

DAS GEHEIMNIS ERFOLGREICHER MENSCHEN



WAS MACHEN ERFOLGREICHE MENSCHEN ANDERS?

Lange Zeit waren das Gehirn und ich keine guten Freunde. Immer wieder lernte ich im Studium und auch in meinen Coachingausbildungen, welche Gehirnareale es gibt, was wofür zuständig ist und wie eine gesunde Zusammenarbeit aussieht. Begriffe wie Parietallappen, Basalganglien und Amygdala schreckten mich eher ab, als mich neugierig zu machen. Und als ich dann in der Ausbildung zur Hundetrainerin wieder auf das Thema stieß, nur diesmal in Bezug auf den Hund, dachte ich wirklich: „Wann hört das endlich auf?!“

ES GEHT AUCH LEICHTER

Heute spreche ich fast täglich vom Gehirn. In meinen Coachings gehört ein Grundverständnis des Gehirns beim Klienten immer dazu, denn unser Gehirn steuert und verarbeitet auch unsere Emotionen. Und auch wenn wir das eine den Kopf nennen, und dabei ganz klassisch unser Gehirn meinen, und andererseits vom Bauchgefühl sprechen, und damit die Emotionen meinen, so entstammt doch alles unserem einzigartigen Gehirn.

Aber keine Sorge: Das hier wird kein fachlicher Beitrag, in dem ich Dir ganz detailliert diesen Wahnsinns-Apparat beschreibe. Heute geht es um Training. Besser gesagt: Um Gehirntraining.

WEISE WORTE

Irgendwer (und ich weiß wirklich nicht mehr wer) hat mir mal gesagt: Weißt du Barbara, wir lernen schon als Kinder, dass wir uns täglich mehrfach die Zähne putzen. Es ist für uns selbstverständlich, dass wir uns jeden Tag duschen oder baden. Und wenn unsere Kleidung schmutzig wird, dann wechseln wir sie und waschen sie. Mit anderen Worten: Wir halten unser Äußeres stetig sauber. Aber wie steht es um unser Inneres? Wie reinigen wir unser Gehirn von all dem Mist, den wir den Tag über gehört und gesehen haben und nicht behalten möchten? Wie können wir das Gute im Gehirn behalten und das Überflüssige „säubern“?

Ich kann Dir sagen wie es viele bekannte erfolgreiche Menschen machen: sie meditieren.



MEDITATION IST SPIRITUELLER BLÖDSINN

Spiritualität ist bei vielen immer noch ein Wort, das zur Flucht anregt. Verrückt, aber ich kenne das. Ich fand spirituelle Menschen früher etwas komisch und realitätsfern. Die schwebten irgendwie in ihrer eigenen Welt und diese Welt war halt nicht meine. Wenn dann jemand von Meditation sprach, stellte ich mir einen Guru auf einem Sitzkissen vor, die Beine unnatürlich verrenkt, ein buntes Gewand tragend, und dabei nicht einzuordnende Laute von sich gebend.

Ungefähr so:



Und innerlich sagte alles: auf gar keinen Fall! Das mache ich nicht! Das ist peinlich, komisch und ich mache mich nicht zum Affen. Gedanken einer sehr rationalen damaligen Barbara.

Wenn ich heute an Meditation denke, sehe ich dieses Bild:



Was hat sich geändert? Wie konnte sich dieses Bild so wandeln? Ich erzähle dir die Abkürzung der Geschichte: Ich habe Menschen kennengelernt, die regelmäßig meditiert haben, und trotzdem „normal“ waren. Und diese Menschen waren auch noch erfolgreich in ihrem Job, strahlten Kraft, Ausdauer, aber auch Ausgeglichenheit und Freude aus. Und das wollte ich auch. Also gab ich Meditation eine Chance.

LOSSLASSEN

Schauen wir uns die einfachste Form der Meditation an. Eine stille Minute. 60 Sekunden lang schließt Du Deine Augen und atmest einfach nur bewusst ein und aus. Du konzentrierst Dich auf Deine Atmung, sitzt ruhig auf einem Stuhl und hast die Hände locker auf Deinen Beinen. Und nun fängt das Training an: Ein Gedanke kommt. Vielleicht ist es der Gedanke an das anstehende Meeting oder an Deine To-Do-Liste? Vielleicht ist es auch einfach der Gedanke, dass das hier ganz schön langweilig und nervig ist und Du Deine Zeit durchaus besser nutzen könntest? Und dieser Gedanke lenkt Dich von Deiner Atmung ab. Deine Aufgabe besteht also darin, den Gedanken wahrzunehmen, ihn nicht zu bewerten, und wieder zu Deiner Atmung zurückzukehren. Jedes Mal. Und das kann in 60 Sekunden ganz schön oft passieren. Deshalb heißt es Training, weil es anstrengend ist und geübt werden muss. Und zwar ganz genau so, wie bei klassischem Muskeltraining.

KATY, STEVE ODER ALBERT?

Du bist noch nicht davon überzeugt? Vielleicht können Dich Katy Perry, Steve Jobs oder sogar Albert Einstein überzeugen? Die Liste ist lang und enthält Schauspieler, Sportler, Wissenschaftler oder einfach nur supererfolgreiche Menschen. Und wenn diese Menschen davon so überzeugt sind, muss doch etwas dran sein, oder?

JETZT BIST DU DRAN!

Setz Dich bequem hin, stelle Deinen Handytimer auf 60 Sekunden, schließ Deine Augen und konzentriere Dich aufs Ein- und Ausatmen. Schreib mir gerne wie es Dir gelungen ist.

Die perfekte Erinnerung an Deine achtsame stille Minute ist mit Abstand diese Tasse.

