

MEHR WISSEN. DAS THEMEN-DOSSIER VOM ERFOLG MAGAZIN

ERFOLG

agazin

DOSSIER

**+ 10 TIPPS FÜR
ZIELVERHALTEN
UND HAND-
LUNGSERFOLG**

EXPERTE IN
DIESER AUSGABE
**VOLKER
BUSCH**

MIT HIRN UND HERZ ZUM ERFOLG

PROF. DR. VOLKER BUSCH ÜBER DEN ERFOLG AUS
NEUROWISSENSCHAFTLICHER PERSPEKTIVE

E-PAPER AUSGABE 19 · 2022

DEUTSCHLAND | ÖSTERREICH | SCHWEIZ

Bild: Oliver Reetz



INHALT

Interview

Prävention vor Behandlung
Prof. Dr. Volker Busch erzählt, was ihn auf die Bühne getrieben hat, warum Wissenschaft Spaß machen sollte und wie wichtig geistige Gesundheit und Wohlbefinden für den Erfolg auf allen Ebenen sind. 4

Titelthema

Mit Hirn und Herz erfolgreich zum Ziel
Eine neurowissenschaftliche Perspektive..... 6

Erfolg

10 Tipps für Zielverhalten und Handlungserfolg, basierend auf neurowissenschaftlichen Forschungserkenntnissen 8

Angebote

Medien, Buch, Vorträge 10



Bild: Petra Homeler

Impressum

Folgen Sie uns auch auf



Erfolg Magazin Dossier

Redaktion/Verlag

Backhaus Verlag GmbH
ist ein Unternehmen der Backhaus Mediengruppe
Holding GmbH, Geschäftsführender
Gesellschafter Julien Backhaus

E-Mail: info@backhausverlag.de
Chefredakteur (V.i.S.d.P.) Julien Backhaus
Redaktionsleitung: Johanna Schmidt
E-Mail: redaktion@backhausverlag.de
Layout und Gestaltung: Judith Iben
E-Mail: magazine@backhausverlag.de

Onlineredaktion

E-Mail: info@backhausverlag.de

Herausgeber, Verleger:

Julien Backhaus

Anschrift

Zum Flugplatz 44,
27356 Rotenburg (Wümme)
Telefon (0 42 68) 9 53 04 91
E-Mail: info@backhausverlag.de
Internet: www.backhausverlag.de

Lektorat

Ole Jürgens Onlineservices
Dr. Ole Jürgens
Jägerhöhe 36,
27356 Rotenburg (Wümme)
E-Mail: info@textelsior.de

Vervielfältigung oder Verbreitung nicht ohne
Genehmigung.

Alle Rechte vorbehalten.

Autoren (Verantwortliche i.S.d.P)

Die Autoren der Artikel und Kommentare im Erfolg Magazin sind im Sinne des Presserechts selbstverantwortlich. Die Meinung der Autoren spiegelt nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wider. Trotz sorgfältiger Prüfung durch die Redaktion wird in keiner Weise Haftung für Richtigkeit geschweige denn für Empfehlungen übernommen. Für den Inhalt der Anzeigen sind die Unternehmen verantwortlich.

Bild: Oliver Rietz



Julien Backhaus
Verleger und
Herausgeber

JEDER SETZT ZIELE, MACHT ES ABER MEIST FALSCH

Der Mensch ist ein strebsames Wesen. Viele wollen etwas erreichen im Leben. Beruflich, finanziell und privat. Auch in der Persönlichkeitsentwicklung nehmen sich viele etwas vor: Stärke und Disziplin aufzubauen zum Beispiel. All diese Vorhaben und Ziele bleiben aber Tagträume, wenn wir nicht lernen, wie man Ziele erfolgreich umsetzt. Dabei hat der Großteil Schwierigkeiten. Wenn Sie Menschen fragen, ob sie sehr erfolgreich sind, wird der überwiegende Teil verneinen. Das liegt aber weniger daran, dass die Welt so gemein zu ihnen ist, sondern weil sie schon bei der Zielsetzung elementare Fehler begehen. Weil wir emotional und manchmal auch reaktiv Ziele setzen, die gar nicht zu uns passen, lehnt unsere Erfolgsleiter von Anfang an am falschen Haus. Sollte sie doch am richtigen Haus lehnen, setzen wir unser Gehirn nicht richtig ein, um unsere Ziele zu verfolgen. Meist, weil wir gar nicht wissen, wie unser Hirn funktioniert.

Generell spielt unser Nervensystem eine herausragende Rolle in unserem Alltag, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. Die Verbindung zwischen der Außenwelt und unserem Inneren ist nämlich das Nervensystem. Dies könnte man als Nadelöhr zu unserem Erfolg betrachten. Deshalb haben wir einen der bekanntesten deutschen Neurowissenschaftler gefragt, wie Erfolg gelingen kann. Wir sind froh, den SPIEGEL-Bestsellerautor Prof. Dr. Volker Busch für dieses Themen-Dossier gewonnen zu haben. Er ist eine Koryphäe auf diesem Gebiet und schafft es in seinem Bühnenprogramm, Menschen dieses komplexe Thema verständlich zu vermitteln.

