



Der Weg aus dem Informationschaos

- in Auszügen -

Seit jeher gibt es mehr Informationen, als der Mensch verarbeiten kann. Noch nie war das Angebot größer, dabei steigt es stetig weiter. Wir erleben es jeden Tag aufs Neue - in der Post, im Mail-Server auf unserem Schreibtisch: Wir werden mit Informationen zugeschüttet, täglich und zunehmend, die Liste der Verursacher ließe sich noch beliebig erweitern. Wir stellen uns die Frage: „Wie können wir damit fertig werden?“

Je besser es gelingt, sich selbst zu bestimmen, sich selbst zu managen, desto größer ist auch die Selbstmotivation und die Fähigkeit, die Informationsflut gewinnbringend zu meistern. Allerdings stellen wir selten unser persönliches Handeln infrage, da wir uns nur ungern darüber Gedanken machen, ob die eigene Arbeitstechnik den Anforderungen überhaupt noch genügt oder ob bestimmte Abläufe, Techniken und Verhaltensweisen nicht durch andere ersetzt werden sollten. Dies ist besonders dann der Fall, wenn die Arbeit noch hinlänglich funktioniert und die Belastungen gerade eben noch auszuhalten sind.

»Informationsflut« ist schon beinahe zu einem Reizwort geworden. Durch Fehlentscheidungen aufgrund persönlicher Defizite entstehen der Wirtschaft immense Schäden. Die Ursachen von Problemen liegen jedoch in uns selbst und nicht in unserem Umfeld. Klarheit im Denken, innere Präsenz und Konsequenz in der inneren Führung sind Schlüsselfaktoren für den Erfolg beruflicher Tätigkeiten. Die Stärkung der mentalen Power durch kontinuierliche Persönlichkeitsentwicklung ist daher unverzichtbare Voraussetzung für Flexibilität und den zielgerichteten Umgang mit der Informationsflut.

Stress - und warum er schädlich ist?

Stress ist eine körperliche Anpassungsreaktion und wird in *Disstress* (lateinisch dis = schlecht) und *Eustress* (griechisch eu = gut) unterschieden. Meist wird der Stress mit Distress gleichgesetzt. Während der Eustress als geistig anregend und gesund empfunden wird, ist der Distress schädlich und gesundheitsbedrohlich.

- Neurologisch ist Stress eine programmierte Reaktion des Affekthirns auf Bedrohung.
- Physiologisch ist Stress die Kampfbereitschaft des Organismus (der Muskeln und Organe), um auf die Bedrohung mit Angriff, Verteidigung oder Flucht zu reagieren.
- Psychologisch entsteht Stress aus der Kombination des Bestrebens, seine Position zu verteidigen oder zu verbessern, und der Bedrohung dieser Position, sei es durch andere oder durch die eigene Angst, es nicht zu schaffen.

Die Stressoren wirken unterschiedlich. Ein und dasselbe Ereignis kann vollkommen konträre Gefühle auslösen. Ob eine Situation im Gehirn als positiver oder negativer Stressor wahrgenommen wird, hängt mit den jeweiligen Vorerfahrungen zusammen. Wer z. B. in Prüfungen bislang nur Bestnoten erhalten hat, wird sich durch Prüfungen positiv angeregt fühlen. Wer dagegen mehrmals schlechte Erfahrungen gemacht hat, wird sich eher bedroht fühlen.



Bin ich ein A- oder B-Typ?

Für den Test kreuzen Sie bitte an, welche der nachfolgenden Aussagen auf Sie zutreffen. Seien Sie bei der Beantwortung ganz ehrlich mit sich selbst.

- Es stört mich, wenn meine Gesprächspartner anderer Meinung sind als ich.
- Mein Tag könnte mehr als 24 Stunden haben, damit ich alles erledigen kann.
- Ich habe oft das Bedürfnis mein Können unter Beweis zu stellen.
- Wenn ich aufgeregt bin, werde ich laut und schimpfe.
- Ich unterbreche meine Gesprächspartner oft um schneller zum Punkt zu kommen.
- Ich dränge meine Gesprächspartner unterschwellig oder sogar offen zur Eile.
- Ich sage knappe Termine normalerweise nicht ab.
- Ich muss immer etwas zu tun haben.
- Ich habe oft ein schlechtes Gewissen, weil ich meine Familie oder Freunde vernachlässige.
- Meine Gedanken kreisen auch in der Freizeit oft um berufliche Probleme. Ich beschäftige mich immer mit zwei oder mehreren Dingen gleichzeitig.
- Ich werde leicht ungeduldig, besonders, wenn andere langsam arbeiten.
- Es fällt mir schwer »Nein« zu sagen, auch wenn ich schon zu viel zu tun habe.
- Ich habe Schuldgefühle, wenn ich mich einmal ausruhe.
- Ich versuche in immer kürzerer Zeit immer mehr zu erledigen.

