

HEYNE <

dr. ulrich
strunz
praxisbuch
mental
programm

dr. ulrich
strunz

praxisbuch
mental
programm

der erfolgsplan für gehirntaining,
entspannung und brainfood

+++ neue strategien für mehr lebensfreude,
kreativität und konzentration +++

HEYNE <



8 Vorwort

10 nichts verblüfft mehr – das Gehirn

12 Begeisterung und Lebensfreude

14 Begeisterung = groß, bunt, nah, laut

16 Lebensfreude Teil 1

18 Lebensfreude Teil 2

20 Die verblüffende Kraft der Gedanken

21 Die Sache mit dem schönen Geist

22 Was alles gehört zu Mindness?

24 Komplizierter als eine Walnusshälfte

25 Wie sich das Gehirn entwickelt

27 Jeden Tag ein neues Hirn

29 Das kranke Hirn ist hausgemacht

31 Der Hirnscan liest Gedanken

32 Nervenbotenstoffe – Drogen, die der Körper macht

33 Flüsterpost der Nervenzellen

37 Botenstoffe und die Stimmung

38 Botenstoffe und die Kreativität

- 40 Die Mär vom dummen alten Hirn**
- 41** Use it or loose it
- 43** Der Hirnjungbrunnen Nummer 1 steckt in den Beinen
- 44** Bewegung lässt Hirnzellen wachsen
- 45** Das beste Futter für Intelligenz
- 47** Kleines Mentalprogramm auf den Tisch

- 54 Tabelle: legales Braindoping**

- 56 Intelligenz ist nicht allmächtig**
- 57** Warum der IQ-Test veraltet ist
- 59** Intelligenz ist erlernbar – lebenslang
- 61** Emotionale Intelligenz – das Meistern des Lebens mit Diplomatie
- 62** Schnellsemster an der École d'Émotions

- 66 Kreativität – den Ideenjackpot knacken**
- 69** Intuition – Vertrauen in die innere Stimme

72 lauter intelligenzhäppchen

- 74 Abschreiben** macht klug
- 76 Alpha-Zustand**, der Geist der Erfinder
- 79 Auswendig lernen** schult den Geist
- 84** In **Bildern denken** macht alles einfacher





- 86 **Denksport** – im Laufschrift ins Nirwana
- 89 **Erinnerung** festhalten
- 91 **Fitnesshüppchen** für Kopfmenschen
- 96 **Flow** – Superhirn im Glücksrausch
- 101 **Formel-1-Reflex** 1. Teil – Ausatmen
- 106 **Formel-1-Reflex** 2. Teil – Schultern fallen lassen
- 110 **Interview** mit Klaus Kolb:
Zum guten Gedächtnis gehören Technik, Fantasie und Wasser
- 114 **Glauben** ist auch Medizin
- 117 **Glücklich** sind die geistig Reichen
- 124 **Intuition** – die Gabe der Genies
- 128 **Jonglieren** – das ideale Kopf-Ball-Training
- 134 **Kontemplation** – die Kunst, die Welt wie ein Kind zu sehen
- 137 **Konzentration** – Absage an das Multitasking
- 142 Die Fähigkeit der **entspannten Konzentration**
- 144 In drei Schritten zu **Kreativität**
- 149 **Lächeln** verändert das Leben
- 152 **Lach-Yoga** Medizin für Kopf, Körper & Seele
- 155 **Lernen** – nur mit Lust!
- 159 **Lesen** kann jeder – von wegen
- 162 Die **Liste** im Kopf

