

DAS BUCH DES DENKENS

EINE GEBRAUCHSANWEISUNG FÜR DAS GEHIRN



M I D A S

Phil Dobson

DAS BUCH DES DENKENS

**Eine Gebrauchsanweisung
für das Gehirn**

MIDAS

Das Buch des Denkens

Eine Gebrauchsanweisung für das Gehirn

1. Auflage

© 2019 Midas Management Verlag AG
ISBN 978-3-907100-18-9

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar über www.dnb.de

Übersetzung: Claudia Koch
Lektorat und Layout: Gregory C. Zäch
Fachliche Beratung: Klaus Schellhorn
Korrektur: Petra Heubach-Erdmann

The Brain Book, © Phil Dobson | LID Publishing Ltd.
Alle deutschen Rechte vorbehalten

Midas Management Verlag AG
Dunantstrasse 3, CH-8044 Zürich
www.midas.ch, kontakt@midas.ch
Social Media: »midasverlag«

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in Kursunterlagen und elektronischen Systemen.

INHALT

EINFÜHRUNG	viii
MEINE REISE	ix
IHRE REISE	xi
SO ARBEITEN SIE MIT DIESEM BUCH	xiii
TEIL EINS: BESSERE HIRN-FITNESS	1
DAS SENSE-MODELL	3
STRESS	4
SPORT	13
ERNÄHRUNG	16
SCHLAF	21
ERFAHRUNG	28
TEIL ZWEI: BESSERE PRODUKTIVITÄT	37
ARBEITEN: BESSER SMART ALS HART	38
SCHRITT 1: FINDEN SIE HERAUS, WAS SIE WOLLEN	40
SCHRITT 2: WENDEN SIE DIE 80/20-REGEL AN	41
SCHRITT 3: ARBEITEN SIE SELBSTGESTEUERT	44
SCHRITT 4: TEILEN SIE IHRE ENERGIE EIN	45
SCHRITT 5: KONZENTRIEREN SIE SICH	54

TEIL DREI: BESSERE KREATIVITÄT	67
DER KREATIVE PROZESS	69
SCHRITT 1: ERFAHRUNG	71
SCHRITT 2: INKUBATION	72
SCHRITT 3: FRAGE	73
SCHRITT 4: ERLEUCHTUNG	76
SCHRITT 5: AKTION	87
TEIL VIER: GEDÄCHTNIS VERBESSERN	91
DER MERKPROZESS	94
SCHRITTE VERBESSERN	95
LISTEN MERKEN	97
NAMEN MERKEN	101
LESEN UND MERKEN	103
TEIL FÜNF: MEDITATION	107
ARTEN VON MEDITATION	109
ACHTSAMKEITSTECHNIK	112
FOKUSSIERTE MEDITATION	114
VORTEILE DER MEDITATION	115

TEIL SECHS: DAS GEHIRN PROGRAMMIEREN	119
DIE MACHT DES GEISTES	120
DIE AUFMERKSAMKEIT LENKEN	122
IHRE FANTASIE NUTZEN	123
SELBSTHYPNOSE	124
LEISTUNG VERBESSERN	127
EMOTIONEN STEUERN	129
FAZIT	132
ANTWORTEN	133
ZUSAMMENFASSUNG	134
BRAIN TECH ZUKUNFT	136
NÜTZLICHE TIPPS	138
DANKSAGUNG	140
DER AUTOR	141
QUELLEN	142

EINFÜHRUNG

Warum lernen wir so wenig über unser Gehirn? Unser Gehirn ist das Einzige, was wir immer brauchen, egal, was wir tun. Aber eine Bedienungsanleitung bekommen wir dafür nicht.

Immer sind wir »beschäftigt«, arbeiten immer mehr und immer länger. Wir nehmen uns weniger Zeit für uns selbst, und unser Wohlbefinden leidet. Wir nehmen uns weniger Zeit für andere, was die zwischenmenschlichen Beziehungen stört. Wir fühlen uns müde, können uns schwer konzentrieren, und dazu fällt uns nur eines ein: noch mehr arbeiten. Dabei ist die Lösung, *smarter* zu arbeiten. Dieses Buch soll Ihnen helfen, die Prinzipien des Denkens und des Smart-Arbeitens zu verstehend – basierend auf unserem Wissen über das Gehirn.

Zuerst zeige ich Ihnen, wie Sie die Funktionen und die Fitness Ihres Hirns verbessern. Das ist ein logischer Ausgangspunkt, denn Sie lernen, wie Sie das System verbessern. Dann schauen wir uns an, wie Sie Ihr Gehirn jeden Tag besser einsetzen und dadurch produktiver und kreativer werden und sich besser erinnern. Danach erfahren Sie, wie Meditation hilft, Ihre Konzentration wie einen Muskel zu trainieren. Wenn Sie das Buch durchgelesen haben, wissen Sie, wie Sie sich selbst hypnotisieren können und mit mentalem Training Ihre Leistungen verbessern können – in fast jeden Bereich.

Nutzen Sie dieses Buch als Bedienungsanleitung und kehren Sie immer wieder hierher zurück. Setzen Sie die Änderungen sofort um und betrachten Sie alles als einen Lernprozess. Experimentieren Sie, machen Sie sich alles zu eigen und bauen Sie auf Ihre Erfolge auf.

MEINE REISE

Früher arbeitete ich als Wirtschaftsförderer, widmete jedoch einen Großteil meiner Zeit der Musik. 2007 brach ich mir den Knöchel, was eine unerwartete Wende in meiner Karriere bedeutete. Ich schulte um zum Hypnosetherapeuten und eröffnete zwei Jahre später eine Praxis in London.

Meine Erfahrungen mit der Therapie wirkten sich intensiv auf mich aus. Ich war erstaunt, welchen großen Einfluss wir auf unsere Emotionen, unser Verhalten und unsere Erlebnisse haben können. Mehr als je zuvor wurde mir bewusst, wie wenig wir über unser Gehirn lernen und wie sehr wir von mehr Wissen darüber profitieren könnten.

Ich analysierte, welche Prinzipien hinter meinem therapeutischen Wissen steckten, und kombinierte sie mit meinen Kenntnissen aus meinem Psychologiestudium. Ich begann, mit Unternehmen zu arbeiten, Leute zu unterrichten – in erster Linie ging es dabei um die Stressbewältigung am Arbeitsplatz.

Dennoch wollte ich die Hypnose besser verstehen, darum begann ich ein Studium der Neurowissenschaft. Ich war beruflich selbstständig, darum war ich natürlich besonders motiviert, »smart« zu arbeiten. Durch ein gewisses Verständnis für die Neurowissenschaft erhoffte ich mir auch dabei Hilfe.

Je mehr ich über das Gehirn gelernt und je besser ich mein Wissen angewendet habe, desto leichter wurde alles. Ich entdeckte Taktiken, um mental leistungsfähiger zu werden, entwickelte Systeme,

um meine Produktivität zu steigern, und Techniken, um kreativer zu werden.

Inzwischen arbeite ich mit Unternehmern und Vorständen großer Firmen weltweit. Ihnen helfe ich, mein Wissen über das Gehirn in der Praxis einzusetzen und damit ihre Arbeitsleistung zu verbessern. Dieses Buch stellt die Tipps und Hinweise zusammen, die meinen Kunden am wertvollsten erschienen.

IHRE REISE

Lesen Sie zuerst die folgenden Kapitelbeschreibungen und schauen Sie dann kurz das ganze Buch durch. Damit bekommen Sie einen Überblick, was Sie hier erwartet, und können sich besser erinnern.

1. BESSERE HIRN-FITNESS

Zuerst untersuchen wir, welche Bedingungen für mentale Leistungen optimal sind – aus der Perspektive Ihres Hirns. Sie entdecken, wie Sie mit Stress umgehen, besser schlafen, mit Sport und Ernährung leistungsfähiger werden und wie Sie Ihr Hirn jung und anpassungsfähig halten.

2. BESSERE PRODUKTIVITÄT

Als Nächstes schauen wir, wie Sie Ihre Produktivität im Alltag verbessern, wie Sie Prioritäten setzen, Ihre mentale Energie sinnvoll einsetzen und sich besser konzentrieren, um Dinge schneller zu erledigen.

3. BESSERE KREATIVITÄT

Weiter geht es mit dem kreativen Hirn. Sie erfahren mehr über den Kreativprozess, Arten des kreativen Denkens, und warum tolle Ideen immer beim Duschen kommen. Sie entdecken, wie Sie Probleme besser lösen, umdenken und mehr und bessere Ideen entwickeln.

4. GEDÄCHTNIS VERBESSERN

In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie Ihr Gedächtnis deutlich verbessern können. Sie lesen, wie der Erinnerungsprozess funktioniert, außerdem zeige ich Ihnen die wirksamsten Techniken zum Gedächtnistraining, um Listen, Namen und Gelesenes besser im Kopf zu behalten.

5. MEDITATION

Hier erfahren Sie, wie Sie mit Meditation mit der Zeit messbare Verbesserungen an Ihrer Hirnleistung erreichen. Sie lernen, wie Sie mit Achtsamkeit und Meditation Ihre Emotionen steuern, sich besser konzentrieren und Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden verbessern können.

6. DAS GEHIRN PROGRAMMIEREN

In diesem Kapitel entdecken Sie, wie Sie Ihr Gehirn programmieren, indem Sie seine Aufmerksamkeit erregen. Sie lernen, mit mentalen Übungen Ihre Verhaltensleistung und Ihre Fähigkeiten zu verbessern und Ihre emotionalen Reaktionen zu kontrollieren. Sie lernen sogar, sich selbst zu hypnotisieren.

7. FAZIT

Das Buch endet mit einer Übersicht der wertvollsten Einblicke aus jedem Kapitel. Dies ist nützlich, wenn Sie in ein paar Monaten wieder zu diesem Buch zurückkehren.

SO ARBEITEN SIE MIT DIESEM BUCH

Das erwartete Ergebnis: Überlegen Sie, was Sie lernen wollen und was Sie von diesem Buch erwarten. Was bringt es für Sie? Wozu soll es Sie befähigen? Vielleicht möchten Sie sich in Ihrem Kopf ein Bild von dieser gewünschten Zukunft machen. Das wird Ihnen helfen, Ihr Verhalten in die gewünschte Richtung zu ändern.

Versetzen Sie sich in den Lernzustand: Was nehmen Sie aktuell wahr? Wie geht es Ihnen physisch? Wie konzentriert sind Sie? Halten Sie einen Moment inne, schließen Sie die Augen und atmen Sie tief durch. Wenn Sie die Augen öffnen, werden Sie weniger abgelenkt sein und bereit zum Lernen.

Agieren und beobachten: Im Verlauf dieses Buches erläutere ich Prinzipien und biete praktische Tipps und Techniken an. Machen Sie sich beim Lesen Notizen, entweder direkt im Buch oder an einem leicht zugänglichen Ort. Wenden Sie die Techniken an und schauen Sie, was passiert. Ändern Sie, was nicht funktioniert, und bauen Sie auf das auf, was sich als praktikabel erweist.



BESSERE HIRN-FITNESS

Bei der Fitness des Hirns zu beginnen, liegt natürlich auf der Hand, denn damit werten Sie das gesamte System auf. Wenn Sie sich um Ihr Gehirn kümmern, funktioniert es auf allen Ebenen besser.

Vielleicht sind Sie Mitglied im Fitness-Studio oder investieren anderweitig in Ihre physische Gesundheit, aber Ihr Gehirn überlassen Sie vermutlich sich selbst – es wird schon funktionieren. Was, meinen Sie, ist wichtiger, die körperliche Gesundheit oder die mentale?

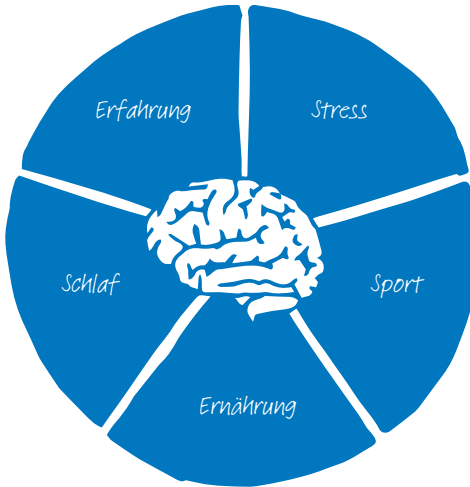
Ich habe mir schon so viele Knochen gebrochen, dass ich genau weiß, wie selbstverständlich Gesundheit für uns ist. Erst im Gipsverband wurde mir klar, wie sehr ich meine Arme, Hand- und Fußgelenke brauche. Und ich möchte nicht eines Tages aufwachen, um festzustellen, dass es mir mit der mentalen Gesundheit ebenso ergangen ist. Denn dann könnte es bereits zu spät sein.

