

MARCUS TÄUBER & PAMELA OBERMAIER

5 Phänomene
aus der Hirnforschung,
mit denen Sie
alles schaffen,
was Sie wollen!



ALLES REINE **KOPF** SACHE!

GOLDEGG

Inhaltsverzeichnis

Die Macht ist in uns! Die Kunst, über sich selbst hinauszuwachsen	9
High Five! Wir lüften fünf Geheimnisse über unser Gehirn	13
Faktum 1: Unser Gehirn liebt Probleme – und deren Lösung	13
Faktum 2: Aufmerksamkeit ist ein knappes Gut	16
Faktum 3: Die Wahrnehmung bildet unsere Realität ...	18
Faktum 4: Unser Gehirn ist sozial	21
Faktum 5: Stress verändert unser Gehirn	23
Mensch, ändere dich!	25
Wissen und Argumente sind nicht der Schlüssel zum Erfolg	25
Schwimmer versus Nichtschwimmer	32
Wenn der Säbelzahn tiger täglich um die Ecke kommt .	36
Dem Stress Einhalt gebieten als Fundament für Veränderung	41
Warum 190 + 10 mehr ist als 200	52
Mentale Stärke – die wichtigste Eigenschaft der Erfolgreichen	53
Neuroplastizität – die Revolution der Hirnforschung ..	63
Das Who is Who der Neuroplastizität	64
Unser Gehirn als Verhinderer oder grandioser Verbündeter	67
Die schlechte Nachricht – und die Lösung dazu	72
So geht Veränderung: Die wichtigste Frage, die Sie sich stellen können	75
Dreimal drei gewinnt!	85
Drei Säulen für tiefgreifende Veränderung	85
Drei goldene Regeln für nachhaltige Veränderung	92

Drei Erfolgsformeln für den Kampf gegen den Schweinehund	100
The Big Five: Die fünf mentalen Erfolgskomponenten .	106
1. Der Fokus bringt die Power	107
2. Entspanntheit – ohne Krampf geht's besser	111
3. Vorstellung schlägt Willenskraft	114
4. Erwartung – die Kraft der Überzeugung	121
5. Konditionierung – unbewusste Programme in uns ...	127
Der Bonus: Dem Dornröschenschlaf entgehen – warum es auf die Inszenierung ankommt	129
Mentale Apps für Ihren Alltag	134
Auftakt: In eine stressfreie Zukunft!	134
Wo die Angst ist, ist auch der Weg	135
Abnehmen beginnt und gelingt im Kopf	137
Schmerz, lass nach!	142
Erfolgreich im Team, zufrieden im Job	145
Glück ist lernbar!	147
Der Praxistest: Kleine Laster abgewöhnen leicht gemacht!	149
Von der unkontrollierten Naschkatze zur bewussten Genießerin	149
Die Vorbereitung: Dem Verhalten auf den Grund gehen	150
Das Vorgespräch: Das Ziel unter die Lupe nehmen	151
Die Anleitung: Jetzt geht's ans Eingemachte!	155
Die Nachbesprechung und der Auftrag: Mit Freude an die Veränderung	162
Die Zeit danach: Der Weg ist das Ziel	163
Jetzt sind Sie dran: Die Vorlage für Ihren individuellen Veränderungswunsch	165
Werden Sie die beste Version Ihrer selbst!	167
Quellenverzeichnis	169

Die Macht ist in uns! Die Kunst, über sich selbst hinauszuwachsen

Herzlich willkommen, liebe Leserinnen und Leser! Sind Sie auch schon mal mit Ihren guten Vorsätzen gescheitert? Unsere Erfahrungen zeigen: Das passiert so gut wie jedem! Die anvisierte Ernährungsumstellung, der Plan, ab sofort aber wirklich zweimal wöchentlich Sport zu machen, das motivierte Vorhaben, seltener shoppen zu gehen und damit weniger Geld auszugeben, der Vorsatz, im Haushalt nicht immer alles zusammenkommen zu lassen, den Partner nicht mehr so oft anzumotzen oder sich im Job fleißiger und engagierter zu zeigen – all das klappt für ein paar Tage oder sogar Wochen. Doch dann fallen die meisten von uns in ihr altes, gewohntes Muster zurück: der Schweinehund hat wieder mal gewonnen ... An dieser Stelle möchten wir Sie deshalb dazu einladen, sich mit uns auf eine gedankliche Erfahrungsreise zu begeben – auf eine Reise, durch die Sie erfahren werden, wie Sie Ihr Gehirn verändern und so über sich selbst hinauswachsen können. Denn letztlich ist *alles reine Kopfsache!* Wir werden Ihnen ein Konzept präsentieren, das Ihr Leben nachhaltig und tiefgründig verändern wird – sofern Sie es auch anwenden, versteht sich. Wir fordern Sie auf: Tricksen Sie Ihr Gehirn aus, um Ihre sehnlichsten Wünsche wahr werden zu lassen!

