



Buch Wer sich wohl fühlt, hat Erfolg

Die 9 Strategien für Ihr ideales Bio-Klima

Robert Arnot
Goldmann, 2001
Auch erhältlich auf: Englisch

Rezension

Dieses Buch ist ein absolutes Muss für alle, die Unterstützung suchen, wie sie ihr Leben strukturieren und auf Erfolgskurs bringen können. Das Coaching orientiert sich zwar an der Wissenschaft, doch das Buch ist vor allem praktisch ausgerichtet. Die wissenschaftlichen Erklärungen dienen dazu, die Vorzüge der aufgeführten Techniken zu beschreiben und zu erklären, ohne den Leser zu überfordern. Verschiedene bis anhin wissenschaftlich nicht erklärbare Coaching-Konzepte werden mit wissenschaftlichen Argumenten erklärt. *BooksInShort* empfiehlt dieses Buch allen Geschäftsleuten, die ihre mentale Energie steigern und damit ihre Erfolgchancen erhöhen möchten.

Take-aways

- Erfolgsmenschen verfügen über eine positive mentale Energie.
- Ihr Arbeitsumfeld hat einen unmittelbaren Einfluss auf Ihren Erfolg.
- Der Weg zum Erfolg besteht aus einer Reihe von Techniken, mit denen Sie Ihre positive mentale Energie maximieren können.
- Klassische Musik hat die gleiche Auswirkung auf Ihre Stimmung wie Sex: Beides ist ein Weg zur Ekstase.
- Vorausschauendes Essen ist eine Methode, mit der Sie die Nahrungsmittel, die Sie zu sich nehmen, auf Ihre nächsten Aktivitäten abstimmen, um Ihre Erfolgchancen physisch zu optimieren.
- Sport ist ein taktisches und strategisches Mittel zur Steigerung Ihrer mentalen Energie.
- Mit Ritualen kommen Sie unspektakulär durch die tägliche Routine und haben ein Höchstmass an Energie für kreative Arbeiten zur Verfügung.
- Strikte Schlafgewohnheiten sind der beste Weg, um die Gesundheit Ihrer biologischen Uhr zu erhalten.
- In der kognitiven Therapie geht es um mehr als nur um das Denken „guter Gedanken“. Sie ist ein wissenschaftlich abgestützter Ansatz, mit dem Sie negative Verhaltensmuster dauerhaft verändern können.
- Persönlichkeitstests sind ein nützliches Instrument, um festzustellen, ob Sie für gewisse Arten der Informationsverarbeitung emotional vorprogrammiert sind.

Zusammenfassung

Positive mentale Energie

Positive mentale Energie ist ein gemeinsames Merkmal vieler Erfolgsmenschen. Sie ist die Grundlage des Erfolgs. In der Vergangenheit konnten Wissenschaftler über die Herkunft und die Auswirkungen dieser positiven mentalen Energie nur spekulieren. Im letzten Jahrzehnt ist es ihnen jedoch gelungen, ihre biologische Grundlage zu ergründen. Mit den daraus abgeleiteten Techniken – einige davon altbekannt, einige ganz neu – gelingt es Ihnen, Ihre eigene positive mentale Energie aufzubauen und zu erhalten.

„Das grösste Hindernis auf dem Weg zum Erfolg ist, dass die meisten Menschen nicht an ihren Erfolg glauben.“

Wenn Sie erfolgreiche Menschen treffen, staunen Sie oft über den positiven Einfluss, den diese auf Sie haben. Erfolgreiche Menschen haben normalerweise viel mentale Energie, die sich als positiver mentaler „Affekt“ bemerkbar macht, wie der medizinische Begriff für „Stimmung“ lautet. Verschiedene Stimmungen wie Enthusiasmus, Aktivität, Stärke und Begeisterung können positiv sein, wenn sie mit Optimismus und Energie in Verbindung gebracht werden. Stimmungen können aber auch negativ sein. Nervosität, Furcht, Verzweiflung, Verachtung und Feindseligkeit zum Beispiel sind Gefühle, die mit Spannung in Verbindung stehen.