Viel Vergnügen beim Lesen
Ihr Julien Backhaus



**MEDIZINER, NEUROWISSENSCHAFTLER UND SPEAKER
PROF. DR. VOLKER BUSCH ERZÄHLT, WAS IHN AUF DIE BÜHNE GETRIEBEN HAT,
WARUM WISSENSCHAFT SPASS MACHEN SOLLTE UND WIE WICHTIG GEISTIGE
GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN FÜR DEN ERFOLG AUF ALLEN EBENEN SIND.**

Herr Professor Busch, wie sind Sie als Mediziner darauf gekommen, mit Ihrem Fachwissen in die Vortragsbranche einzusteigen, die Ihnen zu Ihrem Erfolg verholfen hat?

Erfolg war ursprünglich gar nicht meine Absicht. Ich glaube, dass ich anfangs einfach ein Ventil brauchte. Wenn man den ganzen Tag Menschen in Ausnahmesituationen erlebt und behandelt, staut sich viel an. Es auf der Bühne rauszulassen, ist eine Form expressiver Bewältigung – ich empfinde das als sehr hilfreich. Jeder Input braucht eben auch Output. Außerdem wollte ich meine Geschichten teilen. Es ist sehr schön, wenn man sich mit anderen austauschen kann, seine eigenen Erfahrungen mit denen anderer abgleichen kann oder ggf. erkennt, dass man auf einem Holzweg ist. Und nicht zuletzt kann ich durch meine Vorträge, Blogs und Podcasts Menschen zu gesundheitsbewusstem Umgang verhelfen, *bevor* sie ausbrennen oder krank werden. Das ist wunderbar. Mir lag die Prävention immer schon mehr am Herzen als die Behandlung. Darin liegt vermutlich sogar die Zukunft der Medizin.

Ist Erfolg tatsächlich nur Kopfsache?

Ein Hundertmeterläufer würde hier vermutlich erst einmal seine Beine nennen. Aber die tun streng genommen auch nur das, was der Kopf ihnen sagt. Letztlich machen auch im Leistungssport die mentalen Techniken den Unterschied. Wenn wir erfolgreiche Menschen im Spitzensport, aber auch in Wirtschaft und Politik untersuchen, finden wir mehrere Prinzipien, die ihren Erfolg möglich machen. Der unbedingte Handlungswille, eine gute strategische Planung und die Fähigkeit, sich immer wieder auf ein Ziel zu fokussieren, gehören dabei zu den wichtigsten Faktoren. Natürlich spielen auch das Talent eine Rolle sowie Menschen, die einen auf dem Weg zur Seite stehen und unterstützen. Und nicht selten kommt noch ein Faktor hinzu, den viele Menschen leugnen: der Zufall.

Was genau können Neurowissenschaft und Psychologie zum persönlichen und beruflichen Erfolg beitragen?

Die Hirnforschung allein garantiert keinen Erfolg. Erfolgreiche Menschen gab es schon lange, bevor man die Zusammenhänge von Motivation und Zielstrebigkeit im Gehirn untersuchte. Aber wenn man ein motivationales Problem hat, wenn die Gefühle verrückt spielen oder wenn man auf der Handlungsebene blockiert ist, kann es durchaus sehr hilfreich sein, die eigenen Prozesse des Erlebens und Verhaltens einmal näher zu beleuchten, um sie zu verstehen und besser beeinflussen zu können. Ich nutze sehr gerne die Erkenntnisse der modernen Neurowis-

senschaft und Psychologie, um Menschen zu helfen, ihre Ziele zu erreichen und ein gesundes und zufriedenes Leben zu führen. Das kann neben einer intimen Psychotherapie auch durch einen inspirierenden Vortrag auf einer Bühne sein, ein Seminar in einem Unternehmen, oder durch meine Podcastreihe »Gehirn gehört«, in der ich jeden Monat über etwas Faszinierendes oder Lustiges aus der Welt von Geist und Gehirn spreche, das für unseren Alltag relevant ist.

Was lässt sich durch einen Vortrag lösen und wofür bedarf es doch eher einer psychologischen Behandlung? Wo stoßen Sie mit Ihren Vorträgen und Trainings an Ihre Grenzen?

Man darf die Erwartung an die Nachhaltigkeit eines Vortrags nicht zu hoch hängen. Ehrlich gesagt, krankt unsere Redner-Branche unter dieser Art der maßlosen Selbstüberschätzung. Tschakka-Appelle und ein paar Tränen in einem Vortragssaal verursachen in der Regel nur kurze Strohfeuer, die

»ICH NUTZE SEHR GERNE DIE ERKENNTNISSE DER MODERNEN NEUROWISSENSCHAFT UND PSYCHOLOGIE, UM MENSCHEN ZU HELFEN, IHRE ZIELE ZU ERREICHEN UND EIN GESUNDES UND ZUFRIEDENES LEBEN ZU FÜHREN.«

bekanntlich schnell abbrennen. Echte Veränderungsprozesse sind langwierig und mühevoll. Gerade bei immanenten Persönlichkeitszügen ist oft eine jahrelange (therapeutische) Begleitung notwendig, um sie verändern zu können. Aber ein guter Vortrag kann hier durchaus eine Tür öffnen. Er kann einladen, die Perspektive zu wechseln und einen guten Weg aufzeigen – während er im optimalen Fall gleichsam unterhaltsam ist.

In welchem Zusammenhang stehen geistige und körperliche Gesundheit miteinander und mit der individuellen Leistungsfähigkeit?