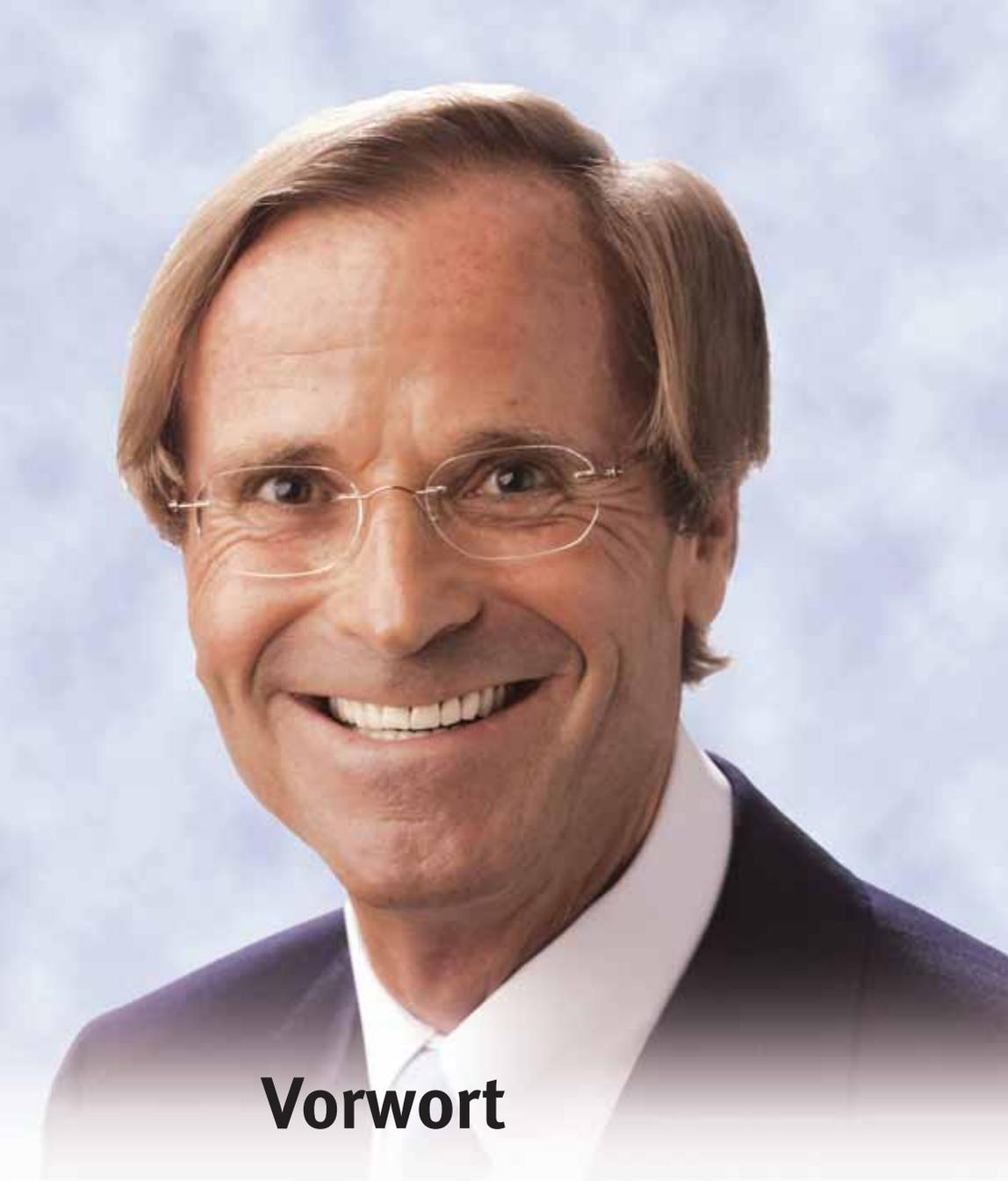
- 165 Wie gut können Sie **lügen**?
- 168 Sie wollen etwas? Melden Sie sich für einen **Marathon**
- 170 **Meditation** und die Hirnaktivität
- 173 Per **Murmeltechnik** in den Minutentiefschlaf
- 185 **Musik** machen oder hören ist Brainfood de luxe
- 188 Endlich höflich! **Namen & Zahlen** merken
- 193 **Nase** mehr einsetzen
- 194 **Negative Gefühle** umprogrammieren
- 196 **Neurobics** – ganz schön bescheuert, aber effektiv
- 200 Zum Glück gibt's **Opium**
- 204 **Stress weg** – Denkleistung hoch
- 208 Der **Switch** zum Glück
- 214 **Tagträume** – die Schleusen zur Intuition
- 216 Wunderbare Heilkraft der **Trance**
- 222 **Visualisieren** erfüllt jeden Wunsch

134 **das 2-wochen- mentalprogramm**

236 1. Tag – 14. Tag

248 **register**





Vorwort

Schon gewusst? Sie haben ein plastisches, ein veränderliches Gehirn – formbar, genau wie Ihr Körper. Das können Sie jung machen, leistungsfähig, schnell ... Und: Dieses wunderbare, verblüffende Organ dort oben können Sie auf unglaublich einfache Weise beeinflussen. Ein Mensch, der sein Gehirn nicht nur besitzt, sondern auch benutzt, kann es umpolen von gelangweilt auf kreativ, von rational auf intuitiv, von depressiv auf

fröhlich, von träge auf schlagfertig. Im Grunde ist das kein Geheimnis. Und es geht ganz einfach. Mit der richtigen Bewegung. Mit optimaler Entspannung. Mit bestimmten Nährstoffen auf dem Teller. Und ein paar cleveren Memotechniken. Hier in diesem Buch habe ich für Sie das Beste aus meinem »Mentalprogramm« zusammengestellt.

