

JENS NEWERLA

**KONZENTRIERT
FOKUSSIERT
ERFOLGREICH!**

**SO TRAINIERST DU
DEINE MENTALE FITNESS
IM BERUFSLEBEN
UND DARÜBER HINAUS**

GABAL

JENS NEWERLA

Konzentriert, fokussiert, erfolgreich!

So trainierst du deine mentale Fitness im
Berufsleben und darüber hinaus

GABAL

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Ein Hinweis zu gendergerechter Sprache: Die Entscheidung, in welcher Form alle Geschlechter angesprochen werden, obliegt den jeweiligen Verfassenden.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96739-276-0

Lektorat: Silke Martin, Midlum/Föhr

Umschlaggestaltung: Martin Zech Design, Bremen | www.martinzech.de

Autorenfoto: Verena Betzler

Satz und Layout: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)

Druck und Bindung: Salzland Druck GmbH & Co. KG, Löbnitzer Weg 10, D-39418 Staßfurt, vertrieb@salzland-druck.de

Copyright © 2026 GABAL Verlag GmbH, Schumannstraße 155, D-63069 Offenbach, info@gabal-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Der Verlag behält sich das Text- und Data-Mining nach § 44b UrhG vor, was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist.

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de

www.gabal-magazin.de

www.facebook.com/gabalbuecher

www.x.com/gabalbuecher

www.instagram.com/gabalbuecher



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

PEFC04-31-2251

*Für meine Frau Nives,
die mir den Raum gibt, meine Ziele zu verfolgen.*

INHALT

Vorwort	9
Einführung	11
Mentale Fitness im Unternehmen	15
Von Natur aus genial – wie dein Gehirn funktioniert	21
Das Ding zwischen deinen Ohren – das Gehirn im Überblick	22
Warum dein Gehirn einzigartig ist – die Magie der Neuroplastizität	24
Routinen – Fluch und Segen zugleich	26
Dein mentaler Schreibtisch – warum der Arbeitsspeicher zählt	30
Realität ist Ansichtssache – die Welt durch deine Brille	42
Mentale Starthilfe – wie du dein Gehirn auf Empfang stellst	47
Die Initialzündung – mein Einstieg in die Welt der mentalen Fitness	47
Wie MAT wirkt – die Wissenschaft hinter dem Wachmacher	49
Klein, fein, gehirngerecht – so funktionieren MAT-Übungen	51
Da wollen wir hin – das Yerkes-Dodson-Gesetz	54
Mehr Fokus in 5 Minuten – MAT im Alltag umsetzen	56
Wacher, klarer, fokussierter – die Wirkung von MAT	58
Wenn MAT zur Gewohnheit wird – der Trick mit der Routine	61
Mat-Übungen	63
Konzentration ist kein Zufall – so bekommst du deinen Kopf auf Kurs	75
Drei Begriffe, ein Ziel – Konzentration verstehen	76
Warum du dich nicht konzentrieren kannst – die häufigsten Stolpersteine	82
Konzentration kann man machen – Strategien für mehr Fokus	90

Stress macht dich – so befreist du deinen Kopf	119
Stress hat viele Gesichter – was uns unter Druck setzt	120
Stressreaktionen – wenn dein Körper auf Alarm schaltet	123
Disstress und Eustress – guter Bulle, böser Bulle	129
Ruhig bleiben, klar denken – erste Hilfe gegen Stress	133
Stress ist Ansichtssache	145
Vom Wissen ins Tun – Methoden, die wirken	147
Task-Turbo	148
Mein-Kanban	150
Bittere-Pillen-Strategie	158
Der Aktivitätszyklus	161
Sollte – hätte – könnte – würde – MACHEN	166
Und tschüss ...	167
Quellen	169
Der Autor	171

MENTALE FITNESS IM UNTERNEHMEN

Vielleicht bist du Führungskraft, Abteilungsleiter, die Inhaberin des Unternehmens oder leitest ein kleines Team, dann könnte dieses Kapitel für dich interessant sein. Hier gehe ich zunächst darauf ein, wie mentale Fitness dazu beiträgt, die Produktivität zu steigern und Kosten zu senken. Falls das für deine Firma derzeit kein Thema ist, kannst du gern weiterblättern.

