

# BrainBodyHacks für smarte Gehirnbenutzer

Maria Seltmann

## Intro

**Dein Coach für Weiterentwicklung durch smarte Gehirnnutzung**

### Wie ich Dir helfen kann

Gesundheit beginnt im Gehirn! Das Wissen um **gehirngerechte Lebensgestaltung** kann enorme Erleichterung im Alltag und auch in herausfordernden Situationen bringen.

Ich zeige Dir, welche **wissenschaftlich belegten Techniken** uns helfen, nachhaltige Veränderung anzustoßen und gesunde Routinen zu entwickeln um zum smarten Gehirnbenutzer zu werden. Dadurch können wir unsere **Produktivität steigern, unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit verbessern und große Ziele durch kleine Schritte erreichen.**

Entwickle auch Du Dich mit meiner Hilfe Schritt für Schritt und **Hack für Hack zu Deinem besten Selbst.**

**Kontakt:** [brainbodyhacks@outlook.com](mailto:brainbodyhacks@outlook.com)

### Wer ich bin und was mich auszeichnet

Ich bin **studierte Informatikerin** und habe einen Background in der Softwareentwicklung. Durch meine Liebe zur Programmierung habe ich gelernt, wie **Algorithmen, Tests, agile Methoden** und kleine **Hacks** gewinnbringend eingesetzt werden können um Großes zu bewirken. Die **Kombination aus Informatik und Neurologie** empfinde ich dabei als besonders spannend und hilfreich, gerade die Neuroinformatik ist ein stark interdisziplinäres und wachsendes Forschungsgebiet im Schnittbereich zwischen KI-Forschung und Kognitionswissenschaft.

Wenn ich dieses Wissen teilen und damit Menschen helfen kann, ihr Leben einfacher zu machen, erfüllt mich das mit großer Freude!

## **Woran ich glaube**

Ich sehe die Welt nicht schwarz-weiß und falsch oder richtig, sondern in verschiedenen Farben und vielen Möglichkeiten. Ich glaube an Experimente, die Kraft der kleinen Schritte für eine gehirngerechte Entwicklung und an die Power-Kombi Gehirn und Körper. Ich liebe es, zu lernen, zu wachsen und meinen Körper und mein Gehirn bestmöglich einzusetzen und zu unterstützen. Ich strebe danach, effiziente Lösungen für die Probleme der heutigen hektischen Welt zu finden.

## **Aus- und Weiterbildungen**

### **TÜV zertifizierter Medletics Health Coach**

In der ganzheitliche Ausbildung der Medletics Academy wurde tiefes, fundiertes Wissen von gleich mehreren ganzheitlich denkenden Ärzten und Coaches zu medizinischen Basics, Trainings- und Ernährungswissenschaften, Psychologie, Regeneration, biochemischen Prozessen und Blutwerten vermittelt. Vor allem haben mich die Zusammenhänge von Gehirn und Körper und die neurobiologischen Aspekte gepackt: Wie funktioniert das Gehirn, wie werde ich zum smarten Gehirnbenutzer, welche Prozesse laufen im Gehirn ab und wie äußert sich das im Körper? Warum werden wir quasi blöd, wenn wir Stress haben, wie äußert sich das im Körper und was können wir ganz konkret und effektiv dagegen tun? Ich habe durch die Anwendung der gelehrteten Inhalte nicht nur mir selbst, sondern auch meiner Umgebung helfen können, einen gesunden, produktiven und gehirngerechten Lifestyle zu leben!

### **Agiler Coach**

Ich habe mehrere Jahre Erfahrung im Einzelcoaching und Coaching für Teams im agilen Umfeld. Gerade agile Transformationen profitieren von gehirngerechter Gestaltung oder können furchtbar schiefgehen, wenn die neurologischen Basics nicht verstanden sind. Ich habe die unterschiedlichsten transformativen und agilen Setups selbst durchlebt und begleitet und durfte in den Rollen als Scrum Master, Release Train Engineer und Agiler Coach sowohl gescheiterte als auch erfolgreiche Veränderungsvorhaben erleben.

