

BUCHTIPP

## Richtig Denken zum Erfolg



Mit dem Boom der Neurowissenschaft verbreiten sich Mythen und Halbwissen über die Wirksamkeit von Gedanken und Gefühlen auf Erfolg und Lebensglück. Pamela Obermaier, Psychologin und Autorin, und der promovierte Neurobiologe und Mentaltrainer Marcus Täuber klopfen in ihrem Werk eine Reihe dieser Mythen rund um Multitasking, Lerntypen, Spiegelneuronen oder Stressarten auf ihren Realitätsgehalt ab. Sie untersuchen die Wirksamkeit von Gedanken und Willen, wenn es darum geht, Ziele zu erreichen, und kommen zu dem Schluss, dass wir umso weniger erreichen, wenn wir mit zu viel Optimismus oder Willenskraft an eine Sache herangehen. Vermeintliche Lösungsstrategien entpuppen sich aus Ihrer Sicht oft als Teil des Problems. „Die Möglichkeiten unseres Nachdenkens sind beschränkt, und Grübeln kann zu falschen, unerwünschten Ergebnissen führen“, so Täuber. Erfolg, kommen die Autoren schließlich zu ihrem Resümee, beginne tatsächlich im Kopf - aber anders, als wir glauben. Bei ihrer Neurobiologie des Erfolgs komme es darauf an, ein emotionales Gleichgewicht zu finden, indem man Vorstellung und Wahrnehmung von Problemen neu bewertet, um so in einen entspannten Zustand zu gelangen, der Lösungen und Erfolge erst möglich macht.

**PAMELA OBERMAIER/  
MARKUS TÄUBER**  
„GEWINNER GRÜBELN NICHT“  
Goldegg Verlag, 19,95 Euro