



Buch So denken Gewinner

Warum Erfolg wenig mit IQ zu tun hat und andere Ergebnisse der Hirnforschung. Die 8 entscheidenden Strategien

Jeff Brown und Mark Fenske
Goldmann Arkana, 2011

Rezension

Wenn Erfolg gar nicht so viel mit dem IQ zu tun hat, der ja angeboren sein soll, dann steht der Weg dorthin im Grunde jedem offen. Genau das wollen die Autoren vermitteln: Mit der passenden Strategie kommt jedes Gehirn auf Trab und bringt seinen Besitzer ans Ziel seiner Träume. Die im Buch vorgestellten Erfolgsfaktoren sind zwar nicht gerade bahnbrechend neue Erkenntnisse, spannend sind aber die neurowissenschaftlichen Zusammenhänge. Den Autoren gelingt es, ihre Aussagen damit zu untermauern, ohne in hochtrabendem Fachjargon zu ertrinken. Die vielen lebensnahen Beispiele verbinden Theorie und Praxis aufs Schönste. Ein weiteres Highlight ist der Stil, durch den sich das Buch angenehm von manchen blutleeren Ratgebern unterscheidet. *BooksInShort* empfiehlt das Buch allen Menschen, die mehr aus ihrem Leben machen möchten und die bereit sind, hart an sich zu arbeiten.

Take-aways

- Erfolg ist nicht an den IQ gekoppelt.
- Das Gehirn eines Gewinners zeichnet sich vor allem durch Resilienz und Motivation aus.
- Gewinnergehirne nutzen fünf Instrumente: Chancenradar, Risikokalkulator, Ziellaser, Leistungsgaspedal und Begabungsdetektor.
- Gewinnergehirne haben genug Motivation, um auf einem langen Weg zum Ziel durchzuhalten.
- Je nach Bedarf können sie zwischen engem und weitem Fokus mühelos wechseln.
- Gewinnergehirne haben Emotionen gut im Griff und steuern negative Gefühle in eine positive Richtung.
- Fehlschläge nimmt ein Gewinner zum Anlass, erneut an den Start zu gehen.
- Ihr Gehirn ist lebenslang formbar. Sie können jederzeit eine andere Richtung einschlagen, und Ihr Gehirn wird sich anpassen.
- Üben Sie sich in Selbsterkenntnis, erkennen Sie Ihre Stärken und Ihre Motivatoren.
- Ihr Gehirn braucht gute Pflege in Form von körperlicher Bewegung, sinnvollen Erfahrungen, gesunder Ernährung und viel Schlaf.

Zusammenfassung

Gewinnergehirne ticken anders

Verabschieden Sie sich von dem Gedanken, dass Erfolg an den IQ gekoppelt ist. Auch die finanziellen Möglichkeiten, die Kontakte oder das Glück an sich sind nicht dafür verantwortlich. Resilienz (die Fähigkeit, sich nicht unterkriegen zu lassen) und Motivation hingegen, das sind die Quellen, aus denen ein Gewinnergehirn seine Energie schöpft. Ein solches Gehirn kann Ablenkungen gut ausblenden und sich auf das konzentrieren, was zum optimalen Ergebnis führt. Es hat eine fast unerschöpfliche Leistungsbereitschaft und kann sich extrem gut anpassen. Ob der Mensch, der dieses Gehirn besitzt, ein Goldmedaillengewinner oder ein ausgezeichnete Taxifahrer ist, spielt keine Rolle. Er wird auf seinem Gebiet aber sicher Erfolg haben und sein persönliches Ziel erreichen. Gewinnergehirne funktionieren alle auf ähnliche Weise. Auch Ihr Gehirn ist keine mysteriöse Masse; Sie können es steuern, modellieren, optimieren: Sie sind sein Chef. Wenn Sie Ihre Ziele erreichen wollen, nutzen Sie dazu die fünf Hirnleistungsinstrumente:

1. Mit dem **Chancenradar** steuern Sie günstige Gelegenheiten an, sind zur richtigen Zeit am richtigen Ort und lernen auch aus Niederlagen.
2. Der **Risikokalkulator** sagt Ihnen, wann es klug ist, etwas Riskantes zu tun, z. B. wenn der Gewinn sich lohnt und die negativen Folgen eines Fehlversuches

geringfügig sind.