„Die menschliche Spezies ist eigentlich nicht für Veränderungen gemacht. In unserer Welt, die sich stetig wandelt, ist das Leben der Menschen im Fluss wie nie zuvor.“

Der Zusammenhang zwischen Stimmungen und positiver mentaler Energie ist äusserst wichtig, denn Ihre Gefühlslage bestimmt, wie Sie denken. Eine positive Stimmung führt zu einem höheren Energieniveau, genauso wie eine negative Stimmung zu einem niedrigeren Energieniveau führt. Ihre Fähigkeit, Dinge zu beurteilen, hängt von Ihrem Energieniveau ab. Treffen Sie wichtige Entscheidungen wie zum Beispiel das Bestimmen langfristiger Ziele nur dann, wenn Sie in guter Stimmung sind und ein hohes Energieniveau haben. Damit Sie feststellen können, wann Sie bereit sind, wichtige Entscheidungen zu treffen, müssen Sie lernen, Ihr Stimmungsbarometer zu überwachen.

Neun Schritte, damit Ihr Stimmungsbarometer nach oben zeigt

Ihr Stimmungsbarometer reicht von sehr hoch bis sehr tief. Um eine positive mentale Energie zu erzeugen, sind die einzelnen Zwischenstufen nicht wichtig – wichtig ist nur, ob Sie in guter oder schlechter Stimmung sind. In der wissenschaftlichen Literatur ist nachzulesen, dass bei der Intensivierung der mentalen Energie das Gleiche geschieht, wie wenn Sie einen Thermostat hochdrehen. Wenn Sie in guter Stimmung sind, ist auch Ihr mentales Energieniveau höher. Mit neun Schritten können Sie Ihr Stimmungsbarometer steigen lassen. Mit den in jedem Schritt klar beschriebenen Aktivitäten erhöhen Sie Ihre positive mentale Energie. Jeder Schritt kann für sich allein betrachtet werden, doch alle gemeinsam führen zu einem mit positiver Energie erfüllten Lebensstil.

1. Aktivieren Sie Ihre Aufmerksamkeit. – Ihre biologische Uhr funktioniert in einem 24-Stunden-Zyklus. Im ersten Drittel des Tages ist Ihr Gehirn am aktivsten, am späten Nachmittag geht es durch ein Tief, erholt sich am frühen Abend wieder und lässt dann wieder nach. Am langsamsten funktioniert Ihr Gehirn um vier Uhr morgens. Zwei Hormone, Melatonin und Cortisol, steuern Ihre biologische Uhr und regulieren den Rhythmus der Hirnaktivitäten. Melatonin, das in der Nacht ausgeschüttet wird, erzeugt Schlaf. Cortisol wird am frühen Morgen ausgeschüttet und macht wach.
2. Gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz kreativ. – Arbeiten Sie an einem Ort, der Ihr Selbstvertrauen erhöht und Ruhe ausstrahlt. Ein angenehmer Arbeitsplatz führt zu grösserem Erfolg. Beachten Sie die folgenden sechs Faktoren:
 - Temperatur: Die optimale Temperatur liegt bei 21 Grad Celsius. Eine höhere Lufttemperatur reduziert Ihre Leistung, weil Ihre Aufmerksamkeit sinkt. Die Luftfeuchtigkeit, Ihr Stoffwechselumsatz und Ihre Bekleidung können Ihre Aufmerksamkeit ebenfalls beeinträchtigen.
 - Luftqualität: Die Luftqualität in Innenräumen, vor allem in klimatisierten Gebäuden, beeinflusst Ihre Aufmerksamkeit. Elektrostatische Luftreiniger und Ionisiergeräte verbessern die Luftqualität und dadurch Ihre Leistungsfähigkeit.
 - Licht: Fast jede Raumbeleuchtung liegt bei 600 Lux, also unter den 1000 Lux, die Ihr Wohlbefinden erhöhen.
 - Akustik: Lärmbelästigung reduziert Ihre Produktivität. Die schlimmste Lärmbelästigung entsteht durch Stimmen anderer

Menschen, denn es ist fast unmöglich, nicht hinzuhören.

