



**südwest**

**Iris Komarek**

**Bert Feustel**



# **Erfolgseoach**

**Lebensziele schnell  
und effektiv  
erreichen**

# Inhalt

Vorwort 4

## 1 Selbstvertrauen & Motivation 6

- 8 Glauben Sie an sich!
- 12 Steigern Sie Ihr Selbstbewusstsein!
- 16 Verbessern Sie Ihr Selbstmanagement!
- 20 Inspirierende Lebensräume schaffen
- 24 Motivieren Sie sich!



## 2 Körper & Geist 28

- 30 Bringen Sie Bewegung und Schwung in den Alltag!
- 34 Leicht Neues lernen
- 38 Halten Sie Ihr Gehirn fit!



## 3 Kommunikation & Beziehungen 42

- 44 Bekommen Sie einen guten Draht zu anderen
- 48 Besser kommunizieren
- 52 Schätzen Sie andere besser ein
- 56 Kümmern Sie sich um Ihr soziales Leben!



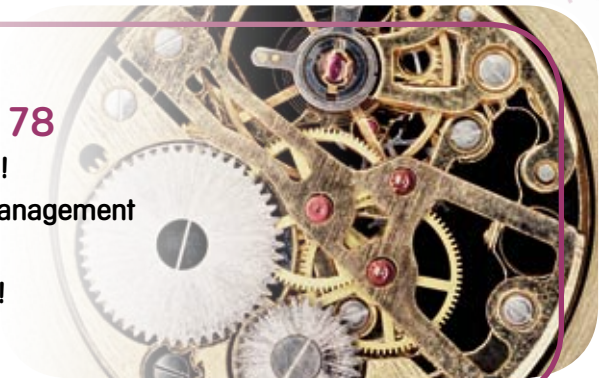
## 4 Beruf & Finanzen 60

- 62 Mehr Zufriedenheit im Job
- 66 Bauen Sie sich berufliche Netzwerke auf
- 70 Mit Geld besser umgehen
- 74 Bringen Sie Beruf und Leben in die richtige Balance



## 5 Projekt- & Zeitmanagement 78

- 80 Setzen Sie Projekte besser um!
- 84 Mehr Erfolg durch gutes Zeitmanagement
- 88 Setzen Sie Ihre Ziele richtig!
- 92 Begeben Sie sich auf Zeitreise!



Impressum 96

# Vorwort

## Was ist Erfolg eigentlich?

**D**as Thema Erfolg scheint Sie gerade besonders anzusprechen und wichtig für Sie zu sein – sonst würden Sie dieses Buch wohl kaum in Händen halten. Erfolg ist ein Begriff mit ganz vielen unterschiedlichen Facetten. Je mehr wir darüber nachdenken, umso deutlicher wird: Es gibt nicht DEN Erfolg, sondern viele verschiedene Bedeutungen – je nach Kontext, Lebensphase, Erfahrungen und Umfeld.

Manche assoziieren mit Erfolg vor allem wirtschaftlichen, beruflichen oder gesellschaftlichen Erfolg durch Status. Doch in diesem Buch wollen wir nicht nur diesen Aspekt von Erfolg ansprechen – zumindest nicht in erster Linie und schon gar nicht ausschließlich – sondern auch viele andere Lebensbereiche abdecken.

Wir gehen davon aus: Erfolg ist etwas sehr Persönliches, Subjektives und Individuelles – auch wenn wir uns der gesellschaftlichen Definition von Erfolg sehr wohl bewusst sind. Betrachten wir die Herkunft des Wortes Erfolg, so finden wir die ursprüngliche Bedeutung: Erreichen eines gesetzten Zieles oder die Erfüllung einer Absicht.

Welche Ziele wir uns für unser Leben oder die nächsten Lebensjahre setzen, ist äußerst unterschiedlich: Manche haben das Ziel, viele Kinder und eine glückliche Familie zu haben. Andere haben das Ziel, Freiheit und Unabhängigkeit zu wahren. Wieder andere haben das Ziel, einen Beruf auszuüben, der sie voll und ganz erfüllt, während andere das Ziel haben, über möglichst viel Freizeit zu verfügen. Und manche wollen am liebsten alles gleichzeitig haben!

Erreicht man seine selbst gesteckten Ziele, so ist das ein ganz persönlicher Erfolg, der zu Zufriedenheit und Wohlbefinden im Leben führt. Und genau darin möchten wir Sie mit diesem Buch unterstützen: dass Sie Ihre eigenen Ziele herausfinden und sie Schritt für Schritt erreichen – in allen Lebensbereichen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit dem Buch und natürlich viel Erfolg bei der Bearbeitung der verschiedenen Themen.

Lassen Sie sich von uns zum Erfolg coachen und werden Sie aktiv!

*Iris Komarek*

*Bert Feustel*

# 1★ Selbstvertrauen & Motivation

Schon seit einigen Monaten ist Melanie mit ihrer Arbeitssituation nicht zufrieden. Sie arbeitet als Marketing Managerin in einem großen Unternehmen, und obwohl sie sich sehr engagiert und große Leistungsbereitschaft zeigt, hat sie das Gefühl, nicht recht weiterzukommen.

Eigentlich ist ihr Ziel, eine Stelle mit Führungsverantwortung zu übernehmen. Aber immer wieder quälen sie Zweifel.

Je mehr dieser zweifelnden Fragen durch ihren Kopf geistern, desto zaghafter und unsicherer fühlt sie sich. Und schließlich beginnt sie, ihre momentane Situation schönzureden: ist doch eigentlich ganz bequem, da hab ich keinen Stress, mache ich alles wie aus dem Ärmel geschüttelt. Doch zufrieden und erfüllt macht Melanie das nicht, im Gegenteil.

Vielleicht kennen Sie solche oder ähnliche Situationen auch. Sie haben einen Wunsch, ein Ziel, hartnäckig auftauchende Selbstzweifel jedoch verhindern, dass Sie sie verwirklichen. Dabei sind der Glaube an sich selbst, ein gesundes Selbstbewusstsein und gutes Selbstmanagement sowie die Fähigkeit, sich selbst zu motivieren die wichtigsten Voraussetzungen für Erfolg. Genau mit diesen Themen beschäftigen wir uns im ersten Kapitel.





## Glauben Sie an sich!

**D**er Glaube an sich selbst, an die eigene Leistungsfähigkeit, an den Erfolg und die eigenen Fähigkeiten sind das beste Rüstzeug auf dem Weg zum selbst gesteckten Ziel. Jeder von uns hat Überzeugungen in Bezug auf sich selbst und auf andere. Sogar enorm viele. Manche davon sind förderlich, andere hinderlich. Allen gemeinsam ist jedoch, dass sie großen Einfluss auf unsere Wahrnehmung und auf unser Handeln haben.



### Auseinandersetzung mit Überzeugungen

Leider haben nicht alle Menschen positive Überzeugungen in ihrem Leben entwickeln können. Es ist jedoch sehr wichtig, sich mit diesen auseinanderzusetzen. Die folgenden Schritte unterstützen Sie dabei.

#### 1 Eigene Überzeugungen erkennen

Meist brauchen wir uns nur selbst zuzuhören, wenn wir in Gedanken mit uns sprechen: Hinweise auf Überzeugungen sind Sätze, die „ich sollte...“, „ich muss...“ oder „ich glaube, ...“ enthalten. Aber auch bei Ursache-Wirkungs-Formulierungen werden Überzeugungen offensichtlich: „Wenn ich fleißig bin, dann werde ich erfolgreich.“ Oder bei Verallgemeinerungen: „Alle Sportler sind doof“.

Achten Sie in den nächsten Tagen ganz bewusst darauf, wie Sie über Situationen, andere Menschen, Gegebenheiten und sich selbst denken. Überschlagen Sie im Kopf: Sind Ihre Gedanken, Ihre Einstellungen eher negativ oder positiv? Denken Sie eher in Kategorien „Ich kann das nicht“, „Andere sind viel besser“, oder eher „Ich kann das“, „Ich bin gut“? Nach einer Weile werden Sie ein gutes Gefühl dafür bekommen, wie stark Ihr Glaube an sich ist.

#### 2 Erspüren Sie die Unterschiede

Wählen Sie einen Bereich Ihres Lebens, mit dem Sie sehr zufrieden sind. Das kann Kindererziehung sein, der Beruf, ein bestimmtes Hobby. Notieren Sie alle Überzeugungen, die Ihnen in diesem Zusammenhang durch den Kopf gehen. Machen Sie sich bewusst, wie sich das anfühlt,

wie Ihre Körperhaltung dazu ist und welcher Art andere damit zusammenhängende Gedanken sind. Suchen Sie sich nun ein Thema in Ihrem Leben aus, wo es nicht so gut läuft, wie Sie es sich wünschen.

Notieren Sie auch hier die Überzeugungen und ihre Auswirkungen auf Ihre Emotionen, Körpergefühl und Körperhaltung. Vergleichen Sie die Ergebnisse, und es wird schnell klar, wie wichtig es ist, an sich selbst zu glauben, bei Rückschlägen sofort nach vorne zu schauen und niemals aufzugeben.

#### 3 Hinderliche Überzeugungen loswerden

Nehmen Sie sich eine Ihrer hinderlichen Überzeugungen vor. Das könnte z.B. der Satz sein: „Ich kann nicht vor anderen Menschen sprechen.“ Überlegen Sie sich nun mindestens drei Beispiele aus der Vergangenheit, in denen diese Überzeugung nicht stimmt. Sagen Sie sich noch einmal innerlich oder sogar laut den hinderlichen Satz. Und stellen Sie sich dann ganz lebhaft die 3 Gegenbeispiele vor, mehrfach, bis der Satz nicht mehr stimmt. Formulieren Sie sich nun Ihre neue, bessere Überzeugung. Glauben sie daran!

Das kann z.B. eine Situation in einem Meeting gewesen sein oder auf einem Elternabend in der

Schule Ihres Kindes oder auf der Geburtstagsfeier Ihrer Freundin.

Sie werden immer wieder Situationen finden, in denen Ihre Überzeugung nicht stimmt. Glauben Sie daran.



### Tipps zur besseren Umsetzung

Sie haben bereits die Überzeugungen herausgefunden, die Sie fördern und positiv beeinflussen. Sagen Sie sich diese immer wieder innerlich vor oder schreiben Sie sie auf und kleben Sie sie an Ihren Computerbildschirm oder an den Spiegel in der Toilette. Finden Sie für jede hinderliche Überzeugung eine, die genau das Gegenteil aussagt. Aus „Ich schaffe das nicht“ wird ein „Ich kann das schaffen.“ Gehen Sie systematisch alle Überzeugungen durch und erlauben Sie nur noch positive Sätze. Verstärken Sie die Wirkung, indem Sie dazu auch noch die Körperhaltung einnehmen, wie Sie sie automatisch bei den positiven Überzeugungen haben.

