lupe der Wissenschaft betrachtet, ist die Sache aber keineswegs so einfach, wie sie klingt. Gerade der Mythos von der Selbstliebe und Selbstwertsteigerung kann Menschen noch mehr in ihre Probleme verstricken, und so manch gut gemeintes Coaching vermag mehr Schaden als Nutzen anzurichten. Wie das tatsächlich ist, werden wir uns gemeinsam ansehen. Vermutlich werden Sie ein wenig irritiert sein oder sich sogar provoziert fühlen – das Kapitel »Selbstliebe gießt Öl ins Feuer der Probleme« hat es faustdick hinter den Ohren.

Die nächste bittere Pille aus der Forschung: Vielleicht haben Sie auch angenommen, dass unser Bauchgefühl der richtige Wegweiser durch den Dschungel der Entscheidungen wäre. Dass wir unsere Intuition im Grunde nur kultivieren müssten, um unsere innere Berufung und den richtigen Lebensweg zu finden. Intuition und das In-sich-hinein-Spüren erfreuen sich höchster Popularität in den Bereichen Coaching, Training und Therapie. Auch ich habe in Ausbildungen gelernt, dass der Kopf schlecht und der Bauch gut sei. Doch auch das ist eine Mär, die Klischees und Vorurteilen den Boden bereitet. Im Kapitel »Wenn Kopf und Bauch sich streiten« bekommen Sie Einblicke in die Wissenschaft, die Ihnen dabei helfen, die richtige Strategie für wichtige Entscheidungen zu entwickeln.

Im danach folgenden Kapitel verrät der Titel »Veränderung ist kinderleicht, aber sauschwer«, dass die Kunst der Veränderung einen paradoxen Charakter hat. Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum es so schwierig ist, sich selbst und andere zu verändern? Stellen Sie sich Folgendes vor: Ein Mann Anfang 60 erleidet einen Herzinfarkt. Er kann dem Tod gerade noch von der Schippe springen und wird aus dem Krankenhaus entlassen. Seine Ärztin rät ihm dazu, die verschriebenen Medikamente zu nehmen, sich mehr zu bewegen, auf cholesterinarme Ernährung zu achten und idealerweise das Rauchen zu lassen. Wie viel Prozent der Menschen, denken Sie, folgen nach einem solch schwerwiegenden Ereignis diesen Empfehlungen und stellen ihren Lebensstil zumindest teilweise um? Das Ergebnis ist selbst bei einer einfachen Medikation mager: Es sind nur 38,3%, die der Empfehlung der Ärztin folgen. Und da reden wir noch nicht von einer Umstellung des Lebensstils. Mit anderen Worten: Die große Mehrzahl der Menschen stirbt lieber, als sich zu ändern. Warum das so ist und wie Veränderung erfolgreich umgesetzt werden kann, werde ich Ihnen verraten. Sie werden lernen, Ihren zweigeteilten Geist auszutricksen!

Nach der Entzauberung diverser Mythen und gut gemeinter, aber leider falscher Ansätze werden wir uns die Erfolgsstrategien ansehen, die uns zur Erreichung unserer Ziele beflügeln. Gleich vorweg: Jeder von uns kann mit seinem Gehirn Spitzenzustände erreichen und diese für Selbstheilung, als Lebenshilfe oder zur Erzielung von High Performance in Sport, Kunst und Wirtschaft einsetzen. Um Sie dabei zu unterstützen, präsentiere ich Ihnen nicht nur ein neu entwickeltes Konzept, sondern auch Wege zu wahrer Stärke.

