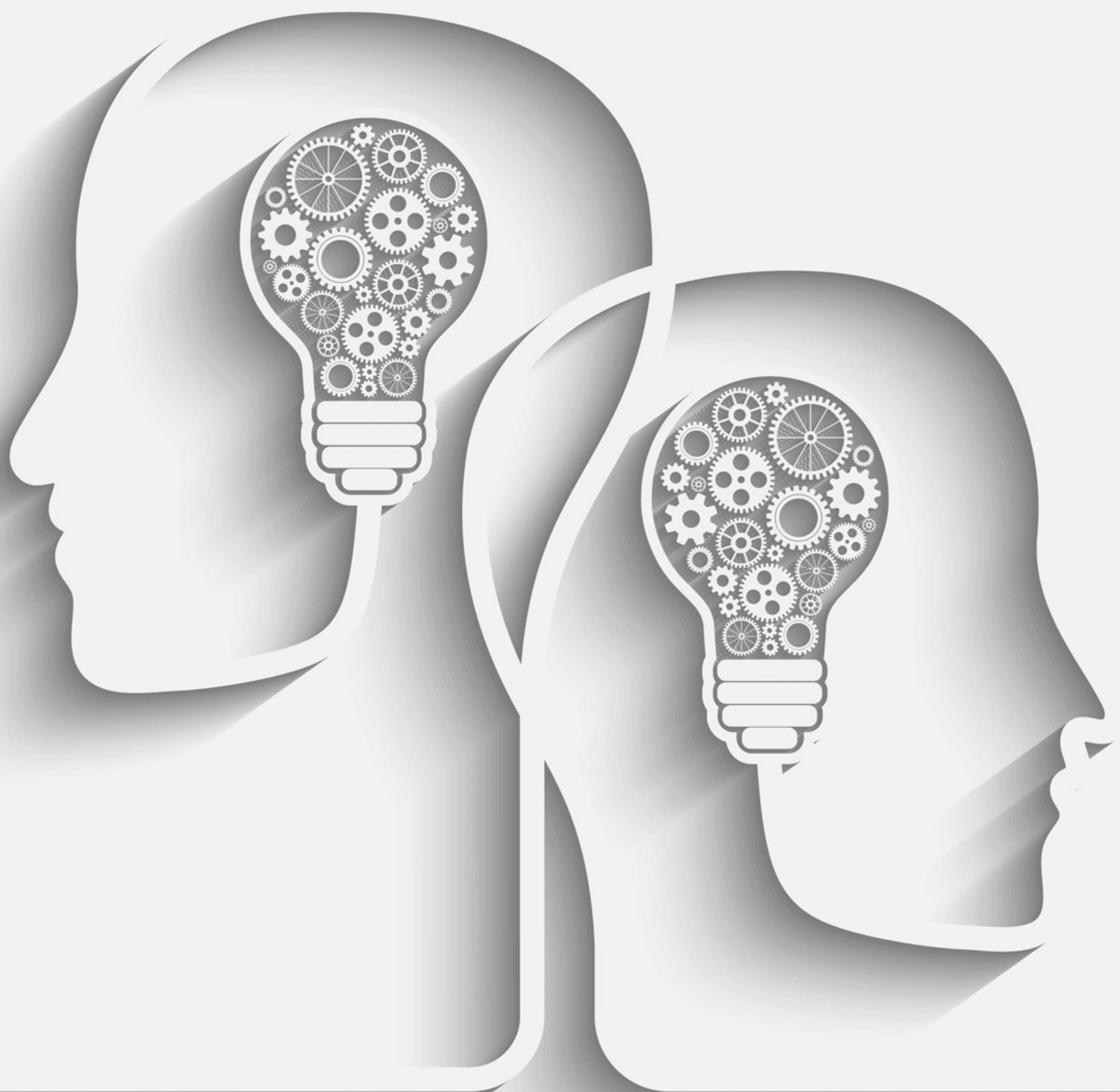


KONZENTRIERT DENKEN



Wie man die Gehirnleistung
mit Neuroplastizität verbessert –
für mehr Erfolg in Beruf und Alltag

Friedhelm Schwarz

Konzentriert denken

Friedhelm Schwarz

Konzentriert denken

Wie man die Gehirnleistung mit Neuroplastizität verbessert – für mehr Erfolg in Beruf und Alltag

REDLINE | VERLAG

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

lektorat@redline-verlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2018

© 2018 by Redline Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

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

Redaktion: Bärbel Knill, Landsberg am Lech

Umschlaggestaltung: Marc Fischer, München

Umschlagabbildung: [shutterstock.com/Sky Motion](https://www.shutterstock.com/SkyMotion)

Satz: [inpunkt\[w\]o](http://inpunkt[w]o), Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: GGP Media GmbH