Doch schon allein das Thema Stress bzw. gestresste Mitarbeitende wird für immer mehr Unternehmen zur Herausforderung. In der Studie „Entspann dich, Deutschland!“ der Techniker Krankenkasse gaben nur 14 % der Befragten an, sich nie gestresst zu fühlen, der Anteil derer, die sich häufig gestresst fühlen, betrug 23 %. Da gut 47 % die Quelle für diesen Stress in der Schule, dem Studium oder im Beruf verorteten, wage ich die Theorie, dass auch deine Kolleginnen und Kollegen betroffen sein könnten.

Als Trainer für mentale Fitness ist es das Schönste für mich, Seminare zu geben, um mein Wissen zu teilen und zu sehen, wie die Gruppe in die Umsetzung kommt, und um den Teilnehmenden Techniken an die Hand zu geben, mit denen sie sehr zügig ihre Konzentrationsfähigkeit steigern, besser mit Stress umgehen und geistig flexibel auf neue Situationen reagieren können. Das sind Strategien, die in so gut wie jedem Beruf einen Mehrwert liefern. Bevor ich allerdings ein Seminar geben kann, braucht es natürlich erst einmal Unternehmen oder Behörden, die mich buchen. Um neue Kunden zu gewinnen, gehört auch die Kaltakquise zu meinen Aufgaben als Selbstständiger. In Gesprächen mit neuen Firmen kommt sehr gerne ein Argument, auf das ich hier etwas näher eingehen möchte: „Wir haben keinen Bedarf.“

Wenn dieses Argument kommt, frage ich ganz gern, woran man denn merkt, wann der Bedarf da ist. Woran merkt das Unternehmen, dass jetzt Bedarf für mentale Fitness entstanden ist? Könnte es nicht sinnvoll sein, schon bei „Kein Bedarf“ das Thema mentale Fitness in den Fokus zu rücken? Dazu will ich dir ein paar Beispiele von Unternehmen vorstellen, mit denen ich zusammenarbeiten durfte, um darzulegen, welchen Einfluss mentale Fitness im beruflichen Alltag hat.

Den genauen Wert der mentalen Fitness anzugeben, ist von Unternehmen zu Unternehmen selbstverständlich unterschiedlich. Einer meiner Kunden konnte ihn allerdings an einem Sachverhalt ganz gut beziffern: Hier betrug der Wert von Konzentration bzw. von unkonzentriertem Arbeiten exakt 16.400 Euro.

In dem Beispiel ging es um ein Angebot für die Fertigung einer kleinen Produktreihe. Kurz vor Feierabend fiel einem Mitarbeiter auf, dass am nächsten Tag die Angebotsfrist ablief. Das Unternehmen wollte sich unbedingt beteiligen, da man schon lange versucht hatte, bei diesem Konzern einen Fuß in die Tür zu bekommen.

Also wurden schnell alle Beteiligten zusammengetrommelt und ein Angebot erstellt. Zwar hatte man sich schon zuvor mit der Anfrage beschäftigt, aber irgendwie war sie danach untergegangen. Nun rückte der Feierabend in weite Ferne. Mit vereinten Kräften stellte das Team das Angebot zusammen und dank E-Mail traf es noch fristgerecht ein. Und was soll ich sagen: Die Mühe wurde belohnt, ein paar Tage später kam die unterschriebene Auftragsbestätigung!

Die Freude währte dagegen nur kurz, denn bei einem Blick auf die Papiere fiel auf, dass man mit den Herstellungspreisen gerechnet hatte. Es war in der Hektik vergessen worden, die Marge auf den Angebotspreis aufzuschlagen. Diese hätte in dem Fall 16.400 Euro ausgemacht. Da man sich nun nicht die Blöße geben wollte, beim ersten Auftrag anzurufen und den Fehler einzugestehen, hat man gezwungenermaßen zum Selbstkostenpreis produziert.

