

Nummer 9

Gehirnpfade



Wieso ist ein Schauspieler, der sich im Film eine Zigarette anzündet, ansteckend für die Zuschauer? Und wieso ist dieser Schauspieler nur für die raucherfahrenen Zuschauer ansteckend? Stimmt es, dass die Gewichtsregulierung eines Menschen davon abhängt, ob die drei engsten Mitglieder seines sozialen Netzwerkes zu- oder abnehmen?

Soziale Ansteckung: wann lässt Du Dich infizieren?

Zuerst der Pfad der Ansteckung:

Soziale Ansteckung erfolgt über das Hören und das Sehen hauptsächlich. Diese Sinneseindrücke treffen auf ein Gehirn, das bereit ist, sich anstecken zu lassen. Die Gehirnpfade der Ansteckung existieren bereits. Es braucht nur noch den Anstoß von außen, die Infektion quasi. Ohne innere Bereitschaft Deines Gehirns, einer Botschaft zu folgen, folgst Du ihr auch nicht und bist immun.

Was ist soziale Ansteckung:

Das Phänomen der sozialen Ansteckung erlebt durch das Internet gerade Hochsaison, denn dort kann man sich mit allem anstecken, was Saison hat.

Einige Beispiele aus dem Artikel "Zeig mir deine Wunde" (Süddeutsche, 24.10.12, N.Westerhoff):

1962 brach in Tansania eine Epidemie des unkontrollierten hysterischen Lachens aus. Den Beginn machten drei Schülerinnen in einem Dorf, einen guten Monat später waren es schon 97 Schülerinnen. Dann überwand die Epidemie 90 km Distanz und infizierte 217 Personen. Am Ende lachten Tausende.

1998 gab es eine Netzgemeinschaft zum Thema "Selbstverstümmelung", 2002 waren es 28, derzeit sind es um die 400.

Vor der Wiedervereinigung gab es in Ostdeutschland kaum Menschen mit Rückenschmerzen. Zehn Jahre später lag der Osten mit dem Westen in Puncto Rückenleiden gleichauf. Das soziale Netz Ost hatte

Nächster Newsletter: Neues vom Hai

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

Hey Du!

Die Antwort auf die erste Frage lautet wie folgt: "Die Raucher unter den Versuchspersonen reagierten beim Sehen eines Rauchers im Film mit einer gesteigerten Aktivität im selben Hirnareal, das auch tätig wird, wenn der Raucher tatsächlich plant, sich eine Zigarette anzuzünden. Weil das bei Gewohnheitsrauchern immer mit der gleichen Handbewegung passiert, können Forscher dieser Routinegeste einen entsprechenden Bereich im Gehirn zuordnen. ("Ansteckende Zigarette" Süddeutsche Zeitung 19.01.11). Was ich dazu noch sagen will: ändere mit dem Beschluss, aufzuhören, unbedingt die Handbewegung. Oder nimm diesselbe Bewegung, und lass sie in etwas völlig anderes münden. Wegen der Pfade im Gehirn.

vom sozialen Netz West gelernt. (Soweit der Artikel). Nur was hatte der Osten vom Westen gelernt? Die Rückenprobleme an sich wohl nicht, die existierten vorher schon. Jedoch die Benennung und Verstärkung der bereits vorhandenen Wahrnehmung für den Rücken und natürlich die Verhaltensweisen dazu. Diese hat der Westen dem Osten geliefert, ungefragt, aus Versehen. Wir kommen zurück zum Nichtraucher. Er kann sich nicht anstecken, da ihm die Erfahrung und damit die passenden Gehirnpfade für das Rauchen fehlen. Eine soziale Ansteckung jedoch setzt voraus, dass sich ein Gehirn in ein Thema hinein denken kann und dadurch die passenden Eindrücke und Wahrnehmungen parat hat, um das Thema innerlich "mit Leben zu füllen". Fehlen diese, kann Dein Gehirn sich nicht anstecken. So kannst Du nicht wissen, wie es ist, selber Auto zu fahren, bis Du es wirklich tust. Jedoch kannst Du die Gehirnpfade füttern mit Autofahr-nahen Erfahrungen und Dir im Inneren eine Art Phantasie dazu bauen, wie Autofahren sein könnte: Fahrrad fahren für den Lenkvorgang, Autoscooter für das Gasgeben, im Zug sitzen für die Geschwindigkeit...

Sich gezielt infizieren:

Heißt im NLP-Deutsch Modellieren und geht davon aus, dass Du weißt, mit was Du Dich "anstecken" willst. Dafür brauchst Du eine Modellperson, die deine Wunschsache gut kann. Um Dich von ihr zu infizieren ist es hilfreich, sie vor Dir zu sehen und zu hören, während sie diese Sache tut. Ein Beispiel: Person X redet wundervoll frei und selbstbewusst. Lass Dich davon anstecken, sieh und höre hin, erlaube Deinem Kopf die passenden Gehirnpfade zu betreten.

Sich gezielt abgrenzen:

Zuerst ist wichtig, von welchem Verhalten und damit Gehirnpfad Du Dich abgrenzen willst. Wenn Du das Fernsehduell von Merkel und Steinbrück gesehen hast, so hat unsere Bundeskanzlerin immer mit dem Kopf genickt und Dich dazu verleitet, innerlich auch mit dem Kopf zu nicken - was dann vom Interpretieren als Zustimmung zu ihrer Politik eingeordnet wurde. Wenn Du weißt, wovon Du Dich abgrenzen willst, dann los:

1. finde genau heraus, wann und wo bestimmte

- Vorgaben zu ansteckend für Dich sind - sehr wichtig, ohne das Herausfinden klappt nix
2. lege für Dich fest, was Du an alternativen Gehirnpfaden nutzen möchtest. Falls Du noch nicht sicher bist, ob Du schon das Passende kannst, kannst Du Dich auch zuerst gezielt infizieren gehen.
 3. Begebe Dich jetzt in die bisher ansteckende Situation und erlaube das alternative Programm.
 4. (und falls es nicht so klappt, wie Du willst: suche einen NLP-Master oder Coach auf, die können das).

Andere gezielt infizieren:

Klar geht das, ganz einfach: Mode, Kettenbriefe, Horoskopgläubigkeit, Lobe-den-Nächsten Tsunami, "hattu Kalten Kaffee" Häschenwitze...
Jetzt bist Du dran! Wenn es Spaß macht, kommt viel zurück.

Herzlichen Dank für die wundervollen Geschichten und Rückmeldungen zu dem Unkräuter-Thema!

Viel Vergnügen! Selber Denken macht klug

Heide Janowitz
Gehirnnutzerin

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

Copyright © 2013 All rights reserved.

MailChimp