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86881-730-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96267-070-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96267-071-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.redline-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

1. Die eigenen Erfahrungen teilen	7
2. Warum wir alle lernen müssen, konzentriert zu denken.....	11
Was Konzentriertes Denken ist und was nicht	12
Was Sie vom Konzentrierten Denken erwarten dürfen.....	23
3. Neuroplastizität verstehen und nutzen	27
Neuroplastizität trainieren.....	36
4. Die Brainword-Methode	47
Das Konzept des Impressiven Schreibens	51
Die fünf Phasen des Selbstcoachings.....	53
Impressives Schreiben in der Praxis.....	58
Brainword – wie Sprache das Denken verändert	64
5. Was wir über das Denken wissen müssen	69
Welche Rolle spielt die Intelligenz?	75
Wissen und Denken bedingen sich gegenseitig.....	79
6. Bewusstes und unbewusstes Denken	83
7. Wie Generationszugehörigkeit und Lebensalter unser Denken bestimmen	89
8. Das Netzwerk im Kopf.....	105
Das Belohnungssystem – Motivation ist alles.....	105
Das emotionale System – was wir fühlen	108
Das Gedächtnissystem – was wir waren und werden.....	118
Das Entscheidungssystem – was wir sollen.....	130

Alle vier Hirnsysteme arbeiten zusammen.....	133
Wissen, wo es langgeht	149
Richtig entscheiden lernen.....	157
9. Die Grundlagen für Konzentriertes Denken	165
10. Was hemmt das Konzentrierte Denken?.....	169
11. Es lohnt sich, darüber nachzudenken!.....	177
Vorhersagen treffen	177
Die eigene Kreativität entdecken	187
Wer bin ich, und was kann ich wirklich?	195
Zitate zum Nachdenken	204
Über den Autor	213
Literaturverzeichnis und weiterführende Literatur	215
Stichwortverzeichnis.....	221

1. Die eigenen Erfahrungen teilen

Ich schreibe Sachbücher. Als Autor unter meinem Namen und als Buchcoach für andere. Die Hauptarbeit beim Bücherschreiben ist nicht das Tippen und auch nicht das Formulieren des Textes, sondern das *Konzentrierte Denken*. Anders als manche Romanschriftsteller, die mit einer Situation beginnen und dann daraus eine ganze Geschichte spinnen, muss ich als Sachbuchautor von vornherein wissen, was der Inhalt des Buches sein soll und wie die Struktur dieses Buches aussehen muss, damit sich der Leser orientieren und von diesem Buch profitieren kann.

Ich muss also zunächst einmal Material sammeln, um mir darüber klar zu werden, welche Informationen wo vorhanden sind und welchen Wert sie haben. Das bedeutet für mich, dass ich lernen und mich an das Gelernte erinnern muss. Vor einigen Jahren bin ich gebeten worden, eine von mir hochgeschätzte Person aus der Wirtschaft beim Verfassen eines populären Sachbuchs über Ernährung zu unterstützen. Zum Thema Ernährung gibt es bereits unendlich viele wissenschaftliche Publikationen, die aber so gut wie alle in englischer Sprache verfasst sind. Denn auch die meisten deutschen Wissenschaftler veröffentlichen inzwischen ihre Erkenntnisse auf Englisch.

Um das Material sichten und auswerten zu können, musste ich also zunächst einmal die englischen Fachbegriffe und ihre deutsche Bedeutung lernen. Inzwischen sind sie in meinem aktiven englischen Wortschatz nicht mehr präsent, ganz einfach, weil ich sie nicht mehr benutze. Die synaptischen Verbindungen zu diesen Begriffen sind schwächer geworden. Wenn ich jedoch einen solchen Text wieder zur Hand nehme, kann ich ihn lesen und verstehen, denn dann tauchen die Worte wieder aus meiner Erinnerung auf. Lernen und das

Gelernte aktuell zu erinnern, ist also ein wesentlicher Aspekt des Bücherschreibens.

Nach meinen Erfahrungen ist es dabei auch wichtig, bestimmte neue Informationen mit Assoziationen zu verknüpfen, um sie besser zu erinnern. Es war in den Wochen vor Weihnachten, als mein kleiner Kater schwer krank war und ich mit ihm alle paar Tage in die Tierklinik fahren musste. Ich saß dann manchmal stundenlang im Wartezimmer und habe gelesen. Eines der Bücher war *Hirnforschung und Meditation. Ein Dialog* von Wolf Singer und Matthieu Ricard. Ich kann mich an dieses Buch bis heute gut erinnern, nicht nur weil der Inhalt hochinteressant war, sondern auch die Situation, in der ich das Buch gelesen habe, in meiner Erinnerung immer noch emotional stark verankert ist.