Auswertung

Zählen Sie nun die auf Sie zutreffenden Antworten zusammen.

Mehr als zehn zutreffende Antworten:

Ihr Verhalten wird vermutlich von den Merkmalen der Typ-A-Persönlichkeit dominiert. Um sich vor eventuellen negativen Folgen zu schützen, sollten Sie sich eine Weile aufmerksam beobachten, ob das wirklich der Fall ist. Wenn ja, dann ist es an der Zeit aktiv gegen den Stress vorzugehen.

Vier bis neun zutreffende Antworten:

Ihr Verhalten ist eine ziemlich ausgewogene Mischung von Typ-A- und Typ-B-Merkmalen. Damit dürfte sich Ihre Stressbelastung im normalen Rahmen bewegen. Sie müssen nur dann etwas gegen den Stress tun, wenn Sie feststellen, dass die A-Tendenzen überhand nehmen.

Weniger als vier zutreffende Antworten:

Ihr Verhalten dürfte der Kategorie B zuzuordnen sein. Wenn Sie so weitermachen, wird Stress für Sie auch in der Zukunft kein ernstes Problem darstellen.



DER ANTREIBER - *BLINDE PASSAGIERE* - TEST

Mit diesem Test finden Sie Ihre inneren Antreiber heraus. Grundsätzlich gilt: Dieser Mechanismus, der seinen Ursprung in der Kindheit hat, ist die Antriebsfeder für unseren Lebenserfolg. Doch Vorsicht: Wie sonst ist auch hier allzu viel ungesund. Das Ergebnis dieses Tests soll Ihnen vor Augen führen, welche inneren Antreiber Ihr Leben zu stark dominieren und Sie über das gesunde Maß hinaus in den Diss-Stress-Bereich drängen. Bitte führen Sie den Test spontan durch. Kreuzen Sie nachfolgende Sätze an, entsprechend wie Sie sich gegenwärtig in Ihrem Leben selber sehen.

Bitte kreuzen Sie die Antworten an, die für Sie zutreffen:

1. Wann immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.
2. Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl
3. Ich bin ständig auf Trab.
4. Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.
5. Wenn ich raste, roste ich.
6. Häufig brauche ich den Satz: „Es ist schwierig etwas so genau zu sagen“.
7. Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.
8. Ich habe Mühe Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.
9. Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.
10. Nur nicht lockerlassen ist meine Devise.
11. Wenn ich meine Meinung äußere, begründe ich sie auch.
12. Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.
13. Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.
14. Leute die „herumtrödeln“, regen mich auf.
15. Es ist für mich wichtig, von anderen akzeptiert zu werden.
16. Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.
17. Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.
18. Leute, die unbekümmert in den Tag hinein leben, kann ich nur schwer verstehen.
19. Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.
20. Ich löse meine Probleme selber.
21. Aufgaben erledige ich möglichst rasch.
22. Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.



FORTSETZUNG: »DER ANTREIBER - *BLINDE PASSAGIERE* - TEST«

- 23. Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.
- 24. Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.
- 25. Erfolge fallen nicht vom Himmel; ich muss sie hart erarbeiten.
- 26. Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.
- 27. Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten.
- 28. Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.
- 29. Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.
- 30. Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer Personen zurück.
- 31. Ich bin Anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.
- 32. Ich trommele oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.
- 33. Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich oft gerne die klare Aufzählung:
„Erstens ..., zweitens ..., drittens ...,“.
- 34. Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.
- 35. Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.
- 36. Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.
- 37. Ich strenge mich an, um meine Ziele zu erreichen.
- 38. Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.
- 39. Ich bin nervös.
- 40. So schnell kann mich nichts erschüttern.
- 41. Meine Probleme gehen die Anderen nichts an.
- 42. Ich sage oft: „Macht mal vorwärts ...“.
- 43. Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „klar“, „logisch“.
- 44. Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht“.
- 45. Ich sage: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen?“ lieber als „Versuchen Sie es einmal“.
- 46. Ich bin diplomatisch.
- 47. Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.
- 48. Beim Telefonieren bearbeite ich oft nebenbei noch Akten.
- 49. „Zähne zusammenbeißen“ heißt meine Devise.
- 50. Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.



