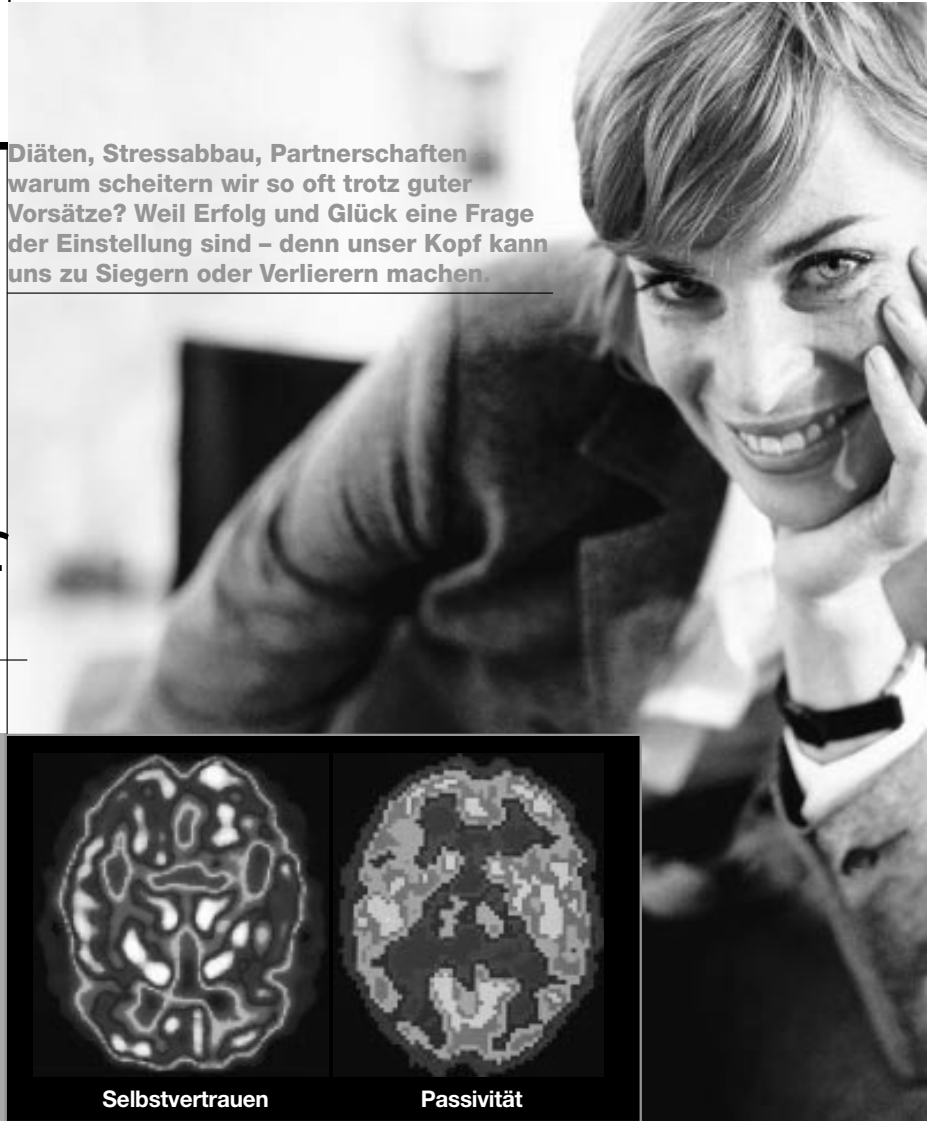




PSYCHOLOGIE

Gewonnen wird im Kopf

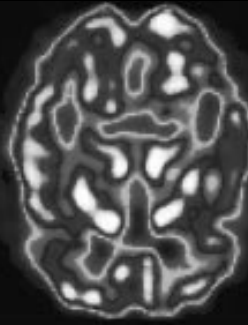
Diäten, Stressabbau, Partnerschaften warum scheitern wir so oft trotz guter Vorsätze? Weil Erfolg und Glück eine Frage der Einstellung sind – denn unser Kopf kann uns zu Siegern oder Verlierern machen.



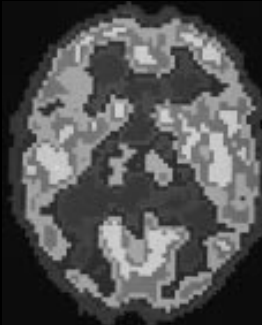
Sieger und Verlierer entstehen im Gehirn

Ob wir zu den Gewinnern oder Verlierern des Lebens gehören, Glück in der Liebe und Erfolg im Job haben – das alles entscheidet sich im Gehirn.