## Positives Denken führt zu Erfolg

„Ich kann!“ sollten Sie so oft wie möglich in Ihrem Wortschatz verwenden, denn die persönliche Einstellung zu sich selbst hat eine große Wirkung darauf, ob Sie Ihre Ziele erreichen. „Ich habe immer daran geglaubt“ ist ein Satz, den erfolgreiche Menschen ungewöhnlich oft sagen. Natürlich hat jeder von ihnen eine andere Vorstellung von Erfolg im Kopf. Allen gemeinsam ist jedoch, dass sie sich ein Ziel gesetzt haben und von Anfang an der Überzeugung sind, dass sie dieses Ziel erreichen werden.

Überzeugungen sind Verallgemeinerungen, die wir über die Welt, über uns selbst, über unsere Fähigkeiten oder andere Personen machen. Überzeugungen können schwach oder stark ausgeprägt sein, können fördernd oder aber einschränkend sein.

Beispiele für fördernde Überzeugungen sind z. B.: „Ich kann das!“, „Das schaffe ich!“, „Ich kann gut mit Menschen umgehen!“, „Ich werde den Konflikt lösen können!“, „Wenn ich mich konzentriere, kann ich viel leisten!“, „Die Prüfung werde ich locker hinkriegen!“, „Die Menschen mögen mich!“, „Ich habe eine gute Ausstrahlung!“

## Wie ich denke – so handle ich

Allerdings können Überzeugungen auch einschränken und in der persönlichen Entfaltung behindern. Viele Menschen entwickeln im Laufe ihres Lebens eine ganze Reihe von Überzeugungen, die hinderlich sind: „Ich kann das nicht“, „Ich muss perfekt sein“, „Ich bin zu unsportlich“, „Ich muss immer volle Leistung bringen“, „Meine Familie raubt mir jede Freiheit“, „Ich werde nie befördert werden“, „Was man einmal angefangen hat, muss man auch zu Ende bringen“.

Betrachtet man diese Überzeugungen – die man natürlich unendlich erweitern könnte –, so wird schnell klar, welche Auswirkungen sie auf die Wahrnehmung der Umwelt, auf die Interpretation und Verarbeitung von Informationen, auf das Selbstbild und auch auf das eigene Verhalten haben.

## Eine bessere Ausgangsposition

Jemand, der davon träumt sich mit einem kleinen Geschäft selbstständig zu machen und die innere Überzeugung hat „Wenn ich mir etwas vornehme, dann schaffe ich das auch!“ ist in einer viel besseren Ausgangssituation als ein anderer, der die Einstellung hat: „Ich werde mich zwar anstrengen, aber ich fürchte, dass es doch

wieder nicht klappt, weil es einfach zu schwierig ist, Fuß zu fassen“. Derjenige mit der positiven Einstellung „Ich werde das bestimmt schaffen“, wird es mit aller Wahrscheinlichkeit auch tatsächlich erreichen.

Überzeugungen beziehen sich nicht nur auf einen selbst oder auf die eigenen Fähigkeiten, sondern auch auf andere Menschen, und das wiederum beeinflusst das eigene Verhalten in Bezug auf diese anderen Menschen.

Wenn Sie glauben, dass ein bestimmter Kollege oder Nachbar Ihnen wohlgesonnen ist, dann verhalten Sie sich ihm gegenüber sicher anders, als wenn Sie glauben, dass er Ihnen gegenüber feindlich eingestellt ist. Und dies wiederum hat Einfluss auf dessen Verhalten Ihnen gegenüber und so fort.

## Wer an sich glaubt, erreicht seine Ziele

Für den persönlichen Erfolg ist eine bestimmte Form von Überzeugungen am wichtigsten: die Zielerwartungsüberzeugung, d. h. der Glaube, dass man ein Ziel erreichen kann oder wird. Das beinhaltet auch, dass man überzeugt ist, dass man selbst alle Ressourcen dafür entweder schon hat oder sie sich selbst beschaffen kann. Der Zieler-

wartungsglaubenssatz ist sehr wichtig für die erfolgreiche Umsetzung von kleinen oder großen Vorhaben. Nur wer den Glauben an sich und die eigenen Fähigkeiten hat, wird erfolgreich sein. Glauben Sie an sich, sagen Sie sich immer „Ich kann“ und haben Sie ein positives Bild auch von Ihren Mitmenschen – dann werden Sie Ihre Ziele erreichen.

Seien Sie sich bewusst: Niemand ist so überzeugend wie Sie selbst. Glauben Sie an sich und sprechen Sie sich immer wieder Mut zu – dann werden Sie Ihre Ziele erreichen!



### BASICS

- Werden Sie sich Ihrer Überzeugungen bewusst, indem Sie auf Ihre Wortwahl achten.
- Spüren Sie Überzeugungen in Lebensbereichen, mit denen Sie zufrieden und mit denen Sie unzufrieden sind.
- Ändern Sie negative Überzeugungen, indem Sie Gegenbeispiele finden.
- Glauben Sie an sich und finden Sie positive Überzeugungen.

## Steigern Sie Ihr Selbstbewusstsein!

**W**enn Sie eine Person voller Selbstvertrauen und Selbstsicherheit sind, so haben Sie eine ganz besondere Ausstrahlung, die nur schwer in Worte zu fassen ist. Was Sie sagen, scheint Hand und Fuß zu haben, man kann Ihnen vertrauen, Sie wirken mitreißend, überzeugend, kompetent. Das, was Sie also vermitteln möchten, kommt besser bei den Menschen an – unabhängig vom Inhalt. Auch Sie selbst fühlen sich einfach besser, überzeugter und sicherer. Kritische Zwischenfragen werfen Sie nicht aus dem Konzept, sondern regen Sie zum Nachdenken und Recherchieren an.



### Training für das Selbstbewusstsein

Selbstbewusstsein ist die Fähigkeit, sich selbst positiv, fähig, wertvoll, kompetent und respektvoll wahrzunehmen. Diese Fähigkeit variiert bei den meisten Menschen je nach Kontext. In manchen Situationen ist das Selbstvertrauen hoch, in einigen jedoch ist es wie weggeblasen, z. B. auf der Bank oder in einem Meeting oder bei den Eltern. Aber auch diese Fähigkeit kann man trainieren.

**1 Achten Sie auf Ihren inneren Kommentator**  
Schreiben Sie auf, in welchen Situationen Sie gerne mehr Selbstvertrauen hätten. Vergegen-

wärtigen Sie sich eine dieser Situationen: Was sehen Sie? Was fühlen Sie? Was hören Sie? Achten Sie jetzt ganz besonders auf Ihren inneren Dialog. Diese innere, an sich selbst gerichtete Stimme hat jeder von uns. Sagt sie: „Das werde ich bestimmt wieder nicht schaffen“ oder „Die anderen werden mich wieder so abschätzig betrachten“ oder „Die finden mich bestimmt nicht kompetent“? Das sind innere Kommentare, die eine starke (negative) Wirkung auf unseren Zustand haben.

**2 Sprechen Sie gut über sich**  
Nutzen Sie dieses Potenzial nun positiv, indem Sie ab jetzt nur noch gut über sich reden: „Das schaff ich schon“ oder „Die sollen schauen, wie

sie wollen, ich bin gut“ oder „Wer nicht erkennt, dass ich kompetent bin, der ist selbst schuld.“ Je geringer Ihr Selbstbewusstsein ist, desto rigider sollten Ihre inneren Kommentierungen sein. Trauen Sie sich einfach.

### **3 Machen Sie sich groß und die anderen klein**

Vielleicht kennen Sie das auch: In der Gegenwart mancher Menschen schrumpfen wir plötzlich und ohne Vorankündigung in uns zusammen, wir fühlen uns klein und hilflos, während der andere immer größer und mächtiger wird. Starten Sie ein Gegenprogramm: Stellen Sie sich den anderen in einer für ihn peinlichen Situation vor, kommentieren Sie die Person innerlich, indem Sie etwas sagen wie: „Ach, die Arme, die muss sich so aufspielen.“ Denken Sie daran, dass selbst der kompetenteste Professor oder Leiter von irgendwas nur ein Mensch mit Schwächen ist.

Machen Sie sich selbst zugleich größer, indem Sie sich buchstäblich aufrichten und sich groß denken: Rufen Sie sich in Erinnerung, was Sie schon alles geleistet und erreicht haben. Bereiten Sie solche Gedanken schon vor, damit Sie sie sofort parat haben, wenn es nötig ist.

### **4 Nehmen Sie eine selbstbewusste Körperhaltung ein**

Selbstbewusste Menschen sitzen oder stehen aufrecht, haben eine leicht erhobene Kopfhaltung und stehen mit beiden Beinen sicher auf dem Boden. Bewegungen von Armen, Beinen und Augen sind ruhig. Auch die Sprache ist eher gleichmäßig und ruhig, also: nicht schnell, hastig oder sprudelnd. Üben Sie diese selbstbewusste Haltung mehrmals vor dem Spiegel. Nehmen Sie eine Woche lang täglich ganz bewusst diese Haltung ein. Je öfter Sie dies üben, desto leichter fällt es Ihnen in den kritischen Situationen. Sie werden schnell merken, dass alleine diese Veränderung der Körperhaltung dazu beiträgt, dass Sie sich sicherer fühlen.



### Das „Heft der Erfolge“

Besorgen Sie sich ein kleines Heftchen und notieren Sie jeden Tag mindestens zwei bis drei Dinge, die Ihnen gelungen sind oder die Ihnen an sich selbst gefallen. Das „zwingt“ Sie, positiv über sich zu denken, und Sie bekommen einen Überblick über Ihre täglichen kleinen und großen Erfolge.

## Wie ich über mich denke, so bin ich!

Menschen mit geringem Selbstwertgefühl neigen in der Regel dazu, immer zuerst die Schuld bei sich selbst zu suchen und eigene Leistungen oder Verdienste anderen zuzuschreiben. Sie halten sich lieber im Hintergrund und denken oft darüber nach, wie andere sie wohl wahrnehmen. Sie können nur schlecht „Nein!“ sagen und gehen auch nur ungern ein Risiko in der Arbeit ein. Diese Verhaltens- und Denkweisen können je nach Kontext unterschiedlich stark sein. Manche leiden nur in bestimmten beruflichen Situationen unter mangelndem Selbstwertgefühl, andere z. B. nur beim Sport.