Die moderne Medizin trennt Geist und Körper heute weniger stark voneinander, als man dies früher tat. Wir begreifen den Menschen heute »einheitlicher«. Denn die Wechselwirkungen in beiden Richtungen liegen ja auf der Hand und sind Alltagsbeobachtung: So können bspw. ein erholsamer Schlaf und eine

gute Ernährung die Konzentration und Denkfähigkeit eindeutig steigern. Und umgekehrt können Gefühle von Entspannung und Wohlempfinden körperliche Prozesse positiv beeinflussen, Schmerz reduzieren oder das Immunsystem stärken. Wer gesund leben möchte, berücksichtigt also immer Geist und Körper und betrachtet diesen Dualismus nicht als »Entweder-oder«, sondern als »Sowohl-als-auch«. In meiner Arbeit, sei es in der Klinik oder auf der Bühne, versuche ich daher immer beiden Aspekten gerecht zu werden.

Was ist Ihnen in Ihrer täglichen Arbeit als Wissenschaftler oder als Speaker auf der Bühne wichtig?

Wissenschaft darf Spaß machen. Und das muss sie auch, wenn sie Menschen erreichen soll. Bleibt sie akademisch, bleibt sie auf Distanz. Ein Großteil meiner Arbeit ist es daher, die wissenschaftlichen Erkenntnisse durch Geschichten, Spannung und Humor anzureichern und mit viel Praxisbezug zu versehen, sodass sie für meine Zuhörer begreif- und umsetzbar werden. In der täglichen Arbeit mit Klienten mache ich es übrigens nicht anders. Die Herausforderung ist, komplizierte Sachverhalte verständlich und alltagsrelevant herunterzubrechen, damit man sie nutzen kann. Dafür bin ich in der Branche mittlerweile recht bekannt und werde im Übrigen auch genau dafür gebucht. Ich bin deswegen so dankbar dafür, weil ich vor vielen Jahren als junger Wissenschaftler mit einer viel zu komplizierten Didaktik und viel zu viel Latein startete. Manchmal zeige ich heute Studenten Videos meiner ersten Seminare und Bühnenreden, um ihnen zu zeigen, wie man es *nicht* macht.

Welche Themen beschäftigen Sie aktuell am meisten und welche Themengebiete wären für Sie in Zukunft noch interessant?

Ich beschäftige mich seit vielen Jahren mit den Auswirkungen der digitalen Welt auf den Menschen: Was brauchen wir im 21. Jahrhundert, um uns für unsere Arbeit zu motivieren, erfolgreich und leistungsfähig zu sein, und dabei gesund und zufrieden zu bleiben? Dabei hilft mir der Blick aus der Brille der Hirnforschung natürlich sehr. Meine Vorträge und Seminare für Unternehmen werde ich mit Herzblut und Leidenschaft fortsetzen. Nach meinem Buch »Kopf frei!« und dem für uns alle überraschenden Erfolg der SPIEGEL-Bestsellerplatzierung sitzt mir außerdem aktuell der Verlag im Nacken, ein zweites Buch nachzulegen. Mal sehen, wie lange ich dem standhalten kann. Außerdem planen wir aktuell ein TV-Format. Das Schöne ist, ich muss mich bei all diesen Dingen nicht beeilen, denn ich glaube, die Themen bleiben auch in den nächsten Jahren spannend. ♦

MIT HIRN UND HERZ ERFOLGREICH ZUM ZIEL

EINE NEUROWISSENSCHAFTLICHE PERSPEKTIVE

Was ist Erfolg? Menschen wollen in unterschiedlichen Bereichen des Lebens »erfolgreich« sein, sei es im Rahmen einer beruflichen Karriere, eines erfüllenden Hobbys oder eines beziehungsreichen Soziallebens. Aber was heißt Erfolg genau? Das Wörterbuch definiert ihn als »positives Ergebnis einer Bemühung«. Erfolg können wir also als Fähigkeit verstehen, (selbst) gesteckte Ziele zu erreichen. Das wiederum hängt weit weniger von unserer Persönlichkeit, unserer Intelligenz oder unserem Ausbildungsstand ab, als vielmehr von unseren sogenannten Umsetzungskompetenzen.

Die Neurowissenschaft kann dazu beitragen, die zugrunde liegenden Prozesse von Motivations- und Verhaltenspsychologie zu verstehen und aus den gewonnenen Erkenntnissen Empfehlungen abzuleiten, die Menschen helfen, ihre Ziele zu erreichen. Die drei wichtigsten anatomischen Stationen möchte ich Ihnen im Folgenden einmal kurz vorstellen.

Das mesolimbische System: Ort der Vorfreude und der Erwartung

Grundsätzlich sind es Emotionen, die uns in Bewegung bringen. Sie motivieren stärker als alle Überzeugungen und Appelle. In mehreren experimentellen Studien konnte gezeigt werden, dass es bei Gefühlen von Lust und Vorfreude im Gehirn bereits (im gleichen Moment!) zu einer Aktivierung motorischer Handlungszentren kam. Positive Gefühle bewegen uns also nicht nur innerlich, sie leiten auch die äußere Bewegung ein.

Verantwortlich für eine positive und leistungsbereite Stimmung ist das mesolimbische System in unserem Gehirn. Es ist der wesentliche Teil unseres Belohnungszentrums. Hier wird der Neurotransmitter Dopamin ausgeschüttet, der uns »bewegt«.

Dopamin macht glücklich – und gleichzeitig aktiv. Vom ventralen Tegmentum (Dach) des Mittelhirns ziehen die Neuronen des Belohnungssystems über verschiedene Kerngebiete bis in die Großhirnrinde. Hierdurch ist gewährleistet, dass die Glücksgefühle im nächsten Schritt auch in Handlungsmotivation übersetzt werden können.