TESTERGEBNISSE: »ANTREIBER«

"Sei perfekt!" (Der Perfektionist)	Antworten										
Anzahl:	1	8	11	13	23	24	33	38	43	47	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

"Mach schnell!" (Der Antreiber)	Antworten										
Anzahl:	3	12	14	19	21	27	32	39	42	48	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

"Streng dich an!" (Der Ehrgeizling)	Antworten										
Anzahl:	5	6	10	18	25	29	34	37	44	50	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

"Mach es allen recht!" (Der Schmeichler)	Antworten										
Anzahl:	2	7	15	17	28	30	35	36	45	46	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

"Sei stark!" (Der Held)	Antworten										
Anzahl:	4	9	16	20	22	26	31	40	41	49	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DER INNERE DIALOG ERZEUGT DISS-STRESS!



DIE GEGENPOLE

Ihr Ziel sollte jedoch sein, dass Ihr bremsender Antreiber, ein »Verhinderer«, wieder auf das *Erfolgsmaß* zurecht getrimmt wird. Denken Sie einmal über folgende »Erlauber« nach und überprüfen Sie Ihre eigenen Verhaltensweisen.

DIE ANTREIBER

"Sei perfekt!"

"Mach schnell!"

"Streng dich an!"

"Mach es allen recht!"

"Sei stark!"

DIE ERLAUBER

"Ich darf Fehler zugeben und aus ihnen lernen".

"Ich darf mir die Zeit nehmen, die ich brauche und darf meinen Rhythmus und meine Form berücksichtigen".

"Ich darf locker und mit Zielorientierung arbeiten".

"Ich darf mich selber und meine Bedürfnisse ernst nehmen".

"Ich darf offen sein für die Zuwendung, ich darf mir Hilfe holen".

Um zum Gestalter Ihres Lebens zu werden, müssen Ihr Bewusstsein und Unterbewusstsein miteinander arbeiten, und zwar jedes auf seinem Platz. Das Unterbewusstsein hat dabei Archivfunktion, weil es alles, selbst Ereignisse aus längst vergangenen Zeiten, gespeichert hat. Ihr Bewusstsein ist der managende, Ihr Unterbewusstsein der wissende Teil des Systems.

BEOBSACHTEN SIE SICH SELBST

ALARMSIGNALE AUF KÖRPERLICHER EBENE:

Herzstechen, Pulsrasen, Magendrücken, Schweißausbrüche, kalte Hände oder Füße, trockener Mund, verspannte Muskeln, hohe Infektanfälligkeit.

ALARMSIGNALE AUF EMOTIONALER EBENE:

Gereiztheit, innere Unruhe, sozialer Rückzug, Erschöpfung, depressive Verstimmungen, Schlafstörungen.

ALARMSIGNALE AUF KOGNITIVER EBENE:

Aussetzer, Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche, Entscheidungsblockaden, „Schusseligkeit“, Gedankenkreisel.

ALARMSIGNALE AUF DER VERHALTENSEBENE:

Fingertrommeln, mit dem Fuß wippen oder Augenblinzeln, Zucken, Stottern, mehr als reichlicher Konsum von Alkohol, Zigaretten, Süßigkeiten, zügelloses Geldausgeben.



