MENTALE INTELLIGENZ

WOZU SOLL DAS GUT SEIN?

Wenn sich bei Ihnen auch immer alles schneller dreht, es ständig komplexer und dynamischer wird, befinden Sie sich in bester Gesellschaft, nämlich in der Höchstleistungsgesellschaft.

Vielleicht lässt sich auch nicht alles ändern, was um uns herum passiert. Aber eines können wir mit Sicherheit ändern, nämlich wie wir mit all dem umgehen. Mentale Intelligenz bedeutet zu wissen, was sich in unserem Kopf abspielt, zu verstehen, wie wir ticken und wie wir uns gezielt steuern können, und zwar mit der Kraft der Gedanken. Wie wäre es,

- wenn wir uns in stressigen Situationen ganz einfach und schnell wieder in einen gelassenen Zustand versetzen könnten?
- wenn wir uns in schwierigen Situationen auf Erfolg programmieren?
- wenn es zu jedem Zeitpunkt gelänge, sich selbst mit frischer Energie und Konzentration zu versorgen, und dies nur mit der Kraft der inneren Bilder?
- Oder zwischendurch in eine kurze Tiefenentspannung abtauchen?
- Und wie wäre es, wenn wir immer mal wieder die Perspektive ändern könnten, um komplexe Sachverhalte besser verstehen und damit lösen zu können?

Machen wir ein kleines Experiment, um die Wirkung mentaler Techniken zu veranschaulichen. Konzentrieren Sie bitte Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren rechten Arm und legen Sie ihn bitte irgendwo locker ab. Stellen Sie sich bitte vor, dass der Arm immer schwerer wird, und denken Sie vor sich hin „mein Arm ist ganz schwer“. Was passiert? Ich vermute, nach kurzer Zeit ist Ihr Arm so schwer, dass Sie Mühe haben, ihn anzuheben. Und das alles, obwohl Sie sich ja nur das Bild eines schweren Arms vor Ihrem geistigen Auge vorgestellt haben und das vor sich hingedacht haben.

Über die Steuerung der Bilder in unserem Kopfkino können wir uns in einen ganz bestimmten Zustand versetzen. Es mag vielleicht befremdlich wirken, aber die neurobiologische Forschung ist eindeutig, was den Einfluss dieser mentalen Techniken auf Stoffwechsel, Leistung und Stimmung betrifft.

Im Leistungssport sind mentale Werkzeuge längst angekommen. Dort werden Techniken trainiert, um sich – trotz eines Rückstands – emotional so stabil zu halten, dass die Chancen groß sind, diesen aufzuholen und zu gewinnen. Beim Skiabfahrtslauf sehen wir im Starthäuschen, wie sich

die Athleten gedanklich und mit leicht sichtbaren Bewegungen die Schwünge einprägen. Sie machen sich Forschungsergebnisse zunutze, die belegen, dass es fast keinen Unterschied macht, wie man Bewegungsabläufe oder Fertigkeiten trainiert. Die Gehirnforschung zeigt, dass Gehirnareale, die z.B. für die Motorik zuständig sind, sich gleichermaßen vergrößern, egal ob man mental oder praktisch trainiert hat.

Als wir noch Kinder waren und mit unseren Freunden gespielt haben, gab es sehr vieles, was nur in unserer Phantasie vorhanden war. Abenteuerliche Reisen auf dem fliegenden Teppich oder dem imaginären Pferderücken. Spiele mit Bösewichten und den guten Feen oder Hexen und Zauberern. Kinder kennen keine Scheu, wenn es darum geht, vor ihrem inneren Auge in eine andere Welt einzutauchen. Wir als „vernünftige“ Erwachsene tun uns manchmal ein bisschen schwer, uns auf die unbegrenzten Möglichkeiten der mentalen Bilderwelt einzulassen. Aber genau das macht mentalen Intelligenz aus, zu verstehen, wie wir „spielerisch“ positiven Einfluss auf unser Leben nehmen können. Diese spielerische Art hilft vielen meiner Coaching-Klienten, mit ihren persönlichen Antreibern, also z.B. dem Perfektionisten, so in Kontakt zu kommen, dass er sie nicht ständig zu weiteren Verbesserungsschleifen treibt, die viel Energie kosten. Und das ist auch gut so, damit sinkt ein Risiko möglicher Überlastung.

Und wenn es um die andere aktuelle Form von Intelligenz geht, die künstliche Intelligenz, sind gerade Sie als Autoren und Leser dieses Magazins vermutlich ständig damit befasst. KI hat das große Ziel, menschliches Denken und Entscheiden so zu mechanisieren, dass die Menschen bei der Bewältigung komplexer Probleme entlastet werden. Vieles wissen wir darüber, was menschliches Denken und Entscheiden ausmacht, aber sollten wir nicht auch wissen, wie wir uns selbst mit der Kraft unserer Gedanken steuern können?

Mir ist es ein großes Anliegen, mentale Intelligenz nicht nur in Unternehmen, sondern auch als Schulfach zu etablieren. Kinder, Jugendliche, wir alle brauchen diese Werkzeuge heute und in Zukunft dringender denn je.

**Habe ich Sie neugierig gemacht? Wenn Sie Lust haben, schreiben Sie mir.
Herzlichst Ihre
Dr. Petra Bernatzeder,
Diplom-Psychologin, Coach, Expertein
für mentale Intelligenz, www.upgrade-hr.com**