

## Mind Tricks: Wie trainiere ich meine Gedankenkraft?

Bis zu 50 Millionen beschädigte Zellen werden im Schlaf pro Sekunde durch frische ausgetauscht. Und diese Zellpflege wirkt wie ein Verjüngungsprogramm – nicht nur für den Körper, sondern auch für die Gedanken. Das Schlafbedürfnis ist bei jedem anders, doch nur die wenigsten kommen dauerhaft mit weniger als sechs Stunden aus. Passiert das doch, sinkt die Konzentrationsfähigkeit spürbar.

Ein zusammengekauerter Körper spiegelt nicht nur negative Gedanken – er reproduziert sie auch. Ein im 90-Grad-Winkel zum Boden stehender, gerade aufgerichteter Körper hat dagegen einen positiven Einfluss auf unser Bewusstsein. Prof. Sascha Topolinski, Psychologe der Universität Würzburg, erklärt: „Jemand mit einer aufrechten Körperhaltung wirkt nicht nur selbstsicher – er fühlt sich auch so.“ Und das hat Folgen: Seine mentale Kraft steigt.

Wer lacht, braucht dafür bis zu 80 Muskeln. Diese stimulieren bestimmte Neurotransmitter im Gehirn, die unsere Willensstärke erhöhen. Erwachsene „erlachen“ sich dieses Kraftpaket im Schnitt nur 15 Mal pro Tag, Kinder dagegen bis zu 400 Mal. Dabei muss es kein Lachanfall sein, um eine positive Wirkung zu erzielen: Für eine Studie von Prof. Fritz Strack von der Universität Mannheim nahmen Probanden Bleistifte quer in den Mund. Das Ergebnis: Allein der Bleistift löst die biochemische Reaktion aus. Offenbar ist es dem Gehirn egal, wieso man grinst. Hauptsache, man tut es.

Wer sich als Opfer des eigenen Schicksals sieht, fühlt sich ausgeliefert – im Grunde ein Gefühl von Kontrollverlust. Besser ist eine Sichtweise, die das in den Fokus rückt, was sich aktiv gestalten lässt. Mindestens dreimal am Tag sollte man seine Gedanken mit einer Frage trainieren: Was kann ich heute tun, um mein Leben zu verbessern? Das können schon kleine Dinge wie ein Spaziergang sein. Passivität schwächt Ihren Willen, Kontrolle stärkt ihn trotz aller Widrigkeiten des Lebens. Vermeiden Sie dabei Sätze wie: „Hätte ich doch nur ...“ oder „Könnte ich doch nur ...“

Um die „chemische Standleitung“ zwischen Körper und Gehirn zu stimulieren, können Gedanken auf Körperregionen oder Bewegungsabläufe gerichtet werden. Eine seit Jahrtausenden zu diesem Zweck angewandte Technik ist Yoga. Eine Studie der University of Calgary konnte mit nur 90 Minuten Training über zwölf Wochen messbare Effekte am Körper der Studienteilnehmer nachweisen. Ein Bluttest zeigte: Die Telomere, also die Endstücke der Chromosomen, waren bei den Yogis länger als in der Kontrollgruppe. Sie werden bei jeder Zellteilung kürzer und geben so Hinweise auf das biologische Alter eines Körpers. Denn je kürzer sie sind, desto geringer ist die Lebenserwartung.

Um die Psyche und den Willen gezielt zu stärken, setzen Ärzte auf das sogenannte Neurofeedback: Das Verfahren trainiert „gute“ Gedanken. Denn normalerweise sind Menschen nicht fähig, die eigenen Gehirnströme zu erkennen – also jene elektrischen Aktivitäten in den Nervenzellen, die zu Gedanken und Gefühlen werden. Neurofeedback ändert das: Mithilfe von Elektroden am Kopf werden die Gehirnströme gemessen und an einen Computer übertragen. Der „formuliert“ aus den Daten eine Rückmeldung (Feedback) – zum Beispiel einen Ton oder ein Bild. Etwa 0,2 Sekunden benötigt ein Mensch für die Kalibrierung eines Gedankens. Bei negativen Gedanken warnt das Gerät, und der Patient kann gegensteuern. Durch Hunderte Wiederholungen lernt das Gehirn so, stets auf einem „positiven Niveau“ zu denken.

Hanteln im Kopf: Wer sich bei Sportübungen vorstellt, die Muskeln zu starken Kontraktionen zu zwingen, hat nach zwölf Wochen zusätzliche 15 Prozent Kraftzuwachs – das zeigen Studien. Auch Reha- und Schlaganfallpatienten lernen so schneller, wieder zu laufen.

Klare Ziele: Eine Studie mit 300 Studenten zeigte, dass diejenigen mit genauen Vorstellungen über ihre Zukunft dieses Ideal zu 70 Prozent auch erreichten. Schwammige Ziele ließen die Teilnehmer eher aufgeben oder scheitern.

Bei einem Versuch mit 168 depressiven Jugendlichen konnten 44 Prozent ihre Depressionen am Computer wegspielen. Sie töteten Monster, die negative Gefühle repräsentierten. Zwei Drittel der restlichen Teilnehmer konnten ihre Symptome immerhin verringern. Solche „Health Games“ helfen auch gegen Paranoia oder Asthma.