Eine Methode, die ich regelmäßig anwende, wenn ich Bücher, Zeitschriften oder Internetbeiträge lese, ist das *Schreiblernen* – nicht zu verwechseln mit Schreiben lernen. Beim Schreiblernen notiere ich mir den Titel des Buches und dann die Seitenzahlen, auf denen ich etwas Interessantes und Neues entdeckt habe. Ich mache handschriftliche Notizen, kurze Kommentare zu den Gedanken, die mir durch den Kopf gehen, und notiere mir Fragen, mit denen ich mich noch beschäftigen muss. Somit bilde ich ganze Assoziationsketten, bei denen aus einzelnen Namen oder Begriffen vollständige eigene Gedanken entstehen.

Ich bin der Überzeugung, dass es nicht reicht, wichtige Stellen in einem Buch oder einer Zeitschrift mit einem Textmarker hervorzuheben oder einen Text irgendwo auf einem PC abzuspeichern. Durch die handschriftlichen Notizen werden meine Gedanken viel besser festgehalten. Besonders die Fragen sind wichtig. Sie wandern in mein unbewusstes Denken, und wenn ich dem die Möglichkeit gebe, darüber nachzudenken, indem ich das *Default Mode Network* aktiviere, komme ich zu Ergebnissen und Erkenntnissen, die mich manchmal selbst überraschen. Was das Default Mode Network ist und wie es funktioniert, erfahren Sie noch.

Ich benutze dann die Methode des *Schreibdenkens*, um diese Ergebnisse zu fixieren. Denn leider hat das Unbewusste die Neigung, entweder kurz vor dem Einschlafen oder kurz nach dem Aufwachen Ideen zu produzieren (genauer gesagt bewusst zu machen), an die man sich schon kurze Zeit später nicht mehr erinnern kann, wenn man sie nicht handschriftlich fixiert. Die Hoffnung, dass diese Ideen auch noch nach dem Aufwachen oder im Laufe des Tages verfügbar sind, hat sich bei mir nicht als realistisch erwiesen. Das Netzwerk, das im Unbewussten neue Gedanken trägt, ist am Anfang oft so dünn, dass es schnell wieder zerfällt und die Gedanken dann zeitweise oder vielleicht auch für immer verloren sind.

Es gibt noch eine Erfahrung, die ich an dieser Stelle mit Ihnen teilen möchte. Ich habe gelernt, dass es keine uninteressanten Themen gibt, sondern nur solche, über die man nicht genug weiß. Deshalb bin ich grundsätzlich neugierig, wenn jemand ein neues Thema an mich heranträgt.

Dieses Buch ist in erster Linie dadurch entstanden, dass ich innerhalb der verschiedenen Disziplinen, aus denen heute die Neurowissenschaften bestehen, Informationen gesammelt habe. Immer wenn ein Wissenschaftler im Rahmen seiner Forschungsarbeit sagte, dass Details noch nicht bekannt seien, gab es in anderen Disziplinen bereits Forscher, die aus einer anderen Perspektive durchaus Erklärungsmodelle bereithielten.

Es wurde deutlich, dass heute niemand mehr alles wissen kann, besonders nicht, wenn er sich auf ein Fachgebiet spezialisiert. Ich habe es deshalb als meine Aufgabe gesehen, die unterschiedlichen Erkenntnisse miteinander zu kombinieren und damit auf einer Metaebene eine neue Betrachtungsweise zu schaffen, die geeignet ist, bei den Lesern die eigenen Entwicklungsmöglichkeiten zu aktivieren.

2. Warum wir alle lernen müssen, konzentriert zu denken

Wir leben heute in einer Zeit, in der sich nicht nur die Umwelt, sondern auch die politischen, sozialen und ökonomischen Systeme im nationalen wie im globalen Maßstab immer schneller verändern. Und wir spüren, dass dies auch Auswirkungen auf unser tägliches Leben hat. Die meisten Menschen begegnen diesen Veränderungen mit Denkmustern, die überholt sind. Das, was in unseren Köpfen vorgeht, hat häufig nur noch wenig mit einer Realität zu tun, die von allen geteilt wird. Das, was wir wahrnehmen und bewerten und wie wir uns verhalten, ist immer häufiger subjektiv gefärbt und entspricht immer mehr dem, was wir heute als »alternative Fakten« bezeichnen. In der Psychologie nennt man es kognitive Verzerrungen.

Je stärker sich Wahrnehmung und Wirklichkeit voneinander entfernen, desto statischer wird unser Denken. Probleme werden dann nicht mehr gelöst, sondern nur noch umgedeutet. Und wenn man dann das Gefühl hat, dass die Welt aus den Fugen gerät, entstehen Angst, Hass und Neid, die als »schwarze Gedanken« das Ich vernebeln und das Miteinander mit anderen Menschen immer weiter erschweren. Resignation und Rückzug sind die Folgen. Wir fühlen uns gestresst und schalten unser Gehirn auf automatisch ablaufende Notfallprogramme um. Wir greifen an, fliehen oder verfallen in völlige Erstarrung.