Neurologen haben jetzt entdeckt: Angenehme Gefühle lösen ein wahres Feuerwerk in unserem Kopf aus: Je stärker wir unseren Fähigkeiten vertrauen, je positiver unsere Einstellung zum Leben ist, desto mehr Hirnareale werden aktiviert (l.). Folge: Wir sind kreativer und lösungsorientierter – der Schlüssel zum Erfolg. Wer andererseits an sich zweifelt, sich passiv verhält, verliert – auch im Gehirn. Nur wenige Areale sind aktiv (r.).



Selbstvertrauen



Passivität

CLAUDIA ENKELMANN (33) Die Psychologin, Erfolgstrainerin und Bestseller-Autorin gibt seit fünf Jahren Seminare am Enkelmann-Institut in Königstein/Taunus

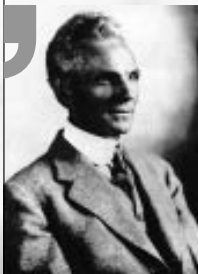


Es ging als das skurrilste Experiment in der NBA – der besten Basketball-Liga der Welt – in die Geschichte ein: Zwei gleichstarke Spieler-Gruppen sollten ihre Trefferquote beim Strafwurf erhöhen. Gruppe 1 trainierte stundenlang am Korb. Sie steigerte ihre Trefferquote um gerade einmal drei Prozent. Gruppe zwei traf dagegen stolze 20 Prozent öfter. Warum hatten diese Jungs plötzlich ein besseres Ballgefühl? Die Trainer waren verblüfft als das Geheimnis gelüftet wurde: Die

Spieler hatten kaum geübt. Stattdessen ließen sie auf Anweisung ihres Coachs vor ihrem geistigen Auge immer wieder einen Film mit dem perfekten Wurf ablaufen. Und das hunderte von Malen – solange bis sie ihn total beherrschten. Ein Wunder? Nein. Für Erfolgstrainerin Claudia Enkelmann steht schon lange fest: „Gewonnen wird im Kopf.“ Das beweist nicht nur das Basketball-Experiment, sondern zahlreiche Versuche mit Tauchern und anderen Leistungssportlern. Wissenschaftler sind sich inzwischen einig: 80 bis 90 Prozent unserer Leistung sind psychisch bedingt. Boris Becker bringt es auf den Punkt: „Wer mental nicht gut drauf ist, kann nicht gewinnen.“ Psychologen nennen dieses Phänomen Selbstwirksamkeit – das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit und die Überzeugung, einer Aufgabe gewachsen zu sein, ist entscheidend für den Erfolg. Allerdings

nutzen die meisten Menschen nicht mehr als 25 Prozent ihres Erfolgspotentials, einige sogar nur fünf. Lässt sich diese innere Einstellung überhaupt verändern? „Ja, und zwar über die Umprogrammierung des Unterbewusstseins“, sagt Claudia Enkelmann. Die Psychologin vergleicht unser Gesamtbewußtsein mit einem Eisberg: Der Teil des Bewusstseins, den wir selbst wahrnehmen, ist gerade einmal die Spitze. Der größere und wichtigere Teil ist jedoch versteckt. „All unsere Gedanken tragen zur Bildung des Unterbewusstseins bei – sie werden gespeichert und zu Programmen verarbeitet. Und genau diese unterbewussten Programme entscheiden letztendlich über Erfolg und Misserfolg.“ bestätigt der US-Forscher Andrew Matthews. „Das Faszinierende daran: Es spielt absolut keine Rolle, ob das, was unser Unterbewusstsein für wahr hält, auch tatsächlich wahr ist.“ Die Ergebnisse ►

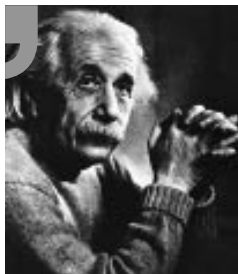




Henry Ford

Glaube

„Ob Du glaubst, dass Dir etwas gelingt oder nicht – Du hast immer recht“ war das Lebensmotto des berühmten Autokonstruktors Henry Ford (1863-1947). Jahrelang experimentierte er in seiner Freizeit an dem Bau des ersten Autos. Trotz vieler Fehlschläge gab er nie auf – 1893 war der Quadricycle fertiggestellt und 1903 gründete er die Ford Motor Company.



Albert Einstein

Imagination

„Ist wichtiger als Wissen“, sagte das Genie Albert Einstein. Seiner unglaublichen Vorstellungskraft verdanken wir die Relativitätstheorie, seine Schlussfolgerungen über Raum und Zeit. Dabei nutzte Einstein bereits vorhandene Kenntnisse und setzte sie wie Puzzleteile zu einem völlig neuen Bild zusammen. Sein Kunstgriff: Er arbeitete dabei mit kindlichen Phantasien – und wurde so zum intellektuellen Riesen.