## Die 90-Grad-Formel

Ein zusammengekauerter Körper spiegelt nicht nur negative Gedanken – er reproduziert sie auch. Ein im 90-Grad-Winkel zum Boden stehender, gerade aufgerichteter Körper hat dagegen einen positiven Einfluss auf unser Bewusstsein. Prof. Sascha Topolinski, Psychologe der Universität Würzburg, erklärt: „Jemand mit einer aufrechten Körperhaltung wirkt nicht nur selbstsicher – er fühlt sich auch so.“ Und das hat Folgen: Seine mentale Kraft steigt.

## Die 15-Plus-Formel

Wer lacht, braucht dafür bis zu 80 Muskeln. Diese stimulieren bestimmte Neurotransmitter im Gehirn, die unsere Willensstärke erhöhen. Erwachsene „erlachen“ sich dieses Kraftpaket im Schnitt nur 15 Mal pro Tag, Kinder dagegen bis zu 400 Mal. Dabei muss es kein Lachanfall sein, um eine positive Wirkung zu erzielen: Für eine Studie von Prof. Fritz Strack von der Universität Mannheim nahmen Probanden Bleistifte quer in den Mund. Das Ergebnis: Allein der Bleistift löst die biochemische Reaktion aus. Offenbar ist es dem Gehirn egal, wieso man grinst. Hauptsache, man tut es.

## Die 3-Einheiten-Formel

Wer sich als Opfer des eigenen Schicksals sieht, fühlt sich ausgeliefert – im Grunde ein Gefühl von Kontrollverlust. Besser ist eine Sichtweise, die das in den Fokus rückt, was sich aktiv gestalten lässt. Mindesten dreimal am Tag sollte man seine Gedanken mit einer Frage trainieren: Was kann ich heute tun, um mein Leben zu verbessern? Das können schon kleine Dinge wie ein Spaziergang sein. Passivität schwächt Ihren Willen, Kontrolle stärkt ihn trotz aller Widrigkeiten des Lebens. Vermeiden Sie dabei Sätze wie: „Hätte ich doch nur ...“ oder „Könnte ich doch nur ...“

## Die 90-mal-12-Formel

Um die „chemische Standleitung“ zwischen Körper und Gehirn zu stimulieren, können Gedanken auf Körperregionen oder Bewegungsabläufe gerichtet werden. Eine seit Jahrtausenden zu diesem Zweck angewandte Technik ist Yoga. Eine Studie der University of Calgary konnte mit nur 90 Minuten Training über zwölf Wochen messbare Effekte am Körper der Studienteilnehmer nachweisen. Ein Bluttest zeigte: Die Telomere, also die Endstücke der Chromosomen, waren bei den Yogis länger als in der Kontrollgruppe. Sie werden bei jeder Zellteilung kürzer und geben so Hinweise auf das biologische Alter eines Körpers. Denn je kürzer sie sind, desto geringer ist die Lebenserwartung.

## Die 200-Millisekundenformel

Um die Psyche und den Willen gezielt zu stärken, setzen Ärzte auf das sogenannte Neurofeedback: Das Verfahren trainiert „gute“ Gedanken. Denn normalerweise sind Menschen nicht fähig, die eigenen Gehirnströme zu erkennen – also jene elektrischen Aktivitäten in den Nervenzellen, die zu Gedanken und Gefühlen werden. Neurofeedback ändert das: Mithilfe von Elektroden am Kopf werden die Gehirnströme gemessen und an einen Computer übertragen. Der „formuliert“ aus den Daten eine Rückmeldung (Feedback) – zum Beispiel einen Ton oder ein Bild. Etwa 0,2 Sekunden benötigt ein Mensch für die Kalibrierung eines Gedankens. Bei negativen Gedanken warnt das Gerät, und der Patient kann gegensteuern. Durch Hunderte Wiederholungen lernt das Gehirn so, stets auf einem „positiven Niveau“ zu denken.

## Mentale Muskeln

Hanteln im Kopf: Wer sich bei Sportübungen vorstellt, die Muskeln zu starken Kontraktionen zu zwingen, hat nach zwölf Wochen zusätzliche 15 Prozent Kraftzuwachs – das zeigen Studien. Auch Reha- und Schlaganfallpatienten lernen so schneller, wieder zu laufen.

Wille bringt Erfolg

Klare Ziele: Eine Studie mit 300 Studenten zeigte, dass diejenigen mit genauen Vorstellungen über ihre Zukunft dieses Ideal zu 70 Prozent auch erreichten. Schwammige Ziele ließen die Teilnehmer eher aufgeben oder scheitern.

Gedankenspiele

Bei einem Versuch mit 168 depressiven Jugendlichen konnten 44 Prozent ihre Depressionen am Computer wegspielen. Sie töteten Monster, die negative Gefühle repräsentierten. Zwei Drittel der restlichen Teilnehmer konnten ihre Symptome immerhin verringern. Solche „Health Games“ helfen auch gegen Paranoia oder Asthma.