- Gerüche: Gerüche sind ein sehr wirkungsvolles Mittel zur Verbesserung der Produktivität am Arbeitsplatz. In Japan zum Beispiel werden dem Lüftungssystem zur Produktivitätssteigerung Zitronenessenzen beigegeben.
 - Raumdesign: Die Position Ihres Schreibtisches, die Menge an Krimskrams darauf, die verwendeten Farben sowie verschiedene andere Designaspekte können Ihr Energieniveau beeinflussen. Bei der Gestaltung eines produktiven Arbeitsplatzes kann Feng Shui hilfreich sein.
3. Hören Sie Musik. – Lassen Sie sich von Musik in eine bessere Stimmung versetzen und lassen Sie Musik Ihre Intelligenz erhöhen. Die Wahl der richtigen Musik ist ein kritischer, empirischer Prozess. Die Forschung deutet darauf hin, dass klassische Musik Ihre Arbeit unterstützen kann. Deren Strukturen sind „grosszügiger angelegt“ und haben eine positive Auswirkung auf die Art und Weise, wie Sie das Ausmass Ihrer Arbeit bestimmen und Aufgaben umsetzen. Die Strukturen klassischer Musik „schaffen eine Erwartungshaltung und erfüllen diese Erwartung dann“.
 4. Essen Sie intelligent. – Lebensmittel haben einen unmittelbaren Einfluss auf Ihre Stimmung. Proteine zur richtigen Zeit erhöhen Ihre Aufmerksamkeit. Wählen Sie die Essenszeiten so, dass Sie Ihre mentale Leistungsfähigkeit über den ganzen Tag hinweg hoch halten können. Eine nützliche Taktik ist das vorausschauende Essen. Stimmen Sie Ihre Mahlzeiten auf die nachfolgenden Aktivitäten ab – eine Sitzung, Sport, ein Nickerchen oder intellektuelle Hochleistungen –, sodass Sie sich immer so fühlen und so agieren, wie Sie selbst es wünschen. Erhöhen Sie Ihre Produktivität, indem Sie beim Frühstück und Mittagessen auf proteinhaltige Nahrung achten. Ein Nachtessen mit viel Kohlehydraten unterstützt die Produktion von Serotonin und bereitet Sie so auf die Schlafphase vor.
 5. Seien Sie draufgängerisch. – Stimulieren Sie Ihr allgemeines Wohlbefinden mit Aktivitäten, die Sie fesseln und herausfordern. Ein wenig Draufgängertum – im Sport zum Beispiel – aktiviert Ihr Gehirn, das dann verschiedene äusserst wirkungsvolle Wirkstoffe freisetzt, unter anderem Endorphine, Dopamine, Norepinephrin und Gamma-Aminosäuren und Serotonin. All diese Substanzen verbessern Ihre Stimmung.
 6. Bringen Sie sich ins Schwitzen. – Körperliche Betätigung ist unerlässlich für die Steigerung Ihrer mentalen Energie. Nur schon eine kurze körperliche Anstrengung kann Ihre Stimmung zum Positiven wenden. Langfristige positive Auswirkungen, die bis zu Veränderungen der Persönlichkeit reichen, erzielen Sie mit regelmässigem Training. Intervalltraining, Yoga und Krafttraining sind optimale Bestandteile eines langfristigen Fitnessprogramms, das mentale Energie freisetzt. Fürchten Sie sich nicht vor Überanstrengung. Die Vorteile eines harten Trainings überwiegen die Gefahren der Überanstrengung bei weitem.
 7. Kleiden Sie sich wie ein Star. – Ihre äussere Erscheinung beeinflusst Ihren mentalen Energiestand. Um eine gleich bleibende Botschaft zu übermitteln, stimmen Sie Ihre Kleidung auf Ihren Körper ab. Stil und Schnitt der Kleider müssen Ihnen entsprechen. Achten Sie bei der Bestimmung Ihres Stils darauf, dass Ihre Bekleidung die Aufmerksamkeit des Betrachters auf Ihr Gesicht lenkt. Wählen Sie harmonische Farben, die Ihrem Gesicht mehr Vitalität verleihen. Für die meisten Menschen gibt es nur gerade eine oder zwei Varianten, die wirklich vorteilhaft sind. Finden Sie das Richtige und halten Sie sich bei der Auswahl Ihrer Kleider konsequent daran.
 8. Bestimmen Sie Rituale. – Erfolg ist eng mit Ritualen verbunden. Rein biologisch gesehen reagieren Menschen negativ auf Veränderungen. Je mehr Rituale Sie in unserer Welt der schnellen Veränderungen zelebrieren, desto mehr Ordnung schaffen Sie in Ihrem Leben. Um Rituale einzuführen, betrachten Sie eine typische Arbeitswoche. Entdecken Sie, wo sich schon Rituale entwickelt haben und wo Raum ist für neue. Rituale können Ordnung in verschiedene Bereiche Ihres Lebens bringen: Ihren Schlafrhythmus, Ihre Mahlzeiten, sportliche Aktivitäten, Vorbereitungen für wichtige Anlässe, Ihren Arbeitsweg, Ihre Reisen und die Art und Weise, wie Sie kommunizieren.
 9. Pflegen Sie Ihre mentalen Reserven. – Schützen Sie Ihren Geist vor zerstörerischen Kräften. Mentale Kapazitäten können in vier verschiedenen Stimmungen vorhanden sein: angespannte Energie, angespannte Müdigkeit, ruhige Müdigkeit und ruhige Energie. Letztere ist die optimale Form, in der Sie Bestleistungen erbringen können. In den drei anderen Zuständen können Sie mentale Energie verlieren. Energieverluste entstehen durch schlechten oder gestörten Schlaf, Wut, Perfektionismus und das Aufschieben unangenehmer Aufgaben.

