

## **Das Gehirn – unser mentales Betriebssystem**

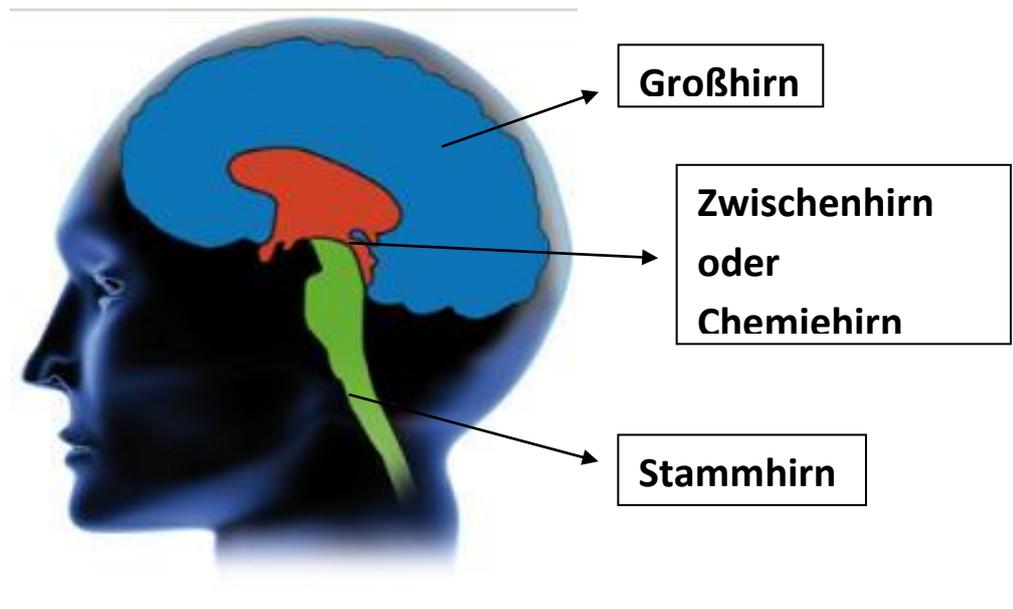
**Alle Menschen sind Gehirn-Besitzer, aber nicht alle sind auch Gehirn-Benutzer. Viele Menschen überlassen das Denken lieber dem Zufall. Wenn Sie die wichtigsten Funktionen des Gehirns kennen, macht es Ihnen möglich, sich ganz neuen Herausforderungen zu stellen.**

Wir Menschen haben unglaubliches Glück, denn wir sind unzweifelhaft die einzigen Lebewesen, die in der Lage sind, ihre Zukunft zu planen. Allein aufgrund dieser Tatsache wäre es reine Verschwendung, das Leben einfach vergehen zu lassen. Der Mensch besitzt das komplexeste Gehirn aller Lebewesen auf diesem Planeten, doch eines ist leider bei unserer Geburt nicht mitgeliefert worden: Das „Benutzerhandbuch“ dazu.

Gehirnforscher wollen in erster Linie herausfinden, wie negative Gefühle entstehen. Sie suchen nach den Ursachen für Depressionen, Aggressionen, Ängsten und unglücklichen Gefühlen. In den letzten Jahren aber traten zunehmend jene Regionen in den Mittelpunkt unseres Interesses, die sich mit positiven Gefühlen beschäftigen. Wo entsteht das Glücksgefühl? Kann man Glück im Hirn sehen? Kann man es beeinflussen? Die moderne Wissenschaft ermöglicht uns in der Zwischenzeit, das Gehirn beim Denken zu beobachten. Es können Hirnregionen bestimmt werden, die bei gewissen Aktivitäten in Aktion treten. Dadurch erhalten wir Aufschluss über die unterschiedlichen Areale in unserem Gehirn. Wir können beobachten, was im Gehirn passiert, wenn wir denken oder fühlen. Gedanken und Gefühle erzeugen synaptische Verbindungen (Wikipedia: Synapsen sind die Kontaktstellen zwischen Nervenzellen und anderen Zellen wie Sinnes-, Muskel-, oder Drüsenzellen) und lassen unterschiedliche Areale im Gehirn aufleuchten. Im Gehirn vernetzt sich was sinnvoll ist. Auf rotes Licht reagieren wir beispielsweise mit Aufmerksamkeit. Wer schon einmal über eine rote Ampel gefahren ist und dabei auch noch geblitzt wurde, assoziiert mit Rot gleich zwei unterschiedliche Gefahren. Die Vernetzung im Gehirn heißt also „Rot ist gleich Gefahr“ und diese assoziative Verbindung bedingt ein bestimmtes Verhalten.