HIRN-FITNESS ENTWICKELN UND DANN VERBESSERN

- 1. Die kognitive Leistung.** Ihre allgemeine mentale Leistung und Beweglichkeit wird sich verbessern; Sie denken klarer, können also besser arbeiten.
- 2. Die Lernfähigkeit.** Die Reaktionen Ihres Hirns auf Erfahrungen und Umgebungen wachsen und es wird flexibler; das ist die »Neuroplastizität« Ihres Gehirns.
- 3. Die langfristige mentale Gesundheit.** Je mehr wir über Demenz und ihre Ableger (wie z. B. Alzheimer) nachdenken, desto mehr verstehen wir sie als Lifestyle-Krankheiten. Indem Sie jetzt in Ihre Hirn-Gesundheit investieren, desto mehr reduzieren Sie die Chancen auf kognitiven Verfall in der Zukunft.

DAS SENSE-MODELL

5 SCHRITTE ZU BESSERER HIRN-FITNESS



Das SENSE-Modell reflektiert meine fünf wichtigsten Faktoren für gute Hirn-Fitness:

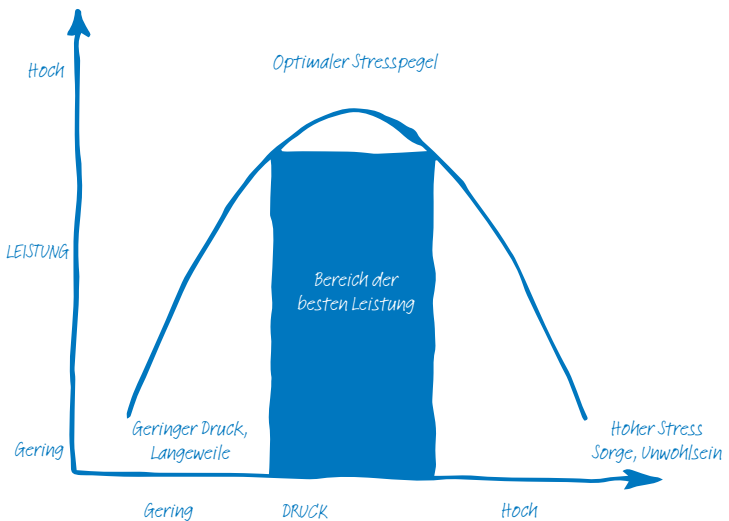
- **S:** Stress (dt. Stress)
- **E:** Exercise (dt. Sport)
- **N:** Nutrition (dt. Ernährung)
- **S:** Sleep (dt. Schlaf)
- **E:** Experience (dt. Erfahrung)

Ich stelle Ihnen dieses Modell vor und schlage dabei einfache Möglichkeiten vor, wie Sie Ihr Gehirn in möglichst gute Form bringen.

STRESS

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass Sie nicht klar denken können und Ihr Erinnerungsvermögen und Ihre Entscheidungsfreude leiden, wenn Sie im Stress sind oder sich überlastet fühlen?

Vielleicht macht es Ihnen Spaß, mehrere Projekte gleichzeitig zu jonglieren, Herausforderungen anzunehmen und sich immer wieder auf Unerwartetes einzustellen. Aber Ihr Gehirn fühlt sich durch Unsicherheit und Komplexität bedroht. Wenn Sie besonders unter Druck stehen, reagiert Ihr Nervensystem so, dass die Funktionsweise Ihres Gehirns in Mitleidenschaft gezogen wird. Wenn Stress über ein sinnvolles Level hinausgeht, führt er zu kognitiver Behinderung.



WARUM NIMMT IHRE LEISTUNG AB?

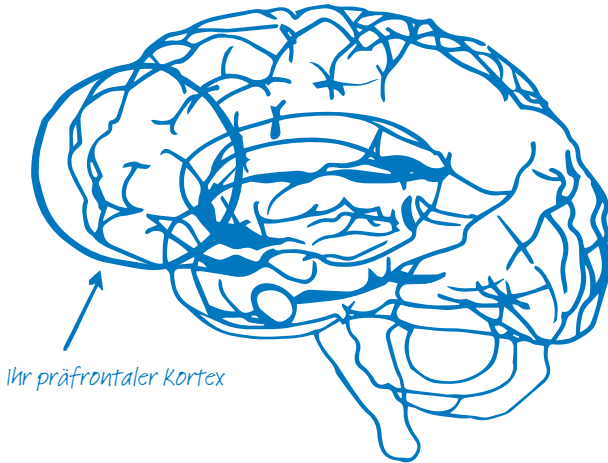
Um zu verstehen, warum Stress unsere Fähigkeit zu denken beeinträchtigen kann, sollte man ihn in seinem evolutionären Kontext betrachten: als Reaktion auf eine gefühlte Bedrohung. Wenn sich Menschen bedroht fühlen, führt das zu einem komplexen Phänomen. Stellen Sie sich also vor, ein Bär wäre eben in Ihr Zimmer gekommen.

Reaktion des Körpers

Ihr Herzschlag erhöht sich, Sie atmen schneller und die Muskeln bereiten sich auf eine Beanspruchung vor. Der sympathische Teil Ihres Nervensystems bereitet den Körper auf »Kampf oder Flucht« vor.

Reaktion des Gehirns

Während sich der Bär nähert, müssen Sie im Sekundenbruchteil Entscheidungen treffen. Für sorgfältige Abwägungen und Tabellenkalkulationen ist jetzt keine Zeit. Ihr Gehirn nimmt dem präfrontalen Kortex (PFC)¹ alle Ressourcen und übernimmt selbst die Funktion, damit Sie nicht langsamer denken. Schließlich werden Sie einem Bären kaum entkommen, indem Sie mit ihm verhandeln. Stellen Sie sich nun vor, Sie sind bei der Arbeit. Sie sind bereits



sehr beschäftigt, plötzlich kommt ein unerwarteter, wichtiger und dringender Auftrag. Ihr Nervensystem kann zwischen physischer Bedrohung und mentaler Überforderung nicht unterscheiden. Es reagiert also, als wäre der Bär wieder aufgetaucht: Ihre Herzfrequenz steigt und Sie atmen schneller, als würde sich Ihr Körper auf einen Kampf vorbereiten. Wieder sind Abwägungen und kritisches Denken beeinträchtigt.

Reduzierte Exekutivfunktionen in Bedrohungssituationen boten einen evolutionären Vorteil im Überlebenskampf. Heutzutage wirken sie nachteilig, beeinträchtigen die Gesundheit und das Denken und haben das Potenzial, unser Hirn zu schädigen.

DREI ANSÄTZE ZUM UMGANG MIT STRESS

Die Kampf-oder-Flucht-Reaktion verdeutlicht, wie Ihr Gehirn und Ihr Körper als System zusammenarbeiten. Um auch unter Stress die Leistung hoch zu halten, müssen Sie in der Lage sein, dieses System zu regulieren. William James, der Vater der modernen Psychologie, merkte dazu an: »Das Großartige an jeder Erziehung ist, sich das Nervensystem zum Verbündeten und nicht zum Feind zu machen.«

Stellen Sie sich dazu das Nervensystem in drei Teilen vor: Ihre Physiologie, Ihre Emotionen und Ihre Gedanken. Dieses zusammenhängende System funktioniert sowohl auf- als auch abwärts:

- Das Denken beeinflusst, wie Sie sich fühlen, das wirkt sich auf den Körper aus (abwärts, von oben nach unten).
- Ihr Körper beeinflusst Ihre Stimmung, die wirkt sich auf Ihr Denken aus (aufwärts).



Wenn Sie einen Bereich dieses Systems regulieren, beeinflussen Sie die anderen, die damit verknüpft sind. Damit eröffnen sich drei Möglichkeiten, mit Stress umzugehen und somit Ihre Hirn-Fitness zu verbessern:

1. Den körperlichen Zustand regulieren

Wenn Sie sich gestresst oder angespannt fühlen und spüren, wie Ihre mentale Leistung nachlässt, probieren Sie Folgendes:

- **Achten Sie auf Ihre Atmung und regulieren Sie diese.** Unter Stress atmen wir schneller und aus der Brust. Atmen Sie langsamer und eher aus dem Bauch. Wie atmen Sie jetzt? So soll es vermutlich sein.
- **Üben Sie Meditation oder Achtsamkeit.** Eine der besten Möglichkeiten, den Körper über längere Zeit zu regulieren, ist mit Meditation und Achtsamkeit. Beide sind so wertvolle Fähigkeiten, dass ich ihnen ein eigenes Kapitel gewidmet habe (siehe »Meditation einsetzen«, Seite 107). Wenn Sie sofort beginnen wollen, versuchen Sie es mit der Achtsamkeits-App »Professor Mc Murphy«.
- **Praktizieren Sie progressive Muskelentspannung.** Probieren Sie die nächste Übung gleich aus. Dabei erfahren Sie, wie Sie Ihren Körper regulieren, um sich in einen guten Lernzustand zu versetzen, um weiter in diesem Buch zu lesen.

ÜBUNG: PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

1. Sitzen Sie bequem auf einem Stuhl, die Füße flach auf dem Boden und die Hände im Schoß. Schließen Sie die Augen.
2. Entspannen Sie Ihre gesamten Körper fünf Minuten lang. Konzentrieren Sie sich zuerst auf die Zehen, entspannen Sie sie bewusst. Manche spannen die Muskeln lieber an, bevor sie sie entspannen. Entspannen Sie dann die Füße, Waden, Knie, Oberschenkel, Hüften etc., bis Sie am Scheitel angekommen sind. Entspannen Sie auch das Gesicht.
3. Wenn Sie völlig entspannt sind, öffnen Sie die Augen. Den Zeitpunkt bestimmen Sie.

Eine Audioanleitung in englischer Sprache finden Sie unter: www.brainworkshops.co.uk/brainbook

Durch die bewusste Muskelentspannung und die verlangsamte Atmung reduzieren Sie Ihren Cortisolpegel, aktivieren den Parasympathikus und versetzen Ihren Körper in einen Zustand der Entspannung bzw. Regeneration. Bei regelmäßiger Wiederholung verbessern Sie so Ihre Gesundheit, schlafen besser und schärfen Ihre kognitiven Fähigkeiten höchster Ordnung, wie Schlussfolgern und Entscheidungen treffen.

2. Emotionen regulieren

Vermutlich kennen auch Sie reichlich Leute, die mit Druck nicht gut umgehen können, und andere, die Stress brauchen, um zur Bestform aufzulaufen. Jeder reagiert auf Stress anders, denn wir sind emotional verschieden belastbar.

Um Ihre Belastbarkeit zu erhöhen und besser auf Stress reagieren zu können, schlage ich folgende drei Punkte vor:

- **Nehmen Sie sich Zeit für Dinge, die Spaß machen.** Wenn Sie sich gut fühlen, sehen Sie Stress eher als Herausforderung denn als Bedrohung an und können Druck in bessere statt schlechtere Leistung umwandeln. Um Ihre Leistung bei der Arbeit aufrechtzuerhalten, müssen Sie sich außerhalb Zeit für Spaß nehmen.

Schreiben Sie die fünf Dinge auf, die Ihnen am meisten Freude bereiten oder die Ihnen die meiste Energie liefern. Nehmen Sie sich dafür mehr Zeit. Tragen Sie sofort mindestens einen Termin dafür in Ihren Kalender ein.

- **Entwickeln Sie Ihre »Kontrollkurve«.** Wenn Sie spüren, alles unter Kontrolle zu haben, spüren Sie weniger Stress, weil Sie sich genialer fühlen. Äußere Bedingungen mögen sich zwar Ihrer Kontrolle entziehen, aber wie Sie darauf reagieren, entscheiden Sie selber.

Schreiben Sie die fünf Dinge, Tätigkeiten oder Leute auf, die Sie am meisten frustrieren oder Energie kosten. Hinterfragen Sie, wie Sie ihnen begegnen. Wie können Sie so reagieren, dass es Sie weniger beeinflusst?

- **Denken Sie an Ihre Vorsätze.** Wenn Sie ein Ziel vor Augen haben, sind Sie belastbarer und haben bessere Ideen, wenn Sie Fortschritte zu einem sinnvollen Ziel spüren.

Wenn Sie sich gestresst fühlen oder es Ihnen nicht gut geht, erinnern Sie sich selbst an die Gründe, warum Sie tun, was Sie tun.

3. Den kognitiven Zustand regulieren

Sie können zwar täglich meditieren und ungewöhnlich belastbar sein, doch wenn Sie Ihre Aufgaben und Projekte nicht in den Griff bekommen, verfällt Ihr System wieder in Stress aufgrund kognitiver Überbelastung. Darum ist es wichtig, den kognitiven Zustand zu regulieren:

- Einmal wöchentlich **ein Braindump** (Seite 60). Dies ist eine der schnellsten und einfachsten Methoden, die kognitive Überbelastung zu reduzieren. Damit können Sie alles ablegen, was Sie beschäftigt, und Ihr Hirn sofort wieder in einen brauchbaren Zustand versetzen.
- Entwickeln Sie ein **Arbeitssystem, das Überflutungen verhindert**. Eine effiziente und stressfreie Methode, die ebenso eingehender behandelt werden sollte. Ich widme ihr ein gesamtes Kapitel (Seite 37).
- Praktizieren Sie **Meditation oder Achtsamkeit**. Im Kapitel über Meditation (Seite 107) lernen Sie, wie Sie damit Ihren kognitiven Zustand erhalten.