Wir werden uns in diesem Zusammenhang eingehend mit dem Thema Intelligenz befassen. Bestimmt haben Sie schon vom Intelligenzquotienten (IQ) – also der kognitiven Intelligenz – und wahrscheinlich auch von emotionaler Intelligenz (EQ) gehört, die manchmal als soziale Intelligenz bezeichnet wird. Beide Intelligenzformen – die kognitive wie die emotionale – sind wichtig, keine Frage. Neben IQ und EQ beeinflusst uns aber noch eine dritte Stellschraube: die mentale Intelligenz (MQ). Sie beeinflusst, wie gut wir die eigenen Gedanken wahrnehmen, sie kontrollieren, gezielt nutzbar machen und versteckte Wechselwirkungen verstehen. Das Sensationelle: Mentale Intelligenz hat die stärkste direkte Hebelwirkung für unsere Lebensgestaltung. Mit ihr können wir Irrtümer im Kopf aufspüren, sie in zweckdienliche Gedanken umwandeln und unser Gehirn neu aufstellen. Das Besondere dabei ist, dass wir unsere Gedanken mit unserem Stirnhirn willentlich und unmittelbar steuern können. Das bedeutet, dass Sie zwar nicht auf Befehl traurig oder wütend sein, aber mit etwas Übung das denken können, was Sie wollen. So können Sie die entsprechenden Gefühle und Verhaltensweisen hervorrufen. Auch wenn dieses Buch sich immer wieder auf wissenschaftliche Studien beruft, habe ich die Fallstricke und Strategien in Zusammenhang mit dieser neuen Form der Intelligenz auch an mir selbst, Klientinnen und Teilnehmern am Institut für mentale Erfolgsstrate-

gien erprobt. Als ein Tinnitus meine Lebensqualität stark einschränkte, habe ich Ansätze gesucht, wie ich durch die Kontrolle meiner Gedanken – also Meditation, innere Bilder und einen neuen Zugang im Denken – Linderung finden kann. Der Weg war dabei keineswegs eine gerade Linie, sondern verlief auf und ab. Der Tinnitus kam trotz Training immer wieder, aber mit der Zeit immer seltener und leiser. Dieser nervige Ton war hartnäckig, aber ich war hartnäckiger. Heute – ich klopfe auf Holz – ist er ganz weg.

Genauso schwierig, wie das Pfeifen im Ohr loszuwerden, war es für mich, Grenzverletzungen und Respektlosigkeit im persönlichen Bereich zu erkennen und zu bereinigen. Es war, als wäre ich in dem Moment, als sie passierten, auf beiden Augen blind. Erst im Nachhinein überkam mich die Wahrnehmung, dass da etwas nicht mit rechten Dingen zugegangen und das Gesagte oder Getane nicht in Ordnung gewesen war. Das wurmte mich dann stundenlang, manchmal tagelang. Ich hatte die Tendenz, Konflikte auf die lange Bank zu schieben oder offen im Raum stehen zu lassen. Heißt es nicht, dass der Klügere nachgibt? Sind Frieden und Harmonie nicht besser? Nein! Wer es toleriert, dass die eigenen Regeln und Werte mit Füßen getreten werden, begeht Körperverletzung an sich selbst. Wir verlagern lediglich den Konflikt von außen nach innen, auf das Schlachtfeld unserer Psyche. Dort wirkt er weiter, über Tage, Wochen oder sogar Monate als Angst, Ärger oder Frust. Vor die Wahl gestellt, weiter in dieser nur vordergründig bequemen Rolle zu verharren und den Schwelbrand im Kopf zu verleugnen oder aber den Fehdehandschuh endlich aufzunehmen und mich am eigenen Schopf nach oben zu ziehen, habe ich entdeckt, wie meine Gedanken mir zu wahrer Stärke verhelfen. In diesem Buch erlernen Sie Strategien, mit denen auch Sie das schaffen können.

Auch im beruflichen Umfeld haben mich Mentalstrategien weitergebracht. Ich habe in meinem Leben viel schlech-

tes Leadership erlebt – leider auch von mir selbst. Als ich durch gute Leistungen Vorgesetzter eines Marketingteams von rund 20 Mitarbeitern wurde, ging ich davon aus, dass Leadership ganz leicht von der Hand ginge. Ich sah mich als Kollege, der wichtige Entscheidungen trifft. Schließlich hatte ich Erfahrung als Mitarbeiter und wusste daher, wie ein Chef nicht sein sollte: Lockere Sprüche, Anweisungen per E-Mail und die obligatorischen Feedbackgespräche – als Kapitän genügt es, das Steuerrad nach links oder rechts zu drehen. Doch heute weiß ich, dass ich falsch gedacht habe. Genau wie ich rund zehn Jahre davor Marketing und Vertrieb gelernt hatte, musste ich nun meine Führungskompetenz Schritt für Schritt verbessern. Die Fähigkeit, die beiden Schlüsselfähigkeiten für erfolgreiches Leadership – Vertrauen und Wirkkompetenz – aufzubauen, ist über Gedankenkontrolle genauso trainierbar wie das Schreiben von Marketingplänen und der Einsatz von Verkaufstechniken. Gemeinsam sehen wir uns an, wie Sie Ihre Mentalstrategien ausbauen können, um zu einer erfolgreichen Führungskraft zu werden.