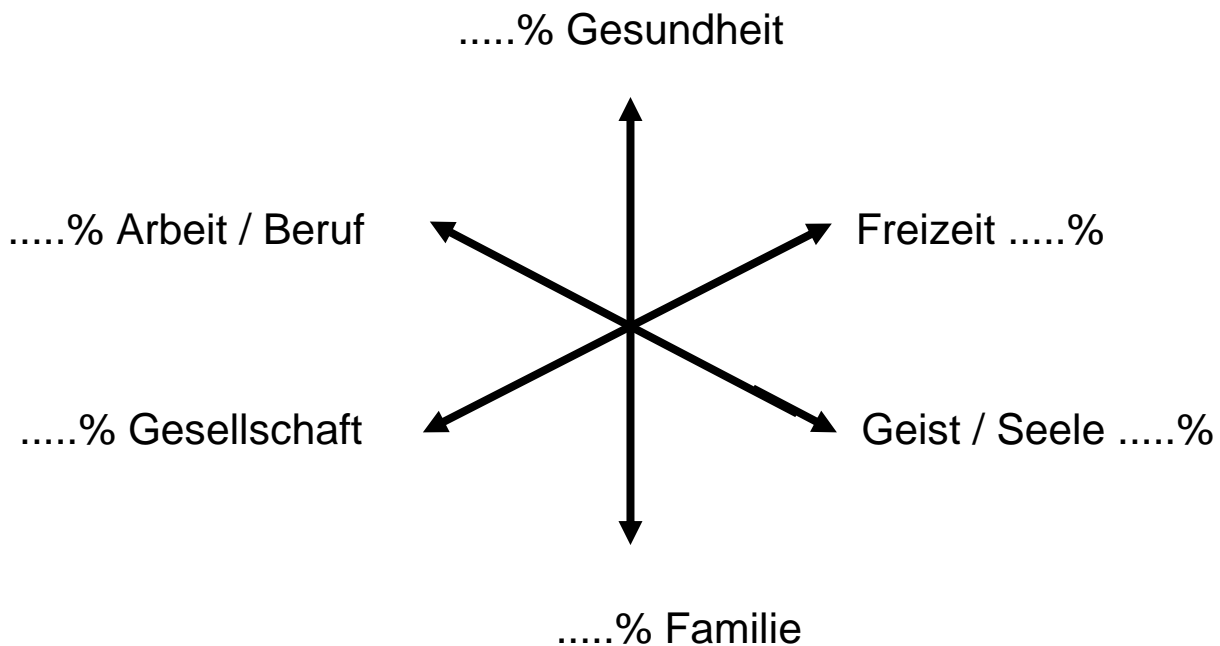
WAS IST DANN ZU TUN?

Wenn Sie Ihre speziellen inneren »blinden Passagiere« identifiziert haben, versuchen Sie, ihre unterbewussten Botschaften im Alltag zu entdecken und Ihre Reaktionen zu identifizieren. *Eine Möglichkeit, den negativen Einfluss zu mindern ist, in einen inneren Dialog mit ihrem Antreiber zu treten.* Tauschen Sie Ansichten und Argumente aus - finden Sie heraus, welche Ziele ihre Stressmacher verfolgen und was für Sie am besten ist. Vielleicht können Sie Ihren »inneren Widersacher« mit der Zeit davon überzeugen, dass man auch ohne Stress zufriedener leben kann.

WIE MAN VERHALTENSMUSTER VERÄNDERT

Jeder von uns hat sein Leben auf Glaubenssätzen aufgebaut und daraus eigene Glaubenssysteme und somit individuelle Fähigkeiten entwickelt. Dafür sind andere Fähigkeiten vielleicht unterentwickelt. Die Einsicht, in seinen Möglichkeiten eingeschränkt zu sein, ist sicherlich der erste wichtige Schritt für eine Veränderung der Lebenssituation, jedoch dürfen wir die Rechnung nicht ohne unser prozedurales Gedächtnis machen - hierin sind erlernte Bewegungsabläufe abgespeichert, die wir ohne zu überlegen abrufen können wie z. B. Fahrradfahren, Schnürsenkel zubinden und Schwimmen. Neue Fähigkeiten müssen deshalb geübt und trainiert werden. Die bloße Entscheidung, Ihre Zähne auch mit der anderen Hand zu putzen, reicht nicht aus, um dies zu können, ohne sich das Gebiss auszu-schlagen.

Meine Prioritäten



Vergeben Sie bitte jedem Bereich seinen prozentualen Anteil in Ihrem bisherigen Leben!



Beobachten Sie sich selbst

Alarmsignale auf körperlicher Ebene:

Herzstechen, Pulsrasen, Magendrücken, Schweißausbrüche, kalte Hände oder Füße, trockener Mund, verspannte Muskeln, hohe Infektanfälligkeit.