Das Gehirn ist übrigens die interessanteste Thematik, mit der man sich zurzeit beschäftigen kann. Denn seit man mittels neuester bildgebender Verfahren in den Kopf gucken kann, hört man täglich Neues aus den Forscherlabors über das faszinierendste Feuerwerk der Natur. Wie unsere 100 Milliarden Nervenzellen dort oben Ideen gebären, Gefühle erzeugen – und körpereigene Medizin. Sie können mir glauben: Es funktioniert wirklich. Die Wissenschaft hat absolut recht. Hat recht, wenn sie wörtlich sagt: »Das Gehirn hat das Potenzial, den Alterungsprozess nicht nur aufzuhalten, sondern ihn sogar umzudrehen.« Forever Young, liebe Freunde, gilt nicht nur für Ihren Körper, Forever Young kann auch Ihr Gehirn werden ...

Kleine Gebrauchsanleitung für dieses Buch

Schnuppern Sie einfach rein – und übernehmen Sie kleine Tricks & Ideen in Ihren Alltag. Sie lernen, wie man sich endlich Namen merkt, wie Sie visualisierend, kraft der Gedanken Wünsche wahr werden lassen. Wie Meditation heilt und glücklich macht und wie man emotional intelligent das Leben meistert. Üben Sie sich in Denksport – und denken Sie mal an einen Marathon.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß!
Herzlichst

U. Strunk



nichts verblüfft mehr – das Gehirn

- » *Was unterscheidet wirklich erfolgreiche Menschen von allen anderen?*
- » *Kann man kraft der Gedanken das Leben verlängern?*
- » *Wie entwickelt sich unser Gehirn?*
- » *Nimmt mit dem Altern die Hirnleistung ab?*
- » *Was macht wirklich klug?*
- » *Kann man mit neuen Techniken Gedanken lesen?*
- » *Gibt es wirklich wirksames Brainfood?*
- » *Warum hilft Laufen dem Geist auf die Sprünge?*
- » *Warum ist der IQ-Test veraltet?*
- » *Gibt es mehr als eine Intelligenz?*
- » *Wie wird man kreativ?*
- » *Warum denken Frauen anders als Männer?*

Fragen über Fragen. Auf viele hat die Wissenschaft heute schon eine Antwort. Doch so manches wird der Menschheit wohl für immer ein Rätsel bleiben. In diesem Kapitel lesen Sie Spannendes über das größte Rätsel der Menschheit – über Ihr Gehirn.



Begeisterung und Lebensfreude

bevor Sie in die Welt der Neuronen eintauchen, mehr über die Möglichkeit erfahren, vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer zu mutieren, möchte ich Ihnen noch von einem Erlebnis erzählen, das mich lange nachdenklich stimmte. Es handelt von Chefärzten, Begeisterung und Lebensfreude – und Veränderung. Jede Veränderung, liebe Leserin, lieber Leser, beginnt im Kopf.

Die Hitliste der guten Vorsätze 2007 lautete laut *Focus*:

- | | |
|-----------------------------|------|
| » Abnehmen | 84 % |
| » Mehr Fitness | 71 % |
| » Generell Verhalten ändern | 66 % |

Verhalten ändern? Was soll denn das? Ein hochinteressanter Wunsch. Der Mensch ist also generell, zu 66 %, mit seinem eigenen Verhalten nicht einverstanden? Wissen Sie, wie man auf so einen Wunsch kommt? Wenn einem der Wind ins Gesicht bläst. Wenn die Umwelt einen nicht mag. Wenn die Mitmenschen einen ablehnen. Erst dann kommt der Mensch überhaupt auf die Idee, sein Verhalten zu ändern.

Man ahnt, dass das eigene Verhalten wenig förderlich ist. Ja, wie verhalten wir uns denn? Kann ich Ihnen erzählen. Bin seit kurzem Fachmann.

Hatte einen kleinen Unfall. Stürzte vom Rad und fiel in eine Schlucht. Nach 30 Stunden Benommenheit werde ich wach und sehe den Chefarzt vor meinem Bett, der mir erklärt, er müsse mich sofort operieren. Es käme auf jede Stunde an. Ich könnte sonst mein linkes Bein verlieren. Nur habe er keine Zeit mehr. Dreht sich um und geht.

Tja.