### **Mehr**

Mein Leben ist strukturiert, aber bunt, gehirnherecht gestaltet und vielfältig. Hier ein Auszug meiner Aktivitäten und Interessen:

- Health Coach für “Brain- and Body Hacks”
- Agile & Learning Coach
- Lifelong Learner, Büchernarr
- Hobby-Schreiberin
- Clean-Eating Practitioner
- SAFe Program Consultant

- ISTQB zertifizierte Testerin, Key Expert Testautomation
- Softwareentwicklerin, Key Developer Expert
- Master of Science in Informatik und Multimedia
- HIIT Fan, On-off Boulderin und Salsa-Tänzerin

## **Was ist ein smarterer Gehirnbenutzer?**

Ein smarterer Gehirnbenutzer muss nicht unbedingt wissen, wie das Gehirn in seinen Einzelteilen aufgebaut ist, er muss kein Experte in Neurologie oder Neuroanatomie sein. Wählen wir den Vergleich mit einem Auto:

Als smarterer Autobenutzer muss ich nicht wissen, wie das Auto in seinen Einzelteilen zusammengesetzt ist, welche Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Teilen bestehen und was genau im Inneren passiert, wenn ich Gas gebe. Möchte ich es jedoch für meine Zwecke optimal nutzen, so muss ich die Funktionen des Autos kennen und wissen, wie ich das Auto so bediene, dass ich mein Ziel erreiche, ich muss aber auch wissen, wann ich auf eventuelle Probleme reagieren und es pflegen oder reparieren lassen muss.

Diese Analogie beschreibt sehr gut die smarte Nutzung unseres Gehirns: Wir sollten seine Funktionen kennen, die “Knöpfe” und “Schalthebel”, die wir bedienen können und welche Auswirkungen die jeweilige Bedienung hat. Wir sollten wissen, welche “Kontrolllampen” uns zur Verfügung stehen, welche Hinweise uns unser Gehirn gibt und wie wir darauf zu reagieren haben. Ein smarterer Gehirnbenutzer ist also jemand, der weiß, wie er sein Gehirn bestmöglich bedient und pflegt.

## **Was ist ein Brainhack?**

Ein Brainhack beeinflusst die kognitiven Prozesse des Gehirns so, dass seine Ressourcen optimal genutzt und die beste Umgebung zum Lernen und zur Zielerreichung hergestellt werden kann. Wir können aktiv für Veränderung sorgen, wenn wir zum Gehirnversther und damit smarten Gehirnbenutzer werden und wissen, welche Mittel wir dafür nutzen können. Infolgedessen können wir positive Veränderungen erfahren, unsere Produktivität steigern, unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit verbessern und große Ziele durch kleine Schritte erreichen. Im besten Fall erfahren wir dadurch, wie wir Kreativität entfesseln können, wir erleben einen Flow Zustand und entwickeln uns hin zu unserem besten Selbst.

## **Warum Warum Brain- und Bodyhacks?**

Über die Hacks lernst und erfährst Du an Dir selbst, wie das Gehirn funktioniert, wie Du zum smarten Gehirnbenutzer wirst, welche Prozesse im Gehirn ablaufen und wie sich das im Körper äußert. Du erfährst, warum wir quasi blöd werden, wenn wir Stress haben und was wir ganz konkret und effektiv dagegen tun können. Gehirn und Körper beeinflussen sich gegenseitig, daher können wir sowohl Hacks für den Körper als auch das Gehirn nutzen, um die besten Voraussetzungen für

ein produktives, gesundes und erfülltes Leben zu schaffen. Brain- und Body Hacks eben.

---

## Hacks

### Brainhack “Produktivitäts-Prio”

Mit dem Brainhack “Produktivitäts-Prio” kannst Du Deine Produktivität steigern und Deine Zeit effizient und gehirngerecht nutzen.

#### Problem und Zielsetzung

Du findest keine Zeit um die wichtigen Dinge zu erledigen, Du hast zu viele Todos und triviale Aufgaben. Du möchtest Deine Zeit effizient nutzen und Dinge umsetzen.