Im Mentaltraining lernen Sie, wie Sie sich mit den richtigen Übungen und Techniken in einen positiven und leistungssteigernden Zustand versetzen können.

Genau genommen besteht das menschliche Gehirn aus drei unterschiedlichen Systemen, die auch sehr häufig als die „drei Gehirne“ bezeichnet werden.



### **Stammhirn:**

Die Entwicklung des Stammhirns war schon vor etwa mehr als 500 Mio. Jahren abgeschlossen. Grundlegende Lebensfunktionen wie die Kontrolle der Atmung, die Verdauung oder der Herzschlag werden von dort aus gesteuert. Daneben erfüllt es auch wichtige Aufgaben bei der Koordination und Steuerung von Bewegungsabläufen. Aber auch Emotionen wie Hunger und Angst entspringen dem Stammhirn ebenso wie zum Beispiel Lust und Erregung.

### **Zwischenhirn – limbisches System:**

Dieser Gehirnteil reguliert verschiedene Prozesse, wie die Steuerung der Körpertemperatur, die Erinnerung an Gefühle in Verbindung mit bestimmten Ereignissen und das Wiedererkennen von Orten. Das limbische System wird auch als das Zentrum für Emotionen und Triebe bezeichnet.

### **Großhirn:**

Auch Kortex genannt, ist geteilt in die rechte und die linke Gehirnhälfte und durch einen Nerv, den so genannten corpus callosum verbunden. Es erlaubt uns, in die Zukunft zu denken, zu planen und kreativ zu gestalten. Seine Leistungsfähigkeit ist

enorm und übertrifft die aller anderen Lebewesen. Es fällt logische Entscheidungen und entwickelt Sprache und Mathematik. Es ist der Quell der Kunst, der Muse und des Genies.

### **Was bedeutet das für uns?**

Wenn wir im Großhirn etwas als **positiv bewerten**, produziert das Chemiehirn einen entsprechenden Hormonmix (Endorphine, Serotonin...) und gibt den Befehl über den Hirnstamm an die entsprechenden Drüsen, positive Hormone auszuschütten. Dieser Vorgang wirkt sich unmittelbar auf die gesamte Körperchemie aus und bleibt dann eine Zeit lang - mitunter stundenlang - wirksam.

Wir fühlen uns gut, sind motiviert und auch entsprechend leistungsfähig.

Die rechte und linke Hirnhälfte arbeiten optimal zusammen. Das ganze Potenzial kann entfaltet werden.

Wenn wir etwas als **Negativ bewerten**, etwas als Belastung oder Überforderung empfinden, läuft ganz automatisch das Gleiche wie oben ab. Hier jedoch im negativen Sinne. Das Chemiehirn erzeugt Stresshormone – Energie wird dem Großhirn entzogen. Über den Hirnstamm läuft die Anweisung an die Körper-Drüsen für einen dem -entsprechenden Hormonausstoß (u.a. Adrenalinausstoß in den Nebennieren).

Das bewirkt, dass das Corpus callosum (Nervenfaserstrang zwischen linker und rechter Hirnhemisphäre) blockiert ist. Wir arbeiten dann fast nur noch mit der bevorzugten Gehirnhälfte.

Die Folge davon ist, dass der Körper zwar auf Leistungsbereitschaft gebracht wird (Blutzucker wird umgewandelt), dem Großhirn aber Energie entzogen wird.

Wir fühlen uns schlecht, lustlos, gestresst und können unser (geistiges) Leistungspotenzial nicht mehr voll entfalten.

Ein Beispiel: Kennen Sie das? Bei einer Prüfung fällt uns das Gelernte auf einmal nicht mehr ein. Nach der Prüfung... "ahhh"... jetzt weiß ich es wieder!" Nur dann haben wir unsere Prüfungsarbeit leider schon abgegeben.

### **Oft existiert dabei gar keine reale Bedrohung sondern nur mentaler Stress!**

Genau hier setzt das Mentaltraining an. Durch entsprechende Techniken kann die Stimmung, die Leistungsbereitschaft sowie die Entfaltung des Hirnpotenzials stark und positiv beeinflusst werden.