## Die sich selbst erfüllende Prophezeiung

Oftmals erleben Menschen diesen Zustand als sehr ausweglos und finden immer wieder Bestätigung und Rechtfertigung für ihr mangelndes Selbstbewusstsein. Sie sitzen in einem Prozess fest, der sich „Teufelskreis der sich selbst erfüllenden Prophezeiung“ nennt. Das bedeutet, dass sich aufgrund mehrerer oder auch einer einzigen Erfahrung eine negative Einstellung über sich, z. B. „Ich kann das einfach nicht“ oder über die anderen, z. B. „Die mögen mich nicht“ im Kopf breit macht. Diese Einstellung führt dazu,

dass man ein entsprechend unsicheres Verhalten an den Tag legt und Fehler macht, z. B. etwas verwechselt, sich verspricht, nur stammelt statt spricht usw. Das nehmen die anderen natürlich wahr und lassen ihre negative Beurteilung und Einschätzung spüren. Das Verhalten wird also als Misserfolg erlebt und verstärkt die negative Einstellung weiter. Dies wiederum führt zu noch größerer Unsicherheit usw.

## Wege aus dem Teufelskreis

Denken Sie an eine der Situationen, die Ihrer Meinung nach zu dem mangelnden Selbstbewusstsein in diesem Bereich geführt haben könnte. Bei den meisten wäre so ein Vorfall fünf Minuten danach vergessen, Ihnen hängt er jedoch noch fünf Jahre später nach.

## Machen Sie eine Anekdote daraus

Vergegenwärtigen Sie sich diese Situation noch einmal und überlegen Sie sich, wie Sie diese als witzige Anekdote aus Ihrem Arbeitsleben Ihren Freunden erzählen.

## Die Chance begreifen

Eine andere Möglichkeit, diese Situation im Nachhinein zu entschärfen, ist, die Einstellung

„Ich mache nie Fehler, sondern erzeuge nur Lernchancen“ anzunehmen. Das bedeutet, dass zwar einmal was schiefgelaufen ist, aber daraus habe ich gelernt, meine Sachen noch einmal vorher durchzugehen.

## Abstand gewinnen

Betrachten Sie die damalige Situation wie von einem Stern aus – mit großem Abstand. Betrachten Sie sie wie ein Bild oder einen Film aus einer anderen Zeit. Vielleicht machen Sie diese Erinnerung einfach schwarzweiß oder lassen Sie sie auf Briefmarken-Größe zusammenschrumpfen. Sie werden merken, dass dies bewirkt, dass Sie diese Situation nicht mehr so stark berührt.

Sobald diese Situation entschärft ist, und Sie die Übungen zur Stärkung Ihres Selbstbewusstseins gemacht haben, können Sie in die nächste, ähnliche Situation mit einem guten Gefühl gehen. Dies führt zu einem sichereren, engagierteren Auftreten, das wiederum für positive Bewertungen sorgt und Ihnen einen Erfolg beschert, der die einstmals negative Einstellung in eine positive verwandelt. Es ist nie zu spät, für eine schöne Vergangenheit zu sorgen!

Jede Erfahrung in der Vergangenheit kann mit

einer neuen positiven oder neutralen Bedeutung belegt werden. Denn keine Erfahrung hat eine objektive Bedeutung, sondern sie bekommt sie erst durch unsere Interpretation. Nutzen Sie die Chance und verändern Sie sie zu Ihren Gunsten.



## BASICS

- Achten Sie darauf, in welcher Situation Sie selbst nicht an sich glauben.
- Bauen Sie Ihr Selbstbewusstsein mit positiven Kommentaren über sich selbst auf.
- Denken Sie daran, was Sie schon alles geleistet/erreicht haben, wenn Sie sich klein fühlen.
- Sitzen und stehen Sie immer aufrecht.
- Üben Sie immer wieder ruhiges, überlegtes Sprechen.
- Hören Sie auf, schlecht von sich zu denken.
- Arbeiten Sie Situationen, in denen Sie ein geringes Selbstwertgefühl hatten auf.



## Verbessern Sie Ihr Selbstmanagement!

**U**nter Selbstmanagement versteht man die Fähigkeit, gut mit negativem Stress, Druck und hohen Anforderungen klarzukommen, unangenehmen Situationen gewachsen zu sein, angemessen mit seinen Gefühlen umgehen zu können und sich selbst gut im Griff zu haben. Gutes Selbstmanagement schont Ihre Nerven!



### Blieben Sie der Chef über Ihre Emotionen

Selbst in sehr stressigen Phasen, in denen Sie üblicherweise „in die Luft gehen“ oder von unliebsamen Emotionen mitgerissen werden, können Sie mit ein paar wenigen Tricks Chef über sich selbst bleiben und entscheiden, wann Sie wie viele Gefühle erleben und zeigen wollen.

#### 1 Schaffen Sie Distanz

Wenn Sie mit unangenehmen Situationen bzw. einer schwierigen Aufgabe konfrontiert sind, sollten Sie möglichst rasch Abstand gewinnen. Machen Sie sich zum unbeteiligten Zuschauer, der unbehindert von starken Gefühlen beobachtet und analysiert. Atmen Sie tief durch und tun Sie so als ob Sie einen Film im Fernsehen anschauen

würden. Das fällt oft leichter, wenn man schriftlich das Problem festhält, mögliche Lösungen sowie die dazu benötigten Mittel und die erforderliche Zeit erarbeitet. Die schriftliche Aufarbeitung eines Problems bringt Sie auf eine sachliche Ebene, von der aus es einfacher ist, einer Lösung näher zu kommen, als wenn Ihr Gedankenfluss ständig von Ängsten, Ärger, Unsicherheit und anderen negativen Gefühlen blockiert wird.

#### 2 Nehmen Sie das „Happy End“ vorweg

Erleben Sie innerlich das Problem im Rückblick, indem Sie eine Geschichte daraus machen, die sich vor etlichen Jahren zugetragen hat. Stellen Sie sich vor, dass Sie Bekannten davon erzählen – einschließlich der Lösung des damals so gewichtigen Problems. Durch dieses Manöver werden Ihre mit der Sache verbundenen Gefühle

auf eine angemessene Temperatur „heruntergekühlt“ – so wie man beim Gedanken an seine erste Liebe sich zwar noch an das damalige Herzklopfen erinnert, aber es nicht mehr fühlt. Aus der Perspektive des Rückblicks erkennen Sie auch, dass jedes Problem eine Lösung findet oder sich selbst erledigt, was Ihnen den nötigen Optimismus gibt, auf die gegenwärtige Situation sachlich und geschickt zu reagieren.

#### 3 Nehmen Sie Haltung an

Durch unsere Körperhaltung drücken wir unseren inneren Zustand aus. Aber es stimmt auch umgekehrt – wie wir uns halten, hat großen Einfluss auf unsere innere Verfassung. Wer gebückt dahockt und den Kopf hängen lässt, signalisiert sich selbst und der Umwelt: „Es ist einfach zum Verzweifeln!“

Sich bewusst aufzurichten, den Kopf gerade zu halten und den Blick leicht nach oben zu richten ist dagegen ein gutes Rezept, um negative Emotionen in den Griff zu bekommen und anstehende Probleme mit Mut und Optimismus anzugehen.

#### 4 Geraten Sie außer sich

Damit ist nicht gemeint, dass Sie in die Luft gehen, sondern dass Sie sich selbst aus gehö-

riger Distanz beobachten. Stellen Sie sich vor, Sie drehen als Kameramann einen Film über das akute Problem mit sich selbst als einem der Akteure. Schauen Sie aus dieser Perspektive dabei zu, wie Sie schließlich die problematische Situation lösen.

Sie werden verblüfft sein, wie viel Nüchternheit und Klarheit dieser einfache Trick bewirkt, der Sie von aufgewühlten Emotionen distanziert und Sie wieder zum Herrn der Lage macht.



### Ein wenig Ablenkung hilft

Wenn Sie sich völlig „festgebissen“ haben an einem Problem, nur noch im Kreis herumgrübeln, ohne einer Lösung näher zu kommen, hilft manchmal einfach Ablenkung: Sprechen Sie mit Freunden über ein ganz anderes Thema, gehen Sie ins Kino oder zum Sport, gönnen Sie sich etwas Gutes, das Ihre ganze Aufmerksamkeit in Anspruch nimmt. So tanken Sie wieder positive Energie und entrinnen dem Teufelskreis festgefahrener Gefühle – nur darf aus dem Ausweichmanöver keine Dauerflucht werden!

## Jeder ist für sich selbst verantwortlich

Zufriedene und glückliche Menschen haben eines gemeinsam: Sie sind der festen Überzeugung, dass nicht andere Menschen oder die Umstände oder die Umwelt für das eigene Wohlbefinden zuständig sind, sondern dass jeder für sich selbst verantwortlich ist.

Natürlich gibt es Zeiten oder Lebensphasen, in denen alles zusammenzukommen scheint: Die Frau hat großen Ärger in der Arbeit, der Schwiegervater wird krank und will betreut werden, die Kinder haben Stress in der Schule und zu allem Überfluss streikt auch noch die Waschmaschine. Hier gibt es in der Regel zwei grundsätzliche Reaktionsmuster.

### 1. Man versinkt im Frust

Man fühlt sich überfordert, gestresst, verärgert und hilflos. Man fragt sich: „Warum muss das immer mir passieren, wie konnte es nur schon wieder dazu kommen?“ Man geht mit Unlust, Frustration und einer guten Portion Selbstmitleid an die Beseitigung der Probleme heran und wundert sich, dass es einem selbst nicht gut geht dabei und alles so mühsam ist.

### 2. Man nimmt die Herausforderung an

Die zweite Möglichkeit ist: Man ärgert sich (ganz menschlich) zunächst über die Vorkommnisse, betrachtet danach aber die Situation aus einer Haltung der sachlichen Distanz heraus, analysiert das Problem, sucht nach einer passenden Lösungsstrategie und setzt sie mit Kraft und Energie um. Manche schaffen es sogar, solche Lebensphasen als besondere Herausforderung zu betrachten, an der man innerlich wachsen kann.

Ob man eher auf die eine oder andere Art auf Probleme des täglichen Lebens reagiert, ist kein genetisch bedingtes Muss, sondern eine Gewohnheit, die wir uns irgendwann angeeignet haben. Das Gute an Gewohnheiten ist: Günstige vereinfachen das Leben und ungünstige kann man ändern.

