

Schluss mit dem ewigen „think positive“

Wir werden im Leben nicht alles erreichen was wir uns wünschen. Fakt ! Besser, wir sind uns darüber im Vorhinein klar, als dass wir später enttäuscht und frustriert sind. Auf Basis moderner Hirnforschung räumen Neurobiologe Marcus Täuber und Autorenkollegin Pamela Obermaier in dem Buch „Gewinner grübeln nicht“ mit Mythen aus dem Selbsthilfemarkt auf und erklären vor dem Hintergrund der neuesten Erkenntnisse der Forschung die Neurobiologie des Erfolgs.



ECHO. Wenn es um die Kraft des Mentalen geht, gibt es viele gute Ratschläge wie etwa: „Positiv denken“, „Sorge dich nicht, lebe“ oder „Du kannst alles erreichen was du willst“. Warum behindern uns diese Mythen mehr als dass sie uns in unserem Bestreben voranbringen, auf allen Ebenen erfolgreich und glücklich zu sein?

Marcus Täuber. Es sind überaus populäre und meist auch gut gemeinte Tipps aber sie sind falsch. Wir mussten in den letzten Jahren oft feststellen, Halbwissen und Klischees bringen uns nicht unbedingt weiter. Wer mit zu viel Optimismus oder Willenskraft an eine Sache herangeht wird nicht mehr sondern umso weniger erreichen. Es erfordert ein Umdenken. Bestehendes muss in Frage gestellt werden, Probleme auch als solche erkannt und benannt werden. Das „positiv denken“ ist so ein Thema –

„Es ist ein Spaß, ein Erlebnis und es hat seinen Wert, barfuß über heiße Kohlen zu laufen. Für eine langfristige, generalisierte Veränderung ist es aber nicht geeignet.“

Marcus Täuber, Neurobiologe

ECHO 07/2016

es gibt viele Unternehmen in denen man nicht über „Probleme“, sondern nur über „Herausforderungen“ reden darf. Aber nur indem ich etwas anders benenne, behebe ich das Problem nicht.

ECHO. Welchen Wert haben Probleme bzw. das Scheitern in unserem Leben?

Täuber. Wer immer nur erfolgreich ist beschäftigt sich weniger damit, wie er sich weiter verbessern kann. In Wahrheit kann ich nur aus Niederlagen, durch Rückschläge und Scheitern sehr viel lernen und etwas mitnehmen, um neue Entwicklungen in Angriff zu nehmen. Wenn immer alles gut läuft ist es schwierig – und der Veränderungswille ist nicht da. Man hört oft „Never change a winning team“ - aber auch das ist eigentlich falsch, denn wenn ich mich nicht verändere während sich rundherum ständig alles verändert werde ich irgendwann erkennen müssen, dass ich den Anschluss an die Zeit verpasst habe – so etwa passiert bei NOKIA - jahrelang die Nummer 1 am Markt haben sie die Smartphone Entwicklung komplett verschlafen.

Unser Buch ist daher bewusst kein Buch über positives Denken, obwohl eine positive Grundausrichtung und Lösungs-

– wir brauchen einen realistischen Optimismus.

ECHO. Sie schreiben in ihrem Buch, der größte Erfolgskiller sei unser Wille und unsere Ziele. Aber braucht es nicht Ziele, um voranzukommen?

Täuber. Ziele JA –aber nicht unbedingt Ergebnisziele. SMART Ziele im Business sind immer so definiert, dass sie spezifisch messbar, aktionsorientiert und realistisch terminiert sein müssen. Das mag zwar anfänglich hilfreich sein, um ein Konzept zu erstellen und sich aktiv etwas vorzunehmen. Aber wenn ich durch die Zielvorgabe immer unter Druck stehe und nonstop daran denke bin ich ständig unter Stress und in einer ganzheitlichen Anspannung. Ein richtiger Zugang zu den Zielen ist wichtig. Das heißt – statt Ergebniszielen sollten wir vielmehr Handlungs- Haltungs- oder Mottoziele setzen. Wenn ich beispielsweise ein Ziel definiere, das mit Menschen oder Bildern verbunden ist – wie etwa „cool wie James Bond“ oder „gerade stehen wie ein Baum“, so pflanze ich mit diesen Bildern auch eine neue Grundhaltung ein, aus der sich neues Verhalten ergibt.

Und ganz wichtig – fokussiert sein: Würde Marcel Hirscher bei jeder Stange, die

„Ich bin größter Kritiker und größter Fan des mentale Trainings. Kritiker weil es unfassbar viel esoterischen Schmarren gibt, Fan weil richtig angewandt mentales Training zu den wirkungsvollsten Waffen überhaupt gehört, die wir für unser Leben haben.“

Marcus Täuber, promovierter Hirnforscher, Buchautor und Mentaltrainer

orientierung sehr wichtig ist – aber wenn ich keinerlei Probleme wahrnehmen möchte und berücksichtige, dann bin ich nicht gewappnet, wenn wirklich etwas passiert. Die Folge ist, dass ich frustriert und enttäuscht bin, glaube, es liegt an mir und meiner Einstellung, mach mir Schuldgefühle, setze mich unter Druck und bin dann noch erfolgloser oder mach mich dabei sogar krank. Es kommt immer auf die richtige Dosis an

er im Slalom fährt, an die Goldmedaille denken, dann würde er mit Sicherheit einfädeln. Das bedeutet, dass er das Ziel aus seinem Kopf bekommen und in der Situation, im Hier und Jetzt, die beste Leistung bringen muss. Voll bei der Stange sein – voll im Moment sein.

ECHO. Wir wissen heute, wie unser Gehirn funktioniert und in welchen Wechselwirkungen Körper und Geist stehen.



„Mich interessiert kein Strohfeuer der Motivation, sondern wie Menschen wirkungsvoll von A nach B kommen.“ Marcus Täuber

Wo liegt also der Schlüssel zum Erfolg?

Täuber. Wichtiger als der Wille ist die Vorstellungskraft. Es bringt uns weiter, die Visualisierungsfähigkeit zu trainieren, damit wir lernen, uns Ziele vorzustellen und spielerisch beobachtend darauf zusteuern können. Das beginnt schon damit, dass man bei Kindern Aktivitäten wie Musizieren oder Theater spielen fördert. Egal an welche Sache wir herangehen, es braucht das Mittel zwischen Leichtigkeit und Stärke und wir müssen den richtigen Tonus zwischen Anspannung und Erschlaffung finden, damit Gedanken kommen und gehen können und nicht um eine bestimmte Überlegung kreisen, was uns ins Grübeln bringt. Daher: Handbremse lösen, bevor wir Gas geben – Druck rausnehmen, sich auf Rückschläge einstellen und mit Vorstellungskraft an die Sache herangehen. Das ist das ganze Geheimnis.

Gerlinde TSCHÉPLAK

ECHO 07/2016