Wesentlich hierbei ist, dass die Ausschüttung von Dopamin beim Streben in Richtung eines Ziels etwa viermal höher ist als beim Erreichen eines Ziels! Auf diese Weise spornt uns das Belohnungszentrum zu immer neuen Leistungen an. Darüber hinaus ist entscheidend, dass das Ziel visualisierbar ist, d. h. dass wir uns ein Bild des erstrebenswerten Zustandes machen können. Dies ist in der Regel nur bei konkreten und realistischen Zielen der Fall. Ist das Ziel dagegen zu hoch gegriffen, liegt es in zu weiter Ferne oder passt es gar nicht in unseren Lebenskontext, kann es unser Gehirn deutlich schlechter imaginieren. Dann stellt sich auch kein Belohnungseffekt ein, der uns die nötige Antriebsstimulation schenkt.

Was heißt das für uns?

- **Attraktivität:** Ein Ziel muss bildlich vorstellbar und subjektiv attraktiv sein, damit es uns in der Tiefe des Gehirns »erreicht« und in Aufbruchsstimmung versetzt.
- **Erwartungshaltung:** Noch wichtiger ist die Überzeugung, das Ziel auch erreichen zu können. Wenn wir an eine Idee glauben und uns vorstellen können, sie selbstwirksam in die Tat umzusetzen, setzt das (biochemisch) die stärkste Dopaminausschüttung in Gang und entfaltet motivational die größte Kraft.
- **Realitätsnähe:** Wichtig ist, keinen Allmachtsfantasien zu erliegen, denn bei zu hohen Erwartungen entsteht eine große Kluft zwischen Wunschen und wahrgenommener Realität. Das kann Menschen

auf der emotionalen Ebene unzufrieden machen und auf der Verhaltensebene blockieren.

Der präfrontale Kortex: Zentrum für Planung und Handlungsüberwachung

Vorfreude und Aufbruchsstimmung allein reichen noch nicht, um ein Ziel zu erreichen. Bekanntlich müssen wir vom Wollen ins Tun kommen. Hierfür brauchen wir möglichst konkrete Handlungsanweisungen. Im Allgemeinen scheitern viele unserer beruflichen oder privaten Vorhaben, weil wir auf dem Weg zum Ziel keine Pläne aufstellen oder diese viel zu diffus und ungenau sind. Der Effekt einer flammenden Rede auf einem Jahreskickoff verpufft meist schnell wieder, wenn nach einem beherzten Blick in die Zukunft keine konkreten Umsetzungsideen präsentiert werden. Umgekehrt haben zahlreiche Studien belegen können, dass ein guter Plan die Zielerreichung deutlich wahrscheinlicher macht, egal ob es sich um einen Diätplan, ein Fitnessprogramm oder um eine neue Arbeitsmethode handelt. Der Grund: Aus neurophysiologischer Sicht reduzieren Pläne das Konfliktpotenzial im Gehirn, wenn wir vor einer Handlung zögern oder ambivalent sind: »Soll ich wegen meiner Diät den Nachschick nach dem Mittagessen weglassen oder nicht?« »Lerne ich am Wochenende für die Prüfung oder fahre ich lieber zum Skifahren in die Berge?« Ein Plan bindet uns an das Ziel, weil er uns konkrete Anweisungen gibt, was der nächste Schritt sein wird. Dadurch entstehen Leitplanken, die den Weg abstecken und uns auf diese Weise Klarheit und Orientierung schenken.

Aber Achtung: Oft kommt es anders, als man denkt. Unwägbarkeiten im Alltag können unser Vorhaben schnell zunichtemachen. Und ein Plan, der keine Alternativen vorsieht, sondern wie ein Kartenhaus vom ersten Windstoß umgeweht wird, ist



wenig wert. Daher ist es unverzichtbar, dass der Plan auch Ausnahmesituationen berücksichtigt, damit wir in unvorhergesehenen Situationen nicht ins Zaudern kommen oder in alte Gewohnheiten zurückfallen. Solche Eventualitäten kann man im Vorfeld ebenfalls bereits planen: »Welchen Ersatzsport betreibe ich bei schlechtem Wetter, wenn ich draußen nicht joggen will?«

Zuständig für diese Formen von exekutivem Denken im Gehirn ist der (dorsolaterale) präfrontale Kortex. Von hier wird ein sog. Top-down-Signal an hierarchisch tiefer gelegene Zentren vermittelt, die die anschließende Ausführung und Überwachung des Ziels und des Handlungsplans verantworten. Kernspintomographische Studien konnten jüngst belegen, dass der akademische Erfolg mit einer größeren Anzahl grauer Nervenzellen in diesem Gebiet zusammenhängt! Noch ist nicht klar, was Huhn und was Ei ist: Ist eine hohe Zelldichte in diesem Areal eine Voraussetzung für eine gute Handlungskontrolle? Oder kann man diesen Bereich des Gehirns durch zielstrebiges und konsequentes Handeln – zumindest teilweise – neuronal entwickeln? In jedem Fall jedoch besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Erfolg im Leben und einer guten Top-down-Steuerung im Gehirn.

Was heißt das für uns?

- **Planung:** Pläne machen umsetzungskompetent. Auch wenn sie Zeit kosten und ihre Erstellung mühevoll ist, sind sie auf dem Weg zum Erfolg unverzichtbar.
- **Alltagsrelevanz:** Ein guter Plan sollte detailliert sein und Ausnahmesituationen berücksichtigen, damit er konkrete Hilfestellungen gibt, selbst wenn es einmal anders kommt als erwartet.
- **Top-down-Steuerung:** Planung und Handlungskontrolle kann man durch regelmäßiges Training üben. Möglicherweise

kann man entsprechenden Hirnareale hierdurch sogar strukturell beeinflussen und ihr Wachstum fördern.