3. Mit dem **Ziellaser** visieren Sie an, was Sie erreichen möchten, und lassen sich durch nichts ablenken, bis Ihr Traum Realität wird.
4. Das **Leistungsgaspedal** lässt Sie durchhalten, damit aus Intention Handeln wird und Sie genügend Energie aufbringen, um kontinuierlich dranzubleiben.
5. Mit dem **Begabungsdetektor** erkennen Sie Ihre Talente und sowie Ihre Schwächen und können die einen entwickeln und die anderen ausmerzen.

„Gewinnergehirne fahren die Motivation hoch, damit keine Langeweile aufkommt, während den Gehirnen von weniger beharrlichen Menschen der Dampf auszugehen scheint.“

Wenn Sie diese Instrumente nutzen und möglichst verbessern, werden Sie Ihre Ziele erreichen. Darüber hinaus gibt es acht Strategien, die Sie anwenden können, um bestimmte Netzwerke in Ihrem Gehirn zu stimulieren. Im Bedarfsfall greift Ihr Gehirn dann darauf zurück und führt Sie so zum Erfolg.

1. Selbsterkenntnis

Ihren Begabungsdetektor und Ihr Leistungsgaspedal können Sie besser benutzen, wenn Sie Ihre Selbsterkenntnis trainieren. Denn dann wissen Sie, wo Ihre Stärken liegen und was Sie motiviert. Menschen mit ausreichend Selbsterkenntnis sind authentisch; zwischen dem wahren und dem öffentlichen Selbst liegt kein allzu tiefer Graben. Sie nutzen die nonverbale Kommunikation, um Rückschlüsse aus dem zu ziehen, was andere für sie empfinden. So können sie die Beziehung verbessern. Genauso wichtig ist es ihnen, ihr früheres Selbstbild mit dem jetzigen zu verbinden, immer zu wissen, wer man war und wer man ist, und auf sich selbst, auf die eigenen Emotionen, Gedanken und Körperempfindungen zu achten. Mit Selbsterkenntnis können Sie Ihre Reaktionen viel besser einschätzen, verstehen Ihre Mitmenschen und verlieren nicht so schnell den Boden unter den Füßen.

2. Motivation

Ohne Motivation werfen Menschen schon beim ersten Hindernis die Flinte ins Korn. Gewinnergehirne dagegen räumen sich den Weg frei, sehen den Erfolg in der Ferne und nehmen ihr Glück selbst in die Hand. Damit unterstützen sie ihr Leistungsgaspedal und ihren Ziellaser. Motivation heißt: Strecke aussuchen, Motor starten und losfahren, und zwar so oft, bis Sie am Ziel sind – egal, ob dieses Ziel eine neue Fremdsprache ist, ein Bericht, den Sie schreiben müssen, oder einfach nur ein Spaziergang, den Sie unternehmen möchten. Hauptsache, Sie halten nicht irgendwo auf der Strecke an. Vor allem wenn eintönige Arbeiten anstehen, die aber für die Erreichung eines Ziels notwendig sind, zeigt sich das Durchhaltevermögen von Gewinnergehirnen. Sie schieben triviale Tätigkeiten nicht auf die lange Bank, sondern erledigen zeitnah, was vielleicht erst viel später zum Erfolg führt. In der Ausbildung beispielsweise macht sich diese Strategie bezahlt.

3. Fokus

Wenn es darauf ankommt, müssen Sie sich auf eine Sache konzentrieren und alles andere ausblenden, so als trügen Sie Scheuklappen. Diesen engen Fokus können Sie trainieren. Notwendig ist er etwa im Sport, wenn Sie die Steuererklärung ausfüllen oder wenn Sie einen Knopf annähen. Ablenkungen lauern überall – konzentrieren Sie sich bewusst auf wichtige Details, um die Aufmerksamkeit wieder zurückzuholen. Gewinnergehirne verstehen sich aber nicht nur auf den engen, sondern auch auf den weiten Fokus, also darauf, die Aufmerksamkeit breit zu streuen, ähnlich wie ein Pilot, der zig Skalen, Schalter, Hebel und Knöpfe im Auge behalten muss, ohne sich in nebensächlichen Details zu verlieren. Das funktioniert allerdings nur, wenn Sie die Aufgabe selbst wie im Schlaf beherrschen und gelernt haben, Prioritäten zu setzen. Der mühelose Wechsel zwischen engem und weitem Fokus ist übrigens auch etwas, was ein Gewinnergehirn beherrscht.

