

Nummer 11

Gehirnpfade



Nehmen wir mal an, Du hast die finanziellen Mittel und Urlaubstage und willst Deinen Urlaub planen. Welche Voraussetzungen brauchst Du "gehirntechnisch", damit Deine Planung gelingt? Damit Du z.B. beim Packen der Koffer nicht das Wichtigste vergisst und ohne Badehose am Strand stehst? Oder erst gar nicht los kommst, weil Du Dich bis zuletzt nicht entscheiden konntest, was Du mitnehmen willst? (Ja, das ist einer Freundin von mir passiert. Erstaunlich, oder?). Zwei Voraussetzungen will ich erläutern:

Zukunftspläne:

Nummer 1:

Um die Zukunft zu planen, müssen Menschen die Gegenwart verlassen, zumindest im Kopf. Dieses auf Distanz gehen ist eine Fähigkeit, die sich etwa mit dem 6. Lebensjahr entwickelt. Ab da werden Zeitangaben (bin in einer Stunde wieder da) erst verständlich - bei den meisten Menschen. Auch unter den Erwachsenen gibt Exemplare, die so in der Gegenwart verhaftet sind, dass sie gar nicht planen können. Ihnen fehlt die Fähigkeit, mit Abstand zu überblicken, welches Wetter werden könnte, wieviele Besucher kommen könnten. Was gerade ist, wird gelebt, nicht mehr und nicht weniger. Von Vorteil ist die große Präsenz dieser Menschen. Von Nachteil ist das "Ausgeliefert sein" in die aktuelle Situation. Selbstverständlich haben auch die Distanzierten, die gut Koffer packen können, Vor- und Nachteile: sie verpassen immer mal wieder eine Gegenwart, weil sie mit zukünftigem beschäftigt sind. Zukunftsflüchtler befinden sich unter ihnen: ein Freund von mir sagt seit Jahren "wenn wir jetzt noch das und das tun, dann läuft der Laden richtig gut." Er ist nur in der Zukunft, die Gegenwart taugt ihm und seinem Laden nicht.

Die Zukunftsplanung setzt also ein gewisses Maß an Distanz von der Gegenwart voraus.

Nummer 2:

Nächster Newsletter: geleert? gelehrt? Loch im Kopf?

Termine:

30.01.14-2.02.14 Plan the Plan

(Fahrtrichtung bestimmen, Weichen im Kopf stellen, konkretes Ziel erreichen)

28.02.2014-4.03.2014 Coach-

Modul für Praxisauffrischer und

Neulinge

16.05.2014 Ausbildungsbeginn

NLP-Practitioner

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

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

Hey Du!

Die zukunftsgerichtete Erinnerung ist eine feine Sache.

"Arbeitsgedächtnis und Langzeitgedächtnis ermöglichen es uns, gewissen Reizen gegenüber anderen den Vorrang zu geben, indem sie weniger wichtige Themen im Hintergrund halten, wo sie aber jederzeit abrufbar sind. Aus diesem Grund kann eine Mutter, die sich um ihr krankes Kind im Nebenzimmer sorgt, auf der Couch sitzen und sich in dieses Buch vertiefen, ohne unaufhörlich darüber nachzudenken, ob es ihrem Kind gut geht, und zugleich doch bereit sein, sofort aufzuspringen, falls das Kind plötzlich zu weinen anfängt. Das ist möglich, weil die früheren Gedanken der Mutter um ihr krankes Kind "zukunftsgerichtete Erinnerungen" vorbereitet haben. Das heißt, sie hat im Kopf: "Ich muß auf Geräusche des Weinens achten." Obwohl diese zukunftsgerichteten Erinnerungen vielleicht nie den Status bewußter Gedanken erreichen (die Mutter sagt sich möglicherweise nie: "Ich muß darauf achten, ob mein Kind weint"), ist sie aufgrund früherer Erinnerungen so besorgt, daß sie sofort aufmerksam wird, wenn sie

Was tut so ein Gehirn bei einer Zukunftsplanung? Es greift Ereignisse aus der Vergangenheit auf und projiziert sie in die Zukunft. Diese Hirnfunktion nennen die Forscher "zukunftsgerichtete Erinnerung" (siehe Seitenkasten). Na, läuten die Glocken? Genau, hier kannst Du aktiv werden. Welche Erinnerung willst Du denn in Deine Zukunft richten? Eher eine nette, hilfreiche? "Ich freue mich auf...". Oder eine schwere mit Anstrengung behaftete? "Ich Sorge mich um...".