Und drei Tage später piekst ein anderer Chefarzt mein inzwischen Elefantenbein von monströsem Umfang mit dem Zeigefinger an und meint, das sähe doch noch ganz gut aus. Mein zaghafter Einwand, ob man da nichts machen müsse, ob es nicht auf jede Stunde ankäme, ob ich es verlieren könne, antwortet er lakonisch: »Das ist dann eben ein schicksalhafter Verlauf.«

Tja.

Und als ich sieben Tage nach dem Unfall operiert wurde, wache ich auf und lasse mir vom stellvertretenden Chefarzt erklären, er wisse nicht, was bei mir operiert worden sei. Der operierende Chefarzt hätte sich direkt nach meiner Operation krankgemeldet und das Krankenhaus verlassen. Er sei nicht erreichbar. Laut OP-Protokoll hätte er »nur aufgemacht und zugemacht«.

Den Chefarzt habe ich nie mehr gesprochen. Tja.

Was ist da los? Das sind doch Chefärzte. Kluge, zupackende, schwer arbeitende Menschen. Lassen Sie mich etwas vermuten: Das sind Menschen wie wir alle. Die ihren Job seit 10, 20, 30 Jahren machen. In Routine erstarren. Abläufe beherrschen. Die nicht mehr das sind, was sie einmal als Assistenzärzte waren. Damals waren sie voller Lebensenergie, zupackend, begeistert – und deswegen mitfühlend.

Lassen Sie mich vermuten, dass uns allen im Lauf der Jahre das Wesentliche verloren geht. Das, was wirklich erfolgreiche Menschen von allen anderen unterscheidet. Immer unterschieden hat. Einen Onassis von den anderen. Einen Kennedy von den anderen. Einen Boris Becker von den anderen. Das Geheimnis heißt:

Begeisterung = groß, bunt, nah, laut

Ohne innere Begeisterung erlebt man, dass der Mitmensch sehr trocken reagiert. So wie ich als Patient. Ablehnend. Unzufrieden. Fehlende innere Begeisterung strahlt auf Sie selbst zurück.

Abhilfe? Werden Sie wieder begeistert. Entfachen Sie das Feuer der inneren Begeisterung. Wie das geht?

Ganz einfach. Da gibt's einen Mathematiker, der sich sehr viel mit Computern beschäftigt und aus der Ähnlichkeit von Gehirn und Computern abgeleitet hat, dass auch das Gehirn bestimmten Gesetzen genügt. Bestimmten Techniken folgt. Der jetzt fragen würde: Wie macht unser Gehirn eigentlich Begeisterung? Wie geht denn das?

Waren Sie kürzlich mal in der Fußballarena? Mittendrin zwischen lärmenden, tobenden, jubelnden, begeistert aufspringenden Menschen? Stellen Sie sich die Situation vor: Nähe, Größe, Lärm, Farbe ... das ist Begeisterung.



Waren Sie kürzlich mal auf einem Popkonzert? Mitreißende Musik, strahlende, jubelnde, schwitzende, begeisterte Menschen? Das ist Begeisterung: laut, groß, nah, farbig.

Waren Sie kürzlich mal bei einem Formel-1-Rennen? In Monaco? Am Renntag? Als Autonarr? In der Boxengasse? Das ist Begeisterung: laut, farbig, nah, groß.

Hatten Sie kürzlich einmal Sex mit Ihrem Lebenspartner? Ääh ... also gut, hier erzähle ich nicht weiter.

Begeisterung empfindet unser Gehirn immer dann, wenn etwas groß ist, farbig ist, nah ist, laut ist.

Stellen Sie sich doch mal Ihren Arbeitsplatz vor. Jetzt. Wetten, das ist so ein kleines Fünf-mal-fünf-Zentimeter-Bild da links hinten, schwarz-weiß, trübe, still ...

Stellen Sie sich mal Ihre tägliche Autofahrt in das Büro vor. Jetzt. Was hat das mit Formel 1 in Monaco zu tun? Gar nichts: Sie sehen sich im Auto sitzen dort hinten, in einem kleinen Fünf-mal-fünf-Zentimeter-Bild, schwarz-weiß, lautlos. Von Begeisterung weit und breit keine Spur.

Und wenn Sie abends von der Arbeit nach Hause kommen ... sehen Sie das Bild? Das Fünf-mal-fünf-Zentimeter-Bild von Ihrem Häuschen, vom Eingang, von der Küche, wo Ihre Frau werkelt, klein, unscheinbar, schwarz-weiß und still? Wo ist all Ihre Begeisterung geblieben, die Sie einmal hatten?

Die Bilder sind's!