Unser Versprechen: Wir werden Sie in fünf gewinnbringende Geheimnisse für ein erfüllteres Leben einweihen, indem wir Ihnen Phänomene rund um das menschliche Ge-

hirn vorstellen, die den Schlüssel zu nachhaltiger Veränderung beinhalten. Dadurch werden Sie wiederum erfahren, wie Sie den Krankmachern des Alltags entkommen und Ihrem Leben mehr Genuss geben können, warum Ihre Persönlichkeit nicht in Stein gemeißelt, sondern sehr wohl veränderbar ist, und wie Befürchtungen á la »Ich schaffe das einfach nicht, weil ...« künftig der Vergangenheit angehören könnten.

Um dieses Konzept zu verstehen und eine erfolgreiche Veränderung vollziehen zu können, ist es notwendig, sich eines bewusst zu machen: Wir Menschen gehen die meisten Probleme völlig falsch an. Gemeinhin läuft unsere unbewusste Strategie nämlich so ab, dass wir das Problem unab-sichtlich verstärken, indem wir es zu lösen versuchen. Doch keine Bange, auch das haben wir selbst in der Hand, denn wir können etwas Wunderbares: sogar diesen kontraproduktiven Automatismus verändern und damit gewaltigen Einfluss auf unser weiteres Leben nehmen. Wir sind dazu fähig, mit dem richtigen Know-how und ein paar simplen mentalen Tricks unser Gehirn darauf ausrichten, unsere Physiologie, unser Verhalten und unsere Wahrnehmung grundlegend neu zu gestalten. Damit wird es plötzlich ganz einfach, Erfolg zu haben, und zwar auf sämtlichen erdenklichen Ebenen: Auf einmal werden wir gesünder, überwinden das Korsett unserer alten Persönlichkeit, werden erfolgreicher im Beruf. Und die hier vorgestellte Methode beruht auf Erkenntnissen der Hirnforschung. Es geht demnach nicht um irgendeinen Hokuspokus, dessen Kern an den Haaren herbeigezogen oder nur esoterisch angehauchten Menschen zugänglich wäre! Nein, die Wirkung lässt sich eindeutig durch die Funktion unseres zentralen und peripheren Nervensystems erklären und belegen.

Sie fragen sich nun vielleicht, ob sich so tatsächlich *alle* Probleme lösen lassen. Nein, wir können nicht *alle* Probleme lösen. Aber wir können über *alle* unsere Probleme *hin-*

auswachsen. Und aus einem solchen Grundverständnis entstehen wahrhaftiger Erfolg, persönliches Wachstum und ein umfassendes Wohlfühl. Eine derartige Entwicklung ist tiefgreifender, nachhaltiger und umfassender als jede Symptombehandlung.

Noch eine Frage, die Sie für sich selbst beantworten können: Sind Sie der Ansicht, dass unsere Gedanken einen wesentlichen Einfluss auf unser Leben haben, dass es nicht egal ist, was wir denken? Vermutlich werden Sie das bejahen, denn wären Sie anderer Meinung, hätten Sie wohl kaum zu diesem Buch gegriffen. Aber haben Sie Ihre Gedanken *heute* schon gezielt auf Ihre Zukunftspläne, Ihr Ziel oder Ihre Vision ausgerichtet? Waren Sie *heute* ein aktiver Gestalter, eine tatkräftige Schöpferin Ihres zukünftigen Lebens? Wenn Sie diese Fragen ehrlicherweise mit »Nein« beantworten müssen, sind Sie in bester Gesellschaft – wie schon in Bezug auf die gescheiterten Vorsätze. Trotzdem ist es schade, wenn Sie nicht bejahen können. Genau das möchten wir ändern: Wir wollen Ihnen zeigen, dass definitiv *alles reine Kopfsache* ist und wie Sie davon profitieren können, was den weiteren Verlauf Ihres Lebens betrifft.