Na, was meinst du – woran hat es gelegen? Waren die Beteiligten nicht in der Lage, ein Angebot zu schreiben, oder wussten sie nicht, wie man kalkuliert?

Wohl kaum, die Ursache für solche Fehler liegt oft in der nachlassenden Konzentration, vor allem wenn sich der Arbeitstag dem Ende zuneigt. Wenn der Druck steigt und die Zeit knapp wird, wie etwa bei engen Fristen, werden in der Eile gerne mal Fehler übersehen. Diese Situationen offenbaren ein klassisches Konzentrationsproblem: Auch wenn das nötige Wissen vorhanden ist und die Aufgabe an sich Routine wäre, führt die überstürzte Arbeitsweise zu kostspieligen Fehlern.

Ein anderes Beispiel, das ich gerne heranziehe, stammt von einem Unternehmen aus der Elektrobranche. Hier werden komplexe elektronische Bauteile für Projekte gefertigt, die per Spedition an die Kunden versendet werden. Zum Teil sind es mehrere Dutzend Kisten und Pakete, die dann vor Ort zu einer Anlage zusammengesetzt werden. Wie in jedem Projekt gehört es dazu, dass sich Liefertermine verschieben oder bei der Entwicklung nicht direkt alles rundläuft und es dadurch am Ende zeitlich eng wird. Hier kam es mehr als einmal vor, dass beim Packen Komponenten vergessen oder Teile verpackt wurden, die für einen anderen Kunden vorgesehen waren. Fällt das dann vor Ort beim Zusammensetzen auf, sind zum einen die Kunden nicht wirklich begeistert, zum anderen kostet es Zeit und Geld, die richtigen Teile nachzuordern. Auch hier liegt es nicht an der Qualifikation der Mitarbeitenden, sondern an deren Konzentrationsfähigkeit.

Zuletzt noch ein kleines Beispiel aus dem Bekanntenkreis. Freunde von uns haben vor Jahren ein Haus gebaut. Während der Bauphase wohnten sie in ihrer Mietwohnung in einem verwinkelten Stadtteil auf einer Anhöhe. Wie das so ist, bestellt man viele Materialien, die per LKW angeliefert werden. Unter anderem wurden mehrere Paletten mit Säcken angeliefert. Wenn mein Freund etwas macht, hat er es zimal durchdacht und alle möglichen Eventualitäten eingeplant. Um sicherzugehen, dass die Lieferung auch an die richtige Adresse, also zur Baustelle und nicht zur Rechnungsadresse, geliefert wird, hat er darauf bestanden, die Adresse zusätzlich als Anmerkung für den Fahrer zu hinterlegen.

Du ahnst bestimmt schon, was passierte. Vormittags bekam mein Freund einen Anruf des Fahrers, der sich lauthals beschwerte. Die Straßen wären viel zu eng, er könnte gar nicht rangieren und zum Abladen fehlte der Platz. Obwohl es zweimal auf dem Lieferschein vermerkt war, stand der LKW vor der Wohnung und nicht an der Baustelle. Nicht nur, dass der Fahrer gestresst war und Probleme hatte, mit dem großen LKW an- und abzufahren, er kam letztendlich viel später an der Baustelle an, wodurch sich auch alle weiteren Lieferungen nach hinten verschoben.

Nun lehne ich mich mal ganz weit aus dem Fenster und behaupte, die meisten Fehler, die in deiner Abteilung in letzter Zeit aufgetreten sind, waren Flüchtigkeitsfehler. Neue Mitarbeitende oder Azubis machen schon

mal Fehler, weil sie die Strukturen und Arbeitsabläufe noch nicht genau kennen. Und auch wenn du schon seit Jahren deinen Job machst und weißt, worauf es ankommt, können Fehler vorkommen.

Da werden E-Mails ohne Anhang versendet, Anträge und Formulare falsch ausgefüllt oder Dinge ausgeliefert, die gar nicht bestellt waren. Je nachdem, an welcher Stelle eine Person sitzt, können Fehler große, vor allem schwerwiegende finanzielle Auswirkungen haben.