DAS HEISST FÜR SIE

Sie wissen nun, wie sich Stress auf Ihr Gehirn auswirkt und Ihr Denken beeinflussen kann – und Sie wissen, was Sie unternehmen können.

- Halten Sie nach Anzeichen für Stress Ausschau: ein Gefühl von Überflutung oder mentaler Überlastung, Unausgeglichenheit und Kontrollverlust; schlechte Entscheidungen, Impulsivität, Müdigkeit, Schlafstörungen, erhöhte Herzfrequenz, Verspannungen, Verdauungsstörungen und Heißhunger auf Süßes.
- Regulieren Sie Ihre Physis: Achten Sie auf Ihre Atmung und verlangsamen Sie sie, wenn nötig. Nehmen Sie sich Zeit zur Entspannung, erlernen Sie Meditation, wie in diesem Buch beschrieben.
- Regulieren Sie Ihre Emotionen: Nehmen Sie sich Zeit für Dinge, die Sie gern tun, entwickeln Sie eine Kontrollkurve und erinnern Sie sich an Ihre Vorsätze.
- Achten Sie auf Ihren kognitiven Zustand: Leeren Sie Ihren Geist regelmäßig und wenden Sie alle Prinzipien aus dem Kapitel »Bessere Produktivität« an.

Fahren wir mit dem Sense-Modell fort und schauen uns die anderen vier Möglichkeiten an, mit denen Sie Ihre Hirn-Fitness verbessern können.

SPORT

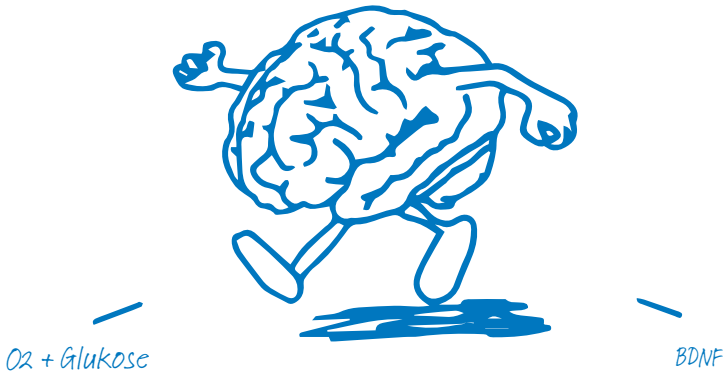
Ich verfolge eigentlich keine strikte Morgenroutine, aber ich versuche, vor der Arbeit mindestens 20 Minuten zu gehen. Für mich ist das die beste Möglichkeit, meine Konzentration zu schärfen und mit möglichst viel Energie in den Tag zu starten.

KURZZEITIGE MENTALE LEISTUNG

Wie jedes Organ benötigt Ihr Gehirn Sauerstoff und Glukose. Wenn Sie Sport treiben, steigt Ihr Puls, das Blut zirkuliert schneller und Ihr Gehirn wird besser mit Sauerstoff und Glukose versorgt – Sie können also besser arbeiten.

Körperliche Bewegung ist einer der einfachsten Tricks, um die kognitive Leistung zu verbessern. Laut einer Studie der University of Illinois erzielten Studenten, die vorher 20 Minuten gegangen waren, deutlich bessere Leistungen in kognitiven Tests als die still sitzenden Kollegen.²

Wie viele Tage haben Sie letzte Woche keinen Sport gemacht? Für jeden mussten Sie länger arbeiten, als es mit Sport nötig gewesen wäre, um Ihr Pensum zu schaffen.



LANGFRISTIGE MENTALE GESUNDHEIT

Sport hilft auch, Demenz vorzubeugen.³ Man nimmt an, das ist auf die positive Wirkung des Sports auf den BDNF zurückzuführen (Brain-derived neurotrophic factor; vom Gehirn stammendes, auf die Nerven wirkendes Wachstumshormon), ein Protein, das im Prozess der Neurogenese, der Formation neuer Hirnzellen, eine wichtige Rolle spielt. Es ist ein wichtiger Regulator der Neuroplastizität, einem Mechanismus, der dem Lernen zugrunde liegt. Sport hilft also beim Lernen.

- Graue Substanz bezieht sich auf Ihre Neuronen.
- Weiße Hirnsubstanz repräsentiert die Verbindungen zwischen Neuronen, ihre Kommunikationskanäle.
- Sport regt die Produktion des Proteins an, das für die Produktion von mehr grauer und weißer Masse zuständig ist.

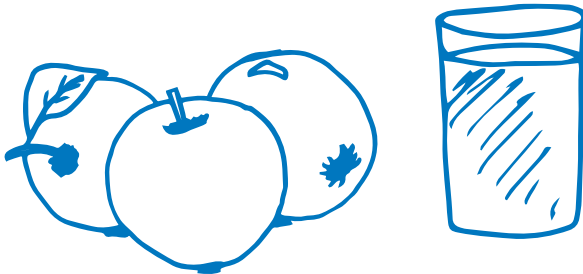
DREI WEGE, WIE SIE DIE HIRN-FITNESS MIT SPORT ANKURBELN

1. Absolvieren Sie 20 Minuten moderaten Sport morgens vor der Arbeit. Wenn das zeitlich nicht möglich ist, probieren Sie kurzes, intensives Intervalltraining (HIIT). Betrachten Sie Sport als »Sauerstofffrühstück« für Ihr Gehirn.
2. Machen Sie über den Tag verteilt mehr Pausen und bewegen Sie sich. Konzentrieren Sie sich eher darauf, die Blutzirkulation zu erhöhen, statt Kalorien zu verbrennen.
3. Nehmen Sie sich längere und intensivere Trainings mindestens dreimal wöchentlich vor. Laut Forschungsergebnissen reduzieren Sie das Demenzrisiko, wenn Sie für 30 Minuten oder länger ins Schwitzen kommen, z. B. bei Aerobic, schnellem Gehen, Laufen, auf dem Fahrrad oder beim Schwimmen.³

ERNÄHRUNG

Ich muss Ihnen bestimmt nicht erklären, dass Sie Ihr Gemüse aufessen sollen, aber es hilft, zu wissen, was Ihr Gehirn besonders mag.

DAS LIEBLINGSESSEN DES GEHIRNS



Am häufigsten hält die Forschung eine mediterrane Ernährung dem Gehirn für zuträglich.⁴ Eine Studie mit mehr als 2.000 Einwohnern New Yorks im Altersdurchschnitt von 76 Jahren ergab bei Menschen, die sich mediterran ernährten, ein 68% geringeres Alzheimer-Risiko.⁵ Wenn Sie Hunger haben und mediterranes Essen mögen, wählen Sie frische und natürliche Vollwertkost, arm an Protein, gesunde Fettsäuren, Obst, frisches und variantenreiches Gemüse (vor allem grünes und blättriges), Hülsenfrüchte, Vollkorn, Kerne und Nüsse.

Manche Lebensmittel sind für ihre neuroprotektiven Eigenschaften bekannt:

- **Wasser:** Angemessene Flüssigkeitszufuhr ist zum Erhalt der mentalen Leistungsfähigkeit wichtig. Ihr Gehirn besteht zu 70% aus Wasser. Dehydrierung wirkt sich negativ auf Konzentration, Stimmung und Energie aus.⁶ Beginnen Sie jeden Tag mit einem großen Glas Wasser. Stellen Sie es sich als »Schlauheitsdrogen aus dem Hahn« vor.
- **Fisch und Meeresfrüchte:** Essen Sie mehr Fisch wie Lachs, Thunfisch, Sardinen und Forellen, die reich an für das Gehirn wichtigen Fetten sind. Obwohl wir uns schon vor Fett fürchten, besteht das Gehirn in der Trockenmasse zu zwei Dritteln aus Fett. Gewisse Fette (mittelkettige Triglyceride, MCT) werden mit verbesserter Hirnfunktion in Verbindung gebracht.⁷ Fisch ist außerdem reich an Omega-3-Fettsäuren, die gesunde neuronale Funktionen fördern.⁸
- **Gemüse und Blattsalat:** Natürlich braucht Ihr Gehirn auch Vitamine. Darum sollten Sie viel Gemüse und Blattsalat essen, um ausreichend die Vitamine C, E⁹ und K¹⁰ zu sich zu nehmen, die Ihr Hirn braucht.
- **Eier:** Eigelb ist eine der besten Quellen für Cholin, eine Vorstufe des Neurotransmitters Acetylcholin.¹¹ Leider funktionieren Schokoladeneier nicht als Ersatz.
- **Nüsse:** Walnüsse sind reich an Omega-3-Säuren und Vitamin E. Paranüsse enthalten viel gesundes Selen.¹²
- **Samen, Kerne:** Leinsamen sind exzellente Brain-Snacks, denn sie enthalten viel Omega-3, während Kürbiskerne gut sind fürs Gedächtnis, denn sie enthalten Zink.¹³

- **Beeren:** Blaubeeren, Brombeeren, Erdbeeren und Kirschen sind reich an Antioxidantien. Diese helfen, den oxidativen Stress zu reduzieren, der unsere Hirnzellen schädigt, darum wirkt eine entsprechende Ernährung Alterserkrankungen wie Demenz entgegen.¹⁴
- **Kurkuma:** Kurkuma ist reich an Antioxidantien und Entzündungshemmern; es schützt das Nervengewebe und kann das Wachstum neuer Hirnzellen verstärken.¹⁵
- **Olivenöl:** Ein weiteres gutes Öl – laut Forschungen ist eine olivenölreiche Ernährung förderlich für die Hirnfunktion (aber bitte trotzdem nicht trinken).¹⁶
- **Grüner Tee:** Durch seine entgiftenden und entzündungshemmenden Eigenschaften dient grüner Tee als Neuroprotektor.¹⁷ Selbst Schwarztee hat einen antioxidativen Effekt.

VORSICHT BEI

- **Zucker:** Die Verbindung zwischen Zuckerkonsum und Alzheimer ist so groß, dass Alzheimer häufig auch als »Diabetes Typ 3« bezeichnet wird. Unser Hirn braucht Glukose, um leistungsfähig zu sein, aber eine kohlenhydratreiche Ernährung kann zu Insulinresistenz und einem erhöhten Demenz-Risiko führen.¹⁸ Zucker reduziert außerdem die Produktion von BDNF, der zum Lernen nötig ist.¹⁹ Essen Sie Obst und komplexe Kohlenhydrate, Vorsicht aber bei Zuckerezusätzen in Getränken und industriell verarbeiteten Lebensmitteln.

- **Hoher glykämischer Index:** Der glykämische Index (GI) ist ein Maß, wie schnell Zucker aufgespalten werden. Lebensmittel mit hohem glykämischen Index (z. B. Weißbrot, Nudeln, weißer Reis, Kartoffeln, die meisten Getreide und viele beliebte Snacks) werden schnell aufgespalten und führen zu einem rapiden Blutzuckeranstieg. In der Erholungsphase nach dem Sport mag das sinnvoll sein, doch es führt zu einem schnellen Energieabfall und zu Konzentrationsschwäche. Vermeiden Sie diese Produkte beim Mittagessen, um am Nachmittag fitter zu sein.

WEITERE ÜBERLEGUNGEN

- **Vitamin D3:** ... ist für seine wichtige Rolle bei der Erhaltung von Neurfunktionen bekannt.²⁰ Es entsteht durch Photosynthese, durch die Einwirkung von Sonnenlicht. Setzen Sie sich also in den Wintermonaten so viel wie möglich Tageslicht aus, gehen Sie in der Mittagspause raus. Wenn Sie sich »unterbelichtet« fühlen, denken Sie über Vitaminpräparate nach.
- **Fasten:** Intervallfasten (z. B. 5:2-Diät) ist inzwischen recht verbreitet. Fasten verlängert das Leben von Mäusen, regeneriert das Immunsystem und verbessert die Hirngesundheit (im Wesentlichen durch die erhöhte Produktion von BDNF).²¹ Ihr Hirn und Körper brauchen jedoch Nahrung, um zu funktionieren, und ich habe noch keinen Ernährungswissenschaftler getroffen, der Fasten einer gesunden, ausgewogenen Ernährung vorzieht. Viele Menschen (mich eingeschlossen) würden von einer kalorienärmeren Ernährung profitieren, wenn Sie jedoch fasten wollen, sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt.

