

19 September

Wir haben alle eins. Trotzdem ist es uns oft unheimlich und ein ziemliches Mysterium: das Gehirn. Wieso macht es so oft nicht das, was wir wollen? Können wir unser Gehirn austricksen? Und wie bringen wir es zum Wachsen? Fragen, die wir Prof. Dr. Martin Korte gestellt haben.

Rund 1,3 kg graue Masse. Denkapparillo. Sitz unserer Persönlichkeit und Kommandozentrale. Es geht um: unser Gehirn. Und oft, wenn's um das Thema „einfach mal was machen“ geht, hat genau das anscheinend andere Pläne.

Wer kennt sich so richtig aus mit dem Oberstübchen? Genau: ein Hirnforscher. Professor Dr. Martin Korte, Neurologe und Lernexperte mit Professur an der TU Braunschweig, hat uns ein paar Fragen beantwortet.

Frage eins: Wie treten wir unserem Hirn in den Hintern?

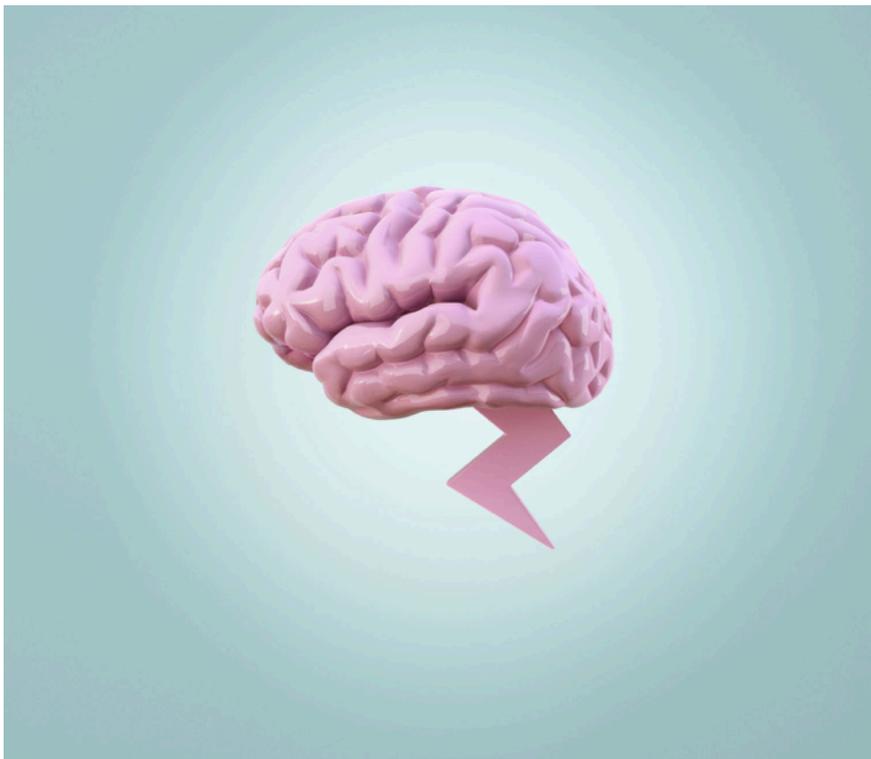
Das Gehirn reagiert auf Befehle, die mit Emotionen verknüpft sind, viel besser als auf rationale Argumente. Ihr müsst euer Hirn quasi mit einer konkreten Belohnung ködern. Der Klassiker: Neujahrsvorsätze. Alle machen es, also macht man mit. Aber wofür? Der erste Urlaub mit der neuen Freundin, vor der man mit seinem frischen Sixpack glänzen will, motiviert viel eher, abzunehmen und Sport zu machen. Weil: Es gibt ein konkretes Ziel (Strandfigur!) und eine Belohnung (sie findet mich dann noch toller und will noch mehr Sex). Je klarer das

Ziel als cooler Film vorm inneren Auge abläuft, desto eher gehorcht uns unser Gehirn. Tipp: diesen Film immer wieder „ansehen“.