Das Arbeitsgedächtnis:

Raum der Erinnerung und der Fokussierung

In der Hektik des Alltags verlieren wir unsere Ziele und Pläne schon mal aus dem Auge. Die heutige Welt voller Ablenkungen, alternativer Optionen und verlockender Gegenangebote bedroht längerfristiges Zielverhalten. Daher brauchen wir eine gute Aufmerksamkeitssteuerung, um den Fokus nicht zu verlieren bzw. ihn uns immer wieder zurückzuerobieren: Was ist jetzt wichtig? Zahlreiche Untersuchungen haben gezeigt, dass Re-Fokussierung und Re-Aktualisierung der eigenen Ziele, Wünsche und Pläne entscheidend dazu beitragen, sie konsequent in die Tat umzusetzen.

Eine Hirnstruktur, die das möglich macht, ist unser Arbeitsgedächtnis. Anatomisch ist es im Wesentlichen ebenfalls Teil des Vorderhirns. Hier »arbeitet« unser Gehirn mit Informationen in Form von Gedanken und Gefühlen, indem es aus dem Wahrnehmungsstrom der Sinneseindrücke bestimmte Informationen auswählt, diese in Bezug zueinander setzt und sie gewichtet und bewertet.

Leider hat unser Arbeitsgedächtnis eine begrenzte Kapazität. Bei zu vielen gleichzeitigen Aufgaben und geistigen Zuwendungen ist es schnell überfrachtet. Auch Stress verschlechtert seine Leistung. Dann verlieren wir den Überblick und »vergessen« unser Zielvorhaben. Nach dem Motto: aus dem (Arbeits-)Gedächtnis, aus dem Sinn. Viele Experimente haben dagegen belegen können, dass Menschen insbesondere mentale Herausforderungen, wie Prüfungslernen und berufliche Weiterbildungen, deutlich erfolgreicher absolvierten, wenn sie sich immer wieder ihre

Wünsche bewusst machen, und es auch bei Ablenkungen im Alltag schaffen, sich auf den nächsten Schritt zu konzentrieren.

Was heißt das für uns?

- **Re-Aktualisierung:** Wichtige Ziele sollten am Abend oder am Wochenende immer wieder neu erinnert werden. Das holt sie ins Bewusstsein zurück. Sonst werden sie mit der Zeit von neuen Informationen überschrieben oder ggf. durch Nebensächlichkeiten aus dem Arbeitsgedächtnis verdrängt.
- **Re-Fokussierung:** Wer ein wichtiges Ziel verfolgt, sollte Stress und Multitasking so gut es geht vermeiden. Denn sonst kann es zu einer Überlastung unseres Arbeitsgedächtnisses kommen. Dann verlieren wir unser Ziel aus dem Sinn und brechen unser Verhalten ab. Im heutigen Alltag voller Ablenkungen und Störungen kommt diesem Aspekt eine besondere Bedeutung zu.

Das Zusammenspiel der Kräfte

Wie wir gesehen haben, beschränken sich Umsetzungskompetenzen erfolgreicher Menschen nicht auf einzelne Leistungen. Die Erreichung von Zielen wird wahrscheinlicher durch die kluge Integration verschiedener Teilleistungen. Das macht es auch plausibel, dass es für Erfolg kein solitäres Hirnareal gibt. Stattdessen tragen viele Netzwerke dazu bei, dass wir unsere Ziele erreichen. Im Gehirn entsteht Erfolg also – ähnlich wie in einem kollaborativen Team – als klassische Gemeinschaftsleistung verschiedener Zentren, die günstigenfalls klug aufeinander abgestimmt werden, um sich gegenseitig unterstützen zu können.

Falls Sie gerade selbst – beruflich oder privat – vor einer Veränderung stehen und auf ein Ziel zusteuern, können Ihnen die nachfolgenden Tipps möglicherweise dabei helfen. ♦

10 TIPPS FÜR ZIELVERHALTEN UND HANDLUNGSERFOLG,

BASIEREND AUF NEUROWISSENSCHAFTLICHEN FORSCHUNGSKENNTNISSEN

1. Wählen Sie Ihr Ziel klug aus
Wir haben heute im Allgemeinen nicht zu wenig Ziele, sondern zu viele. Oft sind es Dinge, die uns andere einreden und die wir unkritisch übernehmen. Oder es sind völlig überzogene Ziele, deren Nichterreichung am laufenden Band Enttäuschungen produzieren. Machen Sie sich daher zu Beginn unbedingt klar: Was will ich wirklich? Und was ist realistisch? Verabschieden Sie sich von Zielen, die dieser kritischen Reflexion nicht standhalten. Wer an manchen Stellen lernt loszulassen, bekommt die Hände frei für Dinge, bei denen sich das Zupacken lohnt.