- **Nootropika:** Nootropika sind »intelligente Drogen«, Substanzen, denen eine vorteilhafte Wirkung auf die kognitive Leistungsfähigkeit zugeschrieben wird. Modafinil stärkt die Konzentration, Piracetam verbessert das Gedächtnis und L-Theanin soll die Wachsamkeit erhöhen. Selbst LSD hat Fürsprecher, die ihm Vorteile zuschreiben. Das alles mag verlockend klingen, man sollte aber beachten, dass künstlich angehobene Pegel einer Substanz Ihr System ins Ungleichgewicht bringen. Manche Forscher beschuldigen Nootropika, auf lange Sicht die Hirn-Plastizität zu beeinträchtigen. Lassen Sie hier also Vorsicht walten.

DAS HEISST FÜR SIE

- Ernähren Sie sich am besten mediterran mit viel Fisch und Meerestieren, dazu viele verschiedene und frische Gemüsesorten.
- Konsumieren Sie weniger Zucker, weniger raffinierte Kohlenhydrate und weniger verarbeitete Lebensmittel.
- Trinken Sie nach dem Aufwachen einen halben Liter Wasser und sorgen Sie über den Tag für ausreichend Flüssigkeitszufuhr mit Wasser und grünem Tee.
- Wenn Sie einen kognitiv anspruchsvollen Tag vor sich haben, frühstücken Sie am besten Spinat und Eier, mittags brauchen Sie Proteine und komplexe Kohlenhydrate (Gemüse und Vollkorn), zwischendurch Snacks aus Samen und Nüssen ... und immer reichlich trinken.

SCHLAF

2010 wurden in Großbritannien mehr als 15 Mio. Rezepte für Schlafmittel ausgestellt.²² Seit dem Jahr 2000 ist gleichzeitig aber auch der Verbrauch von Energy-Drinks exorbitant um 75% angestiegen.²³ Offensichtlich können wir ebenso schlecht einschlafen wie wach bleiben.

Angesichts dessen, wie angenehm schlafen ist, erstaunt es mich, wie bereitwillig viele den Schlaf aufgeben. Ja, wir haben alle zu tun. Aber wenn wir müde sind, treffen wir schlechte Entscheidungen. Wir können Wichtiges nicht mehr von Unwichtigem unterscheiden. Die Arbeit wird immer mehr, wir arbeiten länger und schlafen noch weniger.

Nun ist es ein Trugschluss, dass wir mehr arbeiten können, wenn wir weniger schlafen: Mit weniger Schlaf haben wir zwar vielleicht mehr Zeit zum Arbeiten, die kognitive Kompetenz leidet jedoch.

WIE VIEL SCHLAF?

»Ich brauche meinen Schlaf. Acht Stunden pro Tag und ca. zehn Stunden pro Nacht.«

Bill Hicks, amerikanischer Stand-up-Comedian

Die meisten Menschen bringen nach sieben bis neun Stunden Schlaf die beste Leistung.²⁴ Manche behaupten, sie bräuchten weniger Schlaf, vermutlich weil sie sich nicht bewusst sind, wie stark ihre Leistungsfähigkeit leidet.

DIE KOSTEN DES SCHLAFENTZUGS

Unzureichender Schlaf geht mit Beeinträchtigung des logischen Denkens, der Entscheidungsfindung, des Erinnerungsvermögens, der Aufmerksamkeit und der Reaktionszeit einher.²⁵ Schlafschulden sind auch kumulativ; wenn Sie fünfmal hintereinander weniger als sechs Stunden schlafen, entspricht Ihre kognitive Leistung etwa einer Person, die seit 48 Stunden auf den Beinen ist.²⁶

Nach Jahren schlechten Schlafs erleiden Sie eine kortikale Atrophie, Ihr Hirn schrumpft.²⁷

SCHLAFZYKLEN

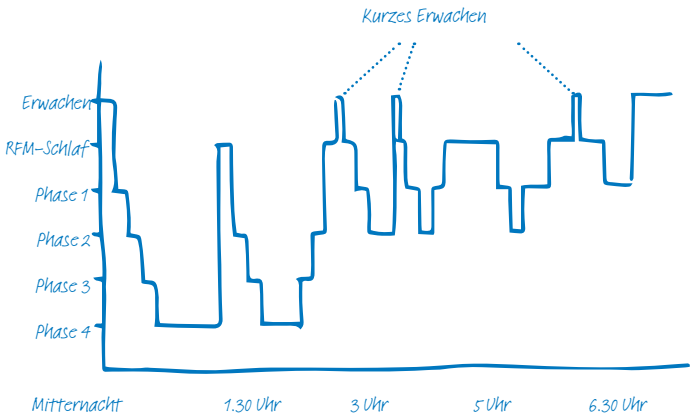
Um ein gesundes Verhältnis zum Schlaf zu kultivieren, muss man ihn verstehen. Schlafzyklen kennen Sie vermutlich bereits. Alle 90 Minuten durchläuft Ihr Hirn die verschiedenen Schlafphasen, die zu bestimmten Hirn-Zuständen korrelieren, wie man im EEG messen kann. Dabei wechseln sich Tiefschlaf- und REM-Schlafphasen (Rapid Eye Movement; schnelle Augenbewegung) ab.

In den ersten Zyklen nach dem Einschlafen sind vor allem Tiefschlafphasen anzutreffen, wenn unser Körper Wachstumshormone produziert. Dies hilft der körperlichen Erholung.

Später, im zweiten Teil des Nachtschlafs, finden sich häufiger REM-Schlafphasen (mit Träumen), die für Lernen, Erinnerungsvermögen und mentale Erholung zuständig sind.

Fünf Schlafzyklen (7,5 Stunden) ermöglichen also mehr kognitive Erholung als vier (6 Stunden), verbessern also Ihre Mentalfunktionen. Weniger als sechs Stunden, und es beginnt Ihnen schlecht zu gehen.

SCHLAFZYKLUS



WASCHEN IM SCHLAF

Ihr Hirn unterzieht sich im Schlaf einer Wäsche – einer Entgiftung. Wenn Sie wach sind, entsteht durch die chemische und elektrische Aktivität des Gehirns ein Nebenprodukt, Beta-Amyloid, auch als Plaque bezeichnet. Während Sie schlafen, spült das glymphatische System (die Müllentsorgung des Nervensystems) Neurotoxine aus und versetzt Ihr Gehirn wieder in einen gesunden Zustand.

Bei unzureichendem Schlaf riskieren Sie eine ungesunde Anhäufung von Plaque. Wenn diese ein kritisches Niveau erreicht, besteht das Risiko einer Alzheimer-Erkrankung.²⁸

FÜR ELTERN MIT KLEINEN KINDERN

Ich hoffe, Sie machen sich jetzt keine (oder noch mehr) Sorgen. Wahrscheinlich ist Ihnen bereits völlig klar, dass sich Schlafentzug auf die Mentalfunktionen auswirkt. Mit der Zeit wird sich Ihr Schlaf erholen. Und wir als Menschheit wären nicht so erfolgreich, wenn alle Eltern in Demenz enden würden, nur weil sie von ihren Kindern nächtelang wachgehalten werden.

DREI WEGE ZU BESSEREM SCHLAF

Ich kann die Bedeutung von Schlaf nicht genug betonen. Wenn Sie in die Nähe Ihrer Bestleistung kommen wollen oder sich um Ihre langfristige Gesundheit sorgen, gönnen Sie sich zwischen sieben und neun Stunden Schlaf pro Nacht. Wenn Sie damit Probleme haben, gibt es einfache Hilfen.

Beginnen Sie, indem Sie Ihren Schlaf aufzeichnen. Schon nach einer Woche erkennen Sie ein Schlafmuster. Verwenden Sie dazu am besten eine App oder ein Wearable, ein Mobilgerät wie z. B. eine Schlafuhr, die Ihre Bewegungen über die Nacht aufzeichnen und Ihnen am nächsten Morgen ein Schlafdiagramm liefern.

Um besser zu schlafen, behalten Sie im Hinterkopf, dass man Schlaf nicht wie eine Fähigkeit erlernen muss. Vor allem funktioniert es nicht besser, je mehr Sie sich anstrengen. Ein guter Schlaf ist das Ergebnis einer guten Umgebung sowie richtiger physiologischer und mentaler Bedingungen. Damit ergeben sich drei Wege, um Ihren Schlaf zu verbessern.

1. Schaffen Sie die richtige Umgebung

- Sie brauchen mehr Tageslicht. Gehen Sie in der Mittagspause spazieren; damit setzen Sie sich dem blauen Licht aus, das für einen gesunden Schlafrhythmus nötig ist.
- Reduzieren Sie abends Ihren Lichtkonsum deutlich. Senden Sie Ihrem Hirn eine Botschaft, dass Schlafenszeit ist. Wenn Sie schlecht einschlafen können, verwenden Sie eine Stunde vor dem Schlafengehen keine Bildschirme mehr (vor allem Laptops, Tablets und Handy). Nutzen Sie eine Software, um blaues Licht (diese Lichtfrequenz stört am meisten) beim Dunkelwerden auf Ihrem Bildschirm zu reduzieren.
- Achten Sie auf eine Raumtemperatur von ca. 18 Grad Celsius.

2. Schaffen Sie den richtigen physiologischen Zustand

- Verringern Sie Ihren Kortisol-Pegel, indem Sie Ihren Körper entspannen. Wenn Sie mitten in der Nacht aufwachen, probieren Sie Meditation oder Achtsamkeit oder progressive Muskelentspannung, bevor Sie ins Bett gehen.
- Verringern Sie Ihre Kerntemperatur. Probieren Sie vor dem Zubettgehen ein kühles Bad oder eine kalte Dusche. Auch ein heißes Bad zwei Stunden vor dem Zubettgehen kann helfen, denn nachfolgend kühlen Sie auch ab.
- Vermeiden Sie Koffein und Alkohol, wenn Sie nicht schlafen können, und essen Sie abends nicht zu mächtig. Alkohol kann zwar beim Einschlafen helfen, verringert jedoch die Schlafqualität.

3. Schaffen Sie die richtigen mentalen Bedingungen

- Leeren Sie Ihren Geist regelmäßig. Nicht ein hyperaktiver Geist hält Sie vom Schlafen ab, sondern einer, der schlecht verwaltet wird. Regelmäßige Brain Dumps helfen (mehr dazu im Kapitel »Bessere Produktivität« ab Seite 37).
- Hören Sie spätestens zwei Stunden vor dem Zubettgehen auf zu arbeiten. Lesen Sie keine E-Mails oder andere News mehr. Lassen Sie Ihr Hirn sich abregen.
- Praktizieren Sie Meditation oder Achtsamkeit, um Ihren Geist nach der Arbeit zu beruhigen.

WEITERE ÜBERLEGUNGEN

Wenden Sie die 90-Minuten-Regel an

Um möglichst frisch aufzuwachen, versuchen Sie, das Aufwachen auf das Ende einer 90-Minuten-Schlafperiode zu legen. Wenn Sie um 7 Uhr morgens aufstehen müssen, gehen Sie entweder um 23.30 Uhr oder 22 Uhr am Abend zuvor ins Bett. Schlafzyklus-Apps und ähnliche Hilfsmittel unterstützen Sie dabei.

So werden Sie morgens schneller fit:

1. **Wasser:** Trinken Sie einen halben Liter Wasser, um Ihrem Hirn genügend Flüssigkeit zuzuführen.
2. **Bewegung:** Machen Sie kurz Sport, um das Hirn mit Sauerstoff zu versorgen.
3. **Licht:** Gehen Sie für eine gute Dosis blaues Licht nach draußen, um Ihr Hirn zu »erleuchten«.

UMGANG MIT JETLAG

- 1. Vor der Reise:** Einen oder zwei Tage vor der Reise sollten Sie beginnen, Ihre Mahlzeiten eine Stunde früher einzunehmen, wenn Sie nach Osten fliegen (und entsprechend eine Stunde später, wenn es nach Westen geht). Damit verschieben Sie Ihre biologische Uhr langsam in die richtige Richtung, bevor Sie ins Flugzeug steigen. Fangen Sie wenn möglich auch an, Ihr Schlafmuster anzupassen.
- 2. Während der Reise:** Stellen Sie Ihre Uhr sofort auf die Zielzeit ein, sobald Sie im Flugzeug sitzen, und passen Sie Ihren Schlaf-/Wach-Zyklus so bald wie möglich an. Verschieben Sie auch Ihre Essenszeiten: Wenn es an Ihrem Ziel Mittag ist, essen Sie etwas.
- 3. Nach der Landung:** Verbringen Sie am ersten Tag so viel Zeit wie möglich draußen im Tageslicht. Verzehren Sie tryptophanreiche Kost (eine Aminosäure, die vor allem in Puten- und Rindfleisch sowie in Spinat zu finden ist) als Abendessen, denn es erhöht Ihre Schläfrigkeit. Machen Sie sich morgens fit (wie auf der vorherigen Seite beschrieben) und steigen Sie so schnell wie möglich in die normale Routine ein.