Frage zwei: Welche ist meine bessere Hälfte?

Das Hirn hat tatsächlich eine klare Aufgabenteilung. Etwas vereinfacht gesagt: Links sitzt die Vernunft, die Aufgaben checkt, analysiert und nach rechts weiterreicht, zur kreativen Seite. Die kann jetzt durchdrehen, rumspinnen und Lösungsvorschläge machen. Zur Freigabe geht dann alles wieder zurück zur Vernunft, die prüft und im Idealfall einen Haken dahinter macht.

Frage drei: Kann man seinem Gehirn wirklich Wahrheiten einreden?



Naja, aus einem Lauch wird über Nacht kein Schwarzenegger. Und einfach so flattern auch nicht die Millionen auf euer Konto. Aber: Das Hirn ist leistungsfähig, wenn die Erwartung stimmt. Und die muss realistisch

sein. Das Einkommen zu verdoppeln z. B. könnte so ein realistisches Ziel sein. Noch ein Trick: Das Gehirn will gefordert werden, die Messlatte also ruhig ein bisschen höher ansetzen, aber so, dass ihr da noch drüber kommt.

Auch gut: Zwischenziele. Unterwegs mal kurz Pause machen

und zurück schauen auf das, was ihr schon geschafft habt. Und ruhig mal stolz auf euch sein. Achtung, das Ganze funktioniert auch in die andere Richtung. Wer sich und seinem Hirn ständig einredet, dass eine Sache nicht klappen wird, ebnet unbewusst den Weg zum Scheitern. Weil das Gehirn dem „Befehl“ Scheitern folgt.

Frage vier: Wie funktioniert „einfach mal machen“, also sich selber motivieren?

Ein paar Zutaten kennt ihr schon: ein attraktives, konkretes Ziel (je plastischer das in eurem Kopf aussieht, desto besser!). Und Selbstvertrauen (so was wie „Ich weiß, dass ich das schaffe!“). Denn dann passiert die Magic: Euer Gehirn kippt einen extra guten Tropfen in die Blutbahn, nämlich den Turbolader Dopamin. Und der beeinflusst die neurale Leistung positiv und spornt an.

Frage fünf: Wie kommen wir auf ganz neue Ideen?

Jedenfalls nicht, indem wir das Gehirn zwingen. Prof. Dr. Korte empfiehlt folgende Taktik:

Intensiv über die Aufgabe nachdenken. Und dann: ruhen lassen. Was komplett anderes machen. Spaziergehen, Mittagsschlaf, warm duschen. Das Gehirn arbeitet unbewusst weiter an der Lösung. Die Entspannung sorgt dafür, dass die Denkprozesse nicht wie sonst über die eingefahrene Datenautobahn rasen, sondern mal ganz neue Nebenstrecken ausprobieren.

Dann wieder zurück zur Aufgabe, weiter nach dem Muster fokussieren – entspannen – fokussieren. Auch über Nacht werkelt das Hirn weiter an der Lösung. Drüber schlafen ist also immer noch ein heißer Tipp. Und dann kommt er, scheinbar plötzlich und unerwartet, auf Klo oder beim Zähne putzen: der ersehnte Geistesblitz.