2. Ziehen Sie Ihren persönlichen Nutzen
Nicht die Leistung an sich, sondern der persönliche Nutzen, der aus ihr erwächst, erzeugt unsere Motivation. Das ist ein bedeutsamer Unterschied! Ein Beispiel: Die Senkung des Blutdruckes und die Normalisierung der Blutzuckerwerte durch eine Gewichtsabnahme im Rahmen einer Diät ist die Leistung. Sie allein motiviert kaum. Erst die Tatsache, dass sich betroffene Patienten durch die Gewichtsabnahme wieder wohler fühlen oder weniger Rückenschmerzen haben, ist der eigentliche Nutzen der Maßnahme. Aus dem gleichen Grund motiviert Mitarbeiter auch keine Arbeitsmethode zur »Effizienzsteigerung«. Es ist ein abstrakter Begriff des Controllings, der eine Leistung beschreibt, ohne dass aus ihr automatisch ein Nutzen erkennbar wird. Erst das, was sich aus der effizienzsteigernden Maßnahme persönlich für den Mitarbeiter verbessert, kann diesen auch längerfristig motivieren. Fragen Sie sich daher bei beruflichen und privaten Zielen: Was habe ich persönlich davon? Was verbessert sich für mich, wenn ich das künftig anders mache bzw. die Mühen auf mich nehme? Sobald Sie einen Nutzen erkennen und beschreiben können, wird es

Ihnen deutlich leichter fallen, sich für die Sache zu begeistern und sich ihr zu verpflichten.

3. Prüfen Sie Vor- und Nachteile
Jeder potenzielle Gewinn hat seinen Preis. Sind Sie bereit ihn zu zahlen? Studien zeigen, dass es besser ist, sich dies im Vorfeld klarzumachen, statt sich die negativen Umstände zu verschweigen. Zeichnen Sie deshalb auf ein Blatt Papier eine einfache Tabelle und überschriften Sie sie mit dem Ziel, das Sie verfolgen. Schreiben Sie nun auf die linke Seite, was Sie dabei gewinnen können und auf die rechte Seite, was es Sie kosten wird. Seien Sie ehrlich zu sich selbst. Diese Gegenüberstellung nennt man mentale Kontrastierung. Sie motiviert Sie in Bezug auf Ihr Ziel, und sie bereitet Sie bestmöglich vor für das, was Sie investieren müssen. Das schafft Ordnung im Kopf und klare Verhältnisse.

4. Stellen Sie sich Ihr Ziel bildlich vor
Versuchen Sie sich Ihr Ziel bildhaft auszumalen. Stellen Sie sich vor, wie Ihre Situation bei Erreichen des Zieles aussehen könnte: Was sehen Sie vor Ihrem geistigen Auge? Je plastischer und detailreicher Ihnen dies gelingt, desto verbindlicher wirkt die Visualisierung und setzt motivationale Prozesse in Gang. Manchen Menschen fällt dies anfangs mitunter schwer. Seien Sie also nicht enttäuscht, sondern haben Sie Geduld und zeichnen Sie das innere Bild nach und nach. Maler und Bildhauer entwickeln ihre Kunstwerke häufig auch nicht am Stück, sondern schrittweise.

5. Machen Sie sich den Weg klar
Denken Sie nicht allein an das erreichte Ziel, also die Wunschfigur, die fertige Dachterrasse, oder die er-

hoffte Jahresbilanz. Machen Sie sich stattdessen jeden einzelnen Schritt auf dem Weg zu Ihrem gewünschten Ziel klar, und zwar möglichst plastisch: Wo stehe ich gerade? Was ist mein nächster Schritt? Wo lauern auf dem Weg möglicherweise Fallstricke, und wie überwinde ich sie? Studien zeigen, dass die Kraft innerer Bilder deutlich höher ist, wenn Sie nicht nur den Endzustand visualisieren, sondern auch den Weg dahin. Dieser Umstand wird in der Motivation von Menschen fast vernachlässigt. Denken Sie immer daran: Zielstrebigkeit entsteht nicht nur durch einen strahlenden Leuchtturm irgendwo in weiter Ferne, sondern durch jeden einzelnen Schritt auf dem Weg dorthin.

6. Planen Sie gut
Planen Sie die nächsten Schritte auf dem Weg zum Ziel. Hieran sollten Sie nicht sparen, auch wenn es wertvolle Zeit kostet. Strukturieren Sie Ihre Woche am besten im Voraus: Was ist heute mein nächster Schritt? Was mache ich morgen? Die Antworten geben Ihnen konkrete Handlungsanweisungen und binden Sie an Ihr Ziel. Fragen Sie sich außerdem: Wie reagiere ich, wenn es anders kommt als erwartet? Spielen Sie Ihr Vorhaben in möglichst vielen Lebenssituationen gedanklich durch, um mental vorbereitet zu sein. Das hilft Ihnen dabei, sich auch bei überraschenden Wendungen im Alltag immer an Ihr Ziel zu erinnern und dranubleiben.

7. Schlafen Sie ausreichend
Müdigkeit ist der Feind der Selbstdisziplin. Deswegen naschen oder rauchen wir auch mehr, oder geben unkritischer Geld aus, wenn wir erschöpft sind. Im ausgeruhten Zustand reagiert unser Gehirn dagegen viel besonnener und weniger impulsiv. Seit einigen

Jahren wissen wir, dass die Willenskraft von ausreichend Schlaf immens profitiert. Schlafen Sie daher ausreichend, wenn Sie ein anstrengendes Ziel verfolgen. Restaurieren Sie Ihre Willenskraft durch einen Nachtschlaf, der im optimalen Fall zwischen sechseinhalb und achteinhalb Stunden pro Nacht liegt. Untersuchungen belegen, dass sogar ein kurzer Mittagsschlaf (maximal 30 Minuten!) die Selbstdisziplin erhöhen kann.

