

# Nummer 22

# Gehirnpfade



Fastenzeit und Zeit der großen Beschlüsse: der Frühling naht, der Hausputz kommt, das Gras wächst von allein. Was hier fehlt ist der Hirn-Putz. Er passt sowohl in die Fastenzeit als auch zum Entstauben, Ausmisten und Belüften nach einer langen Winterzeit. Doch eines nach dem anderen:

## Hirn-Putz

**Das Fasten** bedeutet Verzicht auf etwas, um es danach umso lieber wieder genießen zu dürfen. Es ist eine Art gezielter Entwöhnung auf Zeit. Dabei findet normalerweise keine Umgewöhnung statt. Der starke Wille ist für einen übersichtlichen Zeitraum von ca. 40 Tagen gefragt.

Bei dem Hirn-Putz-Fasten wird auf bestimmte Gedanken verzichtet. Sie werden also nicht gedacht sondern stattdessen hast Du Freiraum für anderes. In Frage kommen könnte die Auseinandersetzung mit dem Glauben, mit dem inneren Genießen, mit der Fröhlichkeit oder dem Freisein oder oder oder... Von welchem Gedanken willst Du auf Zeit fasten? Wie wäre es mit einem Dauerbrenner, der sich in jede Lücke im Denken hinein quetscht wie z.B. "ich muss noch xy tun" "ich bin zu lahm, zu dick, zu dünn, zu..."

Wenn Du also diesem Gedanken auf Zeit entsagen willst, dann schreibe ihn Dir auf mitsamt Deinem Beschluss, dass jetzt das Fasten beginnt. Ab jetzt wird von diesem Gedanken gefastet, in ca. 40 Tagen kannst Du ihn wieder hervor holen. Zu Deiner Sicherheit ist er aufgeschrieben.

Ungewöhnliche Kopfvorgänge wie plötzliche Leere oder eine Art Langeweile werden akzeptiert, das sind die Nebenwirkungen erfolgreichen Gedankenfastens.

Kommen wir zum zweiten Teil des Hirn-Putzes, dem Aspekt des **Hausputzes**. Beim traditionellen Hausputz werden die Ecken aufgeräumt, entmüllt, entstaubt und erstrahlen in neuem Glanz. Besonders diejenigen Ecken, die im Winter zugemüllt wurden und von denen Du nicht mal mehr genau weißt, was

## Nächster Newsletter: Neubewerten mit Humor

Termine:

**26.-28.06.15: NLP-Master in  
Augsburg!!!. noch 2 Plätze frei**

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

**10.-12.07.15: Um die Ecke  
gecoacht.**

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

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

## Hey

Das beschriebene Vorgehen "Hirn-Putz" verlangt vom Anwender das Aktualisieren der eigenen Gehirnpfade. Das funktioniert wundervoll. Weshalb es funktioniert? Einiges zu den Grundlagen:

Zum Denken greifen wir auf den Bereich unseres Gehirns zu, der ursprünglich nur für die Bewegung zuständig war. Bewegen ist ein dreidimensionaler Vorgang mit laufender Feinabstimmung und Rückkoppelung zu den Seh-, Hör- und Rauminformationen sowie situationsabhängig auch zum Riechen und Schmecken.

Ebenso wie der Bewegungsvorgang basiert der Denkvorgang auf der Rückkoppelung mit den Sinnen. Beim Denken hat unser Gehirn die Freiheit, auf erinnerte oder auf aktuelle Sinneswahrnehmungen zuzugreifen.

Meistens nutzen wir die erinnerten Wahrnehmungen.

Diese haben wir automatisch mit subjektiven Bewertungen versehen. Da die Bewertungen in untergeordneten Hirnbereichen

alles da verschwunden ist werden bearbeitet. Es wird durchlüftet und lohnt wieder, die Fenster zu putzen. Jeder Strahl Sonne ist willkommen. Auf Dein Gehirn übertragen könnte dies wie folgt lauten: wo befinden sich die Ecken, in die Du länger nicht mehr hinein gedacht hast? Diejenigen mit wundervollen Ideen und Hobbies ebenso wie diejenigen mit völlig veraltetem Gedankenschrott? Auf gehts, zupacken, aussortieren, neu stapeln und dekorieren, anderes in den Vordergrund rücken. Zu abstrakt? Okay, hier etwas präziser: Er "wische" Dir einen dreckigen, sperrigen, ungemütlichen Gedanken. Bevor Du ihn ins Putzwasser schmeißt, schau ihn Dir an. In welche Kategorie gehört der Gedanke?

- sauber ist er okay
- braucht ne neue Form, so ist er zu sperrig
- gehört besser ins Freie. Im Kopf ist er wie eine Strohmatten als Bettdecke, einfach untauglich. Als Sichtschutz draußen wäre er gut.
- gehört entsorgt zum Restmüll
- gehört entsorgt in die Wertstofftonne
- gehört zerlegt in die Einzelteile. Aus "ich bin zu dick" wird dann "ich bin" und "zu" und "dick". Daraus lässt sich gut weiter denken: "ich bin" glücklich, "zu" gerne lache ich, "dicke" Tomaten esse ich am liebsten.
- gehört in die Truhe der Erinnerungen oder in das Fotoalbum der Vergangenheit eingeklebt
- ....

Wenn der Gedanke hilfreich ist, dann verhilf ihm zu dem nötigen Glanz, Klang, passenden Ort, so, dass Du ihn gerne hörst und siehst und findest.

**Für Faulenzer** jetzt noch diese Variante:

Der Eingangsspruch lautet korrekt: "still sitzen, nichts tun, das Gras wächst, der Frühling kommt." Dieses Vorgehen des Hirn-Putzes eignet sich für Menschen, die einfach geschehen lassen wollen statt selber tun zu müssen. Es ist ein selbsthypnotisches Vorgehen, bei dem Du Dir selber eine Zeit freiräumst, in der Dein Hirn automatisch geputzt wird von guten Feen oder Heinzelmännchen oder was immer Dir passend erscheint. Natürlich bestimmst Du vor dem ersten Mal, wie sie putzen, welche Mittel erlaubt sind, feucht oder trocken, Sauger oder nur Staubwedel, hinterher polieren oder nur leise raus gehen. Und je nach Putz-Bedarf

erfolgt sind, sind sie uns erstmal unbewusst, wir können uns ihrer jedoch bewusst werden.

Gedanken sind also dreidimensional, mit Bewertung versehen, und werden so wahrgenommen und auch gespeichert. Um Wichtiges bedenken zu können, räumen wir weniger Wichtiges weg, wir fokussieren unsere Aufmerksamkeit.

Der Hirn-Putz nutzt den Raum und die Form eines Gedanken, also die dreidimensionale Ausprägung, als Ansatzpunkt für bewusstes Wahrnehmen und Ändern.

Ein immer noch erstaunlich aktuelles Buch zu den Gehirngrundlagen, leicht lesbar, ist: John J. Ratey: Das menschliche Gehirn.

bestimmst Du auch, wie lange sie brauchen. Und genau für diese Dauer ist es Deine vornehme Aufgabe, Dein Gehirn Gehirn sein zu lassen, an nichts zu denken, quasi auszugehen. Wenn Du Dein Gehirn wieder betrittst -will sagen wieder bedenkst-, ist alles geputzt.

Na, welcher Typ bist Du?

Putzen oder Putzen lassen, das ist hier die Frage.  
Viel Vergnügen!

Heide Janowitz  
Gehirnputzerin

---

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

Copyright © 2015 All rights reserved.

MailChimp