

So steuern Sie Ihre Gedanken

Die Geheimformeln für mehr Erfolg

Ventrales Tegmentum

Ein angenehmer Gedanke führt dazu, dass im ventralen Tegmentum der Botenstoff Dopamin – das Glückshormon schlechthin – ausgeschüttet wird



Extremsituation: Thomas Schlechter scheut als aktiver Sportler keine Gefahr. Beim Skydiving bewahrt er einen kühlen Kopf – dank seiner mentalen Stärke

Präfrontaler Cortex

Das Glückshormon Dopamin dockt hier an, eine positive Erwartung entsteht. Wird sie erfüllt, wird Serotonin ausgeschüttet. Das sagt uns: Wir sind glücklich. In diesem Zustand sind Kraft und Motivation sehr stark

Nucleus accumbens

Was wir erleben oder erleben wollen, wird im Nucleus accumbens nach dem Lustprinzip bewertet: Verspricht ein Gedanke lustvoll zu werden, wird das Mittelhirn alarmiert



Im Gleichgewicht: Die Denkformeln lehren, Körper, Geist und Gefühle in Einklang zu bringen. Wer mental so gefestigt ist, hat stets die perfekte Balance und gibt Stresshormonen keine Chance

Selbstbewusstsein: Ein einziger positiver Gedanke, und das Gehirn wird auf Glück programmiert. Wir fühlen uns stark und sind hoch motiviert. So kann auch das Sprechen vor Gruppen zum Kinderspiel werden

Die Denkformeln von Thomas Schlechter verleihen Flügel – wir entschlüsseln die wichtigsten

Ein Klick im Kopf – und Stress, Ängste sind verpufft. Glücksgefühl setzt ein, die Motivationskurve schießt nach oben. Unmöglich? Nein – glaubt man Autor Thomas Schlechter. Er entwickelte Tricks, die den mentalen, emotionalen und körperlichen Zustand extrem positiv beeinflussen. Die Folge: Wir fühlen uns befreit, sind hoch motiviert. Der Trick: Die Formeln setzen dort an, wo positive Gefühle entstehen – im Belohnungszentrum im Gehirn.

Stressabbau. Viele Menschen haben nie gelernt, Stress richtig zu verarbeiten. So werden zu viele Stresshormone ausgeschüttet, wir verlieren die Balance. Wer aber in der Lage ist, seine Gedanken positiv zu beeinflussen, beugt dem vor. Der Startschuss fällt im Kopf. Nur ein positiver Gedanke, und die Teile des Belohnungszentrums kommen in Schwung. Folge: Die Glückshormone Dopamin und Serotonin werden ausgeschüttet (siehe Grafik).

Schlechter entwickelte zwölf Denkformeln für verschiedene Situationen (siehe rechts). Jede stützt sich auf wissenschaftliche Erkenntnisse verschiedener Disziplinen. Die zweitwichtigsten stellen wir näher vor.

Entsorgen. Die perfekte Formel zur Eliminierung negativer Gedanken ist die Denkformel „Entsorgen“. Und so geht's: Überlegen Sie am Anfang, was Sie belastet. Notie-

ren Sie alle Ihre Blockaden auf einem Zettel, rufen Sie sich die Situation dazu ins Gedächtnis. Streichen Sie dann jede Blockade erst auf dem Papier, dann in Ihrem Kopf durch. Sagen Sie zu jeder laut: Dich kann ich nicht gebrauchen.

Haben Sie die Liste abgearbeitet, zerknüllen Sie das Papier, werfen Sie es in den Papierkorb. Wenn Ihre Gedanken nach einer Weile wieder befangen sind, wiederholen Sie die Übung.

Mit Bewegung und Musik macht's Klick

Lebensfreude. Im Anschluss folgt die zweite wichtige Formel: „Lebensfreude“. Überlegen Sie: Was bedeutet für Sie Glück? Formulieren Sie Ihre persönliche Glücksdefinition. Erinnern Sie sich an glückliche Ereignisse, hören Sie dabei Ihre Lieblingsmusik und bewegen Sie sich dazu.

Und: Lachen Sie dabei. Lachen mit aktivierten Wangen- und Augenmuskeln signalisiert dem Gehirn gute Laune. Folge: Dopamin und Serotonin werden ausgeschüttet. In diesem Zustand ist die Motivation unendlich groß, wir sind zu Höchstleistungen fähig! Mehr zu Schlechters Formeln lesen Sie im Buch „Punktgenau in Bestform“ (Blue Wing Verlag, 14,99 Euro). SJ

Wissen im TV
Auf der Suche nach dem Gedächtnis
Der Hirnforscher Eric Kandel
Di 14. 5. • 22.25 Uhr • 3SAT

Was die zwölf Denkformeln können

Entsorgen
Hilft bei Stress. Mentale Blockaden werden aus dem Kopf verbannt (Übung siehe Text).

Lebensfreude
Hilft, wenn Sie Spaß an Ihrem Tun vermissen (Übungsablauf siehe links).

Leistungsmoment (Moment of Excellence)
Hilft bei Motivationstiefen, mangelnder Präsenz. Innere Ressourcen (Energie, Selbstvertrauen) werden aktiviert.

Ego überwinden
Hilft, wenn Sie sich selbst im Weg stehen oder unangemessen auf andere reagieren.

Neuausrichtung (Reframing)
Hilft dabei, alte Denkmuster zu verlassen. Die Formel eröffnet neue Perspektiven und damit neue Chancen.

Begeisterung
Es fehlt Ihnen an Lust. Die Formel lehrt Sie, Begeisterung zu wecken und diese nach außen zu lenken.

Zielsetzung
Hilft, wenn Sie nicht wissen, wo Sie hinwollen. Ein Handlungsplan mobilisiert Kraft.

Konzentration
Hilft, wenn Ihre Gedanken wild kreisen. Sie lernen, Körper, Geist und Herz auf das Hier und Jetzt zu fokussieren.

Schaffensrausch (Flow)
Wenn Sie Ihre Kreativität verbessern wollen, hilft der Flow. Der Zustand dient als Anfangsimpuls, eröffnet neue Weite für Gedankenprozesse.

Selbstbewusstsein
Mithilfe von selbst formulierten Glaubenssätzen stärken Sie Ihre Selbstwahrnehmung.

Entstressen
Ein Fünf-Stufen-Plan lehrt Sie, auf Kommando locker zu sein.

Geduld
Ungeduld verunsichert, man nimmt sich als unfähig wahr. Sie lernen, Druck abzubauen, sich selbst zu entlasten.



Stark gegen Nagelpilz



Ciclopoli

Patentierter Nagellack mit zuverlässigem Wirkstoff

- + einfach und bequem anzuwenden
- + kein Feilen, kein Nagellackentferner
- + dringt rasch in den Nagel ein
- + beschleunigt das Nagelwachstum
- + praktisch unsichtbar

www.nagelpilz-weg.de

rezeptfrei
in Ihrer
Apotheke

Ciclopoli® gegen Nagelpilz
Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungsgebiete: Pilzerkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekepflichtig. Stand: Januar 2012. Taurus Pharma GmbH, Benzstr. 11, D-61352 Bad Homburg
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Fotos: Fotolia, iStock, Thomas Schlechter, Thinkstock (2)