4. Emotionale Ausgeglichenheit

Chancenradar, Ziellaser und Risikokalkulator benötigen emotionale Ausgeglichenheit. Nur auf dieser Basis können sie optimal arbeiten. Wir alle haben Emotionen, aber Gewinnergehirne gehen anders mit ihnen um: Sie steuern Emotionen so, dass sich sogar die schlechten Gefühle positiv auf die Zielerreichung auswirken. Das liegt daran, dass sie Emotionen – die eigenen und die anderer – selbst in Nuancen sehr gut erkennen und entsprechend reagieren können. Sie entscheiden dann, ob sie einer emotionsgeladenen Situation aus dem Weg gehen, ob sie sie aktiv klären, die Perspektive ändern oder einfach tief durchatmen.

5. Gedächtnis

Gewinnergehirne können besonders gut aus Erfahrungen lernen. Die beiden Instrumente Chancenradar und Risikokalkulator sind auf diese Fähigkeit angewiesen. Forscher vermuten inzwischen, dass das Gehirn sich im Gedächtnis gespeicherte Ereignisse anschaut, um daraus Schlüsse für die Zukunft zu ziehen. Probieren Sie also viele neue Dinge aus – z. B. einen Fallschirmsprung, eine exotische Obstsorte oder eine neue Seife –, damit Ihr Gedächtnis nicht einschläft und damit Sie immer mehr Referenzmaterial zur Verfügung haben. Aber sammeln Sie auch nicht planlos alles, sondern konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche und vergessen Sie, was Sie nicht oder nicht mehr brauchen. Wichtige Informationen meißelt ein Gewinnergehirn in Stein, vor allem, wenn es diese mit schon vorhandenem Wissen verknüpft oder wenn eine Erfahrung von sehr starken Gefühlen begleitet ist.

6. Resilienz

Ohne Bruchlandung kommen Sie wahrscheinlich nicht durchs Leben. Das macht auch nichts, solange Sie wieder aufstehen und weitermarschieren. Diese Fähigkeit nennt man Resilienz. Gewinnergehirne haben sie. Sie unterstützt das Leistungsgaspedal, den Ziellaser und den Begabungsdetektor. Den Widrigkeiten immer wieder die Stirn zu bieten, können und sollten Sie lernen, auch wenn Sie viele Versuche machen müssen, bis Sie endlich einen Treffer landen. Wenn aus fünf Anläufen, mit dem Rauchen aufzuhören, nichts wurde, dann versuchen Sie es eben ein sechstes Mal. Fehlschläge bedeuten nicht, dass es nie klappen wird – Sie müssen den Misserfolg einfach einkalkulieren und dann erneut an den Start gehen. Ihr Schicksal haben Sie selbst in der Hand (das nennt man auch innere Kontrollüberzeugung) und nicht irgendeine äußere Macht (äußere Kontrollüberzeugung). Es ist nicht schlimm, etwas zu vermasseln, wenn Sie dann einfach kurz den Fehler suchen, Ihr Verhalten ändern und unverdrossen einen neuen Versuch starten.

7. Anpassungsfähigkeit

Das Tolle an einem Gewinnergehirn ist, dass es sich anpassen kann. Erfolgsmenschen erkennen, wann es an der Zeit ist, eine andere Richtung einzuschlagen, und fokussieren dann ihr neues Ziel, ganz egal, wie viel Arbeit mit dessen Erreichung verbunden ist. Es stimmt nämlich nicht, dass das Gehirn nach der Kindheit erstarrt und jedes Hirnareal nur noch die ihm zugewiesene Rolle spielt. Sie können Ihr Gehirn lebenslänglich formen. Es kommt immer darauf an, was Sie damit anstellen: Entweder legen Sie es mit Dauerstress und trübseligen Gedanken lahm oder Sie lenken es mit positivem Verhalten in eine für Sie vorteilhafte Richtung. Dazu müssen Sie beständig an sich bzw. Ihrem Gehirn arbeiten. Gehen Sie die Veränderung mit Entschlossenheit an. Erhöhen Sie Ihre Achtsamkeit und Ihr Wohlbefinden durch Yoga oder Meditation oder verändern Sie Ihr Gehirn mit kognitiver Verhaltenstherapie. Letztere zielt darauf ab, positive Gedanken einzüben, bis sich Ihr Verhalten so weit ändert, dass Sie es schaffen, Ihre Schwächen auszugleichen und Ihre Stärken hervorzuheben. Es dauert natürlich seine Zeit, bis Veränderungen sichtbar werden – aber es hat ja vermutlich auch lange gedauert, bis Sie dorthin gelangt sind, wo Sie jetzt stehen.