Einer meiner Kunden liefert Material für große Bauvorhaben. Bei ihm gibt es eine eigene Abteilung, die die benötigten Positionen auflistet und kalkuliert. Da liegen Angebote gern mal im mittleren sechsstelligen Bereich und jeder Fehler wirkt sich direkt auf die Marge aus. Möchtest du hier warten, bis es „Bedarf“ gibt für ein Seminar? Der Chef war nicht der Ansicht und wir haben das Team geschult, rein zur Prophylaxe.

Unnötige Kosten, die aufgrund von Fehlern – beispielsweise durch Konzentrationsprobleme oder Stress – passieren, lassen sich nicht immer klar beziffern. Allein schon deshalb, weil solche Fehler meist gar nicht erst kommuniziert werden, sofern sie nicht so gravierend sind, dass es auf jeden Fall auffällt. Wann warst du das letzte Mal bei deiner Führungskraft und hast von deinen Fehlern berichtet, die sich eigentlich hätten vermeiden lassen, wenn du ein bisschen mehr bei der Sache gewesen wärst? Ich denke, das ist schon ein Weilchen her und genauso halten es andere auch.



Mittel- bis langfristig bieten Investitionen in die mentale Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden spürbare Kosteneinsparungen durch gestiegene Produktivität.

Lass mich das mal an einer sehr konservativen Rechnung verdeutlichen: In meinen Seminaren sitzen meist um die 14 Teilnehmenden. Jetzt behaupten wir mal:

- ▶ Nur zehn setzen die Techniken ein und schaffen es so, **pro Woche nur 1 Stunde** produktiver und konzentrierter an ihren Aufgaben zu arbeiten.
- ▶ Sagen wir mal, ein Mitarbeiter kostet dich brutto **25 €/Stunde**.
- ▶ Dann wären es Einsparungen von **25 €/Woche**,
- ▶ also **100 €/Monat**,
- ▶ **1200 €/Jahr**.
- ▶ **Bei zehn Teilnehmenden spart dir jedes Seminar schon mal 12.000 € im Jahr.**

Darüber hinaus profitieren Abteilungen und Bereiche auch von weiteren Vorteilen.

- ▶ Durch mentale Fitness begegnen die Mitarbeitenden neuen Problemstellungen und Herausforderungen mit kreativen Ansätzen. So kann sich das Unternehmen schneller auf neue Marktsituationen einstellen, für die es noch keine Erfahrungswerte gibt.
- ▶ Komplexe berufliche Sachverhalte werden schneller bearbeitet, was neben der Zeitersparnis auch zu einer optimierten Zusammenarbeit mit anderen Unternehmen beiträgt.
- ▶ Arbeitszufriedenheit und Arbeitsmotivation lassen sich steigern. Dafür sprechen zwei Gründe:
- ▶ Zum einen fördert Mentales Aktivierungstraining die mentale Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden, die dann auf dieses größere Potenzial für die Bearbeitung ihrer Aufgaben zugreifen können.
- ▶ Der zweite Aspekt ist die Wertschätzung, die den Mitarbeitenden entgegengebracht wird, dass sich das Unternehmen nicht nur Gedanken um die körperliche Fitness und Gesundheit macht, sondern auch die mentale Gesundheit im Fokus des Arbeitgebers steht.
- ▶ Dies beugt zusätzlich einem weiteren Problem vor: dem Fachkräftemangel. Zufriedene Mitarbeitende bleiben dem Unternehmen länger treu und sind weniger gewillt, zu anderen Arbeitgebern zu wechseln. Hinzu kommen weniger Fehltage, die durch Stress, Burn-out oder Überlastung hervorgerufen werden.

Je effektiver Mitarbeitende sich neues Wissen aneignen können, je offener und konstruktiver sie neuen Herausforderungen begegnen und dieses Wissen im Beruf anwenden, umso wertvoller sind sie fürs Unternehmen.



