

# Nummer 8 Gehirnpfade



Auf der einen Seite der Medaille ist ein Unkraut ein Ärgerniss, das stört und weg muss. Es wächst, vermehrt sich und raubt dem Erwünschten den Platz. Die einzige Befriedigung liegt im Ausreißen. Auf der anderen Seite der Medaille jedoch hat ein Unkraut ungeahnte Vorteile, die selten erkannt und genutzt werden.

## Die andere Seite der Medaille oder: Unkräuter und ihr Nutzen für das Gehirn:

Ein Unkraut ist ein Kraut, welches an einem "Un"-Platz wächst, einem unpassenden Platz also. Und welches Kraut darunter fällt, entscheiden Zeitgeist und der jeweilige Gärtner. Die Gemeine Rauke z.B. galt lange als Unkraut, bis die Salatgourmets sie wieder entdeckten. Jetzt liegt sie - aus Italien kommend - gut gekühlt im Laden (und wächst weiterhin als verkanntes Unkraut am Wegesrand). Im Gehirn ist es entsprechend. Wenn ein Chef den Gedanken hat, dass nur Kritik seinen Mitarbeitern hilft, dann wird das Pflänzchen des Lobens am Wegesrande verkümmern. Das Kraut der Kritik wird viel Platz einnehmen. Wenn der Zeitgeist den Chef auf eine Fortbildung schickt, die das Loben mit allen Vorzügen unterrichtet, dann wird der Chef im Gehirn Platz für die Pflanze Lob schaffen. Er wird etwas vom Kraut Kritik zur Seite nehmen und im Idealfall beide pflegen. Er hat Geld dafür ausgegeben, dadurch ist es gleich mehr wert.

## Der Gehirngarten:

Gärtner und Gehirnnutzer sind ebenso zwei Seiten einer Medaille. Beide entscheiden laufend, was im Garten oder im Kopf bleiben darf, was gehen muss, was vergessen wird ... . Egal, was die beiden in ihren Bereichen unternehmen, es hat immer

## Nächster Newsletter: Soziale Ansteckung

Termine:

ab 23.11.13 Ausbildung zum NLP-Master

23.09.13, 16.10.13 Infoabend zur NLP-Master Ausbildung in Augsburg

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

## Hey Du!

In eigener Sache: da wurden doch zwei meiner Webseiten gehackt von einer Hacker-Maschine. Die dritte hatte einen anderen Aufbau und blieb verschont. Jetzt, nach mühevoller Sucharbeit, sind die Seiten wieder frei und werden hochgeladen. Sie hatten Dateien intus, die die Leser auf andere Webseiten mit merkwürdigen Inhalten weiter leiteten. Was mich als Gehirnjunkie interessiert, ist die Parallele zum Gehirn. Wenn so ein Gehirn die richtigen Gedanken aktuell im Vordergrund hat, dann können Hacker-Mitmenschen oder auch Hacker-Gedanken sich nicht einfach so breit machen. Alles eine Frage der Gehirnpfade, die ich eingerichtet habe. Gute Einrichtung schützt vor sozialer Ansteckung und vor Denkviren.

Auswirkungen. Tun sie nichts, dann wachsen und denken jene Kräuter und Gedanken weiter, die am besten angepasst sind, die am meisten Nährstoff erhalten, die den optimalsten Wuchs- und Erinnerungsort haben. Wenn ein Gedanke oder ein Unkraut ausgerissen werden sollen, dann macht dies nur Sinn, wenn eine Ersatzbepflanzung oder ein Ersatzgedanke zur Verfügung stehen. Sonst wird der frei gewordene Platz einfach mit dem belegt, wovon am meisten da ist. Und das sind im Garten nun mal die "Un"-kräuter. Im Gehirn eines Pessimisten sind es sicher nicht die optimistischen Gedanken :).

Das Repertoire der Gärtner umfasst ausreißen, vergiften, vergessen, düngen, vertrocknen lassen, überwässern, mähen, fressen lassen, ernten ... . Ebenso groß ist das Repertoire des Denkers. Eine Parallele verdeutliche ich als Beispiel, die anderen überlasse ich Dir, werte Leserin und werter Leser.

Statt Ausreißen lieber Kurz halten: Für das Kurz halten sorgt normalerweise die Umgebung, also Ziegen, Schafe, Nacktschnecken, der Fußball, der Rasenmäher, was halt zur Verfügung steht. Dann ist Dein Unkraut kurz und wuchert nicht. Manche Unkräuter werden dabei zu hervorragenden Lückenfüllern wie der Klee im Rasen.

Auf Deine Gedanken übertragen könnte es heißen: bestimmte Gedanken brauche ich noch, sie sind sinnvoll. Aber nur, solange sie nicht alles überwuchern. "Ich habe Angst" kann sehr wuchsstark sein. Kurz gehalten könnte der Gedanke lauten: "ich bin vorsichtig", "ich bin aufmerksam für folgende Anzeichen...", "ich passe auf".

Mein Jüngster schrie auf, als er eine Spinne über dem Bett sah. Dann entdeckte er die Stechmücken. Als nächstes fand er heraus, dass Spinnen Stechmücken im Netz fangen. Auf die Frage, ob er Angst vor Spinnen habe, antwortete er ab da: "Nein! Ich beobachte sie nur sehr genau."

## Eine Unkraut - Übung:

Nimm einen störenden Gedanken und überlege Dir, welche Krautform er haben könnte, wie er sich vermehrt, wo er gerne wuchert, was gut an ihm aussieht. Lass ihn jetzt von der passenden Tiergattung auffressen oder kurz halten. Sobald Du diese innere Phantasie vor Ohr und Auge hast,

**schreib einen anderen hilfreichen Gedanken auf, der anstelle des bisherigen wachsen darf. Pflanze ihn in passender Krautform an den entsprechenden Platz. Schau ihm beim Wachsen zu, versorge ihn in der Anwuchsphase regelmäßig.**

**Ich nahm mir vor, ab jetzt begabt zu sein! Du bist mitentscheidend dafür, welche Gedanken in Deinem Kopf denken!**

**Viel Vergnügen! Selber Denken macht klug**

**Heide Janowitz  
Gehirnnutzerin**

---

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

Copyright © 2013 All rights reserved.

*MailChimp*