

Die Wahrnehmung folgt der Vorstellung

Zu wissen, was ich möchte

„In Zeiten, wo das Wünschen noch geholfen hat ...“ ist der Beginn des Märchens vom Froschkönig. Die neueste Hirnforschung belegt eindeutig, dass wir in solchen Zeiten leben: Es gilt auf radikale Weise das Gesetz der selbsterfüllenden Prophezeiungen. Wie man mit Mut verwirklicht, was man erhofft, so verwirklicht die Angst, was man befürchtet. Sie kennen es bestimmt: Kaum sagt man einem Kind, dass es das Glas nicht fallen lassen soll, schon liegt es unten. Unser Hirn kann nicht „nicht“ denken. Wenn Sie z.B. sich vornehmen weniger zu essen, führt das dazu, dass Sie mehr ans Essen denken. Darum ist es so wichtig, zu wissen, was man möchte – und das auch auszusprechen. Als Merkspruch kann die VW-Regel dienen: Statt als **V**orwurf als **W**unsch formulieren. Das heißt, statt zu sagen und zu denken, was stört, das sagen und denken, was man möchte. „Bitte halte das Glas gut fest.“ „Ich möchte mich in meinem Körper wohlfühlen.“ Damit weiß ihr Hirn und auch andere Menschen, was Ihr Wunsch ist. Mit „Mir ist es ganz wichtig, dass ich mich darauf verlassen kann“ und „Ich bitte Dich, dass Du mit meinen Bedürfnissen achtsam umgehst und meine Grenzen wahrst.“ verschafft man sich viel leichter Gehör als mit „Du bist so unzuverlässig.“ oder „Du bist so verletzend und egoistisch.“ Wenn Sie zu einem Taxifahrer am Westbahnhof sagen, „Ich muss ganz dringend weg.“, so fängt er mit dieser Information kaum etwas an. Ihm ist auch überhaupt nicht geholfen, wenn Sie ihm erzählen, wo Sie überall NICHT hinwollen. Das Ziel muss positiv formuliert sein, sodass klar ist, was Sie anstreben – und das gilt nicht nur für's Autofahren sondern insgesamt für die Gestaltung Ihres Lebens.

Mein Denken bestimmt meine Wahrnehmung

Afugrnud enier Sduite an enier Elingshcen Unvirestiät ist es eagl, in wleher Riehnelfoge die Bcuhtsbaen in eniem Wrot sethen, das enizg wchitge dbaei ist, dsas der estre und lzete Bcuhtsbae am rchigiten Paltz snid. Der Rset knan ttolaer Bölsdinn sien, und du knasnt es torztedm onhe Porbelme lseen.

Offensichtlich lesen wir Wortbilder und das geht nur, wenn wir sie gut trainiert haben. Ein Leseanfänger oder jemand der die Sprache nicht kennt, kann das nicht. Unser Hirn nimmt nicht die einzelnen Details wahr. Die Muster in unserem Kopf prägen unsere Wahrnehmung. Wir können nur erkennen, was wir kennen. Erfolg folgt der Vorstellung von Erfolg. Henry Ford hat dazu gemeint: „Egal, ob Sie glauben, dass Sie es schaffen werden oder dann Sie es nicht schaffen werden, Sie werden Recht behalten.“ Unter dem Kernspintomographen kann man das Hirn von Optimisten und Pessimisten erkennen. Befragt man diese, so fühlen sich die Optimisten in ihrem Optimismus bestätigt. „Ja stimmt, manchmal werde ich auch enttäuscht, aber insgesamt fahre ich mit meiner vertrauensvollen Haltung gut.“ Die Pessimisten auch: „Wissen Sie, ein Pessimist ist ein Optimist mit Lebenserfahrung. Ich würde ja gerne den Menschen vertrauen, aber wenn man so viel Negatives erlebt hat wie ich ...“ Zwar wird man einerseits mit einem mehr oder weniger aktiven Glückszentrum im Hirn geboren, aber freundlicherweise ist andererseits die Glücksfähigkeit trainierbar: rufen Sie so oft wie möglich Dinge in ihr Blickfeld und ihr Bewusstsein, die Ihnen Freude bereiten, dann fällt es dem Hirn immer leichter, das Leben in Dur und nicht in Moll zu erleben. Starten Sie in den Tag mit „Worauf freue ich mich heute? Was mag ich an mir und anderen?“ und beenden sie ihn mit „Was ist mir heute gelungen? Was hat mich heute glücklich gemacht?“ Die Macht der Emotionen ist erforscht. Im Fürchten und Ärgern sind wir Naturtalente. Das sind ganz intensive Gefühle, die seinerseits das Überleben der Rudeltiere gesichert haben. Die Fähigkeit zur Freude ist hingegen eine Kulturleistung, für die gilt: Use it or loose it. Schade wäre es, wenn Sie Ihre Glücksfähigkeit schwächen und allmählich verlieren, weil Sie zu oft an die



Herbstrith Management Consulting GmbH

Gesundheit für Sie
2008

Datum: 26.08.2008

Seite: 2 von 2

Schatten- und zu wenig an die Sonnenseiten des Lebens denken.

Mag.^a Monika Herbstrith
High Performance Coach & Trainerin
Geschäftsführende Unternehmerin von
Impuls & Wirkung - Herbstrith Management Consulting GmbH