In einer solchen Situation hilft Konzentriertes Denken, um sich von Gedanken zu befreien, die uns nur blockieren. Falsche Gedanken können uns auch körperlich krank machen. Wenn das geschieht, gehen wir zum Arzt, aber die Medizin steckt heute noch weitgehend in den Kinderschuhen, wenn es um das Erkennen der Wechselwirkung von Körper und Psyche geht.

Was Konzentriertes Denken ist und was nicht

Zu denken ist für einen erwachsenen Menschen so selbstverständlich, dass er darüber in der Regel gar nicht mehr nachdenkt. Denken passiert einfach. Gedanken kommen und gehen. Woher sie kommen und was sie ausgelöst hat, wissen wir in der Regel nicht, und es ist uns oft auch nicht wichtig. Unsere Aufmerksamkeit wird von ganz anderen Dingen gefangen genommen und bestimmt, nicht von unseren Gedanken. Wir sind es nicht mehr gewohnt, nachzudenken. Das erwartet auch kaum noch einer von uns. Um erfolgreich kommunizieren zu können, reichen Standardfloskeln, Abkürzungen, Smileys und Like-Buttons.

Die meisten Menschen setzen Denken mit dem bewussten Denken gleich. Das, was im Unbewussten geschieht, wird eher als ein Automatismus, wie Atmen, oder ein Reflex, wie das Schlucken, angesehen. Wir können zwar beides auch bewusst tun, zum Beispiel die Luft anhalten oder eine Tablette schlucken, doch das geschieht nur in Ausnahmefällen. Beim Denken messen wir dem Unbewussten kaum eine wichtige Rolle bei, wichtig ist für uns das Arbeitsgedächtnis. Doch seine Leistungsfähigkeit ist gering und sein Energieverbrauch hoch. Deshalb lohnt es sich, über das eigene Denken nachzudenken. Wer sein Denken verbessern möchte, muss erst einmal verstehen, was Denken ist und wie es funktioniert.

In diesem Buch geht es um die Qualität des Denkens. Mit Konzentriertem Denken ist hier tiefgründiges Denken (*Deep Thinking*) gemeint. Konzentriertes Denken findet nicht im Bewusstsein statt, sondern im Unbewussten, es ist also eine Form des unbewussten Denkens, das von uns dennoch gesteuert und kontrolliert werden kann.

Die drei Phasen des Konzentrierten Denkens

Konzentriertes Denken lässt sich nicht aus dem Hut zaubern, sondern es muss entwickelt werden. Dies geschieht in drei Phasen:

1. Training der Neuroplastizität durch eine reizstarke Umgebung und gezielt gesetzte Reize

Neuroplastizität ist der kontinuierliche Veränderungsprozess in unserem Gehirnnetzwerk. Jeder bewusst oder unbewusst eingehende Reiz, jeder Sinneseindruck, jede Wahrnehmung, jede Information und jeder Gedanke verändern die organische Struktur des Gehirns und damit auch die Verbindungen zwischen den neu eingegangenen und den bereits gespeicherten Inhalten.

Was ist eine reizstarke Umgebung? Eine reizstarke Umgebung ist abwechslungsreich, differenziert und enthält neue und vielleicht auch überraschende Komponenten. Sie sollte allerdings nicht vollkommen fremd sein, denn in einer fremden Umgebung begibt sich unser Gehirn automatisch auf die Suche nach bekannten Elementen.

Nehmen wir den Weg zur Arbeit. Die meisten legen ihn im Auto oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurück. Für die Autofahrt wählen sie den kürzesten oder zumindest den schnellsten Weg. Sie fahren ihn jeden Tag, und alles ist jedes Mal so wie immer. Die Zahl neuer Reize ist gering, deshalb gibt es immer wieder den Ratschlag, auf unterschiedlichen Wegen mit dem Auto zur Arbeit zu fahren. Normalerweise machen wir das nur, wenn es Umleitungen oder größere Staus gibt.

In den öffentlichen Verkehrsmitteln versuchen sich die meisten Menschen sogar ganz bewusst gegen Umweltreize abzuschirmen, indem sie in den Kopfhörern ihres Smartphones ihre Lieblingsmusik hören und auf dem Bildschirm die Seiten aufrufen, die sie immer aufrufen. Auch hierbei fällt die Reizstärke gering aus. Wer glaubt, sich seine starken Reize in einer Diskothek oder auf einem Popkonzert holen zu können, muss enttäuscht werden. Durch die laute Musik werden alle weiteren Reize ganz einfach plattgemacht.