Positive Gedanken erzeugen

Sie können negative Gedanken nie vollständig eliminieren. Sie können jedoch kognitive Therapieansätze verwenden und negative Gedanken umwandeln, bevor sich diese auf Ihre mentale Energie auswirken. Die kognitive Therapie baut auf der Überzeugung auf, dass die Emotionen der Menschen von ihren Ansichten und Meinungen über die Welt bestimmt werden. Mit den folgenden sechs Schritten entwickeln Sie ein starkes, positives Gedankenmuster:

1. Wandeln Sie sich zu einem hart gesottenen Optimisten. Wenn Sie eher pessimistisch sind, können Sie sich ein optimistisches Denken antrainieren. Denken Sie daran, dass Pessimisten passiver sind und weniger Schritte unternehmen, um negative Ereignisse abzuwenden oder aufzuhalten, wenn sie schon eingesetzt haben. Indem Sie ganz bewusst daran arbeiten, optimistischer zu sein, können Sie diesen täglichen Energieverschleiss abbauen.
2. Lösen Sie sich von Ihren Ängsten und leben Sie jetzt. Leben Sie im Hier und Jetzt und schliessen Sie alle anderen Gedanken und Handlungen aus. Lassen Sie sich die Gegenwart nicht von der Zukunft verderben, und lassen Sie sich nicht von der Vergangenheit bremsen.
3. Machen Sie einen Persönlichkeitstest und spielen Sie Ihre Stärken aus. Der Myers-Briggs-Test zum Beispiel ist geeignet zur Einschätzung Ihrer Persönlichkeit und zum Erkennen, wie Sie Informationen verarbeiten. So erfahren Sie, warum Sie für gewisse Dinge geeignet sind und für andere nicht.
4. Schaffen Sie aus den Menschen um sich herum ein Übertragungsnetz für positive Gedanken. Wenn Sie bei Menschen aus Ihrem Netz emotionale Reaktionen auslösen, entwickeln Sie ein wichtiges Feedbacksystem für positive mentale Energie. Scheuen Sie sich nicht, Gefühle zu zeigen. Das ist das Wichtigste an diesem Schritt.
5. Gebete machen Sie optimistischer. Anhand verschiedener Studien konnte aufgezeigt werden, dass Menschen mit einem starken Glaubenssystem länger leben und glücklicher sind. Auch wenn dies paradox erscheinen mag, erzeugten autoritäre Religionen offenbar mehr Hoffnung und Optimismus. Spiritualität ist so wichtig für unsere Gesundheit, dass bereits 50 der 130 medizinischen Fakultäten in den USA Kurse zu „Spiritualität und Medizin“ in ihr Programm aufgenommen haben.
6. Bündeln Sie Ihre mentale Energie und schaffen Sie sich Ihre eigene Lebensgeschichte. Diese Geschichte sollte aufzeigen, was Erfolg für Sie bedeutet. Machen Sie Ihre Geschichte zur Vorlage für Ihr Leben. Gehen Sie in sich hinein und entdecken Sie, was für eine Geschichte Sie schreiben möchten. Dann leben Sie die Geschichte, die Sie geschrieben haben.

Über den Autor

Dr. **Robert Arnot** ist leitender medizinischer Korrespondent bei NBC News. Er hat sechs weitere Bücher geschrieben, darunter die Bestseller *The Breast Cancer Prevention Diet*, *Dr. Bob Arnot's Revolutionary Weight Control Program* und *Turning Back the Clock*. Er lebt mit seiner Frau und seinen zwei Söhnen in New York City.