SO WIRKT EIN NICKERCHEN

Ihr Gehirn liebt Nickerchen. Der Trick ist, nur kurz zu schlafen und das zur richtigen Tageszeit. Ein Nickerchen sollte zwischen 20 und 30 Minuten dauern, nicht länger. Wenn Sie zu tief in den Schlafzyklus eintauchen, wachen Sie schlapp und desorientiert auf. Die beste Zeit ist zwischen 14 und 16 Uhr, wenn Sie ein natürliches Formtief erleben. Richtig eingesetzt, können Nickerchen Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Denkgeschwindigkeit um über 20% aufwerten.²⁹

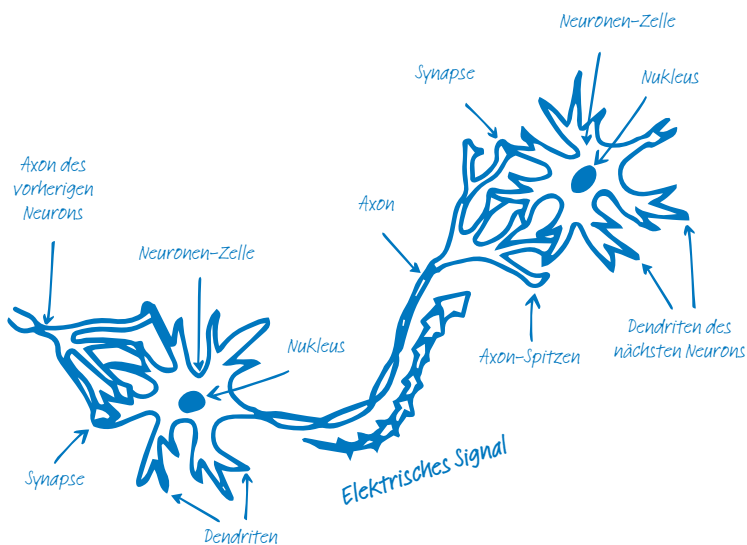
ERFAHRUNG

Stress-Management, Sport, Ernährung und Schlaf sorgen für die richtigen Bedingungen für eine optimale mentale Leistung. Um aber Ihr Gehirn in Form zu halten, müssen Sie es mit Erfahrung nähren, und zwar in Form von Lernen, Herausforderungen und Neuheiten.

NEUROPLASTIZITÄT

Hirnzellen (Neuronen) kommunizieren untereinander mithilfe elektrischer Impulse (Aktionspotenziale) entlang einer Leitung (Axon). Die Übertragungsgeschwindigkeit entlang des Axons hängt zum Teil davon ab, wie gut es mit einer weißen, fetthaltigen Substanz, Myelin, isoliert ist.

Je mehr ein Neuron mit einem anderen kommuniziert und je intensiver das Axon verwendet wird, desto stärker wird die Isolationschicht; der Vorgang heißt Myelinisierung. Sie ist ein Prozess des Zelllernens, denn sie hilft den Neuronen, je nach Bedarf besser miteinander zu kommunizieren. Dieses Prinzip liegt der Neuroplastizität zugrunde – der Fähigkeit Ihres Hirns, zu lernen und sich je nach Erfahrung anzupassen.



LERNEN HÄLT DAS HIRN JUNG

Betrachten Sie die Lernkurve des Lebens. Als Sie geboren wurden, waren die Hirnzellen noch weitgehend isoliert, noch nicht untereinander und mit anderen verbunden. In den ersten zwei Lebensjahren vernetzten sie sich unheimlich schnell, denn sie nahmen neue motorische und sensorische Informationen auf und verarbeiteten diese. In dieser kurzen Zeit haben Sie pro Sekunde immerhin zwei Millionen Synapsen, Verbindungen, aufgebaut, insgesamt um die 1.000 Trillionen.

Bis zum zweiten Geburtstag hat Ihr Gehirn die dreifache Größe und mehr Synapsen als jetzt, da Sie erwachsen sind. Dann begannen Sie, Ihre Synapsen zurechtzustutzen: Manche Verbindungen wurden gekappt, um andere zu stärken. Als Teenager durchlief Ihr Hirn eine zweite intensive Wachstumsphase und neurale Neuordnung. Erst mit Mitte zwanzig war Ihr Gehirn voll entwickelt.³⁰

Nun ist es an Ihnen: Als Sie noch klein waren, war Ihr Hirn sehr anpassungsfähig. Damit das so bleibt, müssen Sie ständig weiterlernen. Wenn Sie Ihr Hirn nicht nutzen, geht es ein. Inwiefern sich Ihr Hirn weiterentwickelt oder verkümmert, liegt vor allem am Training – wie bei einem Muskel.

Eine wunderbare und häufig zitierte Studie vergleicht die Gehirne von Londoner Taxifahrern mit denen von Londoner Busfahrern.³¹ Es stellte sich heraus, dass der Hippocampus, der Teil des Hirns, der sich mit Erinnerung und Orientierung beschäftigt, bei den Taxifahrern vergrößert ist.

Diese Studie ist aus zwei Gründen interessant. Zum einen zeigt sie, dass die Plastizität des Hirns bis weit ins Erwachsenenalter erhalten bleibt. Zum anderen illustriert sie die Umstände für ideales Hirnwachstum und Entwicklung: Die Taxifahrer lernten, waren für Neues offen und gingen gern auf Erkundungstour.

»Wer aufhört zu lernen, ist alt, ob mit 20 oder mit 80. Wer lernt, bleibt ewig jung«, versicherte Henry Ford, Industrieunternehmer in den USA und Gründer der Ford Motor Company. Neurologisch ist da Wahres dran. Wenn Sie weiter lernen und Ihr Hirn fordern, wird es stärker, wächst und bleibt länger jung.

- **Lernen Sie eine Sprache.** Neue Sprachen zu erlernen sorgt für langanhaltende kognitive Vorteile. Bilinguale Personen haben ein flexibleres Gehirn, können ihre Aufmerksamkeit besser lenken und leiden weniger häufig an Demenz.³² Schauen Sie sich doch mal Duolingo, Busuu oder Livemocha an (Apps zum Sprachenlernen), um eine Sprache neu zu lernen oder weiterzuentwickeln.
- **Erlernen Sie ein Musikinstrument.** Ich nahm zum Glück die Gitarre schon im Kindesalter zur Hand und spiele inzwischen mehrere Instrumente. Das ist nicht nur für die Hirn-Fitness gut, für mich ist die musikalische Improvisation mit anderen Menschen eine der schönsten Erfahrungen der Welt. Wenn Sie schon immer ein Instrument erlernen wollten, fangen Sie jetzt an! Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Musiker über mehr graue Hirnmasse verfügen, und zwar in den Regionen für Motorik, Hör- und Sehvermögen,³³ und dass das Spielen eines Instruments mit verbesserter mentaler Flexibilität, Vokabular und nonverbaler Kommunikation einhergeht.³⁴
- **Lernen Sie zu jonglieren.** Jonglieren kann helfen, Stress und Ängste zu reduzieren, und verbessert die Entwicklung und Koordination Ihres Hirns.³⁵ Kaufen Sie sich Jonglierbälle, den Rest können Sie sich selbst antrainieren.
- **Gedächtnistraining.** Sie können Ihr Erinnerungsvermögen trainieren, indem Sie anspruchsvolle Memo-Techniken anwenden (»Gedächtnis verbessern«, Seite 91).

- **Meditieren Sie.** Eine der besten Hirn-Trainingsformen ist die Meditation, darum ist ihr auch ein eigenes Kapitel gewidmet. (»Meditation«, Seite 107).
- **Eignen Sie sich neue Fähigkeiten an oder verbessern Sie vorhandene.** Wenn Sie zum Beispiel Programmieren lernen wollen, schauen Sie sich online um. Auch bei LinkedIn Learning finden Sie einen Katalog von Karriere-Skills. Probieren Sie Neues aus und erweitern Sie Ihren Erfahrungsschatz. Besuchen Sie Kurse, die Sie interessieren. Lernen Sie, besser zu fotografieren, zu kochen, zu zeichnen, probieren Sie sich im kreativen Schreiben aus, in der Videobearbeitung oder lernen Sie, Musik zu produzieren.
- **Studieren Sie.** Schauen Sie sich bei Firmen wie Coursera, Khan Academy, oder MIT OpenCourseWare um, die eher wissenschaftliche Kurse anbieten (alle in englisch). Inspirierende Vorträge zu allen möglichen Themen finden Sie z. B. bei ted.com, masterclass.com oder gedankentanken.com.
- **Lesen Sie Verschiedenes.** Probieren Sie neue Autoren und Genres aus. Wenn Ihnen das soziale Element wichtig ist, überlegen Sie, ob Sie in Gruppen lesen wollen. Bei Firmen wie getabstract.com oder in der App Blinkist finden Sie gute Zusammenfassungen von Sachbüchern.
- **Spielen Sie.** Kreuzworträtsel, Sudoku, Scrabble, Schach – spielen Sie alles, was Ihnen Spaß macht und Sie nachdenken lässt.

- **Reisen Sie und entdecken Sie die Welt.** Erkunden Sie Ihre Umgebung (ohne Google Maps). Entdecken Sie Ihre Gegend oder die Stadt, in der Sie wohnen, und erweitern Sie Ihren Horizont darum herum.
- **Hinterfragen Sie Ihre Routinen und machen Sie sich auch unbewusstes Verhalten bewusst.** Nehmen Sie mal einen anderen Heimweg, benutzen Sie mal die nicht-dominante Hand, tun Sie mal etwas mit geschlossenen Augen. Nutzen Sie mal bewusst schwierigere Wege und verlassen Sie absichtlich Ihre Komfortzone.
- **Bleiben Sie sozial aktiv.** Nehmen Sie sich reichlich Zeit für Ihre Freunde und lernen Sie neue Leute kennen. Arbeiten Sie an Ihren Beziehungen.

All die oben aufgeführten Lernquellen finden Sie auch in der Quellensammlung im Anhang.

BESSERE HIRN-FITNESS: ALLES ZUSAMMEN

Nun wissen Sie, wie Sie Ihre kognitiven Leistungen verbessern, Ihre Lernfähigkeiten entwickeln und Ihre mentale Gesundheit auf lange Sicht schützen können.

Ich habe dafür das **SENSE**-Modell entwickelt, das aus folgenden Elementen besteht: **S**tress, **E**xercise, **N**utrition, **S**leep, **E**xperiences. In deutsch lässt sich das etwa so zusammenfassen:

- **Stress:** Bewältigen Sie Ihren Stress und regulieren Sie Ihr Nervensystem, wie es nötig ist. Meditieren Sie jeden Morgen für 10 bis 20 Minuten.
- **Sport:** Treiben Sie jeden Morgen 20 Minuten moderat Sport, dreimal pro Woche für 30 Minuten Aerobic.
- **Ernährung:** Trinken Sie nach dem Aufwachen einen halben Liter Wasser, weiterhin im Tagesverlauf weitere ein bis zwei Liter. Ernähren Sie sich mediterran und nehmen Sie weniger Zucker zu sich.
- **Schlaf:** Schlafen Sie zwischen sieben und neun Stunden pro Nacht.
- **Erfahrung:** Erlernen Sie eine neue Sprache oder ein Musikinstrument, bleiben Sie offen für Neues und pflegen Sie aktive soziale Kontakte.

BESSERE HIRN-FITNESS: CHECKLISTE

Das SENSE-Modell

- **Stress:** Wie wirkt sich Stress auf Ihr Gehirn aus? Können Sie Ihre Physiologie regulieren, Ihre emotionale Belastbarkeit verbessern und Ihre kognitive Überbelastung bewältigen?
- **Sport:** Wie wirkt sich Sport auf Ihr Gehirn aus? Wie verbessern Sie am besten Ihre mentale Leistungsfähigkeit und schützen dabei Ihre Gesundheit?
- **Ernährung:** Beschreiben Sie die Lieblingsernährung für Ihr Gehirn. Und Getränke?
- **Schlaf:** Wie viele Stunden Schlaf brauchen Sie? Wie können Sie besser schlafen?
- **Erfahrung:** Warum ist es wichtig, weiter zu lernen? Was würden Sie gerne lernen?

Was werden Sie ab jetzt ändern? Notieren Sie!

STRESS	
SPORT	
ERNÄHRUNG	
SCHLAF	
ERFAHRUNG	



BESSERE PRODUKTIVITÄT

ARBEITEN: BESSER SMART ALS HART

Nun, da wir das Hirn an sich leistungsfähiger gemacht haben, wollen wir mal sehen, wie wir es täglich besser einsetzen können, um produktiver zu werden.