Alarmsignale auf emotionaler Ebene:

Gereiztheit, innere Unruhe, sozialer Rückzug, Erschöpfung, depressive Verstimmungen, Schlafstörungen.

Alarmsignale auf kognitiver Ebene:

Aussetzer, Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche, Entscheidungsblockaden, „Schusseligkeit“, Gedankenkreisel.

Alarmsignale auf der Verhaltensebene:

Fingertrommeln, mit dem Fuß wippen oder Augenblinzeln, Zucken, Stottern, mehr als reichlicher Konsum von Alkohol, Zigaretten, Süßigkeiten, zügelloses Geldausgeben.

Vom linearen zum vernetzten Denken – in Auszügen –

Zielgerichtetes und dynamisches Arbeiten wird in unserer Zeit immer wichtiger. Informationsflut durch die Medien, Termindruck, die Zunahme der Weltbevölkerung..., die Liste ließe sich beliebig mit ähnlichen Ursachen erweitern, die im täglichen Arbeitsumfeld für Stress sorgen. Nicht selten zieht man abends eine nicht zufrieden stellende Bilanz des persönlichen Tagesverlaufs. Viele Arbeiten wurden angefangen, zu wenige davon vollendet. Die Gründe dafür finden sich in den oben erwähnten Ursachen wieder. Einen Ausweg aus dieser Zeiterscheinung, die in vielen Fällen zu den so genannten Burn-out Erscheinungen führen, möchte ich mit Ihnen einmal durchdenken und anhand kleiner Gedächtnisexperimente vertiefen (...)

Alles, was wir unter dem Begriff „lebenslanges Lernen“ verstehen, können wir mit gezieltem Gedächtnis- und Konzentrationstraining unterstützen. Vernetztes Denken dagegen ist bildhaftes, ganzheitliches Denken - allerdings ist die Fähigkeit dazu vielen Erwachsenen größtenteils durch Überbetonung des rationalen, linear-logischen Denkens verloren gegangen (...)

Voraussetzungen hierfür sind Kreativität und Fantasie. Jeder von uns ist in der Lage, durch vernetztes Denken schneller zu begreifen und sein Wissen demzufolge auch zielgerichteter zu erweitern und leichter in die Praxis umzusetzen (...)

Der Einzelne muss das Potenzial seines fotografischen Gedächtnisses wieder erwecken; für Kinder ein Leichtes, man denke nur an das Memory-Spiel, bei dem fast jeder Erwachsene auf der Verliererseite steht. Die Ursache dürfte darin liegen, dass die Fähigkeit Erwachsener, in Bildern zu denken, verkümmert ist (...)

Wie sie ihre Gedächtnisleistung nachhaltig steigern und ihr bildhaftes Denken fördern können, möchte ich Ihnen mit einer verblüffenden, sofort umsetzbaren Technik erläutern, mit deren Hilfe Sie unmittelbaren Erfolg haben werden (...)



Scholz Mental-Training

Ordnen Sie bitte einmal die Begriffe, die sie mir zugerufen haben, Zahlen zu, die sie jeweils durch diese Bildsymbole ersetzen. Die Aufgabe besteht nun darin, die Begriffe „bildhaft“ mit den bestehenden Zahlensymbolen zu verknüpfen. Je verrückter ihnen dies gelingt, desto besser bleiben die Begriffe in ihrem Gedächtnis haften (...)

Jeder kann mit dieser Methode seine Gedächtniskraft erfolgreich organisieren und die Konzentration steigern. Durch das bildhafte, vernetzte Denken ist eine enorme Steigerung ihres persönlichen Arbeitspotenzials erreichbar (...)

Sie versetzen sich in die Lage, Argumente in Meetings und Diskussionen sofort wieder abzurufen. Präsentationen und Reden können sie frei und ohne Manuskript vorgetragen: Zahlen, Fakten und Daten aus beliebigen Listen oder Protokollen problemlos erinnern. Sogar das Schwierigste wie Namen und Gesichter können sie sich spielend leicht merken (...)

Sie lösen damit Stress-Blockaden im Denken auf. Geistige Flexibilität und Schlagfertigkeit werden spürbar gesteigert. Durch diese Methode wird eine bewusste Balance zwischen bildhaftem und sprachlichem Denken hergestellt. Mit kreativen, bildhaften Assoziationen gelangen sie auch zielorientiert zum Lösungsdenken. Das Denken und Konzentrieren fällt dadurch leichter, Lernprozesse verlaufen schneller. Bereits verschüttet geglaubte mentale Reserven öffnen sich ihnen wieder ...