Wenn Sie unser Buch »*Gewinner grübeln nicht. Richtiges Denken als Schlüssel zum Erfolg*« gelesen haben, dann wissen Sie bereits: Die Welt, wie wir sie in unserem Kopf erleben, ist zu neunundneunzig Prozent eine Konstruktion des Gehirns. Die einzige Entscheidungsfrage lautet demnach: Werden wir zum Zuschauer und Opfer oder zum Regisseur und Schöpfer dieser Konstruktion? Tatsache ist: Die meisten Menschen leben weit unter ihren Möglichkeiten. Stellen Sie sich vor, Sie stünden am Ufer und blickten auf das weite Meer hinaus. Sie könnten zwar den Horizont sehen, aber nicht, was sich dahinter verbirgt. Es ist mehr Kraft und Macht in uns, als wir denken, glauben, nutzen. Denn unser Nervensystem kann sich unseren Bedürfnissen maßgeschneidert anpassen. Der Schlüssel dazu liegt im Gehirn,

genauer im präfrontalen Cortex – und das Prinzip heißt *zielgerichtete Neuroplastizität*.

Mit diesem Buch begeben Sie sich auf eine Entdeckungsreise in die Entwicklungsfähigkeit Ihres Gehirns und damit in die Wachstumsmöglichkeiten Ihres Geistes. Wir werden Ihnen zeigen, wie Sie die neuronalen Schaltkreise zwischen Ihren beiden Ohren neu programmieren können, um Ihren Kopf als Ausgangspunkt für mentale Stärke zu nutzen. Sie werden feststellen: Nicht nur Bewegung, eine heterogene Umgebung und der richtige Mix aus Abwechslung und Gewohnheit regen das menschliche Hirn an. Wir werden Sie in fünf Phänomene einweihen, die das geistige Wachstum zusätzlich aktiv beflügeln und mit deren Hilfe Sie alles schaffen können, was Sie sich vorgenommen haben. Wenn Sie das Wissen rund um die Fähigkeiten und Vorlieben Ihres Gehirns dann auch noch richtig einsetzen, werden Sie den Weg zu einer besseren, stabileren Gesundheit und richtig starken Persönlichkeitseigenschaften finden – und können damit ab sofort erreichen, was Sie sich wünschen.

Damit wir nicht nur Theorie vermitteln, lassen wir Sie auch an einem praktischen Selbsttest teilhaben, den wir in den »Rollen« *Mentaltrainer Marcus Täuber leitet Methodentesterin Pamela Obermaier an* durchgeführt haben. Dabei geht es inhaltlich darum, sich das regelmäßige, unkontrollierte Naschen abzugewöhnen – eine Angewohnheit, über die viele klagen und die als Synonym für all die kleinen Laster steht, die jeder von uns hat. Formal wird Ihnen dieser Praxistest veranschaulichen, wie Sie mit dem in diesem Buch vorgestellten Konzept konkret vorgehen sollten, damit Ihr persönliches Vorhaben ein von Erfolg gekröntes wird.

Nun, worauf warten Sie noch? Lassen Sie uns beginnen!

Herzlichst,

Marcus Täuber & Pamela Obermaier

High Five! Wir lüften fünf Geheimnisse über unser Gehirn

Werfen wir zunächst einen Blick auf die fünf wichtigsten Fakten rund um unser Gehirn, die uns helfen, zu verstehen, wie wir ticken – damit Sie nach und nach Ihre eigenen mentalen Superkräfte entwickeln können.