#### Welchen Hack kannst Du nutzen, um das Ziel zu erreichen?

**Brainhack Produktivitäts-Prio:** Finde Deine Zeit für optimale Performance und plane dort die wichtigsten Aktivitäten.

Jeder hat eine innere Uhr und eine Zeit in der er potentiell produktiver ist als am Rest des Tages. Finde für Dich diese Zeit indem Du Dein Energielevel prüfst und plane die wichtigsten Aufgaben in diese Zeit. Andere Aktivitäten, Routineaufgaben, wie Wäschewaschen oder Kontierung können wunderbar in den Energielöchern zum Beispiel nach dem Mittagessen eingeplant werden.

Es gibt Beweise dafür, dass wenn der präfrontale Cortex erschöpft ist, deine Entscheidungsfähigkeit und Rationalität abnehmen <sup>1</sup>. Ein smarterer Gehirnbenutzer legt die Aufgaben, die diese Fähigkeiten am ehesten fordern in die Zeiten an denen der präfrontale Cortex genug Energie hat.

#### Beispiele

**Beispiel 1** Ein bekanntes Beispiel für dieses Phänomen zeigt eine Studie mit Richtern, die nach dem Mittagessen andere Entscheidungen trafen, als davor wenn sie hungrig waren:

“Die Studie kam zu einem verblüffend und gleichzeitig erschreckend klaren Ergebnis. Die Anträge der Häftlinge wurden früh morgens, direkt nach dem Snack und direkt nach der Mittagspause in Zweidritteln der Fälle positiv beschieden. Vor dem Snack bzw. zur Mittagszeit hin, wurden die Anträge in fast allen Fällen abgelehnt. Erst nach dem Mittagessen pendelte sich die Quote wieder bei etwa Zweidritteln ein.” - jurios

---

<sup>1</sup>Universität Zürich <https://psycnet.apa.org/record/2008-02933-000>

**Beispiel 2** Falls Du am produktivsten um 7 Uhr Morgens bist, aber zu dieser Zeit erstmal Deine E-Mails prüfst oder eine Kaffeepause machst, dann hast Du Deine Zeit nicht gehirngerecht genutzt.

### **Hack Rating**

Alle Hacks sind von mir selbst auf Zeitaufwand, Kosten und Effizienz getestet (minimal, gering, mittel, hoch, sehr hoch). Hier mein persönliches Rating für den heutigen Hack:

Zeitaufwand: mittel

Kosten: minimal

Effizienz: hoch

### **Mehr zum Thema**

- THE ROLE OF THE JUSTICE SYSTEM IN DECISION-MAKING FOR CHILDREN
  - Sind wir, was wir essen?
  - Extraneous factors in judicial decisions
- 

## **Bodyhack “Omega 3 Booster”**

Mit dem Bodyhack “Omega 3 Booster” kannst Du Entzündungen bekämpfen, die Gehirngesundheit stärken und das Immunsystems stärken. ### Problem und Zielsetzung Du kämpfst oft mit Erkältungen oder hast ständig Entzündungen, kurz Dein Immunsystem ist nicht das Beste. Du möchtest Deine Entzündungen bekämpfen, Dein Immunsystem stärken und die allgemeine Gehirngesundheit fördern.

### **Welchen Hack kannst Du nutzen, um das Ziel zu erreichen?**

**Bodyhack Omega-3-Boost** Omega-3-Fettsäuren sind eine Gruppe von mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die für unsere Gesundheit wichtig sind. Sie sind essenziell, das heißt, unser Körper kann sie nicht selbst herstellen und muss sie über die Nahrung aufnehmen.

Die wichtigsten Omega-3-Fettsäuren sind: - Alpha-Linolensäure (ALA), die in pflanzlichen Lebensmitteln wie Leinöl, Rapsöl, Walnüssen, Chiasamen oder Grünkohl vorkommt. - Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA), die in tierischen Lebensmitteln wie Fisch, Meeresfrüchten, Eiern oder Milchprodukten vorkommen.

Unser Körper kann ALA in EPA und DHA umwandeln, aber nur in geringen Mengen. Deshalb ist es empfehlenswert, regelmäßig Fisch oder andere tierische

EPA- und DHA-Quellen zu essen, oder gegebenenfalls Nahrungsergänzungsmittel wie Fischöl oder Algenkapseln zu nehmen.