### Halten Sie ressourcvolle Zustände fest

Mit Ressourcen meinen wir hier positive Gemütsverfassungen, die Sie stärken. Jeder erlebt Situationen, in denen er sich z. B. zupackend, optimistisch, energiegeladen, ausgeglichen fühlt und auch entsprechend handelt. Die bewusste Erinnerung an solche Situationen kann ein noch

wirksameres Mittel sein, mit einem anstehenden Problem fertig zu werden als die bisher besprochenen Gegenmaßnahmen für Zustände voll negativer Emotionen.

Suchen Sie in Ihrer Vergangenheit eine Situation, in der Sie voll innerer Stärke waren, etwas hervorragend gemeistert haben, kurz: in der Sie sehr ressourcenvoll waren. Schwelgen Sie sehr ausführlich in dieser Situation und rufen Sie sich jedes Detail in Erinnerung. Wenn es Ihnen gelungen ist, sich noch einmal ganz darin einzuleben, setzen Sie ein Zeichen, dass Ihnen in Zukunft helfen soll, diese Situation mitsamt Ihrem damaligen positiven inneren Zustand ganz schnell abzurufen. Dies Zeichen kann eine Geste, eine bildliche Vorstellung, ein Ausspruch oder nur ein Wort sein. Wann immer Sie in Zukunft schnell in einen ressourcenvollen Zustand gelangen möchten, rufen Sie sich das Zeichen, das Bild oder das Wort in Erinnerung und Sie werden ganz schnell in einen Zustand der Gelassenheit oder des Selbstbewusstseins kommen.

### Motivierende innere Kommentare

Der innere Dialog, die innere Stimme hat einen entscheidenden Einfluss darauf, wie wir uns fühlen. Für ein gutes Selbstmanagement ist es

äußerst nützlich, die problematischen Situationen günstig zu kommentieren. Wer sich selbst niedermacht, in dem er sich sagt: „Oh nein, nicht schon wieder ich, das halte ich nicht mehr aus, ich schaff das einfach nicht mehr, ich kann das nicht mehr“, der wird sich immer weiter in einen schlechten Zustand hineinreden. Wer dagegen einen guten inneren Kommentator hat, der kommt viel besser klar: „Aha, interessant, hier sehen wir eine neue Aufgabe und eine neue Herausforderung, die ich jetzt lösen werde, mal sehen, wie schnell ich damit fertig bin.“

Probieren Sie die verschiedenen Möglichkeiten immer wieder aus – Sie werden sehr bald in der Lage sein, gut mit unangenehmen Situationen, Druck und Stress umzugehen.



#### BASICS

- Nehmen Sie innerlich Abstand.
- Benennen und lösen Sie Probleme schriftlich.
- Lenken Sie sich ab, um Energie zu gewinnen.
- Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Leben.
- Nutzen Sie die Kraft von positiven Erinnerungen.

## Inspirierende Lebensräume schaffen

**W**erfen Sie Ballast ab! Vermutlich haben auch Sie im Laufe von Jahren Dinge angehäuft, gesammelt und aufbewahrt, die Sie weder benutzen, mögen noch wirklich brauchen. Eigentlich sind sie nur eine Belastung: Sie müssen gepflegt, gesäubert, umgeräumt werden, stehen im Weg herum und nehmen Platz weg. Machen Sie es sich zu Hause gemütlich und genießen Sie die schöne und aufgeräumte Atmosphäre mit allen Sinnen. Sie werden bald merken, wie sehr Sie dadurch zu positiver Veränderung inspiriert werden.



### Lassen Sie Belastendes los und probieren Sie Neues aus!

Meist ist nur der Anfang schwer, wenn man noch glaubt, sein Herz würde an so vielen Dingen hängen. Doch wenn Sie die ersten Schritte getan haben und das Ausmisten zu einer gewissen Routine im Alltag geworden ist, werden Sie es nicht mehr missen wollen. Am besten beginnen Sie noch heute!

#### 1 Misten Sie konsequent aus

Ein guter Startpunkt ist der Kleiderschrank: Geben Sie alles weg, was Sie schon seit einem Jahr nicht mehr getragen haben. Sind Sie sich bei einzelnen Sachen nicht sicher, dann verpacken Sie sie in einen Umzugskarton, datieren Sie ihn,

stellen Sie ihn in den Keller und werfen Sie die Kleider nach spätestens zwölf Monaten endgültig weg. Als Faustregel gilt: mehr als ein Umzugskarton mit Kleidung ist nicht erlaubt.

Sollten Sie Skrupel haben, Sachen einfach wegzuworfen, dann können Sie Kartons packen und gegen Ende eines Flohmarkttag an einer Ecke abstellen. Sie werden sehen, innerhalb kürzester Zeit finden sich eine ganze Reihe von Menschen, die sich über die Sachen freuen. Und Sie können mit einem guten Gefühl weiter ausmisten.

#### 2 Machen Sie jeden Tag ein Stück weiter

Räumen Sie nach und nach Küchenschränke, Bücherregale, Kommoden und Schubladen auf. Wenn Sie konsequent dabei bleiben, werden Sie in wenigen Wochen befreit sein von altem Ballast

und können durchatmen in einer neuen, inspirierenden Atmosphäre.

#### 3 Wagen Sie einige Umgestaltungen

Wer in seinem Leben etwas verändern und umgestalten möchte, der kann gleich in seiner eigenen Umgebung beginnen. Bringen Sie frischen Wind in Ihre vier Wände und verändern Sie etwas: Stellen Sie den Schreibtisch um, streichen Sie an, tauschen Sie komplett ein Zimmer aus oder ändern Sie nur die Sitzrichtung Ihres Sofas.

Es ist äußerst nützlich, eine Entsprechung für die innere Haltung in den äußeren Umständen zu finden, denn es wird Sie in einen Zustand der Aufbruchstimmung, des Wagemuts und der Flexibilität versetzen. Nutzen Sie diese positiven Energien für andere positive Veränderungen.

#### 4 Gerümpelecken in Paradeplätze verwandeln

Jeder hat sie – Nischen hinter Türen oder unter Treppen, finstere Ecken oder ganze Räume, in denen sich unansehnlicher Kram stapelt, der für irgendwelche Anlässe aufbewahrt wird, die sich niemals ergeben. Mit der Zeit hat man sich so an den Anblick des Gerümpels gewöhnt, dass man kaum noch wahrnimmt, wie hässlich es aussieht

und wie viel Platz es wegnimmt. Vielleicht kommen Ihnen schon beim Ausmisten solcher Ecken Ideen, wie Sie gerade solche Plätze künftig in kleine Schmuckstücke Ihrer Wohnung verwandeln könnten.

Stellen Sie dort einen Ziergegenstand oder eine Pflanze auf, deren Anblick Sie erfreut, richten Sie sich eine persönliche Wohlfühl-Ecke ein oder bringen Sie absolut Unentbehrliches in einem neu eingebauten Schrank oder hinter einer spanischen Wand unter. Denken Sie daran, das Ihre geistige Verfassung durch das, was das Auge sieht, beeinflusst wird. Gestalten Sie sich Ihre Umwelt entsprechend!



#### Platz für Neues

Machen Sie sich künftig zur Devise: Für jedes Neue kommt etwas Altes weg. Soverhindern Sie wirksam, dass Ihre Umgebung in kürzester Zeit wieder ein Sammelplatz für unnützen Ballast wird. Vor Neuanschaffungen immer überlegen: „Will ich das wirklich haben, und welchen anderen Gegenstand will ich dafür weggeben?“

## Der Trend geht in die eigenen vier Wände

Seit der Jahrtausendwende verzeichnen Sozialforschungsinstitute einen gesellschaftlichen Trend, den sie Cocooning nennen. Damit ist der Rückzug in die eigenen vier Wände und die zunehmende Bedeutung eines individuellen Zuhauses gemeint. Der Boom von Geschäften mit ausgesuchten Wohnaccessoires, Do-It-Yourself-Sendungen im Fernsehen und Feng-Shui-Ratgebern zeigt, dass dieser Trend weiter anhält.

Wie ist das bei Ihnen? Fühlen Sie sich wohl in Ihrem Haus? Stellt es für Sie einen Ort der Ruhe, Entspannung, Ablenkung, Freude und Inspiration dar? Gehen Sie durch Ihre gesamte Wohnung – am besten mit Block und Stift – und machen Sie eine Bestandsaufnahme: Wo fühlen Sie sich wohl, mit welchem Zimmer sind Sie voll und ganz zufrieden? In welchen Zimmern müssten Sie was anpacken?

## Geist, Körper und Umwelt beeinflussen sich gegenseitig

Natürlich sind Stimmungen auch sehr stark von den Menschen, mit denen Sie zusammenleben abhängig, aber wir wissen auch, dass die innere Befindlichkeit eine äußere Entsprechung findet – und umgekehrt.

Tatsächlich kann das wohnliche Umfeld als Messinstrument für Ihren eigenen Zustand betrachtet werden. Menschen, denen im Moment alles über den Kopf wächst, die gestresst und unzufrieden sind, die sich ausgebrannt und ausgelaugt fühlen, kümmern sich auch nicht mehr so gut um ihre eigenen vier Wände. Viele Patienten mit immer wiederkehrendem Burn-Out-Syndrom sagen, sie würden am Zustand ihrer Wohnung erkennen, wann es „mal wieder so weit“ ist. Ist die Wohnung unaufgeräumt, türmt sich über Wochen das Geschirr in der Küche oder die Wäsche im Badezimmer? Dann ist es Zeit, sich mal wieder zurückzunehmen und einen Blick nach innen zu werfen.

## Der äußere Rahmen für ein ausgeglichenes Inneres

Ähnlich wie die Körperhaltung drückt auch die Wohnumgebung unsere Verfassung aus und beeinflusst diese nachhaltig. Ob Sie in einem winzigen Apartment oder einer großen Villa wohnen: Die Gestaltung (oder das Chaos!) Ihrer Wohnung spiegelt einerseits Ihre Persönlichkeit, hat andererseits aber auch Wirkung auf Ihr ganzes Lebensgefühl. Gestalten Sie Ihren Wohn- und Lebensraum ganz bewusst, denn wie und wo

wir wohnen übt nachweislich einen Einfluss auf unser Wohlbefinden aus – viele Unternehmen haben das längst entdeckt und gestalten Büroräume so, dass sich das Leistungspotenzial der Mitarbeiter voll entfalten kann.

