

Newsletter 2/08

Die Macht der inneren Bilder

Mit der Kraft von Gedanken und Gefühlen ändern sich physiologische Prozesse im Körper und sogar die neuronalen Verknüpfungen im Gehirn. Erwartungen und Willenskraft treiben unsere Fähigkeiten in entscheidenden Situationen zu Höchstleistungen oder lassen uns an ihnen scheitern. Ein riesiges Potenzial für den Alltag – privat, wie im Unternehmen.

Spitzensportler arbeiten mit Visualisierung, mit mentalen Bildern, mit denen sie ihr Gehirn auf Erfolg einstellen. Sie programmieren sich auf das, was sie erreichen wollen und zwar mit der gleichen Intensität, mit der sie ihre Muskeln und den Bewegungsablauf trainieren. Die Methode erweist sich als weitaus erfolgsversprechender, als das körperliche Training allein. Ähnlich verhält es sich mit Zielsetzungen im Alltag und im Berufsleben. Das Zauberwort heißt „Willenskraft“. Hirnforscher konnten nachweisen, dass Vorstellungen, egal ob durch Konzentration, Träume oder hypnotische Zustände hervorgerufen, die gleichen Gebiete im Gehirn aktivieren, wie sogenannte „reale“ Wahrnehmungen durch die Außenwelt. Die Psyche macht keinen Unterschied zwischen Innen und Außen. Und indem das Gehirn diese Erfahrungen verarbeitet, setzt es Kettenreaktionen in Gang: Milliarden Neurone verschalten sich auf ganz bestimmte Weise. Wiederholen sich die Gedanken und Wahrnehmungen - und damit die Entscheidungen, die wir treffen - bilden sich Spuren in Form von neuronalen Netzen im Gehirn. Wie ausgetretene Pfade, die einen Dschungel von Möglichkeiten durchdringen.

Solche Verschaltungen sind nicht angeboren. Sie entstehen erst, wenn wir öfters eine Erfahrung machen. Und sie stärken unseren Willen. „Haben wir Vieles mit festem Willen erreicht, so Gerald Hüther, Hirnforscher der Universität Göttingen, wird der Wille allmählich mächtiger, die eingetretenen Pfade tiefer und fester.“ Der Wille verankert sich im Unterbewusstsein, wird Teil des menschlichen Charakters und steuert das Verhalten irgendwann unbewusst. Das Gleiche gilt für das Gegenprinzip: Wiederholte Negativerfahrungen, Erniedrigungen, Demütigungen, Dauerstress brechen den Willen. Die neuronalen Pfade hinterlassen dann z.B. Entscheidungsblockaden, Ängste, schlechtes Selbstebewusstsein, Passivität oder fehlende Teamfähigkeit.

Kein Wunder also, dass es so schwer ist, Verhalten zu ändern! Wer neue Wege gehen will - sei es im Privatleben oder im Unternehmen - muss entgegen alter Erfahrungen arbeiten, muss alte Denkstrukturen verlassen, ungewohnte



www.checkpoint-seminare.de ... schwarzer@checkpoint-seminare.de

Checkpoint-Seminare
Dirk Schwarzer

Dipl. Psychologe
Managementtrainer
Outdoortrainer

Seefeldstrasse 6
83026 Rosenheim

Fon 08031-609402
Fax 08031-267252
Mobil 0172-8974732

UST-IdNr.:DE 813196368B

Bankverbindung:
Sparkasse Rosenheim
Konto: 500 546 072
BLZ: 711 500 00

Entscheidungen treffen und die dafür nötige Willenskraft aufbringen. Die aber kräftigt sich erst, wenn die neuen neuronalen Netzwerke wiederholt mit positiven Bildern belegt werden. Das kostet Zeit und viele Hürden, wie Ängste, Frustration oder soziale Ablehnung.



Das Prinzip der Gewinner

Warum zerbrechen manche an Krisen und andere werden dadurch erst stark? Warum schlindern manche unentschlossen durchs Leben und andere wissen mit 20 schon was sie wollen? Mit Schicksal hat das wenig zu tun. In einer Langzeitstudie, die über 40 Jahre die Entwicklung von 700 hawaiianischen Heimkindern verfolgte, fanden Wissenschaftler immer wieder die gleichen Schutzfaktoren, über die widerstandsfähige und erfolgreiche Menschen verfügen: Zuversicht, Vertrauen, Glaube, hohe Frustrationstoleranz, Kampfgeist, Widerstandsfähigkeit, Risikobereitschaft, Selbstbewusstsein, ein starkes soziales Netz und Mut. Allesamt erleichtern es den Willen zu steuern und zu stärken. Und ein starker Wille arbeitet automatisch zu, lässt alles zu Gold werden, was wir anfassen oder aber er arbeitet gegen uns und wird zum Feind in unserem Kopf.

Die Grundsteine für diese „Charaktereigenschaften“ liegen oft in Jahrzehnten begründet, wenn nicht sogar in der Kindheit, vor allem aber sind sie wandelbar! Moderne tiefenpsychologische Methoden, wie z.B. die „Timelinearbeit“, ermöglichen es in einer Art Trancezustand entlang der „Lebens-Zeit-Line“ in die Vergangenheit zu reisen und dort neue Spuren im Gedächtnis zu legen oder neue Wertigkeiten für die Zukunft zu verankern. Die Checkpoint-Trainings sind in vielen Einzelschritten mit erlebnisorientierten Anteilen Naturseilgarten und theoretischen Anteilen im Seminarraum so aufgebaut, dass blockierende Strukturen erkannt und aufgebrochen und neue Wege beschritten und gefestigt werden. Wie groß das Potenzial dahinter ist, geht aus den Feedbacks hervor.

Autoren: © Dipl. Psych. Dirk Schwarzer und Dr. rer. nat. Susanne Schwarzer



www.checkpoint-seminare.de ... schwarzer@checkpoint-seminare.de

Checkpoint-Seminare
Dirk Schwarzer

Dipl. Psychologe
Managementtrainer
Outdoortrainer

Seefeldstrasse 6
83026 Rosenheim

Fon 08031-609402
Fax 08031-267252
Mobil 0172-8974732

USt-IdNr.:DE 813196368B

Bankverbindung:
Sparkasse Rosenheim
Konto: 500 546 072
BLZ: 711 500 00