Die empfohlene Tagesdosis für Omega-3-Fettsäuren liegt bei etwa 250 mg EPA und DHA für Erwachsene und 100 mg für Kinder. Um eine optimale Wirkung zu erzielen, sollte man außerdem darauf achten, dass das Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren, die in vielen pflanzlichen Ölen, Nüssen, Samen oder Fleisch enthalten sind, nicht zu hoch ist. Ein ideales Verhältnis liegt bei etwa 1:5.

### Beispiele

Die positiven Wirkungen von EPA und DHA im Körper sind wissenschaftlichen gut belegt, wie zum Beispiel:

- 1. Herz-Kreislauf-System stärken** Sie können die normale Funktion des Herz-Kreislauf-Systems unterstützen, indem sie den Blutdruck und den Cholesterinspiegel senken und die Blutgerinnung verlangsamen.
- 2. Gehirnfunktion fördern** Sie können die Entwicklung und Funktion des Gehirns fördern, insbesondere bei Kindern, Schwangeren und älteren Menschen.
- 3. Entzündungen hemmen** Sie wirken entzündungshemmend und können bei Erkrankungen wie Arthritis, Asthma, Neurodermitis oder Depression helfen.
- 4. Das Immunsystem stärken** Sie stärken das Immunsystem und schützen vor Infektionen.
- 5. Die Sehkraft verbessern** Sie verbessern die Sehkraft und die Gesundheit der Augen.
- 6. Stoffwechsel anregen** Sie unterstützen den Gewichtsverlust und den Muskelaufbau, indem sie den Stoffwechsel anregen und die Fettverbrennung erhöhen.

### Hack Rating

Alle Hacks sind von mir selbst auf Zeitaufwand, Kosten und Effizienz getestet (minimal, gering, mittel, hoch, sehr hoch). Hier mein persönliches Rating für den heutigen Hack:

Zeitaufwand: minimal

Kosten: hoch - ein gutes Omega-3 Produkt ist seinen Preis wert

Effizienz: hoch

## Mehr zum Thema

- Omega 3 – das essenzielle Supplement
  - DAS Supplement: Omega 3 Detailvideo
  - Gesunde Fettsäure: Omega-3 - AOK
- 

## Bodyhack “Microworkouts”

Mit dem Bodyhack “microworkouts” kannst Du mit wenigen Minuten Training pro Tag Deine Durchblutung steigern, langfristig Muskeln aufbauen und den Gefahren des langen Sitzens vorbeugen.

### Problem und Zielsetzung

Du hast das Gefühl, keine Zeit zum Sport zu haben. Du hast einen vollgepackten Terminplan und den Eindruck, dass Sport dort keinen Platz hat oder Du am Ende des Tages zu kaputt bist, um Dich noch sportlich zu betätigen. Du möchtest gesund bleiben und Dich fit fühlen, indem Du mit minimalem Zeitaufwand regelmäßige körperliche Aktivität in Deinen stressigen Alltag integrierst.

### Welchen Hack kannst Du nutzen, um das Ziel zu erreichen?

#### Bodyhack “microworkouts” oder auch “exercise snacking”

Durch regelmäßige körperliche Aktivität sehen wir besser aus und fühlen uns besser. Der Alterungsprozess wird bekämpft, das Risiko an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und sogar Krebs zu erkranken wird verringert.

Doch viele von uns haben einen vollgepackten Terminplan und den Eindruck, dass Sport dort keinen Platz hat. Wir gehen davon aus, dass wir mehr Zeit investieren müssen, als wir haben, damit das Training wirksam sein kann.

Doch Im letzten Jahrzehnt gab es viele neue Erkenntnisse aus der Wissenschaft zum Effekt des hochintensiven Intervalltrainings, besser bekannt als **HIIT**, **ausgesprochen „Hit“**. Wir haben gelernt, dass HIIT große gesundheitliche Vorteile bieten und die Zeit eines Trainings erheblich verkürzen kann.