Sie werden schon bald merken, wie Ihre Umgebung immer schöner und ansprechender wird und wieder Luft zum Atmen zulässt. Phantasie und Inspiration lassen sich durch die Umgebung planen und gestalten, ebenso Gemütszustände. Seien Sie kreativ.

Und noch etwas: Gestalten hat nicht unbedingt etwas mit Geld zu tun ...

## Dekorationen für die Lebensphasen

Nicht jede Zeit in Ihrem Leben ist gleich. Manchmal ist Ihr Alltag von viel Arbeit, vielen Aufgaben und Anforderungen geprägt. Dann folgt wieder eine Phase, in der es ruhiger und entspannter zugeht. Um diesen Abschnitten einen äußeren Rahmen zu geben, können Sie Ihre Wohnung bzw. Ihr Haus ganz bewusst in einer bestimmten Weise dekorieren.

Viele Rottöne von Wohnaccessoires, wie z.B. Vasen, Kerzen, Decken, Bilder, können die Energie und Kraft widerspiegeln. Wenn eine Zeit der Ruhe und Entspannung ins Haus steht, wechseln

Sie zu Grün- oder Blautönen. Das unterstützt Sie darin, Lebensphasen bewusst wahrzunehmen und zu begrenzen.

Behalten Sie Ihre Umgebung immer wachsam im Blick, denn sie sagt Ihnen viel über Ihre momentane Gemütsverfassung. Nehmen Sie Warnzeichen wie Stapelecken etc. ernst und befreien Sie sich schnell wieder von ihnen. Ebenso können Sie durch eine bewusste Gestaltung der Wohnatmosphäre maßgeblich Ihr Wohlbefinden beeinflussen.



### BASICS

- Setzen Sie Energien frei durch die Veränderung Ihres Wohnumfeldes.
- Verschenken Sie alles für Sie Unbrauchbare oder werfen Sie es weg.
- Misten Sie konsequent aus.
- Beseitigen Sie „Kram-Ecken“.
- Denken Sie daran: Der Zustand Ihrer Wohnung beeinflusst Ihren inneren Zustand und umgekehrt!



## Motivieren Sie sich!

**K**ennen Sie das auch? Eigentlich wollten Sie schon lange den Keller ausmisten, einen langen Spaziergang machen, Ihre Buchhaltung auf den aktuellen Stand bringen oder joggen gehen. Aber Sie können sich einfach nicht aufraffen, Sie sind einfach nicht genügend motiviert dazu. Im Gegenteil, es fällt Ihnen plötzlich eine ganze Reihe von Aufgaben und Tätigkeiten ein, die Sie stattdessen machen. Sie beginnen, die Küche zu putzen, das Schlafzimmer aufzuräumen oder Hemden zu bügeln.



### Wertvolle Ziele setzen

Ein Ziel zu setzen ist wie eine Mahlzeit zuzubereiten. Wer nur darauf achtet, dass sie nahrhaft, praktisch und schnell ist, der wird mit wenig Lust das Essen zu sich nehmen. Wer dagegen die Speise mit immer wieder neuen, überraschenden, unbekanntem und exotischen Gewürzen verfeinert, der kann aus einer Mahlzeit ein Festessen machen. Machen Sie es bei Ihren Zielen genauso: kleine mundgerechte Häppchen mit Zutaten, die Sie mögen und Kräutern, die das gewisse, spannende Etwas geben.

#### 1 Ziele formulieren

Positiv und ohne Vergleich, konkret und präzise, realistisch, selbst kontrollierbar und initiiert

und die Konsequenzen für alle berücksichtigend – so sollten Sie Ihre Ziele formulieren. Denn um ein Ziel zu erreichen, muss es zunächst in Ihnen eine Form annehmen, die klar zu beschreiben ist. Wir nennen dies die „Wohlgeformtheits-Kriterien“ (siehe dazu auch Seite 88 ff.) Es stärkt die Motivation und das Durchhaltevermögen, wenn Sie Ihr Ziel in überschaubare „Häppchen“ aufteilen, d. h. in Teilziele, über deren Erreichung Sie sich freuen können, wenn das Endziel noch fern liegt.

#### 2 Geben Sie Ihrem Ziel mehr Sinn

Machen Sie sich klar, warum Sie sich ein bestimmtes Ziel setzen. Wollen Sie z. B. die Garage entrümpeln, ist es viel motivierender, wenn Sie sich sagen: „Ich packe es jetzt an, weil mir Übersichtlichkeit und Ordnung wichtig sind“ als wenn

Sie nur denken „...weil es eben nötig ist.“ Wenn Sie das Ziel mit für Sie maßgeblichen Werten (wie hier z. B. Ordnung) verknüpfen können, stärken Sie Ihren Antrieb und Ihr Durchhaltevermögen. Außerdem haben Sie am Ende nicht nur irgendetwas erledigt, sondern einen für Sie wichtigen Wert umgesetzt – was bedeutend befriedigender ist. Überlegen Sie sich bei jedem Vorhaben, welchen Wert Sie damit verknüpfen können.

#### 3 Finden Sie den Knackpunkt

Es ist sehr hilfreich, sich zu überlegen, was genau einen davon abhält, die geplante Aufgabe auszuführen. Ist es die Tätigkeit an sich, die keinen Spaß macht – daran können Sie etwas ändern (siehe Seite 80 ff.). Oder finden Sie irgendwie nicht den Anfang? Oder brauchen Sie noch irgendwelche Ressourcen (Material o. ä.)? Wenn Sie den genauen Knackpunkt ermittelt haben, können Sie ganz gezielt etwas dagegen tun.

#### 4 Anfangsblockaden überwinden

Den ersten Satz auf ein leeres Papier zu bringen ist für viele Schriftsteller die größte Hürde, wenn sie ein neues Buch schreiben. Hier ist die beste Lösung: einfach irgendwie beginnen. Der Schriftsteller wird bald merken, dass sich langsam

seine Gedanken sortieren und er plötzlich in den gewohnten Schreibfluss kommt (die ersten Zeilen kann er dann getrost löschen). Oder wenn wir vorhaben, das Wohnzimmer auszumisten, dann sollten wir mit irgendetwas anfangen. Nach ein paar Minuten läuft es dann oft wie von selbst.

#### 5 Versüßen Sie sich die Arbeit

Jede Arbeit, auch die langweiligste und unangenehmste, kann so gestaltet werden, dass sie interessanter ist oder sogar Spaß macht. Entwickeln Sie Phantasie dabei, sich Unangenehmes leichter zu machen: Hören Sie Musik dazu, machen Sie einen kleinen Wettkampf (gegen die Uhr, gegen Mithelfende etc.) daraus, setzen Sie sich Belohnungen aus oder erfinden Sie neue Methoden für öde Routinearbeiten.



### Motivation gegen Faulheit

Tun Sie so, als würden Sie in sich einen Wettkampf austragen, zwischen Ihrem motivierten, engagierten Anteil und Ihrem faulen Anteil. Schlagen Sie sich auf die Seite des motivierten Teils, feuern Sie ihn an und feiern Sie ihn, wenn er sich durchsetzt!

## Was ist eigentlich Motivation?

Motivation ist das, was uns dazu antreibt, ein Vorhaben nicht nur zu planen, sondern auch in Angriff zu nehmen. Wörtlich bedeutet es nichts anderes als Handlungsbereitschaft. Die eigene Motivation zu stärken hat also zum Ziel, handlungsbereiter zu werden und das, was wir tun möchten oder müssen, mit mehr Energie und Erfolg in die Tat umzusetzen.

## Motivation im Gehirn

Doch was macht uns bereit, ein Vorhaben in die Tat umzusetzen? Hier lohnt es sich, einen Blick in unser Gehirn zu werfen: Rein gehirnbioologisch ist der Neurotransmitter Dopamin für Motivation zuständig, denn es veranlasst die Ausschüttung von opiat-ähnlichen Stoffen, die uns richtiggehend „high“ machen. Das ist ein schönes Gefühl und fördert den Wunsch, dieses Gefühl wieder zu haben. Dieser Wunsch unterstützt die Motivation sehr stark. Dopamin wird dann aktiv, wenn eine Tätigkeit zu einem besseren Resultat geführt hat als man erwartet hat. Dann werden Sie mit Dopamin belohnt. Machen Sie sich also nichts daraus, wenn Sie zunächst nicht erfreut Ihr Vorhaben anpacken, sondern freuen Sie sich ganz

bewusst, wenn Sie mittendrin entdecken, dass es gut klappt. Genießen Sie die Dopamin-Dusche.

Dieses Belohnungssystem kann auch von Ihnen aktiviert werden, indem Sie sich schöne Musik gönnen oder ein Stück Schokolade oder sich selbst gut zureden.

## Reden Sie sich gut zu

Nutzen Sie den inneren Dialog, den jeder von uns nahezu ständig führt. Denn wie wir mit uns selbst reden, hat einen entscheidenden Einfluss auf unsere Motivation. Wir können mit langsamer, tiefer, nuschelnder Stimme zu uns sagen: „Ich hab es satt, immer diese Unterlagen für die Steuererklärung zusammenzusuchen, jedes Jahr dieser nervige Papierkrieg.“

Oder Sie können mit einer lebendigen, hohen, schnellen Stimme sich selbst anfeuern: „Also, die Prozedur mache ich ja jetzt schon aus dem Handgelenk, und dann sehe ich endlich klarer mit den Steuern.“ Achten Sie auf die Art des inneren Dialoges.

## Belohnen Sie sich

Jeder Mensch liebt es, belohnt zu werden. Da Sie nicht erwarten können, dass Ihre Mitmenschen Sie überschwänglich loben und anerkennen

werden, wenn Sie joggen gegangen sind, sollten Sie es einfach selbst tun. Das kann ein explizites Lob im inneren Dialog sein oder eine Stunde gemütlich auf dem Sofa liegen und nichts tun oder eine feine Tasse Tee trinken usw. Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut und belohnen Sie sich immer wieder (auch für die Erreichung von Etappenzielen), denn es spornt an.

## Erleben Sie die guten Gefühle bewusst

Jeder kennt das gute Gefühl, wenn er etwas erledigt und geschafft hat, was ihm eigentlich gar nicht so leicht fällt. Erleben Sie dieses gute, befriedigende Gefühl mit allen Sinnen und halten Sie es fest, z. B. mit einer Geste (geballte Faust) oder einem Wort (Yippieh) oder einem inneren Bild (Jubel auf dem Siegertreppchen). Erinnern Sie sich wieder an dieses Gefühl, wenn Sie vor einer unangenehmen Aufgabe stehen: Ballen Sie die Faust, sagen Sie innerlich „Yippieh!“ oder sehen Sie den Jubel auf dem Siegerpodest vor sich. Das wird Ihnen helfen.