Die 6 Stolperfallen im Kopf

- 1 EINSCHRÄNKUNGEN** Die einzige Blockierung für Leistung ist der Gedanke, dass wir etwas nicht schaffen können. Wer sagt: Ich nehme diese Hürde, denn ich werde alles tun, um mein Ziel zu erreichen, wird schließlich auch erfolgreich sein.
- 2 FEHLER LEUGNEN** Natürlich findet sich immer eine Möglichkeit, eigene Fehler abzustreiten. Besser: Wer sein Fehlverhalten eingesteht, kann Niederlagen in Lern-Erfolge verwandeln. Kolumbus suchte einen kürzeren Weg nach Indien – und fand Amerika.
- 3 FESTHALTEN** Das Leben ist dynamisch – und deshalb auch nicht immer planbar. Wer sich an Altes klammert, blockiert sich. Wer bei Zielen flexibel bleibt, schafft Platz für positive Entwicklungen.
- 4 SCHULDGEFÜHLE** Trotz Diät Schokolade genascht, schon meldet sich das schlechte Gewissen. Besser: Auf die eigenen Erfolge blicken – und nach Alternativen suchen (z.B. pro Schoko-Riegel 10 Minuten Power-Spaziergang).
- 5 VERSAGENSÄNGSTE** Statt eine Abfuhr vom Chef zu riskieren, bleiben viele lieber passiv. Besser: Die Worst-Case-Methode, d. h. sich ausmalen, was schlimmstenfalls passieren kann. Dabei stellt man meist fest, dass nur dann etwas nicht gelingt, wenn man es gar nicht erst versucht.
- 6 PROBLEMEN DAVON LAUFEN** Wer sich kritischen Situationen nicht stellt, wird immer wieder von ihnen eingeholt und verliert Kraft. Besser: Unangenehmes sofort in Angriff nehmen – und sich vorstellen, wie gut man sich hinterher fühlen wird.



Bei frühlingshaften Temperaturen trainierten diese engagierten Frauen gleich Anfang des Jahres für den nächsten großen Karrieresprung. Gemeinsam haben Sie viel gelacht und an der Entfaltung ihrer Persönlichkeit gearbeitet.



„Gemeinsam schaffen wir alles“, war das Motto des diesjährigen Lebenspartnerinnen-Seminar in Jena. Ein spannender Tag mit vielen Tipps und Anregungen für alle.



Der Direktionsleiter Heiko Rischel hat diesen Tag mit viel Liebe vorbereitet und begleitet. Dank seines Engagements wurde das Seminar für alle ein großer Erfolg.

Weltfrauentag in Südtirol! Claudia E. Enkelmann nahm sehr gerne die Einladung, der nicht nur sehr sympathischen, sondern auch sehr erfolgreichen Landtagsabgeordneten Dr. Martina Ladurner an. Am 8. März gab es nicht nur unzählige Fernseh- und Radiointerviews zum Thema Frau, sondern vor allem ein Seminar und einen großen Abend-Vortrag im wunderschönen Meran. Martina Ladurner (links) und Gerti Schölzhorn (rechts) haben mit größtem Engagement diesen wunderschönen Tag möglich gemacht und das



in einem wahrhaft märchenhaften Ambiente, dem Schloss Pienzenau.



Gewonnen wird im Kopf



Imagination ist wichtiger als Wissen.

Albert Einstein



Arnold Schwarzenegger

Unbekümmertheit

„Was andere können, kannst du auch“ lautet die Devise des Actionhelden. Arnold Schwarzenegger (55) hat nie an seinen Fähigkeiten gezweifelt. Sein Erfolgsgeheimnis: Unbekümmertheit. Arnie hatte nie Zweifel, dass er seine Ziele nicht erreichen könnte. Seine Bilanz: 12 Weltmeistertitel, Megastar – und Autor zahlreicher Fitnessbücher. Demnächst will er in die Politik...

Engagement

„Nichts kann dem menschlichen Willen widerstehen, der sogar seine Existenz für das Erreichen seines Ziels auf Spiel setzt,“ diese Überzeugung vertrat Mahatma Ghandi (1869-1948), der größte Politiker Indiens. Trotz militärischer Provokation durch die Briten verfolgte er seine Politik der Gewaltlosigkeit konsequent weiter – und erreichte am 15. August 1947 sein Ziel: die Unabhängigkeit Indiens.



Ghandi

Durchsetzungsvermögen

„Du mußt wissen, was du willst – und es dann kompromislos durchziehen.“ Ihrem Motto ist Jodie Foster (39) immer treu geblieben. Ob als Leinwandstar, Regisseurin, Produzentin – oder Mutter ohne Mann: Sie geht konsequent ihren Weg. Und wird in Hollywood respektiert wie keine andere.