Was ist Intervalltraining? Im Grunde handelt es sich dabei um kurze, sehr intensive Trainingsintervalle, gefolgt von Erholungsphasen im schnellen Wechsel:

**Volle Power, entspannen, volle Power, entspannen, volle Power... , entspannen**

Die Technik kann auf praktisch jede Workout Art angewendet werden, Radfahren, Schwimmen oder Training mit dem eigenen Körpergewicht wie Burpees, Liegestütze oder Klimmzüge.

Wenn Zeit unsere wertvollste Ressource ist und wir in kürzester Zeit den größtmöglichen Nutzen aus dem Training ziehen wollen, dann sind Intervalltrainingstechniken eine effiziente Lösung.

### Beispiele

Hinweis: Allen Übungen sollte ein angemessenes Warm-Up vorausgehen! Nicht geeignet bei Krankheit!

**1. 20 Sekunden Rad-Sprint** Das Training umfasst drei 20-sekündige „All-Out“-Zyklusprints, dauert insgesamt 10 Minuten, einschließlich 2 Minuten Warm-Up und 3 Minuten Cool-Down, sowie 2 Minuten lockeres Radfahren zur Entspannung zwischen den Sprints.

Verglichen mit einer Gruppe, die einen fünfmal höheren Trainingsaufwand investierte - nämlich 45 Minuten ununterbrochen Radfahren in mäßigem Tempo, plus das gleiche Aufwärmen und Abkühlen - waren die Ergebnisse nach 12 Wochen Training bemerkenswert ähnlich.

**2. Mountain Climbers, Liegestütze, Burpees** Mein eigenes Lieblingsintervalltraining umfasst 2 Runden mit: je 30 Sekunden Mountain Climbers - 30 Sekunden Erholung - 30 Sekunden Liegestütze - 30 Sekunden Erholung - 30 Sekunden Burpees. Ich absolviere das Training täglich nach dem Mittagessen nach entsprechendem Warm-Up und variiere die Übungen nach Belieben mit High Knees, Hampelmännern und Pull-Ups.

**Kombination mit dem Brainhack "S.M.A.R.T. Goals** Den **Bodyhack "microworkouts"** können wir ganz einfach mit dem **Brainhack "S.M.A.R.T. Goals"** kombinieren und so eine messbare Routine etablieren.

Hier wurde das unspezifische Ziel "Ich möchte fit werden" mit den s.m.a.r.t.en Fragen umformuliert:

**Spezifisch** Was genau möchte ich erreichen? Jeden Tag absolviere ich mindestens ein 5 minütiges H.I.T. Training oder ich gehe alternativ mindestens eine halbe Stunde spazieren.

**Messbar** Wie kann ich es messen?

Ich trainiere jeden Tag nach dem Mittagessen, mit einer Dauer von mindestens 5 Minuten und einer Herzrate von 140 . Alternativ war ich mindestens eine halbe Stunde spazieren.

**Attraktiv** Warum ist es mir wichtig?

Das Ziel ist mir sehr wichtig: Mit dieser täglichen Gewohnheit kann ich mich jeden Tag bewegen. Dadurch bleibe ich gesund, kann meine Konzentration und Produktivität steigern und vor allem meinen Stress abzubauen.



**Realistisch** Ist es umsetzbar?

Ja, Es ist umsetzbar: 5 Minuten H.I.T. oder 30 Minuten spazieren gehen kann ich täglich umsetzen, es ist auch an stressigen Tagen oder sogar auf Reisen machbar und durchhaltbar. Bei Erkältung oder Muskelkater kann ich immer das Spaziergehen wählen.

**Terminiert** Bis wann möchte ich mein Ziel erreichen ?

Das Training werde ich täglich zur Mittagszeit absolvieren.

### **Hack Rating**

Alle Hacks sind von mir selbst auf Zeitaufwand, Kosten und Effizienz getestet (minimal, gering, mittel, hoch, sehr hoch). Hier mein persönliches Rating für den heutigen Hack:

Zeitaufwand: gering

Kosten: minimal

Effizienz: hoch

### **Mehr zum Thema**

- No time to get fit? Think again
  - The One-Minute Workout
- 

## **Brainhack “BDNF-Neurogenese”**

Mit dem Brainhack kannst Du über Neurogenese neue Gehirnzellen wachsen lassen und somit Deine Gehirnleistung verbessern.