Ihre unablässige Bildervorstellung vom Leben, Bilder, die Sie un-mittelbar und unablässig abrufen. Und die Sie in aller Regel, routi-niert, eingepfercht in die Zwänge des Lebens, in kleinen Fünf-mal-fünf-Zentimeter-Bildern abrufen. Schwarz-weiß, still. Weit weg.

Genau so haben die Chefärzte mich gesehen. Als Problem. Be-mitleidenswert. Fall Nummer 212. Kann man wenig machen.

Wenn Sie wieder die Begeisterung Ihrer Jugend zurückholen wol-len, geht das denkbar einfach – über Ihr Gehirn: Verändern Sie Ihre Bilder. Sehen Sie ab jetzt, was immer Sie sich vorstellen, auf Groß-bildleinwand, doppelt so groß wie im Autokino, und Sie ganz nah davor, mittendrin, sehen Sie immer farbig. Immer laut. Fühlen Sie sich umschlossen von aktiver Welt. So wie ein Marathonläufer, der

durchs Ziel läuft: tobende Menge, jubelnde Musik, Lautsprecheransage, um ihn herum die Menschen, die ihm lachend gratulieren, blauer Himmel, farbige Kleidung ...

Mein Auto ist rot

Ich tue das. Ich fahre täglich in die Praxis so wie früher, in meinem ersten Cabrio an einem Sommertag: laute Musik, rotes Auto, warmer Wind in meinem Gesicht, die wunderschöne Landschaft, in die ich voll eintauche, ganz nah ...

Und meine Praxis sehe ich so, wie sie wirklich ist: exquisit ausgestattete Räume mit handgefertigten hellen Holzmöbeln, wunderschöner Terrakottaboden wie in der Toskana, strahlende Angestellte, liebe, lächelnde, dankbare Patienten ganz nah, direkt vor mir ... und es drängt mich dazu, in die Praxis zu gehen. Plötzlich will ich gerne dort sein.

Es gibt Techniken wie das Switchen, Techniken, mit denen diese Bildveränderung in Ihr Gehirn eingebrannt wird. Die finden Sie in diesem Buch. Blättern Sie mal auf Seite 208ff.

Lebensfreude Teil 1

Gehen wir einen Schritt weiter. Wie haben Sie Ihren Lebenspartner früher gesehen? Damals, als er/sie noch jung war. Ihr Herz erfreut hat. Die Schmetterlinge im Bauch tanzen ließ.

Sie könnten Ihren Lebenspartner ja auch heute einmal ansehen. Sie werden merken ... das tun Sie nicht. Eine bemerkenswerte Beobachtung: Wir schauen überhaupt nie mehr hin.

Wenn Sie einen Schmetterling fliegen sehen, schauen Sie sich den nicht an. Im Sekundenbruchteil registriert Ihr Gehirn einen Schmetterling, und Sie greifen in Ihren Gedächtnisspeicher. Schmetterling. Kenne ich. Flattert und ist gelb. Zitronenfalter. Und Sie haben das Bild aus dem Biologiebuch von früher vor sich. Nicht aber den aktuellen Schmetterling. Der könnte ja irgendwo einen komischen Zacken oder Tupfen haben. Bemerkten Sie gar nicht.

Und so geht es heute, jetzt, Ihr ganzes Leben. Sie schauen nicht mehr hin. Sie nehmen Ihre Umgebung überhaupt nicht mehr

wahr. Sie greifen immer bei jedem Blick – ein Auto, ein Klavier, ein Mensch – auf Ihren Gedächtnisspeicher zurück und haken ab. Wissen Sie, was Sie dadurch verlieren? Lebensfreude.

Lebensfreude ist ...

... Neugierde, ist Abwechslung, ist Überraschung ... das Neue. Deswegen sind Kinder immer so fröhlich. Sie erleben in fast jeder Minute etwas Neues und lernen staunend. Aber Sie sind erstarrt. Sie haben einen festen Speicher und greifen auf die abgespeicherten Bilder zurück.

Wenn Sie wieder hingucken würden, würde Lebensfreude in Ihnen wieder wach werden. Sie verstehen schon, weshalb ich darüber rede: Ein Arzt, der selbst wenig Lebensfreude hat, kann dem kranken Patienten wohl kaum Hoffnung und Lebensfreude vermitteln. In dem Fall mir. Die Herren hatten das Sehen verlernt. Wollen wir fair bleiben: ich natürlich auch. Die Monate gelähmt im Korsett waren sehr lehrreich. Für mich.

Eine praktische Gebrauchsanleitung

Schauen Sie Ihrem Gesprächspartner wirklich ins Gesicht. Betrachten Sie ihn wirklich. Und gucken Sie nicht daneben. Schauen Sie Ihre Kinder beim Nachhausekommen wirklich einmal an und haken Sie sie nicht ab, schon wenn Sie die Stimmen hören.