In Mäuseexperimenten bestand eine reizstarke Umgebung aus größeren Käfigen, einem Laufrad, Höhlen, um sich verstecken zu kön-

nen, und Klettergerüsten. Das wäre natürlich für einen Menschen zu wenig. Wie man als Mensch seine Umgebung selbst reizstärker gestalten und gezielt Reize setzen kann, werde ich unter anderem im Zusammenhang mit den Neurobics erklären.

2. Konzentriertes Denken ermöglichen durch reizunabhängiges Denken im Ruhezustand des Gehirns

Während man Neuroplastizität durch neue Reize trainiert, muss man das Gehirn in einen Ruhezustand herunterfahren, um ihm ein reizunabhängiges, unbewusstes Denken mit dem sogenannten *Default Mode Network* zu ermöglichen. Wie ich später noch ausführlich darlegen werde, ist Konzentriertes Denken in erster Linie unbewusstes Denken. In diesen Ruhezustand kann man sich versetzen, indem man zum Beispiel spazieren geht oder mit mäßigem Tempo läuft.

Ein Schaufensterbummel hingegen dient eher dem Training der Neuroplastizität. Viele Menschen geraten auch in einen Ruhezustand, wenn sie im Büro am Schreibtisch, in der Werkstatt oder daheim einfach Dinge sortieren oder einräumen. Andere finden diesen Zustand bei der Gartenarbeit oder, wer keinen Garten hat, kann auch beim Staubwischen, Staubsaugen oder Geschirrspülen in diesen Ruhezustand kommen, bei dem man den Gedanken freien Lauf lässt.

All diese Tätigkeiten brauchen nicht besonders lange zu dauern. Manchmal reichen schon Minuten, damit neue Gedanken vom Unbewussten ins Bewusstsein wandern. Wichtiger als die Länge der einzelnen Ruhephasen ist die Häufigkeit. Wer kennt es nicht, dass man in einer langweiligen Situation oder vielleicht auch in einer Kaffeepause einfach einmal Löcher in die Luft starrt? Wenn man sich zuvor mit einem ganz bestimmten Problem beschäftigt hat und noch keine Lösung gefunden hat, kann diese dann in solchen Situationen spontan auftauchen. Was dabei passiert, wie es passiert und wie man solche Situationen bewusst herbeiführen kann, erfahren Sie ebenfalls in diesem Buch.

3. Konzentriertes Denken nutzen durch den Wechsel zwischen unbewusstem und bewusstem Denken sowie Vermeiden von Ablenkungen

Leider leben wir heute in einer Welt voller permanenter Ablenkungen. Telefone klingeln, Nachrichten poppen auf und ständig kommen E-Mails oder Anfragen, auf die reagiert werden muss. Dabei bringen wir uns oft genug selbst in Zugzwang, indem wir glauben, ständig aktiv beteiligt und online sein zu müssen. Wir kommen nicht dazu, zwischen unbewusstem und bewusstem Denken hin und her zu wechseln, weil unser Bewusstsein ständig aktiv und im Sender- oder Empfangsmodus ist. Dabei unterscheiden wir immer weniger zwischen Wichtigem und Unwichtigem.

Das Bewusstsein ist eine Art Schnittstelle zwischen dem Unbewussten, was die eigentliche Denkarbeit verrichtet, und der Außenwelt. Vielleicht lässt es sich auch mit der Bildschirmoberfläche eines Tablet-Computers vergleichen, auf der wir ständig Befehle geben, indem wir etwas anklicken, und auf der wir dann die gewünschten Inhalte angezeigt bekommen.

Viele Jugendliche, aber auch erwachsene Menschen sind geradezu süchtig danach, permanent online und in den sozialen Netzwerken mit anderen in Kontakt zu sein, gleichzeitig Musik zu hören, Videos zu schauen und Spiele zu machen. Sie sind internetsüchtig.

Digitale Medien als Droge

Internetsüchtige haben ständig das Verlangen, sich im Internet aufzuhalten. Sie können nicht mehr aufhören, das Verhalten wird zum Zwang. Die exzessive Nutzung des Internets führt dazu, dass dafür andere Lebensbereiche vernachlässigt werden, die Erledigung alltäglicher Aufgaben, Freunde und Familie, Schule und Beruf sowie

Hobbys. Es gibt keinen normalen Schlafrhythmus mehr und nur eine schlechte Ernährung.

Internetsucht tritt sowohl bei Männern als auch bei Frauen auf. Während Männer ihre Zeit vor allem mit Online- und Computerspielen verbringen, sind es bei Frauen die sozialen Netzwerke. Am häufigsten tritt die Sucht bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen auf, zunehmend auch bei Kindern.