Mentale Leistungsfähigkeit ist mittlerweile eine der wichtigsten Kernkompetenzen, um sich persönlich sowie als Unternehmen zukunftssicher zu positionieren. Darum sollten wir es erst gar nicht so weit kommen lassen, dass ein spürbarer Bedarf entsteht.

Darum denk langfristig und lass uns schauen, was wir für unser Gehirn tun können.

VON NATUR AUS GENIAL – WIE DEIN GEHIRN FUNKTIONIERT

Jeder hat eins – und die meisten benutzen es sogar: Das Gehirn ist die Steuerzentrale, mit der wir das Leben meistern und vor allem auch am Leben bleiben. Bewusst und unbewusst laufen in jeder Sekunde unzählige Prozesse ab.

- ▶ Unbewusste Prozesse steuern autonom unseren Körper, regeln beispielsweise unsere Atmung und den Blutkreislauf.
- ▶ Dazu kommen die Dinge, die wir uns bewusst machen. Komplexe Vorgänge wie Denken oder Lernen erlauben es uns, uns mit neuen Themen zu beschäftigen, eine Sprache zu lernen oder die Punkte für die nächste Sitzung nicht zu vergessen, in Gedanken dem letzten Urlaub nachzuhängen oder das nächste Projekt zu planen.

Je fitter unser Gehirn ist, desto leichter gelingt es uns, diese täglichen Herausforderungen zu meistern. Entscheidend für mentale Fitness ist dabei, dass wir unser Gehirn fördern und es darin unterstützen, optimal arbeiten zu können. Faktoren wie Genetik, Alter oder Geschlecht spielen zwar eine Rolle und sorgen dafür, dass wir mit unterschiedlichen Voraussetzungen starten. Doch wie bei körperlicher Fitness ist es entscheidend, was wir mit dem, was wir haben, anstellen und dass wir durch Training besser werden können.

Lass uns auf den nächsten Seiten einen Blick darauf werfen, was in unserem Kopf vor sich geht. Wie funktioniert unser Gehirn, welche Unterschiede gibt es zwischen Individuen und an welchen Stellen können wir unser Gehirn optimieren?

Das Ding zwischen deinen Ohren – das Gehirn im Überblick

Um kaum ein Organ im Körper ranken sich so viele Mythen und Fehlinformationen wie um das Gehirn. Das liegt zum Teil daran, dass in der Gehirnforschung ständig Neues entdeckt bzw. alte Theorien widerlegt werden. Eine dieser Theorien war, dass wir nur 10 % unseres Gehirns nutzen. Das stimmt so nicht. Das Gehirn ist viel zu energieintensiv, als dass wir den Großteil davon als Reserve mit uns herumschleppen könnten. Was aber durchaus der Fall ist: Viele schöpfen ihr vorhandenes Potenzial nicht voll aus.

Wenn du dir einen 12-Zylinder-Ferrari mit Hunderten PS kaufst, nutzt du auf deinen Touren immer den ganzen Motor. Der fährt auch nicht nur auf zwei Zylindern, um den Rest als Reserve aufzuheben. Allerdings kannst du durchaus im zweiten Gang mit 50 km/h über die Landstraße tuckern. Das geht – aber du spielst dann bei Weitem nicht das Potenzial aus, das in dem Auto steckt.

Dein Gehirn ist wie dieser Ferrari: ein Hochleistungsorgan. Darum wird es Zeit, diese Leistung auch abzurufen und nicht nur durchs Leben zu tuckern.

Verschranke einmal die Hände ineinander – so groß ist etwa das Volumen deines Gehirns. Ein Erwachsener hat ungefähr 1,2 bis 1,3 Kilogramm Gehirnmasse. Die eine ein bisschen mehr, der andere ein bisschen weniger, aber wie so häufig im Leben kommt es auch hier nicht auf die Größe an.

Obwohl das Gehirn im Vergleich zum Rest unseres Körpers relativ klein ist, hat es einen ungeheuren Energiebedarf. Es verbraucht ca. 20 % der im Körper gewonnenen Energie. Um die Energie bereitzustellen, verbraucht das Gehirn darüber hinaus gut 20 % des Sauerstoffs, den wir aufnehmen.