### **Problem und Zielsetzung**

Mit der Zeit nimmt das Wachstum der Gehirnzellen ab und somit auch unsere Fähigkeit, sich Sachen zu merken und Neues zu lernen. Doch wir können die Neubildung aktiv unterstützen - auch im hohen Alter. Das Gehirn ist plastisch, es kann sich verändern und durch Neurogenese die neuronalen Verbindungen stärken und Gehirnzellen neu bilden. Du möchtest Dein Erinnerungsvermögen stärken, neue Sachen leichter lernen und grundsätzlich das Wachstum Deiner Gehirnzellen fördern.

### **Hack**

**Welchen Hack kannst Du nutzen, um das Ziel zu erreichen?** **Brainhack “BDNF-Neurogenese”:** Der Brain-Derived Neurotrophic Factor (= vom Gehirn stammender neurotropher Faktor), kurz BDNF ist ein Nervenwachstumsfaktor, der die Entwicklung, Funktion und das Wachstum von Gehirnzellen

beeinflusst. Das aus dem Gehirn stammende Protein fördert das Wachstum neuer Neuronen und Synapsen. Es hilft beim Verarbeiten und Speichern von neuen Informationen, regelt die Bildung von Neurotransmittern und beeinflusst dadurch unsere Stimmung. BDNF ist die stärkste bekannte Substanz, die die Neurogenese stimuliert. Dr. John Ratey untersucht in seinem Bestseller „Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain“ das „Wundermittel für das Gehirn“ BDNF:

“Filled with science and case studies, Spark is the first book to explore the connection between exercise and the brain” <sup>2</sup>.

Verwende die folgenden Neurogenese-Hacks, um BDNF zu erhöhen:

### Beispiele

**1. Bewegung** Unser Gehirn produziert während des Trainings BDNF, was zur Stimulation neuer Gehirnzellen führt. Daher ist Bewegung das optimale Mittel zur Produktion von BDNF.

**2. Bücher oder Hörbücher** Das Lesen von Büchern oder Hören von Hörbüchern ähnelt dem Download von neuen Informationen. Das Verarbeiten der neuen Informationen erhöht die BDNF Produktion und führt so zu Neuronenwachstum.

**3. Musik hören** Schöne Musik kann Dich beruhigen und Dein BDNF erhöhen, sowie Deine Konzentration steigern. Vor allem Binaurale Beats sind Frequenzen, die sich positiv aufs Gehirn auswirken können <sup>3</sup>.

### Hack Rating

Alle Hacks sind von mir selbst auf Zeitaufwand, Kosten und Effizienz getestet (minimal, gering, mittel, hoch, sehr hoch). Hier mein persönliches Rating für den heutigen Hack:

Hier mein persönliches Rating für die heutigen Hacks:

Zeitaufwand: mittel

Kosten: mittel

Effizienz: hoch

### Mehr zum Thema

- BDNF erhöhen und Intelligenz steigern – So geht's!

---

<sup>2</sup>Universität Zürich <https://psycnet.apa.org/record/2008-02933-000>

<sup>3</sup>Music exposure differentially alters the levels of brain-derived neurotrophic factor and nerve growth factor in the mouse hypothalamus <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17980967/>

- Brain-derived neurotrophic factor expression in serotonergic neurons improves stress resilience and promotes adult hippocampal neurogenesis
  - Intervention of Brain-Derived Neurotrophic Factor and Other Neurotrophins in Adult Neurogenesis
  - Brain-Derived Neurotrophic Factor in Brain Disorders: Focus on Neuroinflammation
- 

## Brainhack “S.M.A.R.T. Goals”

Mit dem Brainhack “S.M.A.R.T. Goals” kannst Du gehirngerechte Ziele setzen und erhöhst so die Wahrscheinlichkeit sie zu erreichen und hilfreiche Routinen zu entwickeln.