Experten gehen davon aus, dass in Deutschland 600.000 Jugendliche und junge Erwachsene als internetabhängig gelten und 2,5 Millionen als problematische Internetnutzer. Laut einer 2017 veröffentlichten Studie, die von der Bundesdrogenbeauftragten in Auftrag gegeben worden war, nutzen schon 70 Prozent der Kinder im Kindergartenalter Smartphones ihrer Eltern mehr als eine halbe Stunde täglich und 90 Prozent von ihnen werden dabei nicht weiter kontrolliert.

Die BLIKK-Studie 2017 zeigt einen deutlichen Zusammenhang zwischen einer intensiven Mediennutzung und Entwicklungsstörungen der Kinder auf. Schon Säuglinge leiden unter Fütter- und Einschlafstörungen, wenn die Mutter während der Säuglings-Betreuung parallel digitale Medien nutzt. Der Grund kann zum Beispiel darin liegen, dass das Kind einfach nicht versteht, was seine Mutter tut, wenn sie mit anderen Menschen spricht, die nicht körperlich anwesend sind. Smartphones sind noch kein Bestandteil unserer evolutionären Entwicklung.

Bei Kindern im Alter zwischen zwei und fünf Jahren, die selbst digitale Bildschirmmedien nutzen, treten vermehrt Sprachentwicklungs- und Konzentrationsstörungen sowie motorische Hyperaktivität auf. 70 Prozent der Kinder können sich weniger als zwei Stunden selbstständig beschäftigen ohne die Nutzung von digitalen Medien. Ihr Verhalten ist durch Unruhe und Ablenkbarkeit gekennzeichnet.

Ähnlich sieht es bei den 8- bis 13-Jährigen aus. Hier kommt noch der erhöhte Genuss von Kartoffelchips, Süßgetränken und Süßigkeiten hinzu und damit der Trend zu Übergewicht. Ein nennenswerter Anteil der befragten Jugendlichen gab zu, Probleme zu haben, die Internetnutzung selbstbestimmt zu kontrollieren, und berichtete von negativen Konsequenzen ihrer Internetnutzung im Alltag.

Jüngst hat die Weltgesundheitsorganisation WHO die Onlinespielsucht als eigene Krankheit eingestuft. Drei Kriterien werden dafür genannt: entgleitende Kontrolle etwa bei Häufigkeit und Dauer des Onlinespielens, wachsende Priorität des Onlinespielens vor anderen Aktivitäten und Weitermachen auch bei negativen Konsequenzen. Nach einer Erhebung des Verbands *game* spielen in Deutschland 34,1 Millionen Menschen Computer- und Videospiele, 14,3 Millionen davon sind unter 30 Jahre alt. Den Anteil der Spieler, die exzessiv spielen, schätzt der Verband auf unter ein Prozent.

Umwelt und Wissen steuern unser Denken

Wir sind, was wir denken, und wir denken, was wir wissen. Für alles, was wir nicht wissen, aber wahrnehmen, konstruieren wir uns Erklärungen. Die Knochen von Dinosauriern und ausgestorbenen Tieren der Eiszeit wurden von den Menschen schon seit Tausenden von Jahren gefunden. Man erklärte sie zu Überresten von Drachen und erfand Märchen und Mythen, in denen die Drachen von Helden getötet wurden. Heute wissen schon kleine Kinder, dass es Dinosaurier gab. Sie sind als Figuren ein selbstverständlicher Teil ihres Spielzeugs.

Das gilt übrigens auch für Außerirdische, die ebenfalls einen Platz in unserem Wissen haben, obgleich die meisten Menschen davon überzeugt sind, dass es sie nicht gibt. Erstaunlich ist nur, dass diese Kreaturen immer eine Ähnlichkeit mit Wesen haben, die auf unserer Welt vorkommen. Echte Außerirdische würden wir wahrschein-

lich nicht erkennen, weil wir uns nichts vorstellen können, das nicht unserem Wissen, unserer Vorstellungswelt und unserer Wahrnehmungsfähigkeit entspricht.

Jeder aktuelle äußere Impuls beeinflusst die Verschaltungen des Gehirns und verändert die Konstruktion unserer Wirklichkeit. Die Art, wie wir denken und was wir denken, prägt unser gesamtes Leben und beeinflusst, wie wir uns fühlen und verhalten.

Denken Sie doch, was Sie wollen!

Jeder hat die Freiheit und die Möglichkeit, zu denken, was er will. Es sei denn, er leidet unter einer psychischen oder neurodegenerativen Erkrankung, die ihm die Freiheit des Denkens nimmt oder sie zumindest einschränkt. Auch der Zugang zu Wissensgrundlagen ist durch das Internet heute fast kostenlos und nahezu unbeschränkt möglich. Wer Informationen sucht, muss nicht mehr zwangsläufig Universitätsbibliotheken aufsuchen oder Zeitschriftenarchive durchwühlen.