Die meiste Energie verwendet unser Gehirn für die Aufrechterhaltung, den Umbau und die Reparatur der Hirnstrukturen. Auch für unbewusste Vorgänge wie Atmen, Gehen und die Steuerung der Körperfunktionen geht ein großer Teil dieser Energie drauf.

Die Restenergie steht uns dann für bewusste Vorgänge wie Denken, Entscheidungen treffen, Informationen aufnehmen und verarbeiten zur Verfügung. Da für diese bewusste Gehirnaktivität nur ein geringer Teil der Gesamtenergie übrig bleibt, ist es wichtig, den Körper – und somit auch das Gehirn – ausreichend mit den Stoffen zu versorgen, die er braucht, um arbeiten zu können. Denn wenn zu wenig Energie zur Verfügung steht,

haben die unbewussten Vorgänge im Gehirn Vorrang. Das, was übrig bleibt, kannst du dann zum Denken verwenden.

Das Gehirn besteht neben Flüssigkeit hauptsächlich aus Nervenzellen – und von denen haben wir eine Menge. Was schätzt du, wie viele Nervenzellen schleppst du den ganzen Tag im Gehirn mit dir herum?

Tausende?

Hunderttausende?

Millionen?

Milliarden?

Treffer! Jeder von uns verfügt im Erwachsenenalter über etwa 100 Milliarden Nervenzellen, auch Neuronen genannt, im Gehirn. Das ist doch schon mal ordentlich – damit lässt sich etwas anfangen. Jeden Tag sterben zwar ein paar Tausend dieser Zellen ab, aber das sollte dir keine schlaflosen Nächte bereiten. Stell dir vor, du hättest 100 Milliarden Euro auf dem Konto und gibst täglich einige Tausend davon aus. Würdest du dir Sorgen machen? Wohl kaum.

Damit es in unserem Oberstübchen rundläuft, braucht jede dieser Nervenzellen genügend Energie, um arbeiten zu können. Um diese Energie zu erzeugen, sind vor allem zwei Dinge wichtig: Sauerstoff und Glukose. Richtig gelesen: Glukose – sprich Zucker – braucht unser Gehirn, damit es arbeiten kann. Das heißt aber nicht, dass du dir jetzt jeden Schokoriegel reinschieben sollst, der dir zwischen die Finger kommt. Dazu später mehr.

Wo waren wir? Ach ja, bei Glukose. In den Nervenzellen befinden sich sogenannte Mitochondrien, kleine Kraftwerke, die Glukose mithilfe von Sauerstoff in einen Stoff namens ATP (Adenosintriphosphat) umwandeln. ATP ist der Treibstoff, aus dem letztendlich unsere Nervenzellen ihre Energie gewinnen.

Wir wollen zwar keine Neurologen werden, aber wenn wir etwas für unsere mentale Fitness tun wollen, ist es sinnvoll, eine grobe Ahnung zu haben, wie unser Gehirn funktioniert und was es zur Leistungserbringung braucht.

Warum dein Gehirn einzigartig ist – die Magie der Neuroplastizität

Wir haben gelernt, dass unsere 100 Milliarden Nervenzellen Glukose und Sauerstoff zur Energiegewinnung brauchen. Das klingt doch schon mal gut. Unsere Gehirne haben die gleiche Ausgangsbasis und brauchen für die Funktion die gleichen Stoffe. Allerdings muss es doch Unterschiede zwischen den Gehirnen geben. Schauen wir uns mal an, was uns unterscheidet und was du überhaupt trainieren kannst. Werfen wir dazu einen Blick in den Freundeskreis oder ins Unternehmen – da fallen schon Unterschiede auf.

Du kennst bestimmt auch jemanden, bei dem du denkst: „Ist das ein Schlaukopf!“ Diese Person ist clever, und wenn sie etwas anpackt, dann läuft es. Irgendwie flutscht es bei ihr. Sie hat immer eine Lösung parat, verfügt über eine hohe Allgemeinbildung oder eine Menge fachliches Wissen.