Gucken Sie sich mal Ihr Auto an. Sind Sie einmal stolz. Da haben viele, viele Menschen darüber nachgedacht, so ein Blechgehäuse schön zu gestalten. Das dürfen Sie ruhig nachempfinden. Aber angucken müssen Sie es selbst. Wie die Rose, den Apfel, den Nachbarn – und allen voran den Menschen, mit dem Sie Ihr Leben verbringen. Dann weckt er in Ihnen Lebensfreude. Auch dann, wenn Sie meinen, davon sei nicht einmal ein Fünkchen mehr da. Bei der Gelegenheit: Danke, Petra.

66 % der Menschen haben sich zum Jahresbeginn vorgenommen, generell ihr Verhalten zu ändern. Ich bin praktischer Arzt. Ich gebe praktische Ratschläge. Bitte erlauben Sie mir, Ihnen erst einmal eines zu raten: Werden Sie wieder begeistert. Holen Sie sich wieder Lebensfreude!



Das gelingt, wie Sie gesehen haben, mit Bildern. Mehr darüber lesen Sie in diesem Buch. Und es gelingt mit den richtigen Fragen.

Lebensfreude Teil 2

Der Mensch spricht unablässig mit sich selbst. Man nennt das den inneren Dialog. Affengeschnatter, sagen die Inder. Awfulizing nennen es die Amerikaner. Weil dieser innere Dialog uns praktisch ständig herunterzieht. Immer wenn wir uns geärgert haben, wenn wir in einer Debatte verloren haben, wenn wir mit der Politik oder sonst etwas nicht einverstanden sind, fangen wir innerlich zu schimpfen an. Wiederholen die Debatten, und dann fallen Ihnen die guten Argumente ein usw.

Besonders deutlich wird das nachts, wenn Sie sich ins Bett legen. Oder beim Autofahren.

Ist Ihnen eigentlich klar, dass dieser innere Dialog Ihr Leben ist? Ihr Leben macht? Den Alltag macht? Ihre Entscheidungen bestimmt, Ihr Aussehen bestimmt, Ihr Auftreten bestimmt, dass der innere Dialog Ihre Person ausmacht, die Person, die Ihr Gegenüber empfindet.

Wenn auch Sie Ihr Verhalten ändern wollen: Ändern Sie Ihren

inneren Dialog. Sie können ja nur einmal mit sich schwätzen, nicht etwa parallel in zwei Gesprächen. Polen Sie den inneren Dialog von Minus auf Plus, von Negativ auf Positiv.

Wie man das praktisch macht? Wir Deutschen haben es einfach. Bei uns klappt das mit einer Frage. Wenn uns Deutsche jemand etwas fragt, fängt unser Gehirn unweigerlich an, nach einer Antwort zu suchen. Zum Beispiel: »Wie geht es Ihnen?« Da grübeln wir doch wirklich nach, wie es uns geht. Ein Amerikaner lacht uns hier schallend aus. Nun gut.

Stellen Sie sich Fragen. Geschickte Fragen, zum Beispiel:

Was würde mich besonders glücklich machen?

Sie verstehen schon: Völlig automatisch startet Ihr innerer Dialog mit der Suche nach einer Antwort. Und wenn Sie sich jetzt mit glücklichen Dingen beschäftigen und abwägen, was besonders glücklich macht, haben Sie keine Zeit, sich mit den üblichen inneren Debatten über Steuerberater, unzufriedene Kunden usw. aufzuregen.

Sie werden frei! Sie bestimmen ab sofort Ihren inneren Dialog selbst. Sie werden ein Mensch, der durch ständige geschickte Fragen innerlich lächelt. Und dann das Strahlen anfängt. Und diese Ausstrahlung auf das Gegenüber überträgt. Und erfährt: Das Strahlen kommt immer zurück. Immer!

Noch einmal: Sie haben verstanden, dass wir uns natürlich schon auch jetzt Fragen stellen. Die Technik an sich beherrschen wir. Exzellent. Wir fragen uns beispielsweise:

Warum bist du immer so gemein zu mir?

Warum bin ich so traurig?

Warum mag mich eigentlich niemand?

Was will ich mir als Nächstes kaufen?

Verstanden? Drehen Sie's um! Dann wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen dieses Buches. Auf Seite 77f. finden Sie übrigens noch mehr über den inneren Dialog. Und wie Sie ihn stoppen.