Wäre es nicht hilfreich, würden Sie die Arbeit von acht Stunden innerhalb von sechs Stunden schaffen? An manchen Tagen haben Sie das bestimmt schon geschafft, vielleicht weil ein Termin drängte oder etwas Wichtiges erledigt werden musste. Vielleicht waren Sie auch besonders motiviert oder wussten einfach nur ganz genau, was Sie tun mussten. Ebenso wird es Tage gegeben haben, an denen es genau umgekehrt war und sich die Arbeit von sechs Stunden acht Stunden gezogen hat.

ZEIT VS. ENERGIE

Nicht mehr lange, und Sie sitzen an einem Schreibtisch, der den generierten Wert bestimmt. Die Energie, die Sie in diese Stunden einbringen, ist entscheidend. Tausende Bücher über Zeitmanagement setzen fälschlicherweise das eine in den Vordergrund, das Sie nicht wirklich beeinflussen können: die Zeit. Energie-Management und Energie-Erneuerung sind viel wichtiger, wenn Sie Ihre Leistung verbessern oder gar nur halten wollen. Sportler wissen das, aber wir nutzen eher unser Gehirn statt unseren Körper und vergessen das schnell.

Ich habe überhaupt nichts gegen schwere Arbeit, aber ich glaube nicht, dass der einzige Weg zu Erfolg darin besteht, härter und länger zu arbeiten als der Mensch nebenan. Überarbeitung beeinträchtigt unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden und wirkt sich negativ auf die Qualität unserer Arbeit aus.³⁶ Nach 60 Stunden Arbeit pro Woche kann unsere Energie so niedrig sein, dass die durchschnittliche Produktivität weit absinkt – bis zum Negativergebnis. Dann wäre nicht arbeiten die bessere Variante.

PRODUKTIVITÄT VS. EFFEKTIVITÄT

Um produktiver zu werden, müssen Sie mit Ihrer Energie haushalten und sich Zeit zur Erneuerung gönnen. Damit Sie **effektiver sind**, ist es wichtig, an den Aufgaben bzw. Projekten zu arbeiten, die aktuell den höchsten Wert schaffen.

- **Geschäftigkeit** = ständiges Arbeiten, sehr wenig schaffen.
- **Produktivität** = vieles schaffen, aber nicht unbedingt die wichtigsten Dinge.
- **Effektivität** = das richtige Maß an Energie für die richtigen Dinge einsetzen.

SCHRITT 1: FINDEN SIE HERAUS, WAS SIE WOLLEN

Der erste Schritt zum smarten Arbeiten besteht darin, herauszufinden, was Sie wollen. Zu häufig ist die Lücke zwischen dem, was Sie eigentlich tun wollen, und dem, was Sie tun, riesig.

Denken Sie einen Moment über Ihre langfristigen Ziele nach.

- Was wollen Sie in drei Jahren tun?
- Wo sehen Sie sich am Ende dieses Jahres?
- Was reizt Sie?

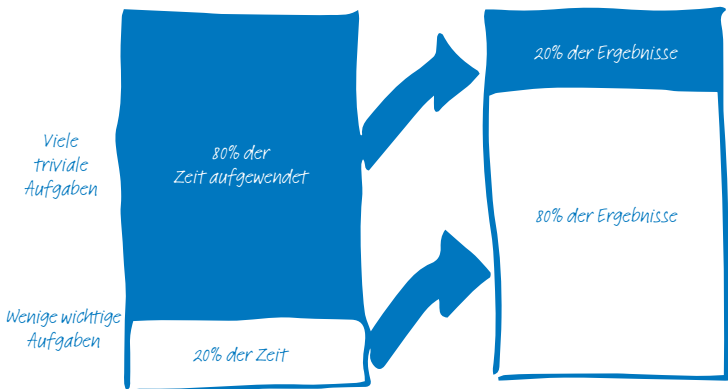
Gas geben ist nicht sinnvoll, wenn man in die falsche Richtung fährt. Nur allzu oft besteht keine Verbindung zwischen dem, was Sie tun wollen, und dem, was Sie tatsächlich tun.

SCHRITT 2: WENDEN SIE DIE 80/20-REGEL AN

Die Anwendung der 80/20-Regel (Paretoprinzip) unterscheidet effektive Menschen von denen, die nur ständig zu tun haben.

Sie gilt als allgemein anerkanntes Prinzip, um die ungleiche Verteilung zu erklären, abgeleitet von den Beobachtungen des italienischen Ökonomen Vilfredo Pareto vor mehr als 100 Jahren. Er stellte dabei fest, dass 80% des Landes in Italien nur 20% der Bevölkerung gehören.

Diese 80/20-Verteilung kann bei sehr vielen Gelegenheiten im Alltag angewendet werden.



Wenn Sie zum Beispiel ein Unternehmen betreiben:

- 20% Ihrer Kunden generieren 80% Ihres Umsatzes.
- Die anderen 80% zeichnen nur für 20% des Umsatzes verantwortlich.

Wenn Sie die 80/20-Regel auf Ihre täglichen Tätigkeiten anwenden:

- 20% dessen, was Sie tun, ist wirklich wichtig und sorgt für 80% der Ergebnisse.
- 80% dessen, was Sie tun, schafft nur 20% Ihrer Ergebnisse.

»Machen Sie langsam und merken Sie sich: Die meisten Dinge machen keinen Unterschied. Beschäftigt zu sein ist eine Form mentaler Faulheit.«

Tim Ferriss, Autor von *Die 4-Stunden-Woche*.³⁷

ÜBUNG: 80/20-ANALYSE, ZUR UNTERSCHIEDUNG DES WERTS VON AUFGABEN

Sehr wertvolle Aufgaben (MVT; most valued tasks): Wenn Sie über Ihre Rolle und Ziele nachdenken, welche sind die 20 Prozent Ihrer Tätigkeiten, die 80 Prozent Ihrer Ergebnisse generieren? Nehmen Sie sich zehn Minuten und definieren Sie Ihre wertvollsten Aufgaben.

- Was schafft den höchsten Wert oder die besten Ergebnisse?
- Wenn Sie nur einen Tag pro Woche arbeiten könnten, was würden Sie dann unbedingt erledigen?

Weniger wertvolle Aufgaben (LVT; least valued tasks): Welche sind die 80 Prozent Ihrer Aufgaben, die für nur 20 Prozent Ihrer Ergebnisse verantwortlich sind? Nehmen Sie sich zehn Minuten Zeit und definieren Sie Ihre weniger wertvollen Aufgaben.

- Welche Dinge nehmen Ihre Zeit in Anspruch, bringen aber nur wenig?
- Welche Dinge müssen Sie erledigen, obwohl sie nur wenig Wert schaffen?

SCHRITT 3: ARBEITEN SIE SELBSTGESTEUERT

Zur Herausforderung des smarten Arbeitens gehört es auch, *selbstgesteuert* zu arbeiten und nicht nur zu *reagieren*.

Ich habe lange gebraucht, um zu verstehen, wie wichtig dieser Unterschied ist. Vorher habe ich kurz meine Mails angeschaut, lange gearbeitet und mich ständig schuldig gefühlt, weil ich nicht schnell genug vorankam. Mit der 80/20-Regel habe ich das beendet.

Wenden Sie sie richtig an, dann schaffen Sie entweder schneller mehr oder haben mehr freie Zeit – oder beides.

- Setzen Sie sich jeden Tag drei MVTs. Wenn Sie es oft mit unerwarteten Aufgaben zu tun haben oder Ihren Tagesplan nur begrenzt kontrollieren können, planen Sie nur zwei ein.

SCHRITT 4: TEILEN SIE IHRE ENERGIE EIN

Jetzt kennen Sie also die wichtigsten Tagesaufgaben, darum können wir jetzt Ihrem Gehirn helfen, sie schneller zu bewältigen. Um produktiver zu sein, müssen Sie mit Ihrer mentalen Energie haushalten und Ihren Fokus halten.

Um den Unterschied zwischen mentaler Energie und Aufmerksamkeit zu erklären, betrachten wir den präfrontalen Cortex (PFC). Diesen Bereich des Hirns im Frontallappen der Großhirnrinde nutzen Sie für kognitive Aufgaben, Planung, Entscheidungsfindung und zum Ausführen von Aufgaben – also um etwas zu schaffen. Sie verlassen sich sehr auf diesen Hirnbereich, dabei ist er eher wenig leistungsfähig: Er ermüdet, überarbeitet sich schnell. Dazu folgende Übung:

ÜBUNG: PFC-GYMNASTIK

1. Denken Sie an eine vierstellige Zahl. Hier nehmen wir **4 7 5 2**. Betrachten Sie sie als vier Ziffern (**4, 7, 5, 2**) und nicht als Gesamtzahl (**4.752**).
2. Behalten Sie die Zahl im Kopf und addieren Sie 1 zu jeder Ziffer : **4 7 5 2** wird zu **5 8 6 3**.
3. Wiederholen Sie diesen Prozess in Ihrem Kopf: **5 8 6 3** wird zu **6 9 7 4**.
4. Alles klar? Machen Sie die Übung nun mit einer anderen Ausgangszahl. Probieren Sie: **3 5 2 4**.

MENTALE ENERGIE VS. AUFMERKSAMKEIT

Diese Übung ist nützlich, denn sie demonstriert, dass mentale Energie und Aufmerksamkeit verschiedene Dinge sind.

Würde ich Sie auffordern, diese Aufgabe einen ganzen Tag lang zu absolvieren, Sie würden schnell müde. Für den PFC brauchen Sie mentale *Energie*, und die steht nur begrenzt zur Verfügung.

In der Übung müssen Sie zwei Dinge gleichzeitig tun: addieren und merken. Für Ihren PFC ist das kompliziert, denn die *Aufmerksamkeit* zu teilen, fällt ihm schwer.

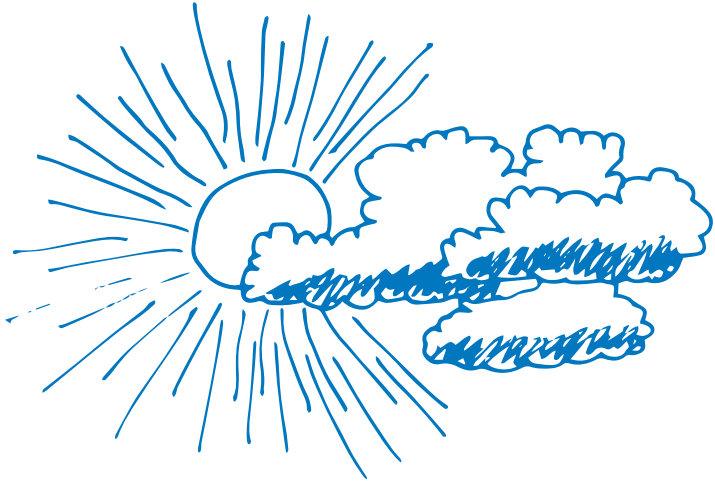
PRODUKTIV SEIN IST WIE BLÄTTER ANSENGEN

Haben Sie als Kind auch manchmal Blätter mit einer Lupe angezündet? Dies ist eine perfekte Analogie, um den Unterschied zwischen mentaler Energie (Sonne) und Aufmerksamkeit (Lupe) zu verdeutlichen. Energie ohne Fokus ist ebenso nutzlos wie Fokus ohne Energie.

Um das meiste aus Ihrem arbeitenden Hirn herauszuholen, müssen Sie zwei Dinge wissen:

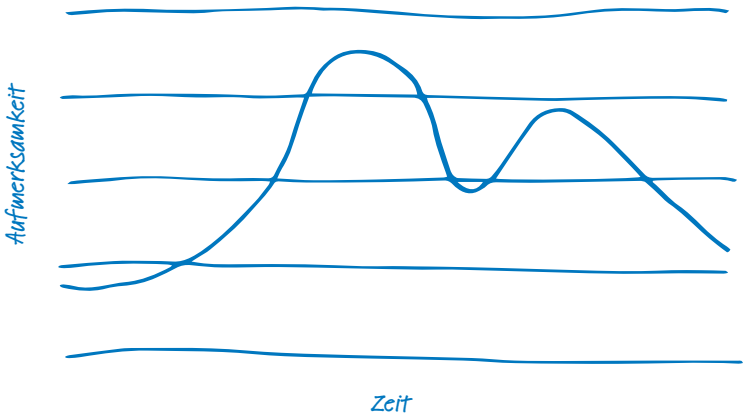
1. Wann Ihre mentale Energie am höchsten ist.
2. Wie Sie am besten Ihre Aufmerksamkeit fokussieren.

MENTALE ENERGIE: IHRE BESTEN DREI STUNDEN



Wann ist Ihre mentale Energie am höchsten? Die meisten Menschen empfinden die Zeit zwischen 9 und 12 Uhr am besten. Andere haben das Gefühl, am späten Nachmittag besonders wach zu sein, nach 16 Uhr. Und wir alle kennen den Durchhänger zwischen 14 und 16 Uhr (ungefähr auf halbem Wege durch den Tag zwischen Aufwachen und Zubettgehen).