## Erfolg schafft neue Motivation

In die Fähigkeit, sich selbst gut zu motivieren, zahlen Sie am besten ein, indem Sie Geschafftes,

Erledigtes und Erreichtes ganz bewusst wahrnehmen und ausgiebig feiern.

Innerlich, indem Sie sich verbal loben und die erfolgreiche Situation noch einmal voller guter Gefühle nacherleben. Oder äußerlich als Handlung, z. B. indem Sie sich ein besonders leckeres Essen zubereiten.

Gewöhnen Sie sich an, Ihre Erfolge wirklich anzunehmen.



### BASICS

- Formulieren Sie Ziele richtig.
- Schaffen Sie sich Teilziele.
- Verknüpfen Sie Ihr Vorhaben mit einem Wert, der Ihnen wichtig ist.
- Machen Sie den ersten Schritt ohne viel darüber nachzudenken.
- Gestalten Sie Ihre Aufgaben schöner.
- Überlegen Sie sich, wie Sie die Aufgabe schöner gestalten könnten.
- Nutzen Sie die Vorfreude auf die Dopamindusche.

## 2<sup>🎓</sup> Körper & Geist



**Tobias ist Mitte 40, Abteilungsleiter und zufrieden mit seinem Leben. Nur in letzter Zeit hat er immer wieder das Gefühl, dass alles schon sehr festgefahren ist, dass nichts Neues entsteht, dass keine Bewegung und kein Schwung mehr in seinem Leben ist.**

**Morgens fährt er mit seinem Auto an die Arbeit, parkt direkt fast direkt vor dem Aufzug, der ihn an den Arbeitsplatz im dritten Stock bringt. Nach acht Stunden Arbeit kommt er nach Hause, genießt das ausgesprochen gute Essen seiner Frau und widmet sich dann meist seinem Hobby, dem Internet. Später sieht er sich gemeinsam mit seiner Frau noch eine Sendung im Fernsehen an.**

**Obwohl Tobias spürt mit zunehmendem Alter eine gewisse Behäbigkeit, die sich nicht nur in stetig steigendem Übergewicht äußert – an der auch die Spaziergänge am Wochenende nichts ändern –, sondern die sich auch geistig bemerkbar macht. Der Wunsch, sich körperlich zu bewegen und wieder Neues zu lernen, wird von Monat zu Monat größer, und dennoch findet er nicht den rechten Anfang. Wie Schwung, Lebendigkeit, Regheit und Flexibilität für Körper und Geist in den Alltag integriert werden können, lesen Sie auf den folgenden Seiten.**

## Bringen Sie Bewegung und Schwung in den Alltag!

**S**orgen Sie in Ihrer Umgebung dafür, dass Sie sich bewegen können. Wie sieht Ihr Arbeitsplatz aus? Können Sie Ordner, Drucker, Telefon und Unterlagen bequem von Ihrem Sitzplatz aus erreichen? Hat Ihr Schreibtischstuhl Rollen? Organisatorisch macht das sicherlich Sinn, für Ihr Bewegungsbedürfnis ist dies jedoch sehr schlecht. Es gibt Untersuchungen, die belegen, dass übergewichtige Menschen sich deutlich weniger bei den vielen kleinen Alltagstätigkeiten bewegen als Normalgewichtige.



### Bewegungsmöglichkeiten im Alltag

Gestalten Sie Ihre Umgebung so, dass Sie öfter aufstehen und ein paar Schritte gehen müssen. Über den Tag gerechnet kommt eine Menge Bewegung zusammen.

#### 1 Treppen gehen statt Lift oder Rolltreppe

Gehören Sie auch zu den Menschen, die sich in der U-Bahn gerne hinsetzen, jede Rolltreppe dankbar nutzen und täglich mehrmals einen Aufzug benutzen? Verzichten Sie in Zukunft ganz bewusst auf diese Bequemlichkeiten – auch diese täglichen Bewegungen tragen wesentlich dazu bei, dass Sie fitter werden.

#### 2 Steigen Sie eine Station früher aus

Wir alle kennen das: Ist man erst mal im gemütlichen Zuhause angekommen, tun wir uns oft sehr schwer, uns noch einmal aufzuraffen und einen Spaziergang zu machen oder joggen zu gehen.

Nutzen Sie die Möglichkeit, wenn Sie ohnehin schon unterwegs sind. Machen Sie es sich zu einer Gewohnheit, an mindestens zwei Tagen in der Woche eine Bus-, Tram- oder U-Bahn-Station früher auszusteigen und den Rest zu Fuß nach Hause zu gehen.

Oder wenn Sie selten mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind: Drehen Sie zweimal pro Woche eine große Runde zu Fuß um den nächsten Block, bevor Sie sich in das Auto setzen.

#### 3 Lassen Sie das Auto öfter stehen

Manche Menschen fahren von ihrer Wohnung mit dem Lift in die Tiefgarage, steigen in ihr Auto, fahren in die Arbeit, parken dort auf dem Parkplatz, gehen ein paar Schritte zum Aufzug und fahren bequem hoch zu ihrem Arbeitsplatz. Abends machen sie dann noch einen Abstecher zum Einkaufen, und natürlich wird das Kaufhaus mit der günstigen Parkmöglichkeit gewählt. Diese Menschen leiden unter einem erheblichen Bewegungsmangel. Auch wenn es noch so bequem ist: Verzichten Sie so oft wie möglich auf die Fahrt mit dem Auto. Gehen Sie kleine Strecken zu Fuß, fahren Sie öfter Bus oder U-Bahn, denn auch hier kommen Sie deutlich mehr in Schwung als mit dem Auto.

#### 4 Hingehen statt rufen oder anrufen

Wie oft kommt es vor, dass man quer durch die Wohnung ruft: „Essen ist fertig“ oder gar ganze Unterhaltungen über zwei Räume hinweg führt. Probieren Sie es einen Tag lang aus: Statt zu rufen, gehen Sie zum anderen hin und reden Sie direkt mit ihm. Sie werden merken, dass da ganz schön was an Bewegung zusammenkommt. Ähnlich ist es vielleicht an Ihrer Arbeitsstelle: Klären Sie öfter mal etwas persönlich mit

Kollegen, vor allem wenn sie nur zwei oder drei Büros weiter sitzen.

#### 5 Bauen Sie täglich einen kleinen Spaziergang ein

Wenn Sie mittags in die Kantine gehen, schließen Sie einen kleinen zehnmütigen Spaziergang an. Wenn Sie zu Hause arbeiten, machen Sie es ebenso. Dabei tut Ihnen nicht nur die Bewegung gut, sondern sicherlich auch die frische Luft, und oftmals bekommen Sie gerade bei diesen Spaziergängen neue Ideen und Impulse für Ihre Arbeit. Außerdem schenken Sie Ihrem Gehirn den notwendigen Sauerstoff, regen den Kreislauf an und tun etwas für Ihre Gesundheit.



### Breite Auswahl

Wie Sie sehen, gibt es eine ganze Reihe von Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen, an die Sie bisher vielleicht noch nie gedacht haben. Suchen Sie sich für jedes Wochenende mindestens eine dieser Aktivitäten aus, und Sie werden bald merken, wie Sie von Woche zu Woche immer fitter werden.



## Bewegung für Körper und Geist

Körperliche Trägheit macht auch den Geist müde und faul. Der Zusammenhang zwischen körperlicher und geistig-seelischer Verfassung ist seit Urzeiten bekannt und immer wieder am eigenen Leib zu erfahren. Ein flotter Spaziergang an frischer Luft macht nach geistiger Arbeit wieder munter, und bei reichlich Arbeitsstress am Schreibtisch wirkt nichts so entspannend und ausgleichend wie reichlich körperliche Bewegung. Unser mentaler Zustand wiederum hat ebenfalls großen Einfluss auf unsere körperliche Verfassung: Es ist eine Binsenweisheit, dass Arbeitsüberlastung, Sorgen und Kummer auch den Körper krank machen können.

## Machen Sie Sport im Alltag

Die meisten denken bei Sport an das Fitnessstudio oder an Joggen. Wer diese oder ähnliche Varianten bereits regelmäßig ausübt, der hat „seine“ Sportart schon entdeckt. Viele andere aber brechen diese sportlichen Betätigungen wieder ab, weil sie ihnen keinen Spaß machen. Statt ganz auf Sport zu verzichten, sollten Sie auch an Aktivitäten denken, die Sie vielleicht nicht sofort mit Sport in Verbindung bringen – die aber genau das Gleiche bewirken: den Körper in

Schwung bringen – zusätzlich zu den alltäglichen Bewegungen.

Haben Sie schon einmal daran gedacht, einfach mal eine gute Stunde schnellen Schrittes spazieren zu gehen, auch ohne Sportbekleidung und Walkingstöcke? Auch Gartenarbeit oder Schneeschaukeln können sportliche Aktivitäten sein, wenn Sie dabei ins Schwitzen geraten. Vielleicht haben Sie auch Lust, mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin oder den Kindern in den Garten oder Park zu gehen und ein längeres Tischtennis- oder Federball-Match hinzulegen.

Wem Joggen zu langweilig ist, kann sich einen der vielen Trimm-Dich-Pfade vornehmen und wer keine Zeit oder Möglichkeit hat rauszugehen, kann im Wohnzimmer Seilspringen. Und wer es gerne mit Musik und Spaß mag, der kann einfach tanzen gehen, sofern Sie auch wirklich längere Zeit tanzen und nicht nur bierschlürfend an der Bar stehen ...

## Sorgen Sie für Entspannung

Neben ausreichender Bewegung brauchen Sie auch Phasen der Entspannung und Ruhe, um Geist und Körper in harmonischer Balance zu halten. Planen Sie mindestens einmal in der Woche eine „Auszeit“ für sich ein, die Sie nur der Erholung widmen.

Machen Sie sich ein wunderbares, entspannendes Relax-Schaumbad, mit Duftkerze und vielleicht sanfter Musik im Hintergrund. Nehmen Sie sich dafür eine ganze Stunde Zeit und lassen Sie währenddessen das Telefon und Handy ausgeschaltet und sorgen Sie für Unge störtheit.

Oder Sie nehmen sich immer wieder Zeit, um zu meditieren, autogenes Training zu machen oder einfach nur auf dem Sofa zu liegen und eine Entspannungs-CD zu hören.