8. Suchen Sie sich Vorbilder
Vorbilder können uns bei der Zielerreichung helfen, weil sie uns daran erinnern, was Menschen erreichen können. Aber Achtung, entscheidend ist die Dosis: Sich ständig mit anderen zu vergleichen, kann sehr depressiv machen. Wenn Sie sich dagegen zwei oder drei Menschen aussuchen, deren Leben oder Ziele zu Ihrem Kontext passen, kann das dagegen durchaus motivieren. Unterhalten Sie sich mit Menschen, die einen ähnlichen Weg gegangen sind, oder die vielleicht schon ihr Ziel erreicht haben. Lassen Sie ihre Geschichten auf Sie wirken. Schauen Sie sich ab, wie andere das geschafft haben. Fragen Sie sich: Was beeindruckt mich? Was kann ich von ihnen lernen? Aber auch: Wo mache ich es anders und finde meinen eigenen Weg?

9. Belohnen Sie sich
Ohne Zuversicht entstehen weder Handlungswille noch Umsetzungskraft. Erinnern Sie sich daher regelmäßig an die Dinge, die Sie im Hinblick auf Ihr Ziel bereits geleistet und geschafft haben, egal wie klein die Fortschritte sind: Was ist heute gut gelungen und worauf bin ich stolz? Das erzeugt nicht nur eine gute Stimmung, sondern auch eine positive Erwartungshaltung für die Zukunft. Belohnen Sie sich auch hin und wieder für erreichte Zwischenschritte. Wenn Sie beabsichtigen mit dem Rauchen aufzuhören, kaufen Sie sich von dem eingesparten Geld am Ende eines Monats etwas Schönes. Wenn Sie mehrere Wochenenden hintereinander an einem Projekt arbeiten müssen, gönnen Sie sich in der Halbzeit ein Wellnesswochenende. Die Aufrechterhaltung

von Verhaltensweisen, die als anstrengend erlebt werden, fällt psychologisch deutlich leichter, wenn unser Gehirn erkennt, dass es sich »lohnt«.

10. Fokussieren Sie sich neu
Eine kurze Reflexion am Abend hilft Ihnen, am Folgetag auf Kurs zu bleiben. Fünf Minuten reichen für diesen Schritt völlig aus. Stellen Sie sich vor dem Zubettgehen folgende Fragen: Was ist am nächsten Tag wichtig? Worauf möchte ich mich morgen konzentrieren? Was verdient meine volle Aufmerksamkeit? Auf diese Weise reaktualisieren Sie Ihr Ziel und richten Ihren Fokus neu darauf aus. Das hilft Ihnen, im Wirrwarr an Aufgaben und Ablenkungen die Orientierung zu bewahren, Ihre Energien zu bündeln und Ihren Weg konsequent weiterzugehen. ♦



ANGEBOTE VON VOLKER BUSCH:

»IHR GEHIRN IST DAS, WAS SIE DARAUS MACHEN!«

Themen und Inhalte

Volker Busch entführt Sie auf eine Reise durch Geist und Gehirn und gibt Ihnen wertvolle Strategien und konkrete Tipps zu den täglichen Fragen des Lebens mit auf den Weg: Wie halten wir unser Gehirn in hochdynamischen Zeiten gesund? Was hilft gegen digitalen Stress? Was motiviert uns und wie erreichen wir unsere Ziele? Was brauchen wir, um im Berufsleben oder privaten Alltag leistungsfähig und glücklich zu sein? Im Mittelpunkt seiner Inhalte stehen die vier Kerngebiete Gesundheit, Leistung, Motivation und Inspiration.

Spezialität und Besonderheit

Volker Busch nimmt Sie mit auf eine Reise durch das Gehirn mit interessanten Erkenntnissen und direktem Transfer in Ihr berufliches und privates Leben – und mit viel Humor. Was seine Vorträge und Seminare auszeichnet, ist die Fähigkeit, wissenschaftliche Fakten und komplizierte Sachverhalte sehr verständlich und gleichermaßen locker und lustig zu vermitteln. Und das mit sehr viel Praxisbezug, sodass Sie die gewonnenen Erkenntnisse direkt im Alltag anwenden und nutzen können.

Vortragsphilosophie

Ein guter Vortrag ... ruft wichtiges Wissen in Erinnerung, hinterfragt Bewährtes und ermuntert, die Perspektive zu wechseln. Er entwickelt eine Idee, die Sie zum Nachdenken anregt. ... ist weder Bedienungsanleitung noch Kochrezept. Er erzählt eine Geschichte aus Ihrem Leben mit überraschenden Höhepunkten und Wendungen. ... hebt Ihre Stimmung und motiviert Sie. Er erreicht Sie im Herzen, lässt Sie lachen und macht Sie neugierig.

Vortragsausschnitte und Imagevideo



Herzlich willkommen
in der Welt von Geist und Gehirn



Vortragsaugenblicke



YouTube-Kanal



Buch

»Kopf frei!« lautet der aktuelle SPIEGEL-Bestseller von Volker Busch zum Trendthema Überforderung und Konzentrationsverlust. Der Neurologe und Psychiater präsentiert Ihnen sein erprobtes Konzept zur Steigerung von Konzentration, Kreativität und Aufmerksamkeit – und damit auch zum Abbau von Stress. In dem locker und humorvoll geschriebenen Sachbuch erfahren Sie, wie Sie in der Fülle von Informationen, Störungen und Ablenkungen Ihre Wahrnehmung schärfen, Ihr Gedächtnis verbessern und im hektischen digitalen Alltag wieder Ihren Fokus finden und zu einer inneren Ruhe gelangen. Leseproben, Video und Bestellmöglichkeiten finden Sie [hier](#).