Faktum 1: Unser Gehirn liebt Probleme – und deren Lösung

Das menschliche Gehirn ist ein Problemlösungsorgan, ein Spezialist im Erkennen und Lösen von Schwierigkeiten. Es entwirrt und löst leidenschaftlich gern problematische Umstände. Darum hat der Mensch wohl auch die Mathematik entwickelt, denn diese Disziplin folgt klaren Regeln: Lösungen sind entweder richtig oder falsch. So einfach kann das sein! Sehen Sie sich dazu diese zehn Rechenbeispiele an:

$$2 + 4 = 6$$

$$10 + 5 = 15$$

$$2 + 8 = 10$$

$$10 + 4 = 14$$

$$3 + 7 = 10$$

$$4 + 3 = 8$$

$$10 + 4 = 14$$

$$2 + 2 = 4$$

$$10 + 10 = 20$$

$$3 + 3 = 6$$

Na, hat Ihr Gehirn gerade Alarm geschlagen? Hat es an einem Punkt dieser Additionen aufgeschrien: »Aber vier plus drei ist doch nicht acht, sondern sieben!« Ja, da haben Sie recht! Außerdem haben Sie sich damit die vorhin genannte Eigenschaft Ihres Gehirns bewusstgemacht und am eigenen Leib erfahren können: Ihr Hirn »liebt« Probleme. Es wird von Abweichungen, Fehlern und Störungen nicht nur irritiert, sondern regelrecht magnetisch angezogen. Wäre das nicht so, gäbe es keinen Bedarf an Kreuzworträtseln, die wir unbedingt bis auf den letzten Buchstaben ausfüllen wollen, und Sudoku wäre sicher nie erfunden worden. Es gäbe auch keine Quiz-Shows, bei denen wir mit den Kandidaten im Fernsehen mitfiebern und die wir in Form von guten, alten Brettspielen wie »Trivial Pursuit« oder als »Quiz-Duell« ganz modern am Handy selbst spielen wollen. Sogar in Abwandlungen des Prinzips rund um das Rätsellösen können wir erkennen, wie wir uns von derlei Dingen herausgefordert fühlen: Uns in Geisterbahnen zu fürchten oder in die Storyline eines Hollywood-Streifens einzutauchen wäre genauso langweilig für uns, wenn unser Gehirn anders ticken würde. All diese Unterhaltungsangebote sind eben interessant und spannend, weil wir unser Gehirn gern in der Abfolge *Problem – Lösung* beschäftigen. Einen Helden – um im letztgenannten Beispiel zu bleiben –, der zunächst noch an der ihm gestellten Aufgabe zweifelt, dabei zu beobachten, wie er eine Schwierigkeit nach der anderen bewältigt, dabei über sich hinauswächst und immer größeren Problemen begegnet, die er nach und nach zu lösen weiß, bis er dem gefährlichsten Gegner gegenübersteht, den er schließlich erfolgreich besiegt, unterhält uns unbestritten. So etwas gefällt unserem Gehirn einfach!

Aber Achtung: Die Krux mit dem Problem ist leider, dass wir durch den Umstand, unbewusst quasi immer und überall nach Ungereimtheiten zu suchen, leicht in die Stressfalle und den Überlebensmodus kippen. Sie kennen diesen Teufelskreis womöglich aus Liebesangelegenheiten – egal ob aus den eigenen oder jenen von Freunden: Da ist jemand frisch verliebt, die Beziehung befindet sich am Anfang, und wenn ein Part dem anderen mitteilt, er brauche ein bisschen mehr Zeit für sich, wird das vom anderen sogleich als Alarmsignal gewertet. In solchen Situationen vergisst der Betroffene, auf die vielen positiven Signale zu achten, nimmt nur mehr dieses für ihn negativ belegte wahr und treibt sich auf diese Weise regelrecht in einen Sog aus Verlustängsten. Das ist die unangenehme Nebenwirkung dessen, dass wir uns so von Schwierigkeiten angezogen fühlen. Mit unserem Fokus im Problem zu verweilen, lässt uns allerdings rasch wie in einem Sumpf in ihm versinken. Unser Gehirn liebt nämlich nicht nur das Problem, sondern auch die Lösung dazu. Darum muss unser Held auf der Leinwand eben als Sieger und durchwegs verändert, nämlich in einer besseren Version seiner selbst, aus seiner Geschichte hervorgehen. Denn – so platt es uns erscheinen mag: Nur ein Happy End macht uns tatsächlich happy. Das wird womöglich der Grund dafür sein, warum nicht jeder ein Fan von französischen Kunstfilmen ist, in denen das Problem nicht gelöst wird, sondern der Ausgang der Story offenbleibt ...