CIRCADIANE RHYTHMIK



Egal, wie Ihr circadianischer Rhythmus aussieht, je besser Sie ihn auf Ihre Energie einstellen, desto produktiver werden Sie.

Stellen Sie sich ein Dreier-Team vor.

Angenommen, Sie fühlen sich morgens am aufmerksamsten, und müde nach dem Mittagessen. Am späten Nachmittag nehmen Sie aber wieder Fahrt auf. Stellen Sie sich nun vor, Sie hätten drei Angestellte, auf die Sie Ihre Tagesaufgaben verteilen müssen.

- Mitarbeiter 1 (9 – 13 Uhr) ist intelligent und fähig, erledigt Dinge kompetent und schnell.
- Mitarbeiter 2 (14 – 16 Uhr) kann viel weniger als Mitarbeiter 1 und macht viele Fehler.
- Mitarbeiter 3 (16 – 18 Uhr) ist der Kreativste der drei.

Wenn Sie das so betrachten, würden Sie dann Ihre Aufgaben vielleicht anders verteilen? Natürlich. Delegieren Sie also auch an sich selbst entsprechend.

DAS HEISST FÜR SIE:

- Sie sollten Ihre besten Zeiten kennen. Falls Ihnen das noch nicht klar ist, notieren Sie Ihren Energieverlauf stundenweise über eine Woche oder verwenden Sie eine Tracking-Software. Ich verwende ein Online-Tool namens RescueTime, das aufzeichnet, welche Programme und Software ich täglich benutze. Ich habe mehr als ein Jahr meiner Daten, die zeigen, dass meine produktivste Zeit zwischen 10 und 12 Uhr mittags liegt und ich mich am ehesten zwischen 14 und 16 Uhr ablenken lasse. Dienstag scheint mein produktivster Tag zu sein. Das zu wissen hilft mir, entsprechend dem natürlichen Rhythmus meines Gehirns zu planen.
- Erledigen Sie Ihre wichtigsten Aufgaben in Ihrer produktivsten Zeit. Sie sollten gleich zu Beginn jedes Tages wissen, welche drei wichtigen Aufgaben heute anstehen. Wenn Sie morgens Ihre produktivste Zeit haben, erledigen Sie das Wichtigste zuerst. Sehen Sie zu, dass Sie bis Mittag zwei wichtige Aufgaben geschafft haben.
- Starten Sie nicht mit dem Bearbeiten Ihrer E-Mails in den Tag. Dann verschwenden Sie Ihre besten Stunden und riskieren, Ihre meiste Energie für die unwichtigsten

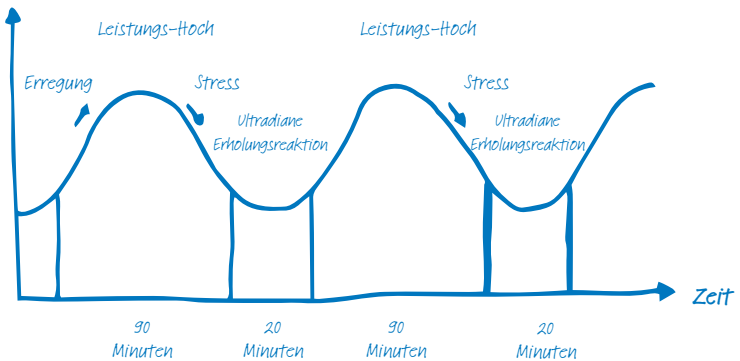
Aufgaben einzusetzen. Außerdem wird es Ihnen für den Rest des Tages schwerer fallen, selbst entscheiden zu können, woran Sie arbeiten, denn Sie haben die kognitive Tür zu den Bedürfnissen anderer geöffnet.

- Entscheiden Sie bewusst, wann Sie Meetings ansetzen. Achten Sie auf die Kosten von Meetings (am Morgen), wo die meisten Leute ihre produktivste Zeit haben.
- Wenn Sie das Gefühl haben, ein Meeting verbraucht zu viel Ihrer Zeit und Ihrer Energie, hinterfragen Sie, ob Sie das Meeting wirklich ansetzen oder selbst dabei sein müssen. Wenn es sein muss, beginnen Sie zur Viertelstunde (14.15 Uhr oder 15.15 Uhr). Damit steht nicht sofort fest, dass es eine ganze Stunde dauern muss, und ist meist schneller vorüber.
- Erledigen Sie unwichtige und administrative Aufgaben am Nachmittag bzw. dann, wenn Ihre Energie ohnehin nicht voll da ist.

MACHEN SIE MEHR PAUSEN

Genau wie Ihre mentale Energie im Laufe des Tages fluktuiert (circadiane Rhythmik), oszilliert sie auch im 90-Minuten-Rhythmus (ultradiane Rhythmik). Machen Sie darum möglichst alle 90 Minuten eine Pause, um leistungsfähig zu bleiben.

Aktivität



Ein Social-Networking-Unternehmen, die Draugiem Group, setzte eine Time-Tracking-Software ein und fand heraus, dass die produktivsten 10% der Mitarbeiter alle 52 Minuten für 17 Minuten Pause machten. Nun ist es vielleicht etwas übertrieben, den Timer auf 52 Minuten zu stellen, aber immerhin zeigt diese Studie, dass sich die Produktivität mithilfe mehrerer Pausen steigern lässt.

Eine beliebte Methode, die Pomodoro-Technik, rät noch öfter zu Pausen: alle 25 Minuten 5 Minuten Pause und alle zwei Stunden eine längere Unterbrechung. Experimentieren Sie und finden Sie heraus, was Ihnen am besten passt.

Machen Sie vormittags und nachmittags jeweils mindestens eine Pause. Auch wenn Sie zwei Stunden oder länger gesessen haben, gönnen Sie sich eine Unterbrechung.

- Machen Sie eine Mittagspause. Im Ernst. Wenn Sie glauben, dafür keine Zeit zu haben, bedenken Sie, dass Ihre Energie am Nachmittag durch ausreichende Ernährung, Hydrierung und Energieerneuerung bedingt ist. Die Mittagspause wegzulassen, um länger arbeiten zu können, ist falsch. Und stehen Sie vom Schreibtisch auf!
- Stehen Sie in den Pausen auf, gehen Sie spazieren, trinken Sie etwas, gehen Sie raus, woanders hin, tun Sie etwas anderes. Einfach nur ein neues Programm oder eine andere Website anzuschauen, hilft nicht. Hören Sie auf zu arbeiten und kommen Sie erfrischt zurück. Damit bekommen Sie auch eine neue Perspektive, wenn Sie in einem Problem feststecken. (Mehr dazu im Kapitel »Bessere Kreativität« ab Seite 67)

DEADLINES NUTZEN

Pausen fördern die Produktivität unter anderem auch, weil sie Deadlines schaffen. Denn nach »Parkinsons Gesetz« nehmen Aufgaben die Zeit ein, die man ihnen zugesteht. Wenn Sie sich eine Woche geben, dauert es eine Woche. Haben Sie nur einen Tag, wird es eben schneller fertig.

Ich habe mir z. B. für dieses Buch einen Termin in zwei Monaten gesetzt; hätte ich mir doppelt so viel Zeit zugestanden, hätte es doppelt so lange gedauert. Ich mietete für eine Woche ein Cottage, nahm einen klaren Plan (und ein paar Flaschen Rotwein) mit und als ich nach Hause kam, hatte ich die erste Version in der Tasche.

Deadlines, enge Termine, zwingen zur Orientierung auf das Ziel und veranlassen Sie, größere Aufgaben in kleinere Abschnitte zu unterteilen. Sie entwickeln ein Gefühl der Dringlichkeit, das die Produktion von Noradrenalin anregt – einem Neurotransmitter, der dem Gehirn beim Konzentrieren hilft. Nutzen Sie das zu Ihrem Vorteil, indem Sie sich selbst Termine setzen. Und selbst wenn das nur bedeutet, dass Sie sich eine Feierabendzeit setzen und sich dann auch daran halten.

»Um Großes zu erreichen, braucht es zwei Dinge: einen Plan und nicht allzu viel Zeit.« **Leonard Bernstein**

SCHRITT 5: KONZENTRIEREN SIE SICH

Erinnern Sie sich an die Analogie mit der Sonne und der Lupe, um Dinge anzuzünden? Die Sonne ist Ihre mentale Energie, die Lupe Ihre Konzentrationsfähigkeit. Fokus ohne Energie ist ebenso nutzlos wie Energie ohne Fokus. Konzentrieren Sie sich also und lassen Sie das Multitasking sein.



ÜBUNG: MULTITASKING

1. Stellen Sie sich hin.
2. Heben Sie das rechte Bein und zeichnen Sie mit dem Fuß einen Kreis im Uhrzeigersinn.
3. Zeichnen Sie gleichzeitig mit der rechten Hand die Ziffer 7 in die Luft.

Das fällt Ihnen vielleicht schwerer als gedacht, denn bei kognitiven Aufgaben arbeitet Ihr Hirn als »serieller Prozessor«.

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass Sie im Auto das Radio leiser stellen, wenn Sie sich verfahren haben? Oder dass Leute plötzlich auf der Straße stehen bleiben, weil ihr Telefon ihre Aufmerksamkeit erfordert? Multitasking ist ein Mythos. Ihr Hirn kann das nicht, nur Ihre Aufmerksamkeit wird verschoben.

Sicher können Sie telefonieren und dabei eine Tasse Tee zubereiten, aber wenn Sie gleichzeitig zwei wenigstens annähernd komplexe Gedanken oder entscheidende Probleme überlegen müssen, leidet Ihre Leistung deutlich.

DIE KOSTEN DES MULTITASKINGS

Man nimmt an, dass Multitasking die Produktivität um bis zu 50% senkt³⁸ und man bis zu 50% mehr Fehler macht.³⁹ Interessanterweise haben Studien herausgefunden, dass Menschen, die sich für besonders multitaskingfähig halten, darin besonders schlecht sind.⁴⁰ Eine Studie der University of London fand heraus, dass Multitasking den IQ einer Person um bis zu *15 Punkte* senkt – so viel wie eine schlaflose Nacht – oder auf den durchschnittlichen IQ-Bereich eines achtjährigen Kindes.⁴¹

DER PREIS DER ABLENKUNG

Ablenkungen zerstören Ihre Produktivität ebenso wie Multitasking-Versuche. Sie mögen es vielleicht gar nicht merken, aber es kann bis zu 20 Minuten dauern, bis Sie Ihre Konzentration nach einer Unterbrechung wiedergefunden haben.⁴²

Bei Gesprächen über Produktivität haben führende Manager geäußert, ihre besten Stunden wären früh am Morgen. Nicht, weil dann ihre mentale Energie am besten wäre, sondern weil man zu dieser Zeit weniger abgelenkt wird. Oder anders ausgedrückt, viele verbringen ihre Arbeitszeit in einer Umgebung, die dem Arbeiten nicht besonders zuträglich ist. Wie können Sie also Ihrem Hirn helfen, den Fokus zu finden und zu halten?

- Finden Sie heraus, was Sie vor allem ablenkt. Welche sind Ihre fünf bis zehn häufigsten Ablenkungen? Wie können Sie diese reduzieren oder loswerden? Wenn Sie immer wieder von Personen unterbrochen werden, setzen Sie eventuell Grenzen, sodass man weiß, wann Sie gestört werden dürfen. »Eine kurze Frage« kann den Fluss zerstören und für 20 Minuten Arbeitszeitverlust sorgen, was sich auf Ihre Produktivität auswirkt, selbst, wenn sie beantwortet ist.
- Konzentrieren Sie sich immer nur auf eine Sache und achten Sie auf technologische Ablenkungen. Schalten Sie die E-Mail-Benachrichtigung aus oder schließen Sie das Mailprogramm, wenn Sie es nicht brauchen. Müssen so viele Fenster und Programme gleichzeitig geöffnet sein? Ihr Verhältnis zur Technik lenkt Sie vielleicht ab und verhindert eine bessere Konzentration. Schauen wir uns das mal genauer an.

TECHNIK UND IHR GEHIRN

Eine Diskussion über Aufmerksamkeit wäre ohne das Thema Telefon nicht komplett. Ich bin ein großer Technik-Fan, aber manche unserer digitalen Gewohnheiten beeinträchtigen langsam unsere mentale und emotionale Gesundheit und zerstören die Produktivität.

Haben Sie heute noch vor dem Aufstehen Ihre Mails gecheckt? Falls ja, haben Sie es getan, weil das für Sie die beste Möglichkeit ist, den Tag zu beginnen? Schauen Sie manchmal fern und daddeln gleichzeitig am Smartphone oder Tablet? Wenn Sie ein Buch lesen würden, würden Sie dann auch daddeln?