@drvollerbusch



Dr. Volker Busch
– Kopfsachen



Volker Busch

Person und Profil

Prof. Dr. Volker Busch ist seit mehr als 20 Jahren als Neuromediziner und Wissenschaftler an der Uni Regensburg tätig. Als Leiter einer neurowissenschaftlichen Arbeitsgruppe erforscht er mit seinem Team Stress, Schmerz und Emotionen. Therapeutisch arbeitet er mit Menschen, die unter verschiedenen Belastungen leiden und begleitet sie auf dem Weg zu psychischer Gesundheit. Er hat mehrere ärztliche Zusatzqualifikationen in den Bereichen Schmerz-, Ernährungs-, Sportmedizin und Naturheilverfahren.

Seit ca. 10 Jahren ist er erfolgreicher Vortragsredner und Trainer und fasziniert sein Publikum mit Keynotes/Vorträgen und Seminaren aus der spannenden Welt von Geist und Gehirn. Er spricht für Fach- und Führungskräfte in Unternehmen sowie für die breite Öffentlichkeit. Im Juli 2019 wurde er in Denver (Colorado) als CSP-Speaker ausgezeichnet, der weltweit höchsten Qualitätsauszeichnung für professionelle Vortragsredner.

Seit 2020 schreibt er die monatliche Kolumne »Kopfsache« für die Solutions aus der Handelsblatt-Media Group. Für viele Zeitschriften und seine eigene Internetseite veröffentlicht er seine »Buschtrommel«, in der er über Wissenswertes und Amüsantes aus der neurowissenschaftlichen und psychologischen Forschung berichtet. Seine Podcast-Reihe »Gehirn gehört« mit ausgesuchten und speziellen Themen aus seinem Fachgebiet rangiert regelmäßig unter den Top 20 der Wissenschaftscharts bei Spotify und iTunes.

Im Jahr 2021 erschien im Droemer Verlag sein Buch »Kopf frei!«, das innerhalb von zwei Wochen zum SPIEGEL-Bestseller wurde und sich mehr als vier Monate in den Top Ten der Rubrik Sachbuch Deutschland hielt.

**Angebote und Leistungen**

[Vorträge und Seminare](#) können Sie direkt auf seiner Internetseite unverbindlich anfragen. Hier können Sie auch kurze Zusammenfassungen oder Videos zu den Vorträgen ansehen.

[Öffentliche Vortragstermine](#) erfahren Sie ebenfalls auf der Homepage.

Im [Buschlet](#) sind alle Informationen über Volker Busch und seine Angebote für Sie übersichtlich als PDF zusammengestellt.

Wenn Sie ein offenes Ohr für die Welt der Psychologie haben, dann hören Sie doch mal in die Reihe [Gehirn gehört](#). Besuchen Sie Herrn Busch auch gerne auf seinem [YouTube-Kanal](#).

Oder bestellen Sie doch am besten gleich den [Newsletter](#) von Herrn Busch. Dann bekommen Sie nämlich regelmäßig alle Neuigkeiten direkt frei Haus, inkl. aller Buschtrommeln, Podcast-Folgen, Videos, Vortragsterminen und vielem mehr. Alles kostenfrei und völlig unverbindlich.

Referenzen und Comments

AEG Electrolux, Dezember 2018: »Dr. Busch präsentierte einen fantastischen Vortrag! Noch Tage später war er Gesprächsthema Nr. 1. Schon jetzt steht fest, dass wir ihn im nächsten Jahr erneut zu uns einladen werden.«

Bayern Oil, Juli 2019: »Ein perfekter Seminartag, der einem wirklich die Augen öffnet. Es war ein kurzweiliger Tag, der allen Teilnehmern super gefallen hat und auch viele Ideen für den Arbeitsalltag gezeigt hat. Danke für ein Erlebnis, das alle Beteiligten nicht vergessen werden.«

AUDI, Juli 2020: »Die Resonanz meiner Kollegen und auch insbesondere unseres Top-Managements war überwältigend, ich kann mich kaum noch retten vor E-Mails.«

Gothaer Versicherung, Mai 2021: »Vielen Dank für den tollen und inspirierenden Vortrag. Es war wirklich klasse! Sie haben viele Menschen zum Überdenken angeregt. Die ersten Stimmen zum Einführen eines Revolutionstages habe ich schon erhalten :)«

Wetnetz GmbH, Juni 2021: »Wir haben außerordentlich gutes Feedback zu Ihrem

Vortrag erhalten. Und auch ich persönlich fand den Vortrag klasse und er hat mir einige Gedankenanstöße zur Vertiefung geliefert! Spannende Thematik, die zu vielen unserer derzeitigen Herausforderungen im Unternehmen passt.«

HQ Trust, September 2021: »Ich möchte mich nochmals ganz herzlich für Ihren tollen Vortrag, das schöne Buch und auch den sehr angenehmen Austausch mit Ihnen bedanken. Sie und Ihr Vortrag sind überwältigend bei meinen Kolleginnen und Kollegen angekommen! Ich hoffe, wir können Sie für weitere Events gewinnen.«

**»IHR WERTVOLLSTES
GEISTIGES GUT IST IHRE
AUFMERKSAMKEIT!«**





Erfolg wird bei uns groß geschrieben. **Umwelt** aber auch: Das **ePaper**

Auch als ePaper-Abo.
Jetzt downloaden und lesen, was erfolgreich macht.

www.erfolg-magazin.de/shop