Für mich ist mentale Intelligenz nicht nur ein akademisches Schreibtisch-Konzept, sondern erprobte Praxis und die wichtigste Entdeckung meines Lebens. Durch sie ist Veränderung rasch und nachhaltig umsetzbar – das ist gerade in Zeiten von Covid-19 und der Digitalisierung so wichtig wie noch nie. Wir Menschen sind glücklicherweise keine Steine, um noch mal auf Galileo Galilei zurückzukommen, die rein nach den Gesetzen der Gravitation ohne Einflussmöglichkeiten zu Boden fallen. Wir können sowohl die Geschwindigkeit als auch die Richtung verändern. Dieses Buch ist ein Plädoyer für die wahre Stärke unseres Geistes, mit der wir unser Gehirn und damit auch unseren Kurs im Leben neu formen.

Am Ende des Buches erlaube ich mir, Ihnen fünf Fragen an die Hand zu geben, die vielleicht auch Ihr Denken

neu ausrichten. Mir persönlich haben diese Fragen sehr geholfen, mich von den eigenen Gedanken nicht mehr in der Weise in die Irre führen zu lassen, wie das früher der Fall war. Die Fähigkeit, Führung über die eigenen Gedanken zu gewinnen, steckt in uns allen. Wir können sie durch selbstgesteuerte Neuroplastizität – also eine gezielte Veränderung unseres Gehirns – entfalten. Ich freue mich, Ihnen dieses Wissen weitergeben zu können, und wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen sowie viel Erfolg beim Umsetzen der neu erlernten Strategien! Wenn Sie Fragen haben, schreiben Sie mir doch einfach unter *taeuber@ifmes.at*!

Ihr Marcus Täuber

PRESSEEXEMPLAR
© Goldegg Verlag

Die Entdeckung unserer größten Begabung

Können Sie diesen Satz lesen? Vermutlich werden Sie nicken und innerlich zustimmen. Doch haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, welche Prozesse dabei in Ihrem Kopf ablaufen? Auch wenn das Alltägliche zum Selbstverständlichen wird – Ihr Gehirn greift dabei auf eine Ganzleistung zurück, die zu den erstaunlichsten Fähigkeiten überhaupt gehört. Lassen Sie uns 650 Millionen Jahre in die Vergangenheit reisen. Zu jener Zeit formierte sich eine besondere Form von Zellen. Sie konnten elektrischen Strom leiten und avancierten so zu Trägern und Überträgern von Informationen – es handelte sich um die Nervenzellen. Diese Zellen traten miteinander in Verbindung und bildeten Nervennetze. Die Kontaktpunkte werden Synapsen genannt, dort werden die elektrischen Reize in Botenstoffe übersetzt. Synapsen sind der Ort, wo Lernen stattfindet. Mit der Entstehung von Nervenzellen nahm eine Entwicklung ihren Anfang, an deren vorläufigem Ende unser heutiges Gehirn steht. Das Schnecken-tempo, mit dem die Evolution unsere graue Eminenz zwischen den Ohren gestaltete, steht dabei in keinem Verhältnis zum Lesen als moderner Fähigkeit, die vor vergleichsweise mickrigen 10.000 Jahren ihren Ursprung nahm. Lesen war nie Gegenstand von Mutation und Selektion – den beiden Triebfedern der Entwicklung des Lebens. Unser Gehirn ist daher genauso wenig mit einem Lesezentrum ausgestattet wie eine Steinzeithöhle mit einer Mikrowelle.

Dass wir trotzdem lesen können, beruht schlichtweg auf einer ungeheuren Zweckentfremdung. In unserem Hinterkopf liegt der visuelle Cortex. Dieser Bereich des Gehirns ist von der Evolution für Gesichts- und Objekterkennung vorge-