### Problem und Zielsetzung

Du erreichst Deine Ziele nicht. Immer wieder nimmst Du Dir etwas vor, aber scheiterst dann an der Umsetzung. Du möchtest Dir Ziele setzen, die Dir einen konkreten Nutzen bringen und die Du erreichen und umsetzen kannst.

**Welchen Hack kannst Du nutzen, um das Ziel zu erreichen?** Folge den nächsten Schritten um den **Brainhack "S.M.A.R.T. Goals"** anzuwenden:

1. Schreibe dein Ziel grob auf.
2. Nun beantworte die folgenden Fragen dazu:
  - Was genau möchte ich erreichen? Du solltest ein klares konkretes Ziel für Dich benennen, keine allgemeine Formulierung, wie z.B. Weltfrieden. Durch die Beantwortung der Frage siehst Du, ob das Ziel spezifisch ist.
  - Wie kann ich es messen? Setze einen Messwert, wie eine Frist, eine Menge oder Stückzahl oder eine prozentuale Änderung. Durch die Beantwortung der Frage siehst Du, ob das Ziel messbar ist.
  - Ist es mir wichtig?  
Das Ziel sollte attraktiv für Dich sein, damit wird Dopamin ausgeschüttet, dass die Zielerreichung motiviert. Durch die Beantwortung der Frage siehst Du, ob das Ziel attraktiv ist.
  - Kann ich mein Ziel erreichen? Unrealistische Ziele sind per Definition kaum erreichbar, daher sollten Ziele immer realistisch formuliert werden. Durch die Beantwortung der Frage siehst Du, ob das Ziel realistisch ist.
  - Wann will ich mein Ziel erreichen? Setze eine Frist, ein konkretes Datum. Durch die Beantwortung der Frage siehst Du, ob das Ziel terminierbar ist.
3. Gratulation, Du hast Dein Ziel s.m.a.r.t formuliert und damit die Wahrscheinlichkeit, es zu erreichen erheblich gesteigert.

Das Konzept wurde schon 1981 von George Doran, Arthur Miller, and James Cunningham in einem Research Paper veröffentlicht: Setting Goals Seitdem wird die Methode von vielen Organisationen und Individuen erfolgreich genutzt um Ziele mit einem Aktionsplan zu konkretisieren.

## Beispiele

**1. Abnehmen** Hier wurde das unspezifische Ziel: “Ich möchte abnehmen” mit den s.m.a.r.t.en Fragen umformuliert:

**Spezifisch** Was genau möchte ich erreichen?

Ich möchte bis Ende Januar 2 Kilo abnehmen.

**Messbar** Wie kann ich es messen?

Dafür esse ich zu Mittag mehr Protein und Gemüse und keinen Nachtisch. Mein Teller enthält zur Hälfte Gemüse und zu einem Drittel komplexe Kohlenhydrate und gesundes Protein. Ich trinke vor jedem Essen ein großes Glas Wasser.

**Attraktiv** Warum ist es mir wichtig?

Ich möchte mich wohl in meinem Körper fühlen und wieder in meine Jeans passen.

**Realistisch** Kann ich das Ziel erreichen?

Ja ich kann vor jedem Essen ein Glas Wasser trinken, ich kann mir meinen Teller zur Hälfte mit Gemüse oder Salat füllen und darauf Pute, Feta, Hünchen, Bohnen, Thunfisch oder Ähnliches anrichten. Den Rest fülle ich mit komplexen Kohlenhydraten und gesunden Fetten auf. Ich kann mir täglich Rezepte basierend auf diesen Kriterien per App vorschlagen lassen.

**Terminiert** Bis wann möchte ich es erreichen?

Bis Ende Januar.

**2. Ebook schreiben** Hier wurde das unspezifische Ziel “Ich möchte ein ebook schreiben” mit den s.m.a.r.t.en Fragen umformuliert:

**Spezifisch** Was genau möchte ich erreichen ?

Ich möchte bis Ende März erst einmal ein mind. 5 seitiges pdf erstellen, das beschreibt, wie Brainhacks uns helfen unser Gehirn smart zu benutzen und somit unsere Ziele zu erreichen.