Konzentriert denken gibt uns die Möglichkeit, unsere Wünsche und Ziele zu erreichen oder ihnen näherzukommen und unser Leben in die gewünschte Richtung zu lenken. Wenn Sie das nicht wollten, hätten Sie wahrscheinlich nicht zu diesem Buch gegriffen.

Sieben Ziele, die Sie durch Konzentriertes Denken erreichen können:

1. Der sein, der man sein will

Viele Menschen glauben, dass sie nicht so sind, wie sie sein wollen oder sein sollten. Sie sind unzufrieden mit dem, was sie tun, mit ihrem Aussehen, mit ihrem sozialen Umfeld und mit dem, was sie haben oder nicht haben. Sie sind unzufrieden. Doch das allein reicht nicht. Um zu werden, was Sie sein wollen, müssen Sie beim Denken anfangen. Welche Ziele wollen Sie erreichen?

Oft ist man allein schon deshalb unzufrieden, weil man sich nicht einmal über seine Ziele im Klaren ist. Erst recht weiß man auch nicht, wie man sie erreichen könnte. Und selbst wenn das beides klar ist, trifft man häufig falsche Annahmen über die Art der Hindernisse auf dem Weg zum Ziel. Viele stecken ihre Ziele so hoch, dass sie sie nie erreichen werden. Und wenn ihr Streben doch Ergebnisse hat, können sie diese gar nicht richtig einschätzen.

Die Psychologin Gabriele Oettingen schildert in ihrem Buch *Die Psychologie des Gelingens*, wie man mit der von ihr entwickelten WOOP-Methode sein Denken zielgerichtet verändern kann. WOOP steht für Wish, Outcome, Obstacle and Plan, auf Deutsch Wunsch, Ergebnis, Hindernis und Plan. Es gibt die verschiedensten Methoden, um sich selbst zu verändern, und es kann durchaus sinnvoll sein, diese miteinander zu kombinieren, um die erwünschten Ergebnisse zu erzielen.

2. Neue Ideen und die eigene Kreativität entwickeln

Unter Kreativität verstehen viele Menschen eigentlich nur, sich künstlerisch zu betätigen, zu schreiben, zu malen, Musikstücke zu komponieren oder wenigstens ein Instrument zu spielen oder sich in darstellenden Künsten wie Singen, Schauspiel oder Ballett auszudrücken. Kreativität hat aber noch ganz andere Dimensionen. Wenn es darum geht, neue Ideen zu entwickeln, gibt es schon Methoden, wie zum Beispiel das *Design Thinking*, um Schritt für Schritt der Realisierung einer Idee näherzukommen.

Aber man muss sich darüber im Klaren sein, dass sowohl Ideenfindung als auch Kreativität in all ihren Ausdrucksformen nicht im Bewusstsein, sondern im Unbewussten entstehen. Und da das Unbewusste eine Blackbox ist, kommt es auf den Input an, um den Output in Form von Ergebnissen zu produzieren. Wenn man dem Unbewussten nicht das richtige Material zum Denken zur Verfügung stellt, und wenn man ihm nicht die nötige Ruhe gibt, wird auch nichts Neues zustande kommen.

3. Bessere Vorhersagen treffen

Vorhersagen beruhen auf Informationen, Annahmen und Denkmustern, die unbewusst miteinander kombiniert werden. Die meisten Menschen sind sich nicht darüber im Klaren, ob ihre Vorhersagen auf tragfähigen Denkmustern beruhen, auf kognitiven Verzerrungen, die in die Irre leiten, oder einfach nur auf einer Aktivität des Belohnungssystems, das ein aktuelles Bedürfnis befriedigen will.

Wenn Sie zu besseren Vorhersagen kommen wollen, kann es in einfachen Fällen durchaus reichen, durch einfache Heuristiken schnell zu brauchbaren Ergebnissen zu kommen. Langfristige Vorhersagen und solche von zum Beispiel großer finanzieller Bedeutung sollten Sie lieber dem Unbewussten überlassen und ihm eine entsprechende Zeit für den Denkprozess einräumen. Das Unbewusste wird in der Regel auch erkennen, welche Informationen für eine gute Vorhersage noch fehlen.

4. Bessere Entscheidungen fällen

Entscheidungen beruhen einerseits auf Vorhersagen und andererseits auf einem funktionierenden Wertesystem, das durchaus in der Lage ist, zu erkennen, dass nicht alles Gold ist, was glänzt. Entscheidungen werden im Gehirn auf höchst komplexe Weise getroffen, und es sind dabei alle vier Hirnsysteme beteiligt. Es ist nicht allein das Entscheidungssystem, das die Verantwortung hat, sondern das Belohnungssystem, das emotionale System und das Gedächtnissystem wirken gleichermaßen und entscheidungsvorbereitend mit.

