

# Nummer 21

## Gehirnpfade



### Priming:

Priming klingt hochwissenschaftlich, ist es auch :). Doch zuerst der

Selbstversuch: Hebe Deinen rechten Arm an und nimm wahr, wie leicht oder schwer das Anheben genau ist.

Dann lies folgenden Text:

Wolken schweben am Himmel hin, leicht in Federform, gleiten sanft in der Höhe entlang. Auch der Drache daneben ist anmutig und bewegt sich anmutig im Wind nach rechts.

Einfach ein wunderschöner Moment, der wie von allein vor dem inneren Auge auftaucht.

Hebe Deinen rechten Arm an und nimm wahr, wie leicht oder schwer das Anheben genau ist. Dann lies folgenden Text:

Eisenbahnwaggons aus massivem Stahl ruhen schwer auf den Gleisen.

Diese sind auch in schwieriger Landschaft fest verlegt und rühren sich nicht. Selbst bei zähem Untergrund wie Moor oder lehmigen Böden haften die Eisenbahnschienen perfekt auf ihrer Verankerung.

Hebe Deinen rechten Arm an und nimm wahr, wie leicht oder schwer das Anheben genau ist.

Na, gab es einen Unterschied im Armheben? Wenn ja, dann hat das Priming bei Dir funktioniert.

### Die Definition:

Priming bedeutet, dass Worte durch die damit verbundenen Assoziationen automatisch ihre Wirkung entfalten, auch in Texten, in denen nicht so dick aufgetragen wird wie in meinem Beispiel oben. Gut, Du kennst Dich

### Nächster Newsletter: Hirn-Putz

Termine:

8.-10.05.15: Selbsthypnose. Offen für Jedermann / Jederfrau

10.-12.07.15: Um die Ecke gezoacht.

Coachingerweiterungen für drinnen und draußen. Offen für Coaches, Trainer, Berater

11.-13.09.15 Hypnose im Beruf. Offen für J/J

2.-4.10.15 Bewegte Lösungen.

Aus festgefahrenen Problemen wieder in Fluss kommen. Offen für Menschen mit Vorwissen im

Bereich Training, Coaching, NLP, Therapie

20.-22.10.15 Gesundheit. Offen für J/J

Alle Seminare finden in 83098 Brannenburg statt.

Infos: [www.persoennlichkeit-entscheidet.de](http://www.persoennlichkeit-entscheidet.de)

### Hey

### Priming:

Mit Priming beschreibt man einen vorgeschalteten, unbewusst wahrgenommenen Reiz, der zu einer implizierten Gedächtnisbildung führt und eine nachfolgende Handlung entscheidend bestimmen kann. Priming ist ein völlig unterschätzter Effekt der zwischenmenschlichen Interaktion.

Es gibt genügend Experimente im Rahmen der Neuroökonomie, die den Priming-Effekt nachgewiesen

schon in Hypnose aus. Da wird das selbe Phänomen beschrieben und genutzt. Das Wort Priming stammt jedoch aus der Psychologie und hat völlig unterschiedliche Ausprägungen (positives Priming, negatives P., affektives P., semantisches P., Response P., Medien-P...).

## Wo es überall vorkommt:

und genutzt werden kann

Ja genau, in der Schule und im Unterricht und in der Anleitung von anderen Menschen:

Bsp.1: "die folgende Aufgabe ist echt schwer"

Bsp.2: "in der folgenden Aufgabe ist eine leicht lösbare Herausforderung eingepackt"

Diese beiden Beispiele sind sehr nahe den Vorannahmen des NLP: man nimmt etwas vorweg und bietet es als eine Art Erlebensbrille an. Je nach Angebot wird das Erleben dadurch beeinflusst in die genannte Richtung (es sei denn, der Empfänger hat eine NLP / Hypnoseausbildung oder ist ein Widerspruchsgeist, also polar, diese merken es und können sich wehren).

Jetzt etwas dezenter: Eine Bank musste mehrere Filialen schließen und suchte Rat. Eine der Filialen lies den Raum, in welchem die Kündigungen ausgesprochen wurden, in heller Farbe streichen. Die Mitarbeiter dort reagierten auf die Kündigung mit Sätzen wie "Zeit für was Neues", während in den anderen Filialen niedergeschmetterte Kommentare ohne Hoffnung kamen. Na hoppla, so wenig hilft also schon!!!