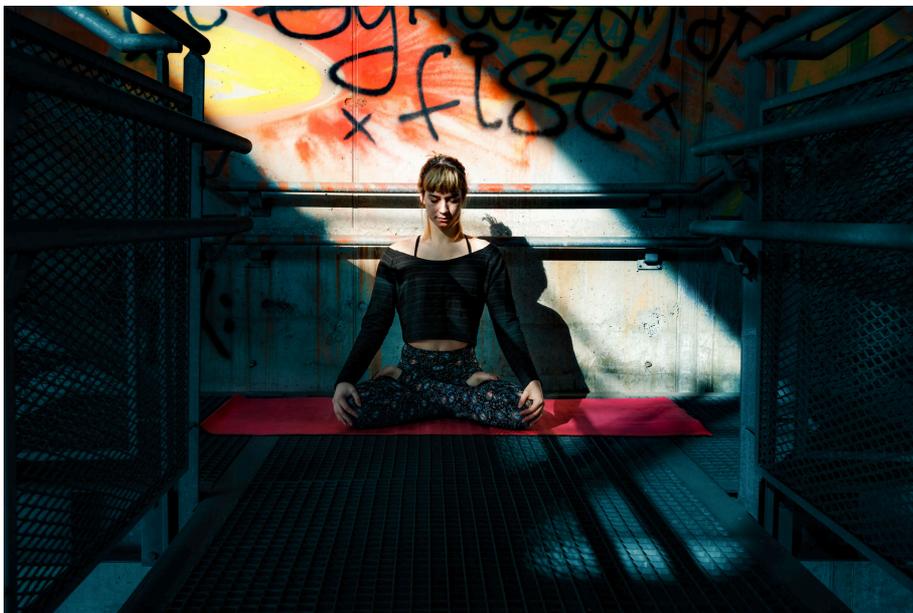
Frage sechs: Superschlau durch Fleiß – können wir unser Potenzial unendlich steigern?



Leider nein, sagt Prof. Korte. Intelligenz und neurale Kapazitäten sind zu 50 % angeboren. Aber aus den restlichen 50 % kann man ne Menge rausholen: indem man altes Wissen mit neuem verknüpft. Wo schon was ist, lässt sich leichter Neues abspeichern. Reines Lernen ist also zu 20 % Hirn und zu 80 % Technik.

Die Persönlichkeit kann man übrigens nicht komplett neu programmieren. Aus einem ängstlichen Typen wird keine Rampensau. Man kann aber sein Verhalten optimieren, indem man die Umstände anpasst, z. B. für den Ängstlichen eine sichere Umgebung schafft, in der er mutiger wird.

Frage sieben: Kann das Gehirn durch Meditation tatsächlich wachsen?



Bei einigen

Studienteilnehmern vergrößerte sich die graue Masse im präfrontalen Cortex nach acht Wochen regelmäßiger Meditation tatsächlich! Prof. Korte erklärt das damit, dass Ruhe und Fokussieren die Sortiermechanismen im Hirn aktivieren. Störreize werden (aus-)sortiert, die Konzentration steigt, weil bei der Meditation Ablenkungen ausgeblendet werden. Beim Fokussieren auf nur einen Gedanken oder etwas

Elementares wie unsere Atmung wachsen die Synapsen und verbinden sich neu.

Letzte Frage: Der ultimative Tipp, um mehr Leistung aus dem Gehirn rauszuholen?

Alles verbannen, auf dem „Ablenkung“ steht. Also Handy, Internet, Lärm und was sonst noch so eure Konzentration schluckt. Dann volle Power Fokus auf das To-do. Und: Pausen machen. Die „Pomodoro- Technik“ hat sich dabei bewährt: 25 Min. konzentriert arbeiten, 5 Min. Pause (zum Kaffee ziehen und aufs Handy schauen), dann wieder von vorne. Na, seid ihr jetzt ein bisschen schlauer?

Heißer Tipp für alle, die gleich mit dem Gehirn-Jogging anfangen wollen: das neueste Buch von Professor Korte – „Hirngeflüster: Wie wir lernen, unser Gedächtnis effektiv zu trainieren“ (Europa Verlag).

[ZUR ARTIKELÜBERSICHT](#)

TOP STORIES



#EINFACHMALMACHEN

FOLGE UNS

 Facebook

 Instagram

TEILEN

 Per Mail

 Bei Facebook

[Datenschutzerklärung](#)

[Impressum](#)

[Nutzungsbedingungen](#)

[useragent](#)

[Cookie-Policy](#)