Jodie Foster

Fortsetzung von Seite 30
Gewonnen wird im Kopf

hängen nur davon ab, was unser inneres Programm für richtig hält. Wer ständig an Erfolg oder eine glückliche Partnerschaft denkt, entwickelt eine unbewusste Erwartungshaltung, die das Gewünschte nach sich zieht. Matthews: „Dass Gedanken etwas bewirken, erkennt man schon daran, dass sie eine Fülle chemischer Prozesse in unserem Körper beeinflussen – und das in Sekundenbruchteilen. So produziert unser Organismus bei Wut, Frustration und Angst Unmengen von Stresshormonen. Giftstoffe, die auf Dauer krank machen.“

Der Schlüssel zum Erfolg

Wahre Wunder bewirken Affirmationen. US-Untersuchungen zeigen, wer sich zweimal täglich 30-mal sagt: „Es geht mir jeden Tag und in jeder Beziehung immer besser und besser...“ fühlt sich nach einiger Zeit auch wirklich wohler. Wichtig: Erst nach 21 Tagen ist die Botschaft fest im Unterbewusstsein verankert. Der Erfinder dieser Affirmation, der Apotheker Emil Coue, hat damit sogar nachweislich körperliche Beschwerden gelindert. Besonders erfolgreich ist diese Methode bei Kopfschmerz, Magen- und Rückenproblemen. Positive Selbstbeeinflussung löscht aber auch andere negative Programmierungen. Wer sich immer wieder sagt: „Ich bin glücklich“ wird sich schon bald wesentlich wohler und ausgeglichener fühlen. Warum? „Durch die ständigen Wiederholungen werden Gefühlszentren im Gehirn aktiviert, positive Emotionen in den Zellen gespei-

chert und die Produktion von Glückshormonen angeregt“, erklärt Matthews. Das Ergebnis: Wir fühlen uns gut. Wichtig: Die Affirmationen müssen einfach und positiv sein. Seine Beobachtung: „Leider glauben viel zu viele Menschen, dass man nur dann realistisch und rational ist, wenn man sich auf die negativen Seiten des Lebens konzentriert.“ Gehen von zehn Dingen zwei schief, achten wir genau auf diese beiden. Und sind unzufrieden. Eine Änderung des Blickwinkels kann da oft wahre Wunder wirken. Plötzlich ärgert man sich nicht mehr über die Macken des Partners, sondern kann schätzen, wie sehr er unser Leben bereichert. Und aus dem Stressjob wird eine Tätigkeit, die uns viele Erfolgserlebnisse verschafft.

Der Traum des Sven Hammerwald

Wer schon morgen zu den Gewinnern des Lebens gehören will, muss heute damit anfangen, seine Ziele im Nervensystem zu verankern. Wir bestimmen, was wir denken und was wir in unserem Geist einspeichern. Und damit bestimmen wir auch, was wir zurückbekommen. Es genügt nicht, von Zeit zu Zeit ein wenig zu träumen. Man muss sich seine Ziele immer wie-

der vorstellen, sie mental vorwegnehmen. So wie der Skiüberflieger Sven Hannawald. Er hat in seiner Phantasie die Schanze mehr als 1000-mal erfolgreich bezwungen – erst dann gelang ihm die bislang einmalige Leistung: Hannawald knackte den Mythos. Der 27-Jährige gewann als Erster alle Springen der Vierschanzentournee. Hannawald schrieb Geschichte.

Und noch ein Trick verhalf Hannawald zum Sieg: Er kann sich auf Knopfdruck entspannen. „Im Alpha-Zustand verlangsamen sich die Gehirnwellen, der Stoffwechsel ist ausgeglichen, der Atem wird tief und die Organe arbeiten harmonisch“, weiß Psychologin Enkelmann. Und wie gelangt man in diesen Zustand? Durch Spaziergänge, Musik, Entspannungsübungen. „Gehirnstrommessungen zeigen, dass wir im Alpha-Zustand am besten lernen und arbeiten können. Das Gehirn ist dann besonders aufnahmefähig.“ Voraussetzung für Spitzenleistungen. Abschließender Tipp der Erfolgstrainerin: „Arbeiten Sie auf Ziele zu – aber lassen Sie sich nicht von ihnen fesseln. Sobald man seinen Beitrag zum Erfolg geleistet hat, darf man sich eine Pause gönnen und sehen, wie sich die Dinge entwickeln.“

Christiane Schönemann



Fotos: Zefa, AKG (2), Ullstein, Agentur Focus, Privat, DPA, Inter-Topics