

Nummer 12

Gehirnpfade



Mich beschäftigt die Frage, ob ein Gelehrter einen leeren oder einen vollen Kopf hat. Wie ist die Ordnung in so einem Kopf? Anders ausgedrückt: um sehr viel Wissen im eigenen Kopf greifbar zu haben, ist es dann so, dass der Kopf leergefegt und aufgeräumt ist, alles in Fächern verstaut oder ist der Kopf ein völlig in Chaos gestürztes angefülltes Etwas? Dies möchte ich anhand eines Flussnetzes verdeutlichen, weil dazu ein wundervoller Artikel kam (siehe rechts). Also: Gehirnpfade, heute nass....

Gelehrt, geleert, Loch im Kopf?

Eine frühere Mitbewohnerin von mir, eine sehr leicht lernende und kluge Frau, beschrieb ihren Mechanismus des Lernens mal so: alles, was ich brauche, lagere ich je nach Thema bunt und mit Ton oder schwarz-weiß und schweigend in Fächern in meinem inneren Gehirn-Schrank. Alles, was nicht passt oder stört, dafür habe ich ein Loch im Kopf. Das öffnet sich mittlerweile von alleine, wenn der Füllstand zu hoch wird. Dann fließt all der Mist ab und läuft raus. Aber es hat gedauert, bis ich soweit war. Lange Zeit hatte ich erst Kopferbrechen, was weh tat, bevor das Loch aufging. Das brauche ich heute nicht mehr.

Jetzt kommen die nassen Gehirnpfade:
Jedes Gehirn wird laufend umgebaut, je nach verwendeten Gedanken, wie bei einem Flußnetz. Denke ich nur eine Art von Gedanken, dann ist dieser der zentrale Hauptstrom und alles, was dazu gehört an Nebengedanken und Ideen entwässert quasi in den zentralen Strom. In dem Moment, in dem ich verzwickte Themen bedenke und neue Ideen entwickle, bildet sich das Flussnetz um. Und bei vielen fühlt sich der Kopf subjektiv voller an, eine Art Zwischenhochwasser, weil der gewohnte Abfluss durcheinander ist. "Mir schwirrt der Kopf vor lauter Ideen". "Mein Kopf ist zum Bersten voll". Dies sind zwei Sprachbilder für den vollen Kopf,

Nächster Newsletter: was alles heilt

Termine:

30.01.-2.02.13 Plan the Plan
28.02.-4.03.13 Coaching-Modul
16.-18.05.13 Start Practitioner in
Modulen

Infos: www.persoenelichkeit-entscheidet.de

Hey Du!

Aktuelles vom 19.10.13 zum

Thema:

Im Schlaf verwandelt sich das Gehirn in eine Art Waschmaschine. Die Wissenschaftler beobachteten Gehirne von Mäusen und stellten fest, dass sich während des Schlafes die Nervenzellen zusammenziehen und Lücken schaffen, durch die mit der Gehirnflüssigkeit unbrauchbare und giftige Moleküle wie Abwasser aus dem Denkorgan gespült werden. Offenbar handelt es sich dabei um tagsüber angehäuften biochemischen Schrott wie das Protein Beta-Amyloid, von dem man annimmt, das es an der Alzheimer Krankheit beteiligt ist. (Süddsche, Wissen, "Waschmaschine im Kopf"). Okay, wir werden mal wieder mit Mäusen gleich gesetzt, aber ehrlich: es gibt schlimmeres! Mir taugt der Artikel. Abwasser, biochemischer Schrott, für mich ist es das physiologische Gegenstück zur mentalen "Gehirnhygiene".

dem ein Loch zur rechten Zeit gut tun würde. Du als erfahree Leserin und erfahrener Leser fragst: "Und was ist mit dem das Gegenbeispiel?" Ja, natürlich hilft hier das Gegenbeispiel, zum einen all jenen, deren Kopf völlig anders funktioniert, zum anderen durch den Vergleich: "In mir ist gähnende Leere!" wäre ein Gegenbeispiel. Diese Leere taucht bei manchen Gehirnbenutzern auf, wenn als nächstes etwas völlig anderes oder Neues gedacht werden soll. Es ist wie eine Aufräumung von den bestehenden Hauptströmen. Diese Leere schafft eine Art Freiraum, in dem sich ein neues Flußsystem bilden kann.

Wie stelle ich Leere her? Neben der ersten Übung durch Meditation und ähnliche Verfahren biete ich im Folgenden kleinere Schritte zur persönlichen Leere. Nehmen wir mal an, Du willst nach einem langen Tag die Gedanken an die Arbeit mit all ihren Themen hinter Dir lassen. Da wäre gähnende Leere was Feines. Viele versuchen, sie zu erreichen, indem sie Serien anschauen, in denen gähnende Leere herrscht und über die Spiegelneuronen in ihrem Gehirn gelangen sie erstaunlich weit in diesen Zustand. Ein persönlicherer und intelligenter Weg ist es, Dir klar zu machen, wann Du angenehme gähnende Leere zuletzt erlebt hast und diese Begleitumstände präzise zu erinnern.

Eine Erkundung: die drei Gehirnstühle

Bist Du eher geleert oder gelehrt? Würde Dir ein imaginäres Loch im Kopf manchmal gut tun? Oder hast Du schon eine ähnliche eigene Einrichtung wie das Loch?

Finde es heraus:

- Nimm eine Erfahrung, in der Dein Kopf zum Bersten voll ist und setze diese Erfahrung samt Dir auf einen realen Stuhl = Gehirnstuhl 1.
- Dann nimm eine Erfahrung, in der Dein Kopf wie freigeblasen leer ist und setze diese Erfahrung samt Dir auf einen realen Stuhl = Gehirnstuhl 2.
- Dann nimm eine Erfahrung, in der Dein Kopf sich leert, als hätte er ein Loch und setze diese Erfahrung samt Dir auf einen realen Stuhl = Gehirnstuhl 3.

War eines einfacher als ein anderes?

- Jetzt teste: nimm einen Gedanken Deines Alltages "Ich hole Getränke" oder irgendetwas in der Art und setze Dich mit diesem Gedanken auf Gehirnstuhl 1. Was verändert sich dadurch?
- Genau, zu einem späteren Zeitpunkt tust Du dasselbe mit Stuhl Nr.2.
- Noch später kommt Stuhl Nr. 3 dran.

Und, was weißt Du jetzt alles neues von Dir? Was tun die Stühle mit Deinem Gedanken? Wo wird er gedehnt, wo kommt viel dazu, wo.....???

Neugierig auf Deine Erkundungsergebnisse warte ich auf Deine Mail :)

Viel Vergnügen! Selber Erkunden macht klug

Heide Janowitz
Gehirnnutzerin

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

Copyright © 2013 All rights reserved.

MailChimp