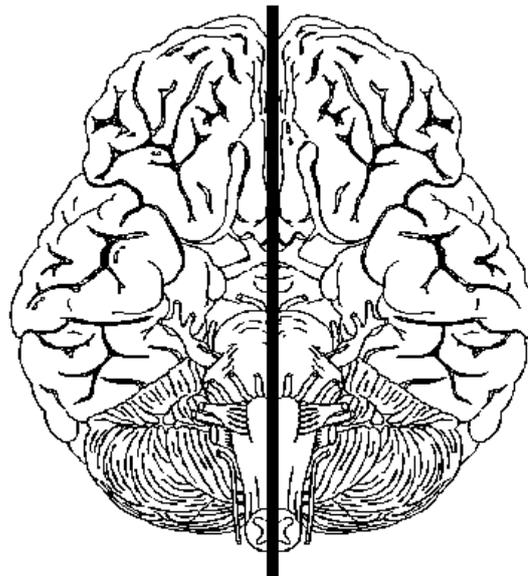
# Die 2 Hirn-Hemisphären

**Linke**

**Rechte**

## Gehirnhälften

Logik  
Vernunft  
Verstand  
Zahlen  
Daten  
Fakten  
lesen  
rechnen  
Schulbildung



Gefühl  
Emotion  
Stimmung  
Kreativität  
Instinkt  
Intuition  
Bilder  
Töne  
"Erfahrung"



**Corpus callosum**

<b>Die linke Gehirnhälfte</b>	<b>Die rechte Gehirnhälfte</b>
kontrolliert <b>die rechte</b> Seite des Körpers;	kontrolliert <b>die linke</b> Seite des Körpers;
nimmt Details wahr;	hat den Überblick;
verarbeitet jeweils <i>eine</i> Information;	denkt in Bildern - visualisiert - spielt;
verarbeitet Informationen in logischer Reihenfolge;	setzt die Dinge zusammen;
kontrolliert die mündliche Darstellung, Grammatik und Wortstellung;	beschäftigt sich mit Ganzheiten und nicht mit Details; regelt Körpersprache,
steuert verbale und mathematische Informationen;	Bewegungen und physische Aktivität (Sport, Tanz); regelt künstlerische Leistungen und Erlebnisse, Zeichnen und Malen;
spezielles Gedächtniszentrum für Wörter u. Zahlen; analysiert, beurteilt und kritisiert;	spezielles Zentrum für Intuition, Spontaneität und Gefühle;

Nun gibt es Menschen, die haben eine "Linkshirn- oder Rechtshirndominanz". Das heißt, "Linkshirnige" sind hauptsächlich sachlich, analytisch, dafür mangelt es an Kreativität, Gefühl, Überblick.

"Rechtshirnige" sind kreativ, gefühlvoll, intuitiv, künstlerisch veranlagt, dafür mangelt es an analytischem Denken.

Jede der beiden Hirnhemisphären lässt sich separat trainieren, aber auch die Integration der beiden ist steuerbar. Nur wenn die linke und rechte Hirnhälfte optimal zusammenarbeiten, können wir unser gesamtes Potenzial entfalten.

## Laterali täts-Experimente

Wie viel “F” können Sie im folgenden Text finden

**FINISHED FILES ARE THE  
RESULTS OF YEARS OF  
SCIENTIFIC STUDY COMBINED  
WITH THE  
EXPERIENCE OF MANY YEARS.  
FORMALLY,  
THERE MAY BE NO  
EVIDENCE OF  
FAILURE OF A METHOD,  
BUT THE FACTS OF THE  
PUBLISHED STUDIES SPEAK  
FOR THEMSELVES**

### **Lösung:**

Die Tatsache, dass viele Menschen nicht auf Anhieb alle dreizehn F's finden, deuten viele Experten mit der unterschiedlichen Koordination von linker und rechter Hirnhälfte.

Das heißt, nur wenn linke und rechte Hirnhälfte optimal zusammen arbeiten, kann eine solche Aufgabe optimal gelöst werden.

**Gmäß eneir Sutide eneir  
elgnihcesn Uvinisterät, ist es  
nchit witihcg, in wlecehr  
Rneflogheie die Bstachuebn in  
eneim Wrot snid.**

**Das ezniige was wcthiig ist, ist  
daß der estre und der leztte  
Bstabchue an der ritihcegn  
Pstoiion snid. Der Rset knan ein  
ttoaelr Bsinöldn sien, tedztorm  
knan man ihn onhe Pemoblre  
lseen. Das ist so, wiel wir  
nciht jeedn Bstachuebn enzelin  
leesn, snderon das Wrot als  
gseatems.**

**Ehct kstras!**

Weil eben das Wort als Bild gesehen (gelesen) wird.