Auf der anderen Seite sind dir bestimmt auch schon mal Leute begegnet, bei denen du dich fragst: „Wie sind die bis jetzt durchs Leben gekommen?“ Der Blick drückt gähnende Leere aus, und wie diese Personen ihre täglichen Aufgaben erledigen, ist dir vollkommen schleierhaft, selbst Eisenbahnschwellen sind flexibler als sie. Auch diese Menschen haben 100 Milliarden Nervenzellen und brauchen ebenfalls nur Sauerstoff und Glukose. Es muss also einen Unterschied geben, aber welchen?

Der Unterschied liegt in den Verknüpfungen der Nervenzellen untereinander. Darin unterscheidet sich dein Gehirn von meinem und von jedem anderen. Hier liegt der Ansatz zur Verbesserung unserer mentalen Leistungsfähigkeit.

Eine normale Nervenzelle ist recht einfach gestrickt und kann fast gar nichts – außer sich mit anderen zu verbinden. Darin hingegen ist sie ein wahrer Meister. Wenn wir etwas lernen, lesen, uns mit neuen Themen beschäftigen – also immer, wenn wir neue Informationen aufnehmen –, verknüpfen sich Nervenzellen im Gehirn. Sie bilden neuronale Netzwerke, indem sich in der jeweiligen Hirnregion unzählige Nervenzellen untereinander verbinden bzw. vorhandene Verbindungen verstärken.

Ungefähr eine halbe Trillion Verknüpfungen haben deine Nervenzellen im Gehirn gebildet – das sind ungefähr so viele, wie es Blätter im Amazonas gibt. Und es könnten noch mehr sein. Theoretisch kann sich eine Nervenzelle mit bis zu 10.000 anderen verknüpfen. Das kannst du dir mal in einer ruhigen Minute ausrechnen: 100 Milliarden Nervenzellen x 10.000. Ich würde sagen, es sind ausreichend Möglichkeiten vorhanden.

Jedes Mal, wenn du in deinem Leben etwas lernst, dich mit neuen Themen auseinandersetzt, besondere Erlebnisse hast oder etwas das erste Mal tust, verbinden sich Nerven zu neuen Netzen oder du greifst auf bestehende neuronale Verbindungen zurück. Diese Netze sind dynamisch: Sie passen sich den Anforderungen an und können bis ins hohe Alter neu gebildet, verstärkt oder auch wieder gelöst werden – bis du irgendwann die Augen für immer schließt.²

Ausnahmen sind Krankheiten wie z. B. Demenz oder Unfälle, die deine Gehirnaktivität beeinflussen. Aber um Krankheiten soll es in diesem Buch nicht gehen.

Für dich ist wichtig zu wissen, dass sich in deinem Gehirn lebenslang Nervenzellen zu Netzen verknüpfen. So speichern wir Informationen. Unser Gehirn passt sich dabei an die Anforderungen an, die wir ihm bieten. Dieser Vorgang nennt sich Neuroplastizität – die Fähigkeit des Gehirns, neue Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen zu bilden, zu verstärken oder auch wieder zu lösen, wenn sie nicht mehr benötigt werden.

Je häufiger du auf dieses Wissen zugreifst, desto stärker werden die Verbindungen zwischen den Zellen. Beschäftigst du dich weiter mit einem Thema, liest mehr dazu, sammelst praktische Erfahrungen und wendest dieses Wissen an, werden neue Verbindungen erzeugt und die vorhandenen weiter verstärkt. Allerdings bildet das Gehirn nicht nur neue Verknüpfungen – es baut auch bestehende ab, besonders wenn wir das erworbene Wissen nicht regelmäßig nutzen.