Laut einem führenden Mobilfunkanbieter schaut ein durchschnittlicher Nutzer ca. 150 Mal pro Tag auf sein Handy.⁴³ Forscher der University of Sussex haben herausgefunden, dass Menschen, die mehrere Multimediageräte gleichzeitig nutzen (wenn Sie die zweite Frage oben mit »ja« beantwortet haben, gehören Sie dazu!) weniger graue Gehirnmasse im präfrontalen Cortex haben, dem Bereich, der für die kognitive und emotionale Kontrolle zuständig ist.⁴⁴

Wir kultivieren einen Zustand »ständiger partieller Aufmerksamkeit«. Wenn wir ständig die kognitive Blickrichtung wechseln, überrascht es dann, dass wir uns nur schwer konzentrieren können? Die Digitaltechnik beeinflusst sogar die Art, wie wir Informationen verarbeiten und die Welt wahrnehmen. Sind wir noch in der Lage, große Mengen Text zu verarbeiten oder dessen Bedeutung auf dem Bildschirm wahrzunehmen? Können wir uns ohne Computer-Bookmarks noch erinnern und unbekannte Städte noch ohne Google Maps erforschen?

Die Technik ist vielversprechend, aber unsere Beziehung zu ihr stellt uns vor ein Paradox. Wir können unseren Schlaf mit dem Handy überwachen, demselben Gerät, das uns nachts vom Schlafen abhält. Wir sind mehr denn je vernetzt, dennoch fühlt sich die Hälfte der Menschen einsamer als je zuvor. Der Zugang zu unvorstellbaren Mengen an Informationen sollte schnellere gemeinsame Problemlösungen fördern, unsere »immer on«-Kultur verhindert jedoch die nötige Ruhezeit, um Lösungen zu generieren.

Wir vergessen oft, dass wir uns die meisten digitalen Gewohnheiten nicht aussuchen. Entscheiden Sie bewusst, morgens zuerst die Mails zu checken, oder tun Sie es, weil Ihr Handy auch als Wecker dient? Schauen Sie am Wochenende nach Ihrer Mail, und wenn ja, tun Sie das, weil Sie das Wochenende für die beste Zeit dafür halten? Würden Sie Ihre technischen Gewohnheiten auch anderen Leuten empfehlen?

Machen Sie sich Ihr Verhältnis zur Technik bewusst und gehen Sie bewusster mit Ihren Gewohnheiten um. Probieren Sie Folgendes:

- Schalten Sie alle Benachrichtigungen aus, vor allem die der Mails. Immer, wenn Sie einen Warnton hören (E-Mail, SMS, ein »Like«, »Retweet«, Statusupdate etc.), werden Sie abgelenkt. Betrachten Sie es aus evolutionärer Perspektive – ein unerwarteter hörbarer oder sichtbarer Stimulus könnte eine Belohnung sein. Er erfordert also unbedingt Ihre Aufmerksamkeit und zerstört Ihre Konzentration und Ihre Produktivität. Die Benachrichtigung schalten Sie so aus: iPhone: Einstellungen > Mitteilungen. Android: Einstellung > Apps.
- Bearbeiten Sie mehrere E-Mails auf einmal schubweise mehrfach am Tag (ca. dreimal) und schalten Sie das E-Mail-Pro-

gramm aus, wenn Sie es nicht benutzen. Bei manchen Arbeitsbildern ist eine sofortige Bearbeitung der E-Mail nötig, bei den meisten jedoch nicht. Wenn Sie immer sofort auf E-Mails antworten, schaffen Sie Erwartungen und gelangen so in eine Endlosschleife. Wenn es wirklich dringend ist, kann man Sie anrufen.

- Hören Sie auf, immer morgens zuerst nach der Mail zu schauen. Ich habe es bereits erwähnt, probieren Sie es mal eine Woche lang aus. Entweder macht es keinen Unterschied – oder es ändert sich mehr, als Sie denken. Benutzen Sie Ihre Smart-Geräte und Apps bewusst. Verschieben Sie die »Sucht«-Apps (Sie wissen, welche) auf den zweiten oder dritten Handy-Bildschirm. Damit treffen Sie Ihre Entscheidungen bewusster.
- Nehmen Sie sich vor dem Zubettgehen eine Stunde technikfrei. Nehmen Sie sich mindestens einmal im Jahr eine Woche technikfrei (Sie können im Urlaub auch mal ohne Mails und Social Media auskommen).
- Protokollieren Sie die Nutzung Ihrer Technik bzw. Programme. Webbasierte Dienste wie RescueTime zeichnen auf, wie lange Sie mit E-Mail, Webseiten und anderen Anwendungen zubringen. Am Ende der Woche erhalten Sie einen Bericht und basierend darauf einen Überblick über Ihre Produktivität. Das ist unheimlich wertvoll, auch wenn Sie es nur ein paar Wochen durchhalten. Und es gibt eine kostenlose Version.
- Wenn Sie wirklich mit den Verlockungen des Internets zu kämpfen haben, verwenden Sie Ablenkungs-Blocker-Apps oder Site-Blocker wie LeechBlock. Sie blockieren entsprechend den von Ihnen aufgestellten Regeln bestimmte Websites. Wenn Sie zum Beispiel glauben, zu viel Zeit mit sozialen Netzwerken zu verbringen, können Sie die Regeln aufstellen »Kein Zugang zu Facebook von 9 bis 11 Uhr«.

BRAIN DUMPS

Konzentrieren Sie sich immer nur auf eine Sache, reduzieren Sie Ablenkungen und nutzen Sie die Technik zielgerichteter, dann wird Ihre Aufmerksamkeit durch die Decke gehen. Wenn Sie aber viele Dinge im Kopf haben, wird Ihnen ein Fokus schwerfallen.

Dinge im Kopf herumzutragen ist eine weitere Form des Multitaskings, außerdem eine Verschwendung mentaler Energie. Wie David Allen, Autor von *Getting Things Done* anmerkt: »Ihr Kopf ist dazu da, Ideen zu haben, nicht, um sie festzuhalten.«⁴⁵

Damit sich Ihr Kopf konzentrieren kann, müssen Sie ihn regelmäßig entleeren. Am besten tun Sie das mit einem wöchentlichen »Brain Dump«. Dies ist eine einfache Übung, bei der Sie alle vernachlässigten Aufgaben und verschiedenen »To-sos« aus Ihrem Kopf bekommen.

Betrachten Sie es als eine Art »Spülung« für alles, was noch nicht in Ihrem Kalender gelandet, aufgeschrieben oder in ein Management-System aufgenommen ist. »Mail an Judy; Matt anfragen; Gespräch mit Nina arrangieren; Geburtstagskarte an Nichte; Reiseversicherung erneuern; Rechnung bezahlen; Schublade aufräumen; Laptop sichern ...«

ÜBUNG: BRAIN DUMP

1. Nehmen Sie Stift und Papier (oder Task-Manager oder Notepad, wenn Ihnen das lieber ist ...).
2. Schreiben Sie alle unerledigten Dinge auf, die in Ihrem Kopf herumschwirren, weil sie erledigt werden wollen. Beziehen Sie private und berufliche Aufgaben gleichermaßen ein. Entleeren Sie alles auf eine Seite.
3. Sortieren, priorisieren oder erledigen Sie vorerst nichts davon.

Machen Sie Ihren Kopf leer und setzen Sie Ihre mentale Energie und Ihre Aufmerksamkeit frei. Vielleicht finden Sie diese Liste nützlich:

- **Privat** – zu Hause, Freunde, Familie, Büro, Versicherung, Bank, Urlaub, Ereignisse, Geburtstage, Bücher, Filme, Freizeit, kreative Projekte, lernen, Besorgungen, reparieren, aufräumen, sortieren ...
- **Beruflich** – E-Mail beantworten, Anrufe, Meetings, Dinge, die es zu verfolgen gilt, nächste Projektschritte, Projekte beginnen, Unternehmensentwicklung, Dinge kommunizieren, Ideen aufgreifen ...

DEN POSTEINGANG LEEREN

Da Ihr Hirn jetzt quasi leer ist, kann es besser arbeiten. Vollziehen Sie den Brain Dump einmal pro Woche. Lassen Sie sich nicht zu einem täglichen Brain Dump verleiten, sonst wird daraus eine To-do-Liste, aber das ist er nicht. Vielmehr soll es ein regelmäßiges Aufräumen sein, um zu verhindern, dass sich zu viele unerledigte und unfertige Aufgaben anhäufen.

So bekommen Sie Ihren Kopf am schnellsten leer. Sie schlafen besser, arbeiten besser und denken klarer. Wenn es Sie anstrengt zu sehen, wie viel Sie zu tun haben, bedenken Sie: Es sind nicht mehr geworden als vor der Übung, aber Ihr Hirn ist jetzt in besserem Zustand, um sie zu erledigen.

Nach einem Brain Dump haben Sie vier Möglichkeiten, die Liste zu entleeren:

1. Löschen oder delegieren: Bevor Sie versuchen, etwas schneller oder besser zu erledigen, fragen Sie sich, ob Sie es überhaupt tun müssen. Tun Sie weniger, um mehr zu schaffen.
2. 3-Minuten-Regel: Wenn etwas weniger als drei Minuten dauert, erledigen Sie es sofort – dauert es länger, dann nicht. Wenn Sie alle Aufgaben sofort nach ihrem Eintreffen erledigen, reagieren Sie nur noch und sind weniger selbstbestimmt.
3. Tragen Sie es in den Kalender ein. Alles, was bis zu einem Termin erledigt werden muss, sollte in Ihrem Kalender stehen.

4. Legen Sie alles in Projektordnern oder einem Task-Management-System ab. Hier stolpern viele: Manche Dinge gehören weder in Ihren Kalender, noch müssen sie sofort erledigt werden. Wo legen Sie sie ab? Dafür brauchen Sie ein System, sonst tragen Sie das Zeug ewig in Ihrem Kopf herum.

Wenn Sie Ihre abgelegten Aufgaben und Projekte irgendwo ablegen müssen, schauen Sie sich mal Apps wie Wunderlist, OmniFocus, Reminders, Todoist und Things an. Alle bieten ähnliche Funktionen, also probieren Sie eine, die sich mit Ihrem Kalender synchronisiert. Wenn Sie mit Google Calendar arbeiten, empfehle ich CalenGoo als Kalender-App und GoTasks für Ihre Aufgaben.

Eine Alternative ist Evernote. Zwar ist das eher eine Notiz-App, aber für mich ist sie das beste Tool, um meine Ideen zu ordnen. Ohne sie wäre ich verloren.

Egal für welches Projektmanagement-System Sie sich auch entscheiden:

- Legen Sie Ordner entsprechend Ihren Projekten an.
- Legen Sie einen Überordner an und nennen Sie ihn »Inbox«. Der ist für den Brain Dump gedacht.
- Entleeren Sie diese Inbox wie oben beschrieben.

Ihr Hirn ist nun frei und entrümpelt. Sie können sich also leichter konzentrieren, schlafen und fühlen sich einfach besser.

BESSERE PRODUKTIVITÄT: ALLES ZUSAMMEN

So sieht ein möglichst produktiver Morgen bei mir aus:

- Erwachen nach sieben bis neun Stunden Schlaf
- Ein halber Liter Wasser
- Kurze Meditation
- 20 Minuten Spaziergang oder leichter Lauf
- Gesundes Frühstück
- 50 Minuten Arbeit an den wichtigsten Dingen, dann zehn Minuten Pause (und Bewegung)
- (dreimal wiederholen)
- Mittagessen

Ich wiederhole diese Routine zwar nicht jeden Tag und ich glaube auch nicht, dass man tagtäglich einen gesunden Umgang mit Hirn, Arbeit und Leben pflegen kann. Es gibt aber gewisse Prinzipien und Bedingungen, die zu den besten Ergebnissen führen:

- Das 80/20-Prinzip anwenden
- Mehr Zeit in die MVTs investieren und weniger in die LVTs
- Die MVTs zur produktivsten Zeit erledigen
- In kurzen Sprints arbeiten, dann kurze und richtige Pausen einlegen
- Auf eine Sache konzentrieren und Ablenkungen vermeiden
- Weniger E-Mails und Technik bewusst einsetzen
- Regelmäßige Brain Dumps, um den Kopf frei zu bekommen
- Meditation, Sport, gesunde Ernährung, Schlaf ... um Ihre mentale Leistung zu erhalten und zu verbessern
- Experimentieren und das System verändern, je nachdem, was für Sie am besten funktioniert

BESSERE PRODUKTIVITÄT: CHECKLISTE

1. Wie können Sie das 80/20-Prinzip anwenden?
2. Was sind Ihre MVTs und LVTs?
3. Wie können Sie den MVTs mehr Energie widmen?
4. Wann erledigen Sie die LVTs?
5. Wie oft machen Sie Pause?
6. Wie verbessern Sie Ihren Fokus?
7. Wie machen Sie sich Ihre Techniknutzung bewusst?
8. Wie oft machen Sie einen Brain Dump?

Was werden Sie ab jetzt ändern? Notieren Sie!