Die verblüffende Kraft der Gedanken

Sie kennen die Genies aus dem Fernsehen, die bei »Wer wird Millionär?« abräumen oder bei »Wetten, dass ...« Telefonbücher auswendig zitieren. Das Telefonbuchgenie weiß, dass Robert Müller, Seite 867, in der Prinzregentenstraße 34 wohnt und die Telefonnummer 34 54 32 hat. Deutschlands führender Gehirnforscher Prof. Ernst Pöppel aus München nennt das, was die Genies da können, »explizites Wissen«. Wissen, das man in Worte fassen kann. Und das sage »über die geistigen Fähigkeiten nur sehr bedingt was aus«.

Denn man kann sein Gehirn auch auf andere Weise nutzen. Mehr als Schulwissen abrufen. Es zum Beispiel in Alpha- und Theta-Rhythmen versetzen. Es als Ofen einsetzen oder als Überlebens-taktik in einer Grube. Tibetische Mönche machen es sich mit dem Gehirn mollig warm. Sie können kraft der Gedanken eine derartige Körperhitze entwickeln, dass nasse Tücher bei Minusgraden auf ihnen trocknen. Ein anderes Beispiel: Der indische Yogi Satyamurti blieb acht Tage lang verkabelt in einer mit Erde zugedeckten Grube. Forscher zeichneten mit einem EKG seine Herzschläge auf. Die sanken so weit runter, dass die Forscher sie gar nicht mehr registrieren konnten. Zwei Stunden, nachdem Satyamurti aus der Grube kam, schlug sein Herz wieder normal. Der Yogi war übrigens 70. Sie fragen sich vielleicht: Was hilft mir dieses Können außerhalb einer Grube im Alltag? Da ist das Telefonbuch im Kopf schon praktischer? Ich sage Ihnen: Das ist eine Sensation. Der Yogi verlängert

sich kraft seiner Gedanken nämlich auch noch sein Leben. Stress kennt der nicht. Der lebt im hypometabolischen Zustand, verlangsamt seinen Stoffwechsel radikal, verbraucht kaum Energie. Verschwendet keine Lebensenergie. Kann abtauchen, wenn ihm gerade was stinkt. Sein Herz verlangsamen. Und die im Winterschlaf verbrachte Zeit hinten an sein Leben anhängen.

Wissen Sie was? Das kann ich auch – nicht so gut, aber auch ein bisschen. Ich mache mir im Nürnberger Winterwald sonntags beim Laufen Hawaii. Und bevor ich mich aufrege, bevor Stresshormone mein Herz zum Rasen bringen, senke ich meinen Puls. Das hat mir in den letzten beiden Jahren, die mir viele Stunden mit Ärzten und Operationen und Krankenhausbetten bescherten, so manches Mal das Leben gerettet. Sie können das künftig auch. Das lernen Sie nämlich mit diesem Buch. Heißt Murneln. Eine wunderbare Technik, die einen vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer macht. Die Anleitung finden Sie ab Seite 173. Gehirnbenutzer wollen Sie doch künftig auch sein, sonst würden Sie das hier jetzt nicht lesen ...

Die Sache mit dem schönen Geist

»Mens sana in corpore sano.« Einen schönen Geist in einem wohlgeformten und trainierten Körper wünscht sich der Mensch seit der Antike. Da kann man ja heute mal wieder einen Trend daraus ma-

know-how



Was Hänschen nicht lernt ...

... lernt Hans nimmermehr? Unsinn. Haben unsere Gehirnforscher aber erst kürzlich eingesehen. Zugegeben, wenn Sie die Pubertät schon hinter sich haben, tun Sie sich ein klein bisschen schwerer. Aber auch das Gehirn lässt sich wie ein Muskel trainieren – ein Leben lang.

chen. Ihn ganz neudeutsch Mindness nennen. Mathias Horx, vom Zukunftsinstitut Kelkheim, predigt von der neuen Lust am Intellekt: »Körper und Seele können nicht ins Gleichgewicht kommen, wenn der Geist nicht ebenfalls seine Balance erringt. Mindness heißt: schöner und produktiver denken lernen. Die Welt verstehen lernen. Und nicht mit falschen Gedanken verseuchen.« Klingt gut. Finde ich.

Was alles gehört zu Mindness?

»Große Schönheit in einem hässlichen Geist ist schrecklich ... Man bekommt Aufmerksamkeit, aber man wird sie nie behalten ...«, sagt Edward de Bono, angelsächsischer Philosoph, in seinem Bestseller »How to Have a Beautiful Mind«. Und wie kriegt man nun den schönen Geist?