Wenn Du Dich auf ein wichtiges Gespräch vorbereitest, wählst Du aus Deinen Erinnerungen aus, was alles schief gehen kann, weil es schon mal schief ging? Oder wählst Du aus, was alles gut laufen wird, weil es schon einmal gut gelaufen ist? Ja, ich bin der Auffassung, dass diese Wahl weitestgehend Dein Job ist und nicht der zufälligen Einrichtung Deiner Gehirnpfade überlassen bleiben sollte. Die Zukunftsplanung setzt also eine wählbare Einstellung zur Zukunft voraus.

(Nummer 3:

Natürlich ist eine sehr wichtige Voraussetzung, dass Du weißt, was Du überhaupt als Ziel hast, eigentlich sogar die Nummer 1, vorher läuft nix. Doch da dieser Punkt vielen schon bewusst ist, habe ich ihn heute und hier in den Hintergrund gestellt.)

Die Zukunft vorbestimmen können wir nicht. Es kommt, was kommt. Aber mit uns selber sorgfältig umgehen, das können wir. Unsere Wahrnehmung können wir ausgewogen zumindest genauso auf das Positive richten wie auf das Negative. Das ist eine unserer Aufgaben: Wertschätzung von dem, was da ist. (Held im Film hat seine wichtigen Sätze gesprochen - Abgang)

Die Zukunftsplanung - eine Übung:

1. Was möchtest Du denn gerne planen? Lege Dich auf ein Ereignis fest.
2. Projiziere das Ereignis als eine Art Dia oder Kurzfilm auf eine innere Leinwand oder auf Deinen PC-Bildschirm, also irgendwo hin, wo Du davor stehen kannst und auch mit etwas Abstand drauf schauen kannst.
3. Welche Erinnerungen möchtest Du in dieses Ereignis, also in diese Zukunft richten?

das Kind weinen hört." (aus J.J.Ratey, Das menschliche Gehirn, S. 160). "Man kann sich Lernen als einen Akt vorstellen, der schließlich in Form einer Erinnerung an bereits gefaßte Pläne ausgeführt wird. Um diese "zukunftsgerichtete Erinnerung" zu schaffen, muß man eine Vielzahl geistiger Handlungen eingeübt haben." (derselbe, S.213)

Aktiviere einige Erinnerungen, baue sie in Deine Art Dia oder Kurzfilm ein und prüfe, ob sie hilfreich sind.

4. Jetzt kommt die Frage, ob Du ausgewogen ausgewählt hast und genügend unterstützende motivierende Erinnerungen genommen hast.
5. Wie geht es Dir jetzt mit Deiner Planung? Gefällt sie Dir und wirkt realisierbar? Wundervoll!
6. Falls es Feinarbeit gibt und Du Praxis möchtest: Du kannst gerne in unser 4-Tage-Modul kommen "Plan the Plan", da geht es an das Ziel als Großes und an die Details.
7. Falls alles passt: lege Dich persönlich auf Deinen ersten Schritt fest. Nein, nicht zu große Schritte wählen, sondern hier und gleich realisierbare.
8. Schreibe mir eine Mail mit dem Betreff "1.Schritt geklappt", wenn Du soweit bist.

Ich bin neugierig auf Deinen Erfolg!

Viel Vergnügen! Selber Denken macht klug

Heide Janowitz
Gehirnnutzerin

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

Copyright © 2013 All rights reserved.

MailChimp