...und steigern die Verknüpfungsgeschwindigkeit und damit die Intelligenz. Last, but not least, eignen sie sich neues Wissen zunehmend leichter an und verschaffen sich so schneller einen Überblick. Ihr persönlicher Auftritt wird souveräner und unabhängiger. Bereits verschüttet geglaubte mentale Reserven öffnen sich wieder, ihre Motivation - der Beweggrund zur Verwirklichung zielgerichteten Verhaltens - wird gestärkt (...)

Um zu erkennen, warum solche Methoden zum Erfolg führen, muss man wissen, wie unser Gehirn Informationen abspeichert. Hierzu bildet die Grundlage meiner Überlegungen das Zusammenwirken der linken und rechten Gehirnhälften. Was uns seit früher Kindheit als wichtig gelehrt und gelernt wird, sind Dinge wie Rechnen, Lesen, Schreiben: kurzum analytisches Denken. Diese Fähigkeiten fordern die logisch-analytisch denkende linke Gehirnhälfte. Leider bleibt dabei das ganzheitliche Denken auf der Strecke und lässt so die fantasiebegabte rechte Hälfte unseres Denkapparats brach liegen. Die linke Hemisphäre hingegen wird zunehmend überfordert, da wir es verlernt haben, mit den Möglichkeiten des bildhaften Lösungsdenkens der rechten Gehirnhälfte Konflikte zu bewältigen. Ein Potenzial, das es auszuschöpfen gilt! (...)

Unsere rechte Hemisphäre ist für das Bilddenken, das bildhafte Vorstellungsvermögen, die Fantasie, Kreativität aber auch für die Gefühle und Intuitionen zuständig. Man kann dies auch kurz als Gesamtschau der Dinge beschreiben. Sie allein hat Zugriff zu unserem Unterbewusstsein, dem Sitz der Intuition. Genau darauf basiert auch die Fähigkeit zum Lösungsdenken. Durch die kreative, zielorientierte Verknüpfung von sprachlichem und bildhaftem Denken - also durch Nutzung beider Hemisphären - kann die Fähigkeit, Gedanken bewusst jederzeit wieder in Erinnerung zu holen, entwickelt werden. Mit Hilfe des bildhaften Denkens können die Gedanken klarer erkannt und stärker ausgedrückt und auch plastischer gesehen werden (...)







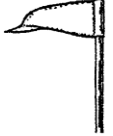
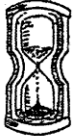











Warum also nicht durch vernetztes Denken das gesamte Potenzial unseres Gehirns ausnutzen und nicht nur die viel zitierten „nur 15 Prozent“ des Gehirns? Aufgabe ist es also, das Zusammenspiel zwischen beiden Gehirnhälften zu aktivieren und in die Balance zu bringen. Durch das bildhafte, vernetzte Denken erreichen sie eine enorme Steigerung ihres persönlichen Arbeitspotenzials (...)



Zusammengefasst lässt sich also festhalten, dass unser Körper bei Überlastung der linken Gehirnhälfte - also unseres Geistes - sehr schnell durch Erschöpfung mit Unlust, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerz und Abwehrhaltungen reagiert: Denn wir sind durch unsere Kultur auf die Nutzung der linken Hemisphäre konditioniert. Es wundert wenig, wenn als Folge dessen die Menschen der modernen Arbeitswelt mit einer Vielzahl psychosomatischer Krankheiten belastet sind (...)

Ziel ist es, der rechten Gehirnhälfte durch Visualisierungen und vernetztes Denken auf die Sprünge zu helfen und der linken Gehirnhälfte bewusst zu machen, sich flexibler in Denkprozesse einzubringen. Denn durch die Erschließung neuer Denk- und Kreativitätsbahnen kann sich jeder nahezu energie-neutral den Zugang zu neuen Wissens- und Intelligenzquellen schaffen. ■ Friedrich K. Scholz

Die Zahlensymbole

1 	2 	3 	4 
5 	6 	7 	8 
9 	10 	11 	12 
13 	14 	15 	16 
17 	18 	19 	20 