

Nummer 10

Gehirnpfade



Zu allererst: der Hai steht hier stellvertretend für unbegründete und zu anstrengende Befürchtungen. Das hat folgende Vorgeschichte: das Alte vom Hai bestand aus einem Artikel "Haie im Coaching" (Multimind, 2/06, Ich & Dr.S.Marquardt) und handelte von einer Kollegin, die im Süßwasser Angst vor Haien hatte. Solche scheinbar unbegründeten Befürchtungen sind im Coaching ein häufiges Thema. Sie engen Handlungsspielraum und Wahlfreiheit ein. Logik, Vernunft und normale Gespräche versagen, es braucht andere Ideen. Nur welche? Auf geht's:

Neues vom Hai

Gefahr droht vom Hai, er hat wieder Menschen getötet, ganz nah. Frage ich in Kursen herum, dann sind überraschend viele Teilnehmer deswegen verängstigt.

Der Hai ist nicht alltäglich. Was macht ihn so wirkungsvoll?

Einiges kommt zusammen:

1. Etwas taucht aus der Tiefe auf - ein normaler Vorgang für unser Gehirn, laufend taucht dort etwas auf
2. Das Auftauchende erwischt uns in völliger Entspannung, d.h. wir sind nicht voralarmiert, es gibt kein "in Deckung gehen"
3. Uns fehlen die alltäglichen Bewältigungsstrategien, die wir bei Gefahren wie z.B. dem Auto gelernt haben
4. Haie sind real existierend, anders als z.B. Vampire

So entsteht die erste intensive Wirkung. Verfestigt wird das Gelernte durch aktuelle gesellschaftliche Zutaten. Zwei will ich nennen:

- Filme, Berichte, Reportagen, Bilder: " je emotionaler, desto höher die Einschaltquoten", Katastrophen zur Unterhaltung

Nächster Newsletter: Zukunftspläne

Termine:

ab 23.11.13 Ausbildung zum NLP-Master

16.10.13 Infoabend zum NLP-Master

gaanz frisch: 16.05.2014

Ausbildungsbeginn NLP-Practitioner

Infos: www.persoenelichkeit-entscheidet.de

und für's Frische: eine Email senden...

Hey Du!

In meiner Lieblingszeitung stand zuerst ein ausführlicher Bericht zu der Unfähigkeit von uns Menschen, Gefahren richtig einzuschätzen. So ist z.B. Schimmel gefährlicher als Dioxin in Eiern. Dazu aus dem Artikel: "Die meisten Menschen sind nicht in der Lage, kleine Wahrscheinlichkeiten intuitiv zu erfassen. Sie werden dann überschätzt. Das liegt auch an der öffentlichen Diskussion: Viele Medien widmen kleinen Gefahren große Schlagzeilen." (Logik der Angst, Süddeutsche 23.04.13). Darauf folgte der Bericht über die Haiattacke auf eine deutsche Urlauberin. Abschließend kam ganz Aktuelles von der Jahresversammlung der Leopoldina (Im Spiegelkabinett, 25.09.13): "Selbst bei den neuen Megaprojekten der Hirnforschung ... sei ein Durchbruch nicht absehbar. Immer noch seien alle Theorien des Bewusstseins primär metaphorisch ... empirisch seien sie nicht zu fassen. ... Wir wissen noch nicht, was wir nicht wissen." (M.Pauen, Humboldt-Universität Berlin). Hier ist eine der großen Erklärungen, wieso so ein Gehirn in der Praxis wundervoll zu nutzen ist, auch wenn die Theorie oft hinterher hinkt :)

- Vernetzung: von überall ist der Zugriff auf Informationen zum Hai möglich, auch vom Landesinneren aus.

Und jetzt kommen die Zutaten Deines Gehirns zum Tragen, also die persönlichen Gehirnpfade.

- lebhafte innere Bebilderungsbereitschaft (beim Wort "Hai" taucht automatisch eine Horrorversion auf)
- Schnitt des innerlich ablaufenden Filmes an der spektakulärsten Stelle der Ohnmacht und Verzweiflung
- Schnelles und gutes Lernen: einmal Gelerntes bleibt im Kopf lebendig (= das Grundmuster aller Phobien - lahme Lerner schaffen keine Phobie)

Wenn Du jetzt noch denkst, dass Du an Deinen eigenen Gehirnpfaden leider nichts ändern kannst, bist Du "dem Hai" ausgeliefert.

Da ist es egal, dass die statistische Wahrscheinlichkeit, in diesem Land vom Hai angegriffen zu werden, äußerst gering ist.

Den Hai im Gehirn auf seinen Platz verweisen:

"Erinnerung sind nur solange sicher, wie wir uns nicht an sie erinnern. ... Eine Erinnerung ist eben nicht in Stein gemeißelt, sondern gleicht einem Word-Dokument, das sich jederzeit aufrufen und verändert im Computer abspeichern lässt."

(Biopsychologe O. Güntürkün, Süddeutsche Ztg. 25.09.13, Leopoldina-Jahresversammlung"Im Spiegelkabinett).

Wieso klappt dann die Sache mit dem Hai? Wer davor Angst hat, erinnert doch zuverlässig und sehr schnell immer wieder dasselbe Erschrecken, oder? Ja, das könnte man meinen. In Wirklichkeit tut er für diese lebendige Erinnerung einiges: er pflegt sie, staubt sie ab und verschönert sie. Dann beleuchtet er besondere emotionale Momente extra und versichert sich selber, dass seine Befürchtungen immer noch da sind. Dies alles passiert leider meistens vollautomatisch.

Wenn jemand beschliesst, genau an dieser Stelle aktiv gegenzusteuern, dann verblassen und altern Erinnerungen. Sie sortieren sich im Hintergrund ein und geben die Gegenwart und Zukunft wieder frei.

Eine Übung dazu:

Du hast eine störende Befürchtung / Erinnerung?
Nimm sie und schweiße sie in eine Art Laminierfolie sicher ein. Befestige an einer Ecke eine sorgfältige Beschriftung, wann sie hilfreich war, was sie für Dich getan hat und wofür Du sie gebraucht hast. Jetzt lasse sie einige Tage ruhen. Dann betrachte sie nochmals: ist die Beschriftung vollständig? Fehlt noch etwas? Ergänze. Dann sortiere sie in einer Schublade Deines Gehirnes ein. Schließe die Schublade, schreibe außen drauf: alte Befürchtung Nr.XY. Jetzt wähle eine neue positive Befürchtung, die mindestens so gut ist, wie die bisherige alte Befürchtung. Gebe ihr in Deinem Kopf die Freiheit. Pflege sie regelmäßig. Ein Beispiel? Also bitte: die Neue könnte lauten: ich fürchte, dass ich zu glücklich und zufrieden werde (freudig erschrecken, starke Emotionen spüren, an spektakulärster Stelle innehalten,...).

Welche Erinnerungen in Deinem Kopf auftauchen, kannst Du mitentscheiden!

Viel Vergnügen! Selber Denken macht Spaß

Heide Janowitz
Gehirnnutzerin

[Newsletter weiterleiten](#)
[Aboeinstellungen ändern](#)
[Abmelden](#)

Copyright © 2013 All rights reserved.

MailChimp