Wer nun im realen Leben ein persönliches Problem angehen möchte, ist demnach gut darin beraten, es von außen, von einer Metaebene aus, zu betrachten: es zu beobachten, ohne es gleich zu bewerten, um dadurch den Blick für das Ganze zu erhalten und die passenden Strategien für einen Lösungsansatz zu erkennen. Im Falle der oben beschriebenen Szene einer frischen Liebe würde das bedeuten, der von Verlustängsten geplagte Teil des jungen Paares täte gut daran, neu zu fokussieren, um bewusst das Positive erken-

nen zu können. Hilfreich ist dabei, nicht nur den gewünschten Freiraum aus einer gewissen Distanz zu betrachten, sondern ihn auch gleich neu zu werten. Denn Freiraum ist nichts Negatives – ganz im Gegenteil lebt eine Liebesbeziehung von der Abwechslung zwischen Nähe und Distanz. Sich seiner eigenen Gedanken und Gefühle in Bezug auf die Problematik bewusst zu werden, ist obendrein der erste Schritt zu echter Veränderung! Es geht letztlich darum, eine Schwierigkeit weder zu ignorieren noch sich in ihr zu verlieren, sondern eine gewisse Distanz zu ihr zu wahren.

Faktum 2: Aufmerksamkeit ist ein knappes Gut

Nehmen Sie nun bitte Ihr Smartphone zur Hand oder setzen Sie sich kurz an den Computer, geben Sie auf YouTube »Colour Changing Card Trick« ein und schauen Sie sich sowohl an, was Richard Wiseman mit seiner Assistentin Sarah vorführt, als auch das Making-of davon, um zu sehen, wie er die Finte anschließend auflöst!

Na, hätten Sie diesen Trick entlarvt? Was zeigt er uns? Genau, er demonstriert, wie beschränkt unsere Aufmerksamkeit in Wahrheit ist: Weil unser Fokus auf der gezogenen Karte liegt, bekommen wir nicht mit, was rundherum geschieht, haben keinen Blick dafür, dass die Oberbekleidung (und mit ihr die Farbe) genauso getauscht wird wie das Tischtuch und der Hintergrund der Szenerie.

Für die meisten ist dieses Video eine regelrechte Offenbarung. Apropos: Falls Sie gerade eine analoge Armbanduhr tragen, schauen Sie jetzt bitte *nicht* auf sie, sondern sagen Sie spontan, welche Art von Ziffern Ihre Uhr hat, wie das Ziffernblatt aussieht und wie die Zeiger konkret gestaltet sind!

Vermutlich werden Sie mit dieser Aufgabe Ihre Mühe gehabt haben, richtig? Obwohl Sie bestimmt schon hun-

derte oder gar tausende Male auf Ihre Uhr gesehen haben, stellt sich demzufolge die Frage: Haben Sie je *wirklich* hingeschaut? Macht nichts – holen Sie das doch einfach jetzt nach! Und dann können Sie gleich weiterlesen ... Ach ja, weil Sie gerade auf die Uhr geschaut haben – wie spät ist es eigentlich?

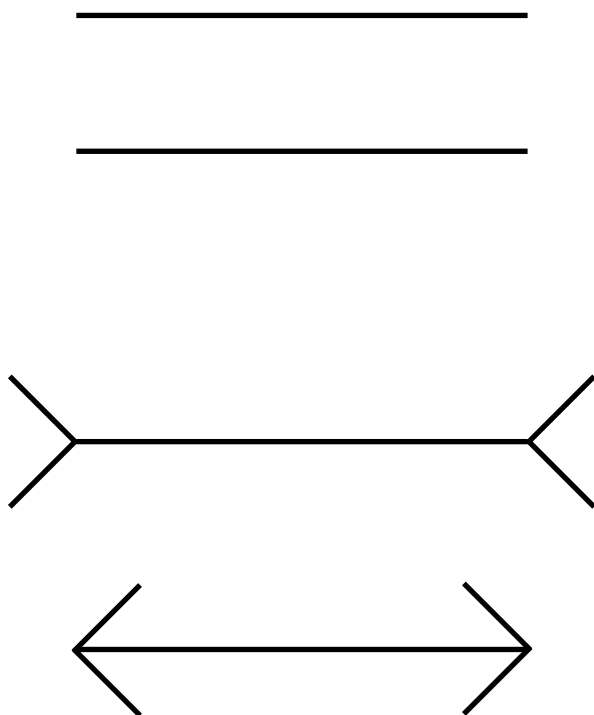
Kann es sein, dass Sie bei dieser Aufgabe ebenfalls so Ihre Probleme hatten? Irritiert oder frustriert Sie das? Das wollen wir freilich nicht. Derlei kleine Experimente sollen lediglich auf eine möglichst einleuchtende Weise ein weiteres Phänomen über unser Gehirn preisgeben, nämlich jenes über die Tatsache, dass unser aller Aufmerksamkeit ein äußerst knapp bemessenes Gut ist. Unser Fokus ist wie eine Taschenlampe, mit der wir auf einen bestimmten Punkt an einer Wand leuchten. Der komplette Raum rundherum bleibt währenddessen im Dunkeln für uns – und das zeigt, wie hoch der Anteil am Unbewussten ist, wenn wir uns auf eine bestimmte Sache konzentrieren. In Stresssituationen verringert sich darüber hinaus unser Fokus, also können Sie sich vorstellen, was das bedeutet.