**Messbar** Wie kann ich es messen?

Das pdf soll mind. 6 Hacks enthalten, die sich auf mind. 5 Seiten verteilen. Ich werde 500 Wörter pro Tag schreiben.

**Attraktiv** Warum ist es mir wichtig?

Es ist es mir auf jeden Fall wichtig, denn dieses Gebiet fasziniert mich und ich liebe es, mein Wissen dazu weiterzugeben, etwas zu kreieren und anderen helfen zu können.

**Realistisch** Ist es umsetzbar?

Ja, es ist machbar. Dafür schreibe ich jeden Tag am Morgen einen Draft zu einem konkreten Brainhack, mit Problemstellung, Hack, Beispielen und wissenschaftlichem Nachweis. Jedes Wochenende überarbeite ich die Drafts und veröffentliche sie. Ich weiß, dass ich 1 Hack pro Tag schreiben kann. Dann benötige ich 6 Tage für alle Drafts. Für die Überarbeitung rechne ich jeweils nochmal 1 Tag pro Hack ein, dies ergibt nochmal 6 Tage. Weitere 6 Tage plane ich für das Design des Buchs und einen Puffer mit 10 Tagen für Krankheit oder Unvorhergesehenes.

**Terminiert** In 28 Tagen ist mein Dokument fertiggestellt.

**3. Veröffentlichung eines Blogs** Hier wurde das unspezifische Ziel: “Ich möchte einen Blog veröffentlichen” mit den s.m.a.r.t.en Fragen umformuliert:

**Spezifisch** Was genau möchte ich erreichen?

In 10 Tagen veröffentliche ich meinen eigenen Blog. Die Zielgruppe meines Blogs sind alle, die verstehen wollen, wie sie zum Gehirnversther und smarten Gehirnbenutzer werden können und damit große Ziele in kleinen Schritten erreichen können. Der Blog soll meiner Zielgruppe helfen, ihr Wohlbefinden, ihre Gesundheit und ihre Produktivität zu steigern.

**Messbar** Wie kann ich es messen?

Der Blog enthält beim Start 6 Blogartikel mit Brain Hacks die jeweils mindestens 400 Worte umfassen. Ich möchte mindestes 3 Hacks im Draft haben. Damit stelle ich genügend Inhalte in den ersten Tagen nach der Veröffentlichung sicher und habe ein Backup.

**Attraktiv** Ist es mir wichtig?

Ja, das Ziel ist mir wichtig. Das Thema Brainhacks begeistert mich, ich lerne selbst dazu und kann meine learnings teilen und damit anderen helfen, deutlich bewusster mit ihrem Gehirn zu arbeiten und dadurch mehr zu erreichen.

**Realistisch** Kann ich mein Ziel erreichen?

Ja, das kann ich! In den ersten 6 Tagen kann ich 6 Hacks draften, dazu 1 Tag pro Hack fürs Finetuning und Veröffentlichen und 10 Tage als Puffer für Krankheiten etc. In den übrigen 30 Tagen kann ich den Blog weiter konfigurieren, das Impressum und „Über Mich“ erstellen und über weitere Schritte nachdenken.

**Terminiert** Wann will ich mein Ziel erreichen?

In 2 Monaten habe ich mein großes Ziel erreicht, jede Woche setze ich ein Zwischenziel mit Veröffentlichungen von 2 Hacks.

### **Hack Rating**

Alle Hacks sind von mir selbst auf Zeitaufwand, Kosten und Effizienz getestet (minimal, gering, mittel, hoch, sehr hoch). Hier mein persönliches Rating für den heutigen Hack:

Zeitaufwand: mittel

Kosten: minimal

Effizienz: hoch

### **Mehr zum Thema**

- Ein entscheidende Komponente zur Zielerreichung ist die individuelle Motivation. Hier erfährst Du die neurowissenschaftlichen Hintergründe zur effektiven Zielsetzung, Motivationssteigerung und den beteiligten Neurotransmittern: The Neuroscience of Motivation: The Brain's Role in Achieving Goals
  - Dieser Artikel beleuchtet das aktuelle Verständnis von Zielerreichung und Verhaltensänderungen aus der Hirnforschung: The Neuroscience of Goals and Behavior Change
-