Wer in eine echte Tiefenentspannung gehen möchte, der kann sich von Zeit zu Zeit eine Stunde im Float-Tank leisten, in dem Sie schwerelos in Salzwasser schweben und von allen äußeren Sinnenreizen abgeschirmt werden.

Seien Sie also in Zukunft noch achtsamer mit Ihrem Körper – Sie werden sich dadurch besser und zufriedener fühlen.

## Kombinieren Sie Bewegung und Entspannung

Geistige und emotionale Entspannung kann natürlich auch mit bestimmten Bewegungsabläufen erreicht werden. Wanderungen, die nicht durch sportliche Höchstleistungen geprägt sind,

sondern durch ein gleichmäßiges, kontinuierliches Vorankommen, mit gezielten Pausen, um die Landschaft zu genießen, die Stille und Geräusche wahrzunehmen, die Luft zu riechen – und dabei tief ein und auszuatmen, tun nicht nur körperlich gut, sondern machen auch den Kopf frei.

In China treffen sich Tausende frühmorgens in den Parks, um ihre T'ai-Chi-Ch'uan-Übungen (chinesisches Schattenboxen) zu machen – nicht nur um körperlich fit zu bleiben, sondern um etwas für die innere Ausgeglichenheit zu tun. Immer mehr Menschen entdecken diese „Sportart“ auch in Europa für sich. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen wirklich gut tut.



### BASICS

- Überlegen Sie, wo Sie Bewegung in Ihren Alltag einbauen können.
- Finden Sie eine Sportart, die Ihnen wirklich Spaß macht.
- Erholen Sie sich regelmäßig und schalten Sie vom Alltag ab.

## Leicht Neues lernen

**V**iele der neuen Informationen vergessen wir schnell wieder – und das ist gut so, denn wir könnten mit der Flut an Informationen, die ständig auf uns einwirken, gar nicht umgehen. Bestimmte Informationen wollen Sie jedoch langfristig behalten. Z. B. im Job die Kenntnisse über ein neues Produkt oder im Privaten die Informationen über das Reiseland, das Sie als Nächstes besuchen werden, oder wichtige Änderungen bei den Steuergesetzen.



### Die besten Lerntricks

Lernen ist dann ganz einfach und leicht, wenn wir Erkenntnisse aus der Forschung kennen und in den Lernprozess integrieren.

#### 1 Machen Sie sich den Sinn bewusst

Überlegen Sie sich mindestens drei Gründe, warum es sinnvoll ist, sich diesen Lernstoff anzueignen. Welche Bedeutung haben die Inhalte für Ihren beruflichen oder privaten Alltag? Schreiben Sie sie auf.

#### 2 Sorgen Sie dafür, dass es Ihnen gut geht

Schaffen Sie sich eine Lernatmosphäre, die Ihnen gut tut, z. B. indem Sie angenehme Musik im Hintergrund laufen lassen, sich mit einem leckeren

Tee versorgen und für Ungestörtheit (Telefon, Besucher etc.) sorgen. Gehen Sie mit der Einstellung „Ich kann das“ und „Das interessiert mich“ an die Sache ran.

#### 3 Schaffen Sie sich erst einen Überblick

Bevor Sie anfangen zu lernen, verschaffen Sie sich zunächst einen Überblick. Überfliegen Sie die kompletten Inhalte, bevor Sie sich näher damit beschäftigen. Versorgen Sie sich immer erst mit allgemeinen Informationen und gehen Sie dann erst ins Detail.

#### 4 Teilen Sie die Information in gut verdauliche Häppchen

Überlegen Sie sich, wie Sie die Informationen thematisch sortieren können. Ordnen Sie die

Themen maximal fünf bis sieben Überschriften zu. Dazu sollten Sie leere Blätter, Stifte und Post-Its zur Hand haben. Markieren Sie die Themen bunt in Ihren Unterlagen, kleben Sie Überschriften zu den Inhalten oder malen Sie ein Mind Map®.

#### 5 Setzen Sie alle Sinne ein

Wenn Sie sich nun intensiver mit dem Lernstoff beschäftigen, sollten Sie dabei alle Sinne (Sehen, Hören, Fühlen/Tun) einsetzen, auf diese Weise lernen Sie am effektivsten. Machen Sie sich also Skizzen, Bilder, Grafiken. Sagen Sie sich Schlagwörter in einem bestimmten Rhythmus oder im Reim vor. Erfinden Sie Merksätze. Diskutieren Sie den Lernstoff mit anderen oder auch mit sich selbst. Überlegen Sie sich viele praktische Beispiele zu den Informationen und üben Sie es selbst praktisch.

#### 6 Machen Sie viele Pausen

Lernen Sie zügig und machen Sie öfter Pausen, am besten alle 20 Minuten für 5 Minuten. In dieser Zeit kann das Gehirn das neu Gelernte verarbeiten.

#### 7 Wiederholen Sie, was Sie gelernt haben

Der Lernerfolg hängt in hohem Maße von der Wiederholung ab. Es ist die große Ausnahme,

wenn wir etwas gleich beim ersten Mal langfristig behalten. Wiederholen Sie das Gelernte am besten zum ersten Mal nach 10 Minuten, dann nach 24 Stunden, dann nach 1 Woche und dann noch einmal nach 6 Monaten – und Sie werden es für immer behalten.

#### 8 Beenden Sie jede Lernsequenz mit einem Erfolg

Fassen Sie am Ende des Lernens immer noch einmal kurz zusammen, was Sie schon alles geschafft haben, was Sie schon gut können und was Ihnen besonders gut gelingt. Damit belohnen Sie sich selbst, und dies erhöht die Motivation für die nächste Lerneinheit.



### Lernen Sie im Schlaf!

Achten Sie darauf, dass Sie in Lernphasen genügend ungestörten Schlaf bekommen, denn während Sie schlafen, wird im Gehirn das Gelernte weiterverarbeitet, sortiert und eingeordnet. Nutzen Sie dies und blättern Sie kurz vor dem Einschlafen noch einmal in Ihren Unterlagen. So wissen Sie am nächsten Morgen oft mehr als noch am Abend davor.

### Negative Lernerlebnisse vergessen

Leider ist bei vielen Menschen der Begriff Lernen negativ besetzt, weil damit häufig Langeweile, Stress, Prüfung und auswendig lernen verbunden sind. Das sind meist noch Relikte aus der Schulzeit, die sich nicht so leicht abschütteln lassen.

Dabei ist lernen etwas Wunderbares. Lernen macht Spaß, lernen bringt uns weiter, lernen erweitert unseren Horizont, lernen ist Bestandteil eines erfüllten Lebens, lernen bringt Erfolge und befriedigt unsere natürliche Neugierde.

### Legen Sie alte Lerngewohnheiten ab

Verabschieden Sie sich von alten, aus der Schulzeit stammenden Lernmustern, denn sie sind heute weder zeitgemäß noch entsprechen sie dem Kenntnisstand der Lernforschung. Zielorientiertes, lustvolles, assoziatives und entspanntes Lernen dagegen führt zum Erfolg – geben Sie dem Lernen diese Chance, Sie werden erstaunt sein, wie gut es funktioniert!

### Für gute Voraussetzungen sorgen

Beste Voraussetzung für leichtes und erfolgreiches Lernen ist, sich das Ziel oder den Zweck

des Lernens vor Augen zu führen. Durch Ihre Kenntnisse über ein neues Produkt können Sie Ihre Kunden besser beraten, mit einem guten Vorwissen orientieren Sie sich schneller in dem noch unbekanntem Reiseland, und wenn Sie Bescheid wissen über steuerliche Veränderungen, können Sie sofort darauf reagieren. Das mag banal klingen, aber es macht tatsächlich einen Unterschied, ob Sie für sich das Ziel klar formulieren oder nicht. Sie werden merken, dass Ihre Motivation, Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Interesse deutlich ansteigen. Vermeiden Sie alles, was Angst, Druck, Stress oder sonstige negative Gefühle hervorruft. Denn diese sind Lernblockaden, die verhindern, dass sich neues Wissen dauerhaft im Gehirn ansiedeln kann.

Achten Sie vielmehr darauf, dass Sie sich wohl fühlen und mit einer positiven Einstellung an das Lernen herangehen. Sicherheit, Vertrauen und vor allem die Aussicht auf Erfolg sind die Basis für erfolgreiches Lernen.

### Das Lernen ist wie eine Party

Der Lernprozess über Anknüpfungspunkte kann gut am Beispiel einer Party verdeutlicht werden. Stellen Sie sich vor, Sie sind abends auf eine

Eröffnungsfeier einer Praxis eingeladen. Sie kommen als die Party schon in vollem Gang ist und schlendern durch die Menschenmenge. Sie stellen fest, dass Sie niemanden kennen und wollen gerade die Party wieder verlassen, als Sie am Eingang Ihren Bekannten Rainer entdecken. Sie begrüßen sich und Rainer stellt Ihnen Sabine vor, die genau wie Sie gerne reist. Als Sabine hört, dass Sie demnächst nach Kanada fliegen, stellt sie Ihnen Ronny vor, der in Kanada geboren ist und nun in Deutschland lebt. Sie unterhalten sich eine Weile und gehen dann zum Buffet, um sich einen kleinen Snack zu genehmigen. Das Tolle ist, Sie können nun den Weg direkt zu Ronny gehen und müssen nicht mehr bei Rainer beginnen.

### Lernen Sie ganz entspannt

Nichts tut dem Gehirn beim Lernen so gut wie ein entspannter Zustand. Führen Sie ein kleines Ritual ein, bevor Sie mit dem Lernen beginnen: Ziehen Sie sich für ein paar Minuten an einen ruhigen Ort zurück, wo Sie sich bequem hinsetzen können und vielleicht sogar die Möglichkeit haben, eine CD mit Entspannungsmusik anzuhören. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen, achten Sie auf Ihren Atem und lassen Sie

mit jedem Ausatmen alle belastenden Gedanken los und tanken Sie mit jedem Einatmen Kraft und Energie für den Lernprozess.

Wenn Sie spüren, dass sich ein entspanntes und gutes Gefühl in Ihrem Körper breitmacht, genießen Sie dieses Gefühl noch ein wenig und richten dann Ihre Aufmerksamkeit wieder nach außen.



### BASICS

- Finden Sie sinnvolle Gründe für Ihr Lernen und schaffen Sie sich eine angenehme Lernsituation.
- Sortieren Sie den Stoff zuerst in einer Gliederung.
- Beziehen Sie alle Sinne in das Lernen mit ein.
- Machen Sie immer mal wieder eine Pause zwischendurch.
- Wiederholen Sie das Gelernte regelmäßig und machen Sie sich immer wieder bewusst, was Sie schon alles gelernt haben.