Solltest du dich längere Zeit nicht mehr mit einem Themengebiet beschäftigen, werden Verknüpfungen auch wieder gelöst. Hast du als Kind vielleicht ein Instrument gespielt? Gab es eine Sportart, in der du richtig gut warst? Oder hast du schon mal in einem anderen Beruf gearbeitet? Je länger diese Tätigkeiten her sind, desto mehr verblassen die Kenntnisse und Erfahrungen aus diesem Bereich. Dein Gehirn löst die Verknüpfungen aus diesem Netz wieder und bildet mit der Zeit neue Verbindungen und Netze zu anderen Sachverhalten.

Die Verknüpfungen in diesen Bereichen nehmen ab. So spart das Gehirn unnötige Energie ein, um Bereiche, die nicht mehr intensiv genutzt werden, zu versorgen. Möchtest du später wieder auf dieses Wissen zugreifen, wird es dir schwerer fallen, da die alte Kapazität nicht mehr zur Verfügung steht. Du kommst dann schneller an deine Leistungsgrenze.

Hast du schon mal einen dreiwöchigen Strandurlaub gemacht? Nur am Pool oder Meer gelegen und neben Essen und Bar einfach die Seele

baumeln lassen? Wenn Personen aus so einem Chill-out-Urlaub zurück ins Büro kommen, haben sie meist Schwierigkeiten, direkt wieder ins Tagesgeschäft einzusteigen, sie fühlen sich erschlagen von all den vielen Aufgaben. Dabei sollten sie doch eigentlich erholt und fit sein.

Das liegt daran, dass sich dein Gehirn in der Zeit an das Nichtstun angepasst hat, um Energie zu sparen. Auch dafür ist die Neuroplastizität verantwortlich.



Neuroplastizität ist die Fähigkeit des Gehirns, zeitlebens neue Strukturen zu bilden – abhängig von der jeweiligen Aktivität. So ist es möglich, dass wir uns an die jeweiligen Anforderungen und Situationen im Leben anpassen und das dafür benötigte Wissen abspeichern.

Neuroplastizität ist vergleichbar mit einem Muskel. Wenn ich im Fitnessstudio mit Hanteln meinen Bizeps trainiere, aktiviere ich diese Muskelregion. Führe ich die Übungen regelmäßig durch und erhöhe langsam die Gewichte, passt sich der Muskel der Beanspruchung an. Er wächst und wird stärker, und irgendwann sehe ich aus wie der junge Arnold Schwarzenegger. Stelle ich mein Hanteltraining ein, reagiert der Muskel ebenfalls. Ich verliere Kraft, der Muskel bildet sich zurück.

Ähnlich verhält es sich mit unserem Gehirn. Beschäftigen wir uns regelmäßig mit neuen Themen, werden bestimmte Bereiche neu vernetzt und wir erweitern unser Wissen. Lässt das Interesse an dem Thema nach und wir widmen uns anderen Dingen, verschwindet auch langsam das erworbene Wissen, da sich die Verknüpfungen unter den Nervenzellen wieder abbauen.

So unterscheidet sich mein Gehirn von deinem oder dem anderer Personen: durch die Anzahl der Verknüpfungen und die Art, wie sie verbunden sind. Alles, was wir erlebt haben und womit wir uns beschäftigen, spiegelt sich in diesen Verknüpfungen wider.

Hier liegt der Schlüssel für mentale Fitness.

Routinen – Fluch und Segen zugleich

Ja, die Jüngeren können das alles viel schneller als wir – da merkt man, dass man alt wird. Kennst du solche Aussagen aus dem Arbeitsalltag oder hast du selbst schon solche Theorien aufgestellt? Diese und ähnliche Aussagen kommen in fast jedem meiner Seminare vor.

IMPULSGEBER UND KARRIEREBEGLEITER

GLEICH WEITERLESEN?

Unsere **Ratgeber zu Beruf und Karriere** liefern erprobte Strategien und begleiten Sie sowohl beim erfolgreichen Start ins Berufsleben als auch bei der Erreichung Ihrer persönlichen Karriereziele.



Scannen Sie den QR-Code und lassen Sie sich von unseren **Leseproben** zum nächsten **Schritt auf der Karriereleiter** motivieren. Ihr Lieblingsbuch bestellen Sie anschließend mit einem Klick beim Shop Ihrer Wahl!