5. Probleme verstehen und lösen

Für viele Probleme braucht man ein entsprechendes Fachwissen, das man aber mit den richtigen Lerntechniken erwerben und dann zielgerichtet einsetzen kann. Dabei spielt das Selbstaushandeln und das richtige Zerlegen von Problemen in ihre Unterprobleme ei-

ne große Rolle. Rein lineares Denken im Bewusstsein funktioniert bei hoher Komplexität daher häufig nicht.

6. Menschen verstehen und beeinflussen

Um andere Menschen wirklich verstehen zu können, braucht es ein umfangreiches Wissen, Achtsamkeit und soziale Intelligenz. Mithilfe unserer Spiegelneuronen können wir unsere Empathie trainieren und so auch Dinge wahrnehmen und nachfühlen, die uns sonst oberflächlich verborgen bleiben. Beim Verstehen der Menschen spielen die subliminalen (unterschwelligen) Wahrnehmungen eine große Rolle. Um Menschen beeinflussen zu können, muss man sie natürlich auch verstehen, aber es gibt Instrumente und wissenschaftliche Regeln, die uns dabei helfen.

7. Neue Fähigkeiten und Fertigkeiten erwerben

Die Grundlage, um ein Instrument zu spielen oder jonglieren zu können, beruht letzten Endes auf denselben Prinzipien wie handwerkliche Tätigkeiten oder das Schreiben eines Computerprogramms. Man muss lernen, und man muss das Erlernte durch üben verbessern. Beides kostet Zeit, deshalb ist hier besonders Ausdauer gefragt.

Worum es beim Konzentrierten Denken nicht geht

Worum es hier nicht geht, sind Konzentrationsübungen für das bewusste Denken, Gedächtnistraining oder Übungen, die als sogenanntes Gehirnjogging angeboten werden. In den 1970er-Jahren gab es dazu bereits eine ganze Reihe von Büchern, heute findet man die Aufgaben im Internet und in Form von Computerspielen.

Die beiden führenden Persönlichkeiten in der inzwischen weltweit agierenden Gehirntrainingsindustrie sind Edward de Bono und Ryuta Kawashima. Edward de Bono wurde am 19. Mai 1933 auf Malta gebo-

ren und studierte dort Medizin, danach in England an der Universität Oxford Psychologie. Er befasste sich schon früh mit den Kognitionswissenschaften und begann, Bücher über das Thema Denken und wie man es lernen kann, zu schreiben. 1967 erschien sein Buch *Der Fünf-Tage-Kurs, um Denken zu lernen*. Genauer gesagt, waren es drei Fünf-Tage-Kurse, jeweils einer im intuitiven Denken, einer im konsequenten Denken und ein dritter im strategischen Denken.

Später wandte er sich dem kreativen Denken zu und entwickelte eine Vielzahl von Techniken, um neue Ideen zu finden und sich von eingefahrenen Denkmustern zu befreien. Seine Zielgruppen waren hauptsächlich Schüler und junge Menschen, die in ihrem Beruf kreative Leistungen erbringen mussten. Im Jahr 2009 erklärte er, dass er 82 Bücher veröffentlicht habe, die in 41 Sprachen übersetzt worden seien. Leider ignorierte er im Laufe seines Lebens neue wissenschaftliche Erkenntnisse, die von anderen stammten und nicht die Ergebnisse seiner eigenen Überlegungen waren. Damit ist er bei einem Methodenkoffer stehen geblieben, der zwar durchaus hilfreich sein kann, aber nicht auf der Höhe der Zeit ist.

Der japanische Neurowissenschaftler Dr. Kawashima wurde 1959 geboren und gehört damit zur Babyboomer-Generation. In seinem ersten Buch mit dem Titel *Train Your Brain – 60 Days to a Better Brain*, das 2005 erschien, konzentrierte er sich auf Übungen für den präfrontalen Kortex. Dieses Buch bildete auch die Grundlage für das Nintendo-Spiel »Dr. Kawashimas Gehirn-Jogging«. Inzwischen haben de Bono und Kawashima zahlreiche Nachahmer und Nachfolger gefunden, sodass eine regelrechte Gehirntrainingsindustrie entstanden ist, die alle Altersgruppen abdeckt, sich aber besonders um ältere Menschen bemüht, die geistig fit bleiben wollen.

Heute weiß man allerdings, dass mit diesen Trainingsformen nur die kognitiven Leistungen verbessert werden, die bei den Übungen vorkommen. Wer sich mit Sudokus beschäftigt, wird darin besser werden, Sudokus zu lösen, aber mehr auch nicht. Die einzelnen