Recht ähnlich ergeht es uns übrigens mit Problemen: Wenn wir mit einem konfrontiert sind, sehen wir nicht mehr, was rund um dieses Problem passiert, weil wir unsere Aufmerksamkeit voll und ganz auf die Schwierigkeit an sich lenken. Zunächst erscheint das womöglich schockierend, aber wir können natürlich bestimmen, wohin die Taschenlampe leuchtet und ihren Winkel bewusst verändern, um wahrzunehmen, was das Problem umgibt. Wer etwa unter einem Knieschmerz leidet, kann sich helfen, indem er seinen Fokus äußerst bewusst nicht auf das Wehleiden richtet, sondern stattdessen in das komplette Bein hineinzuspüren versucht. So wird erkennbar, dass der Schmerz lediglich ein kleiner Teil des Ganzen ist – und sich die »Umgebung« des betroffenen Körperteils dennoch entspannt und gelöst anfühlen kann. Das ist auch keine allzu schwierige Übung, da jene

Bereiche im Gehirn, die für die Aufmerksamkeit zuständig sind, durchaus nahbar sind. Mit diesem Wissen können wir steuern, wohin unser Fokus gehen soll und so nicht nur unseren Blickwinkel, sondern auch uns selbst verändern.

Faktum 3: Die Wahrnehmung bildet unsere Realität

Wahrscheinlich haben Sie bereits Erfahrungen mit optischen Täuschungen gemacht. Sehen Sie sich zur Erinnerung daran doch mal folgende Linien an:



Worum geht's hierbei? Die beiden Linien sind gleich lang. Doch ein paar Pfeilspitzen verändern unsere Wahrnehmung gewaltig: Mit ihnen wirken sie auf einmal unterschiedlich lang. Normalerweise erschöpft sich die Erklärung darin, dass dies eben optische Täuschungen sind. Wir geben uns damit meist zufrieden und hinterfragen die Mechanismen nicht weiter. Doch was steckt dahinter? Es ist so: Wir wachsen in Wohnungen oder Häusern mit bestimmten Winkeln und Perspektiven auf, anhand derer wir lernen, Entfernungen, Längen und Größen abzuschätzen. Eine Konsequenz dieser Erfahrung ist diese optische Täuschung, die als Müller-Lyer-Illusion bekannt ist und verdeutlicht, dass zwei exakt gleich lange Linien auf uns wirken können, als wären sie von komplett unterschiedlicher Länge. Das hat damit zu tun, wie regelmäßig und häufig Menschen in ihrem Alltag mit Winkeln und Geraden konfrontiert werden. Anders gesagt ist die Sichtweise bei manchen optischen Täuschungen unmittelbar vom kulturellen Background und der Lebensweise des jeweiligen Betrachters abhängig. So zeigten der Evolutionswissenschaftler Joseph Henrich und seine Kollegen im Jahr 2010 in einer kulturvergleichenden Studie, dass diese Täuschung nur bei Personen auftritt, in deren Lebensalltag zahlreiche gerade Linien vorkommen. Für Mitglieder des afrikanischen San-Volkes besteht diese optische Täuschung hingegen nicht, denn sie wachsen in runden Lehmhütten auf, in denen es keine geraden Linien gibt. Das führt dazu, dass Angehörige dieser ethnischen Gruppe die Grafik von den beiden Linien so erkennen, wie sie tatsächlich ist: als zwei gleich lange Geraden. Bei vielen anderen Volksgruppen auf der Welt ist dieser Effekt ebenfalls höchstens minimal feststellbar, während wir Menschen des westlichen Kulturkreises der betreffenden Täuschung am stärksten erliegen. Wir sehen: Unsere Wahrnehmung, also das, was wir für »wahr nehmen«, ist nichts anderes als eine Folge unserer bisherigen Erfahrungen.