## Halten Sie Ihr Gehirn fit!

**M**achen Sie sich bewusst, dass das Gehirn Ihr wichtigstes Organ ist. Es ist Ihre Steuerzentrale, es sorgt dafür, dass Ihr Körper – mehr oder weniger – perfekt funktioniert. Es filtert und speichert alle Informationen und ruft sie im richtigen Moment wieder ab, es verarbeitet Erfahrungen, lernt gerne Neues hinzu und es kann ungeheuer kreativ sein. Räumen Sie Ihrem Gehirn den Platz ein, den es verdient: Lieben Sie es. Und was man liebt, das möchte man auch immer gut behandeln und umsorgen.



### Use it or lose it!

Beginnen Sie heute mit dem Gehirntraining. Bauen Sie eine tägliche Routine auf, dann klappt es am leichtesten. Machen Sie jeden Tag eine dieser Übungen und beginnen Sie allmählich, sie selbst zu variieren und den Schwierigkeitsgrad anzupassen.

#### 1 Machen Sie Überkreuzübungen

Führen Sie Ihren linken Ellbogen zu Ihrem rechten Knie und dann den rechten Ellbogen zu Ihrem linken Knie. Oder strecken Sie Ihren linken Arm aus, heben Sie den Daumen und beschreiben Sie mit dem Daumen eine große (mind. 1 m), liegende Acht und verfolgen Sie den Daumen nur mit Ihren Augen, ohne den Kopf zu bewegen. Diese

Übungen dienen der Verknüpfung der beiden Hemisphären.

#### 2 Innere Bilder kreieren

Wer sich Begriffe in Bildern – oder noch besser in Filmen – merkt, behält sie viel länger. Schreiben Sie sich zunächst sieben konkrete Begriffe auf: z. B. Schachtel, Gläser, Turm, Blatt, Maus ... Machen Sie sich zu jedem Wort ein inneres genaues, detailliertes Bild. Verknüpfen Sie diese nun in einem Film zu einer möglichst verrückten Story. Z. B. „Es war einmal eine wunderschöne rosa Schachtel mit großen lila Punkten, aus der unterdrücktes Gekicher ertönte. Als ich die Schachtel öffnete, konnten sich die drinstehenden Gläser nicht mehr zurückhalten und lachten lauthals und deuteten auf einen dunkelbraunen

Turm aus einem Schachspiel, in den gerade eine weiße Maus biss.“

Legen Sie immer neue, immer längere und immer schwierigere Wortlisten an.

#### 3 Fremdwörter lernen

Lernen Sie jeden Tag ein neues Fremdwort (im Fremdwörterlexikon zu finden) und erfinden Sie kleinere Szenen und Beispielsätze, in denen Sie es passend einfügen können.

#### 4 Vokabeln lernen

Lernen Sie jeden Tag drei neue englische, französische, ... Vokabeln und überlegen Sie sich mindestens je drei vollständige Sätze, in denen das Wort gut passt.

#### 5 Mathematische Aufgaben

Verknüpfen Sie Bilder mit Zahlen, z. B. Radio = 15 und Fressnapf = 43. Machen Sie daraus mathematische Aufgaben, z. B. Fressnapf minus Radio = ?

#### 6 Das große Einmaleins lernen

Lernen Sie das große Einmaleins, indem Sie sich die Aufgabe und die Lösung als Bild einprägen und nicht rechnen, z. B.  $12 \times 16 = 192$ .



### Schaffen Sie Anknüpfungspunkte

Das Gehirn lernt am besten vom Allgemeinen zum Spezifischen. Das bedeutet, dass Sie sich zunächst einen Überblick verschaffen, generelle Informationen und allgemeine Strukturen betrachten. Erst danach gehen Sie ins Detail und steigen tiefer in die Materie ein. Das hat den Vorteil, dass sozusagen Spuren im Gehirn angelegt werden und dass Sie auf diese Weise mehr Anknüpfungspunkte finden. Denn: Lernen ist nichts anderes als die Verbindung von Neuem mit Altem. Je mehr und je bessere Anknüpfungspunkte man hat, desto schneller und nachhaltiger lernt man.



### Gemeinsam mit anderen trainieren

Viel Spaß macht es, zusammen mit der Familie oder mit Freunden die Gehirnzellen zu aktivieren. Das gemeinsame Abendessen oder die tägliche Fahrt zur Arbeit kann wunderbar dazu genutzt werden, um Gehirntrainingsspiele als Ritual aufzubauen.



## Die Gehirnleistung geht zurück

Früher war man der Meinung, dass man erst ab einem gewissen Alter, etwa mit 50 oder 60 Jahren, mit Gedächtnistraining anfangen sollte, um der Alterserscheinung des Vergessens vorzubeugen. Heute weiß man, dass das völliger Unsinn ist, denn die Gehirnleistung geht bereits etwa ab dem zehnten Lebensjahr kontinuierlich zurück. Insofern sollte man spätestens hier mit dem Gehirntaining beginnen. Durch das Lernen in der Schule und später in der Berufsausbildung wird das Gehirn noch ganz gut auf Trab gehalten.

Die schwierigste Phase tritt jedoch ein, sobald man beruflich gefestigt ist, sich dort gut zurechtgefunden hat, alles wie von selbst läuft und man abends regelmäßig in der Sportzeitung blättert oder sich vom Fernsehprogramm berieseln lässt. Wenn also das Gehirn nicht mehr aktiv gefordert oder trainiert wird.

## Was das Gehirn braucht, damit es gut arbeiten kann

Für das Gehirn gibt es vier wichtige Bedingungen, damit es gut funktionieren und lernen kann: Wasser, Sauerstoff, viel Bewegung und gute Laune. Wenn Sie diese vier Kriterien beachten,

wann immer Sie etwas lernen oder Neues aufnehmen möchten, dann werden Sie bald feststellen, dass es auf diese Weise beträchtlich leichter und schneller geht.

### Viel trinken

Sorgen Sie besonders in Zeiten, in den Sie etwas lernen, dass Ihr Körper und damit Ihr Gehirn mit ausreichend Wasser versorgt wird: Trinken Sie mindestens 1,5 Liter pro Tag, am besten reines Wasser. Und wenn Ihnen mal eine Aufgabe zu knifflig ist, trinken Sie am besten ein Glas Wasser, bevor Sie weiter nachdenken.

In zahlreichen Untersuchungen hat man nachgewiesen, dass sowohl die geistige Leistungsfähigkeit, als auch die Erinnerungsfähigkeit zunimmt, wenn man genügend Wasser trinkt. Viele Menschen nehmen zu wenig Flüssigkeit zu sich. Wenn man beginnt Durst zu bekommen, ist es meist schon zu spät.

### Viel frische Luft

Auch frische Luft ist wichtig, wenn das Gehirn leistungsfähig sein soll: Öffnen Sie regelmäßig die Fenster, lassen Sie Sauerstoff hinein. Am besten stellen Sie sich vor einer Lernsequenz ans Fenster und atmen mehrmals ganz bewusst

tief ein. Machen Sie ganz bewusst Atemübungen, indem Sie tief ein- und langsam ausatmen, Dadurch wird die restliche verbrauchte Luft durch frische ersetzt und der Körper in einen entspannten Zustand versetzt.

### Viel bewegen

Das Gehirn ist umso leistungsfähiger, je mehr es in Bewegung ist. Lernen beim Spaziergehen oder beim Auf-und-Abgehen kommt den Bedürfnissen des Gehirns sehr entgegen. Wer nicht die Gelegenheit für solche Bewegungsfreiheit hat, kann einfach einen Kaugummi kauen, denn auch dabei wird eine Vielzahl von Muskeln im Kopf aktiviert. Bewegung und Flexibilität des Körpers fördern auch die Beweglichkeit und Flexibilität des Geistes.

### Viel gute Laune

Eine ganze Reihe von Untersuchungen belegen: Wer in einem guten, positiven Zustand lernt, der kann sich schneller, präziser und nachhaltiger die Inhalte merken.

Deshalb gilt: Versetzen Sie sich immer zuerst in einen guten Zustand, bevor Sie das Lernen beginnen, z.B. indem Sie sich schöne Erinnerungen hervorholen, ein Foto von einem gelieb-

ten Menschen ansehen, eine CD mit guter Musik einlegen oder vielleicht sogar ein wenig Sport machen, z. B. Seilspringen. Entwickeln Sie Ideen, wie Sie das zu Lernende erfolgreich einsetzen werden.



### BASICS

- Trainieren Sie Ihre beiden Gehirnhälften jeden Tag und integrieren Sie Denkaufgaben in Ihren Alltag.
- Suchen Sie sich Verbündete für mehr Spaß am Lernen.
- Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit.
- Sorgen Sie für frische Sauerstoffzufuhr beim Lernen.
- Machen Sie Sport und bewegen Sie sich mehrmals am Tag.

# 3 Kommunikation & Beziehungen

Katharina ist selbständige Finanzberaterin und obwohl sie eine wirklich kompetente und erfahrene Expertin für alle Themen rund ums Geld ist, werden ihre Kunden immer zögerlicher beim Abschluss von Verträgen. Auch das Gewinnen von neuen Kunden fällt ihr sehr schwer.

Mit etwas Neid betrachtet sie so manche Kollegen, die mit ihrem einnehmenden Wesen in kurzer Zeit Vertrauen selbst zu völlig Fremden aufbauen können und dadurch deutlich erfolgreicher sind als sie selbst. Katharina weiß, dass es in ihrem Beruf eine der wichtigsten Fähigkeit ist, schnell einen guten Draht zu ihren Kunden oder Neukunden herzustellen, deren Bedürfnisse und Einstellungen in kurzer Zeit richtig einzuschätzen und darauf einzugehen.

Auch privat hat sie viele Bekannte, mit denen sie sich zwar regelmäßig trifft, die ihr aber eigentlich nicht so wichtig sind. Dafür vermisst sie richtig gute Freunde, die mehr als nur Squash-Partner sind.

Phasen, wie sie Katharina gerade erlebt, durchläuft vermutlich jeder von uns einmal. Widmen Sie sich in diesem Kapitel den Themen Kommunikation und Beziehungen. Diese sind nicht nur in jedem Beruf, der mit anderen Menschen zu tun hat, sehr wichtig, sondern auch für das allgemeine Wohlbefinden.