Verabschieden Sie sich von Klischees und Extremen. Die Welt ist nicht schwarz-weiß. Sie ist bunt. Es gibt mehr als Erfolg und Versagen, hässlich und schön, ja und nein.

Begrüßen Sie die positive Zukunft. Der Mensch tendiert dazu, die Vergangenheit durch eine rosarote Brille zu sehen. Und sich vor der Zukunft zu fürchten. Nach dem Motto: »Es kann ja nur schlechter werden.« Angst blockiert die Fantasie, die Lust, Zukünftiges als Herausforderung zu betrachten, die mit ein wenig Enthusiasmus bewältigt werden kann.

Verabschieden Sie sich vom pessimistischen Denken. Pessimismus ist eine Grundkrankheit der modernen Welt. Wir sind Weltmeister im Kritisieren. Alles wird schlechtgemacht. Vor allem das, was kommt. Nennt Horx übrigens: Alarmismus. Wir neigen dazu, ständige Notstände und finale Krisen auszurufen.

Verlassen Sie die Opferhaltung. Jeder Mensch kann seine Lage selbstverantwortlich verändern. Wenn Sie einmal erkannt haben, dass nicht das Schicksal, sondern Sie einen Großteil Ihres Lebens selbst gestalten – dann öffnet sich leise eine Tür in Ihrem Inneren, und eine Kraft strömt heraus, die Sie auf Schwingen durchs Leben trägt.



Fragen Sie nicht mehr: wie viel? Stellen Sie lieber Fragen nach dem Lebenssinn und der Lebensqualität. Weniger ist oft mehr.

Lachen Sie viel – und lernen Sie noch mehr. Lachen und lebenslanges Lernen gehören zu einem beweglichen, glücklichen Geist.

Meiden Sie den Konjunktiv. Lesen Sie mal die Zeitung neu. Und achten Sie auf den Konjunktiv. Man könnte, man sollte. Überall sollten wir erkennen, müsste mal was geschehen, bei den Steuern, mit den Gewerkschaften, im Gesundheitssystem. Das ist deutsch. Mindness heißt auch: einfach tun! Zum Beispiel die Beine bewegen.

Gehen Sie, laufen Sie. Das verhilft zum schönen Körper und zum schönen Geist. Wie schon Sokrates, der alte griechische Philosoph, wusste. Im Schatten der griechischen Säulen, auf der Agora, auf dem Marktplatz von Athen, ging er ständig auf und ab. Er wusste, seine Gedanken fließen besser, wenn er geht. Eine Schar Schüler hörte ihm zu, schrieb alles auf. Er selbst schrieb kein Wort. Weil er gehen musste. Und die Schüler konnten sich alles gut merken, weil sie nicht in einem überfüllten luftleeren Hörsaal saßen, sondern ebenfalls gingen. Bewegung beflügelt den Geist.

Beschäftigen Sie sich mit der Hirnforschung. Denn die Kraft Ihrer Gedanken, die innere Einstellung ist es, die Sie gesund und jung hält. Na, da sind Sie hier doch richtig ... Werfen Sie doch gleich mal einen kleinen Blick unter die Schädeldecke.

info



Mindness verlängert das Leben

Eine niederländische Studie des GGZ Delftland Psychiatric Centre, mit 1000 Personen im Alter von 65 bis 85, über zehn Jahre hinweg belegt: Wer sich um seine Mindness kümmert, optimistisch ist, hat eine um 55 % niedrigere Sterberate und ein um 23 % geringeres Risiko, an Herzleiden zu erkranken.



Ulrich Strunz

Praxisbuch Mentalprogramm

Der Erfolgsplan für Gehirntaining, Entspannung und Brainfood

Taschenbuch, Broschur, 256 Seiten, 15,2x22,8

60 farbige Abbildungen

ISBN: 978-3-453-60067-6

Heyne

Erscheinungstermin: März 2008

Die verblüffende Kraft der Gedanken

Kann man Intelligenz trainieren? Aber ja! Denn wie Wissenschaftler belegen konnten, besteht ein enger Zusammenhang zwischen Essen und Denken, körperlicher Bewegung und geistiger Leistungsfähigkeit, Relaxen und Kreativität. Dr. Ulrich Strunz hat deshalb ein Zwei-Wochen-Erfolgsprogramm für mentale Fitness entwickelt: mit cleverem Gehirnjogging, Entspannungs- und Konzentrationsübungen, Sport sowie leckeren und wirkungsvollen Brainfood-Rezepten.

- Auf dem neuesten Stand der Hirnforschung
- Für alle, die wissen wollen, wie man ein Leben lang geistig und seelisch fit bleibt
- Mit anschaulichen Beispielen und Experten-Interviews