## Deine Aufgabe:

In Deinem Alltag wird es bestimmte wiederkehrende Situationen geben (nachhause kommen, Partnerin begrüßen, Sitzung eröffnen...) in

haben. Beispielsweise gingen Studenten, die Begriffe sortieren mussten, die sich mit Alter, Tod und Trauer befassten, anschließend deutlich langsamer über den Flur als Studenten, die Begriffe zu den Themen Urlaub, Sommer und Lebensfreude sortiert hatten.

Das Priming beeinflusst unser Leben permanent, und es hat nicht nur Auswirkungen auf motorische Abläufe, sondern auch auf die Interpretation von Wahrnehmungen und auf Entscheidungen, die wir fällen. Priming wird in den meisten Fällen nicht als solches erkannt.“  
(Aus Christian E. Egler, Neuroleadership, 2013, S164 f.).

Menschen, die sich fünf Minuten langsam bewegt haben, erkennen Wörter besser, die mit dem Thema „Altern“ assoziiert werden.

(Aus Thomas Mussweiler, Doing is for Thinking! In: Psychological Science Nr.17, 2006, S.17-21)

## So leicht lassen wir uns manipulieren:

... Probanden wurden die folgenden zwei Fragen gestellt: "War Gandhi mehr oder weniger als 144 Jahre alt, als er starb? Wie alt war Gandhi, als er starb?" Dass 144 Jahre ein unmögliches Alter sind, sollte jedem klar sein. Doch erzeugte dieser phantastische Wert bei den befragten Menschen automatisch die Vorstellung von einem sehr, sehr alten Menschen - und beeinflusste auf diese Weise die Schätzwerte. Wird die Frage nach dem Alter, in dem Gandhi starb, auf diese Weise gestellt, liegen die Antworten im Schnitt weit über den 78 Jahren, mit denen der Held der indischen Unabhängigkeit tatsächlich starb.

"Suggestion ist ein Priming-Effekt, der selektiv kompatible Informationen ins Gedächtnis ruft", schreibt Kahneman. Die Vorstellung von einem Greis ist hochkompatibel mit dem sinnlosen Wert "144 Jahre". (Süddeutsche, S.Herrmann,10.07.12)

denen Du jetzt schon redest. Nimm eine dieser zuverlässig wiederkehrenden Situationen und notiere Deine typische Rede und die typischen Reaktionen.

Jetzt - und wirklich erst jetzt - ändere die Rede in kleinen Details indem Du Adjektive wie "leicht, einfach, hell, lässig..." verwendest und beobachte die Wirkung.

Im Experimentieren liegt die Herausforderung -viel Spaß mit Deinen Zeitgenossinnen und Zeitgenossen!

Heide Janowitz  
Gehirnnutzerin

Nachtrag:

es gab wundervolle Fanpost zum Korinthenkacker von Euch und davon möchte ich hier anonym zur Geltung kommen lassen:

Die Vorstellung von einem Männlein das, angetan mit nichts als einer dicken Lupenbrille,vormittags Kümmel spaltet und sich am Abend von seiner Angetrauten , wonnig grunzend die von ihr geknickten Nissen laut vorzählen läßt, überwältigt mich.

du hast ein Synonym für  
Korinthenkacker vergessen.  
"Buchhalter"

Meiner (Korinthenkacker, Anm. der Red.) stand vergangenen Dienstag an einer Baustelle in F. und maßregelte mich als Radlerin, dass man an dieser Stelle absteigen müsse! Meine Erklärung, ich würde dann mehr Platz einnehmen und erst recht nicht gut an ihm vorbei passen, beantwortete er mit: Es gäbe ein Schild, auf beiden Seiten der Baustelle!

Leider war er zu schnell verschwunden.  
ich wäre liebend gerne um den  
Hausblock geradelt und hätte breit,  
genüsslich und langsam vor ihm  
Absteigen und Schieben geübt. Um  
sicher zu gehen, ob ich's nun richtig  
mache, hätte ich ihn vielleicht sogar um  
Bestätigung gebeten - so sauer war ich.  
Aber die Götter waren auf seiner Seite...

Holla, ich hätte nicht gedacht, dass der  
Typ nochmals so zu Ehren kommt...

Ich grüße Dich aus der für mich  
korinthenfreien Vorweihnachtszeit  
herzlich

---

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

Copyright © 2015 All rights reserved.

MailChimp