

## BUCH-REZENSION

### ERFOLG BEGINNT WIRKLICH IM KOPF – ABER ANDERS ALS VIELE GLAUBEN

Hirnforschung ist neuerdings in Mode gekommen. Viele Berater, Coaches und Trainer werben damit, bieten allerdings teilweise recht unsinnige Übungen an. In ihrem Buch „Gewinner grübeln nicht. Richtiges Denken als Schlüssel zum Erfolg“ räumen die Bestsellerautorin und Kommunikationsexpertin **Mag. Pamela OBERMAIER** und der Neurobiologe und Mentalexperte **Dr. Marcus TÄUBER** mit verbreiteten Mythen rund ums Gehirn auf und zeigen, wie wir uns die Erkenntnisse aus der Hirnforschung tatsächlich zunutze machen können.

Gewinner grübeln nicht –  
Richtiges Denken als Schlüssel  
zum Erfolg  
Pamela Obermaier | Marcus Täuber  
Goldegg-Verlag  
Hardcover, 240 S.  
ISBN 978-3-903090-70-5 | 19,95€  
ISBN E-Book 978-3-903090-71-2



Allgemein bekannte Tipps und Ratschläge wie „Um mit dem Rauchen aufzuhören, musst du nur deinen inneren Schweinhund überwinden!“, „Wenn du etwas erreichen willst, musst du dich mehr anstrengen!“, „Du kannst alles werden, was du willst!“ oder „Mach dir keine Sorgen – lass los und lebe einfach!“ sind de facto falsch, so der Tenor des Buches. Neurobiologische Forschungsergebnisse belegen das. Und in „Gewinner grübeln nicht“ wird das auf anschauliche und unterhaltsame Weise erklärt.

#### Gedanken wirken anders

Es stimmt schon: Unsere Gedanken wirken, sie sind die Basis unseres Erfolgs. Sie führen zu Gefühlen, die sich in unserem Körper, unserem Verhalten und Wohlbefinden äußern. Doch dass wir alles erreichen können, wenn wir es nur wollen und uns entsprechend anstrengen, ist eine nicht haltbare Aussage und ein Versprechen, das vor allem zu Frustration führt. Denn wer sich besonders anstrengt und mit viel Optimismus und Willenskraft an eine Sache herangeht, bewirkt die paradoxe Situation, dass er umso weniger erreichen wird. Unsere größten Erfolgskiller sind nämlich unser

Wille und unsere Ziele! Unsere vermeintlichen Lösungsstrategien sind allzu oft Teil des Problems: Indem wir es lösen wollen, machen wir es noch größer.

#### Gewinner grübeln zwar nicht, machen aber Fehler

Leider fehlt in unserer Gesellschaft eine Kultur des Scheiterns. Dabei ist es so wichtig, es als etwas Positives zu sehen, wenn man Fehler macht. Wer daran glaubt, alles werden und bekommen zu können und nie zu scheitern, wenn er nur fleißig genug ist, wird vor allem eines: enttäuscht und frustriert. Die Autoren wollen zum Umdenken bewegen, denn möglichst viel nachzudenken, um unser Leben optimal zu gestalten, ist nicht die Lösung. Die Möglichkeiten unseres Nachdenkens sind äußerst beschränkt, und Grübeln kann zu falschen, unerwünschten Ergebnissen führen. Zu grübeln kann uns sogar unzufrieden oder gar unglücklich machen. Darum lohnt es sich, dieses Thema anzugehen!