8. Hirnpflege

Damit Sie die Hirnleistungsinstrumente optimal einsetzen können, müssen Sie sich gut um Ihr Gehirn kümmern und es pflegen. Vier Dinge sind für ein Gewinnergehirn besonders wichtig:

1. **Regelmäßige Bewegung:** Sport ist nicht Mord, sondern macht schlau. Das haben Studien bewiesen. Für Schüler gilt das ebenso wie für Senioren. Bewegung versorgt das Gehirn mit Sauerstoff. Dank Bewegung bilden sich auch bei Erwachsenen neue Hirnnervenzellen, und Sie senken ganz nebenbei Ihr Demenz- und Alzheimerisiko.
2. **Inspiration:** Ein kindliches Gehirn saugt alles Neue auf wie ein Schwamm und produziert so neue neuronale Verbindungen. Doch auch wenn Ihr kognitives Potenzial mit dem Alter schrumpft, behält Ihr Gehirn bis zum letzten Tag seine Anpassungsfähigkeit. Schon wenn Sie mit Freude einem Hobby nachgehen, verringern Sie die Gefahr von Gedächtnisschwund um bis zu 50 %. Lassen Sie also keine Gelegenheit aus, Ihr Gehirn anzuregen.
3. **Ernährung:** Servieren Sie Ihrem Gehirn die richtigen Nahrungsmittel. Dazu gehört etwa Fett – aber nicht das aus Pommes frites und Eiscreme, sondern jenes aus Fisch, Walnüssen, Eiern und Rapsöl. Wenn Sie mehrmals wöchentlich Lachs oder Makrele essen, schützen Sie Ihr Gehirn vor Plaque-Ablagerungen und versorgen es zudem mit Vitamin D. Dazu zwei Äpfel und eine Handvoll Heidelbeeren täglich, das verbessert Ihr Gedächtnis und Ihre Lernleistung und lässt Hirnzellen schneller regenerieren.
4. **Ausreichend Schlaf:** Ohne Schlaf spielt Ihr Gehirn verrückt, es reagiert auf emotionale Bilder völlig überzogen. Wichtige Stoffe, die das Gehirn für seine Arbeit braucht, werden im Schlaf aufgefüllt oder gebildet; Erinnerungen prägen sich tiefer ein. Sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht sollten es schon sein. Lassen Sie die Finger von Schlafmitteln, üben Sie sich besser in Meditation, das ist die beste Schlafhilfe.

„Wer nach einer erprobten und fundierten Methode sucht, sein Gewinnergehirn zu optimieren, sollte sich auf die eine Übung fürs Gehirn verlegen, die rundum die Fitness im Oberstübchen verbessert: regelmäßige körperliche Bewegung.“

Wenn Sie Spaß dran haben, können Sie auch Gehirnjogging mittels speziell entwickelter Computerspiele betreiben oder sich mit Kreuzworträtseln oder Sudoku beschäftigen. Ob das allerdings etwas bringt, sei dahingestellt – bewiesen ist es nicht.

Kaffee kann die Stimmung, die Wachheit und das Gedächtnis positiv beeinflussen, jedenfalls solange Sie ihn nicht gleich kannenweise konsumieren: maximal vier Tassen täglich und nicht zu spät am Tag. Sicherer ist allerdings die Wirkung der acht vorgestellten Erfolgsfaktoren. Eigentlich sind das alles keine großen Veränderungen, aber sie haben großen Einfluss darauf, ob Ihr Gehirn ein Gewinnergehirn ist.

Über die Autoren

Jeff Brown ist Psychologe an der Harvard Medical School. Sein Fachgebiet ist die kognitive Verhaltenstherapie und seine Forschung konzentriert sich auf die Sportpsychologie, was er bei der psychologischen Betreuung von Marathonläufern in der Praxis anwendet. **Mark Fenske** ist Professor für Psychologie an der Universität von Guelph, Ontario. Der Neurowissenschaftler untersucht den Einfluss, den Aufmerksamkeit und Gefühle auf die kognitiven Fähigkeiten haben.