Auf diversen Social-Media-Plattformen befehlen und beschimpfen die Menschen einander seit geraumer Zeit aufgrund ihrer unterschiedlichen politischen Haltungen recht heftig. Weil jeder in seiner individuellen kleinen Welt lebt, andere Erfahrungen gemacht hat, wirkt die Wahrnehmung des anderen oftmals völlig unverständlich. Auch der Presse gegenüber äußern viele immer häufiger ihr Misstrauen, was die Objektivität betrifft – und das zurecht, da die sozialen Medien diesbezüglich einiges verändert haben. Immerhin kann auf diesen Plattformen jeder die Rolle eines Journalisten einnehmen und mit subjektiv gefärbten und gewichteten Postings ein Massenpublikum erreichen, was sich als durchaus problematisch erweisen kann. Ob manche Nachrichten aufgeblasen oder gar erfunden sind, sei dahingestellt – eines ist allerdings sicher: Unser Gehirn produziert ständig Fake News! Wir sehen die Welt nicht so, wie sie tatsächlich ist, sondern so, wie *wir* sind. Und darin liegt ein springender Punkt: Da wir unsere Umgebung aus der Vergangenheit heraus konstruieren, scheitern die meisten von uns auch am Vorhaben der Veränderung. Warum das so ist? Weil wir für gewöhnlich direkt von der Vergangenheit in die Zukunft wollen. Hinter diesem Umstand steckt die Eigenschaft unseres Gehirns, Regelmäßigkeiten und Prinzipien finden zu wollen. Dieses Phänomen wird »Induktion« genannt und geht derart vor sich, dass wir aus Einzelfällen der Vergangenheit Verallgemeinerungen basteln und meinen, die Zukunft bereits zu kennen: »Das ist immer so!« Erst wenn wir das durchschauen, können wir der kleinen Provinz in unserem Kopf entfliehen und neue Perspektiven einnehmen. Mehr noch wird dann möglich: Wir können unter diesen neuen Vorzeichen unsere Wahrnehmung gezielt verändern und auf diese Weise neue Reaktionen im Gehirn hervorrufen.

Bildrechte Autorenfoto: © Elia Zilberberg
Bildrechte Umschlag: Alexandra Schepelmann | schepelmann.at

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Autoren und der Verlag haben dieses Werk mit höchster Sorgfalt erstellt. Dennoch ist eine Haftung des Verlags oder der Autoren ausgeschlossen. Die im Buch wiedergegebenen Aussagen spiegeln die Meinung der Autoren wider und müssen nicht zwingend mit den Ansichten des Verlags übereinstimmen.

Der Verlag und seine Autoren sind für Reaktionen, Hinweise oder Meinungen dankbar. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an verlag@goldegg-verlag.com.

Der Goldegg Verlag achtet bei seinen Büchern und Magazinen auf nachhaltiges Produzieren. Goldegg Bücher sind umweltfreundlich produziert und orientieren sich in Materialien, Herstellungsorten, Arbeitsbedingungen und Produktionsformen an den Bedürfnissen von Gesellschaft und Umwelt.

ISBN Print: 978-3-99060-066-5
ISBN E-Book: 978-3-99060-067-2

© 2018 Goldegg Verlag GmbH
Friedrichstraße 191 • D-10117 Berlin
Telefon: +49 800 505 43 76-0

Goldegg Verlag GmbH, Österreich
Mommengasse 4/2 • A-1040 Wien
Telefon: +43 1 505 43 76-0

E-Mail: office@goldegg-verlag.com
www.goldegg-verlag.com

Layout, Satz und Herstellung: Goldegg Verlag GmbH, Wien
Druck und Bindung: FINIDR, CZ