

»Ich habe bisher keinen Lehrer getroffen, der eine umfassendere Vorstellung von Bildung und Ausbildung hat als er.«

Brian Mackenzie, Elite-Performance-Experte



MINDLIFT

MENTALE FITNESS
FÜR DAS
PERFEKTE MINDSET

–KASPER VAN DER MEULEN–

-KASPER VAN DER MEULEN-

MINDLIFT

–KASPER VAN DER MEULEN–

MINDLIFT

MENTALE FITNESS
FÜR DAS
PERFEKTE MINDSET

FBV

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@finanzbuchverlag.de

1. Auflage 2020

© 2020 by FinanzBuch Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Almuth Braun

Lektorat: Ulrike Reinen

Korrektorat: Silke Panten

Umschlaggestaltung: Karina Braun

Umschlagabbildung: anttoniart/Shutterstock

Illustrationen: Serena Westra/ApertureVintage

Satz: Bernadette Grohmann, Röser MEDIA GmbH

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-95972-313-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96092-578-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96092-579-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.financebuchverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de.

INHALT

VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE 9

VORWORT

WILLKOMMEN BEI MINDLIFT

MENTALE FITNESS FÜR DEN MODERNEN GEIST . . . 11

EINFÜHRUNG

DIE SUCHE 17

TEIL I

DER MODERNE GEIST 33

1. Das Gehirn – eine Wundermaschine 34

2. Die Vorzüge der Gegenwart 42

3. Aufmerksamkeit, Fokussierung und Lebensqualität 50

4. Das Zeitalter der Freiheit und Eigenverantwortung. 66

TEIL 2

MENTALE FITNESS 73

1. Allgemeine Fitness 74

2. Die Macht der Gewohnheit 79

3. Die drei M der Gewohnheitsentwicklung 85

TEIL 3

MINDSETS. 89

Erstes Mindset: Fokussieren Sie Wachstum

statt angeborene Fähigkeiten. 95

Zweites Mindset: Fokussieren Sie Anstrengung statt Talent.	.102
Drittes Mindset: Fokussieren Sie Aktivierung statt Motivierung.	.107
Viertes Mindset: Fokussieren Sie, Dinge geschehen zu lassen, anstatt sie zu forcieren	.113
Fünftes Mindset: Fokussieren Sie einfache Dinge, nicht leichte	.118
Sechstes Mindset: Fokussieren Sie das, was Ihnen am wichtigsten ist, und nicht das, was Sie jetzt gerade wollen	.123
Siebttes Mindset: Fokussieren Sie Effektivität, nicht Zeit	.129
Achstes Mindset: Fokussieren Sie die Stärkung der Eigenverantwortung, nicht »positive« Gedanken	.134
Neuntes Mindset: Fokussieren Sie eine inklusive, nicht eine exklusive Haltung	.141
Zehntes Mindset: Fokussieren Sie die Erweiterung Ihrer Komfortzone, und nicht, sie ständig zu verlassen	.147

TEIL 4

METHODE.	.155
1. Eine neue Methode zur Selbstoptimierung.	.156
2. Das quantifizierte Selbst.	.162
3. Das 30-Tage-Experiment	.174

TEIL 5

MITTEL.	.189
1. Aufmerksamkeitsmanagement – neun Justierungen für eine optimale Fokussierung	.191
2. Die Fähigkeit, schnell zu lernen – acht Lerntechniken für Autodidakten.	.205

3. Meditation und Achtsamkeit – sechs Übungen für aufmerksames Bewusstsein	221
4. Stressbeherrschung – sechs einfache Wege zum Stressabbau	232
5. Renaturierung Ihres Lebens – Reaktivieren Sie Ihre Urfähigkeiten	248
6. Bewegung – neun Wege zur Aktivierung des Gehirns. . .	259
7. Ernährungsautonomie – sechs Justierungen zur Ernährung Ihres Gehirns	275
LOS GEHT 'S!	293
NACHWORT DANKE.	297
QUELLENVERZEICHNIS	301

Vorwort zur deutschen Ausgabe

Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich über alle Maßen, dass Sie meine Worte nun in der wunderbaren deutschen Sprache lesen können. Und es ist mir eine Ehre, Sie persönlich zur deutschen Ausgabe dieses Buches zu begrüßen. Als ich mit dem Manuskript begann, hatte ich keine Ahnung, welch ungeheure Reichweite meine Arbeit haben würde. Ebenso wenig konnte ich mir vorstellen, dass sie mich nicht nur um die ganze Welt führen würde, sondern auch in mein Nachbarland.

Die deutsche Community der Biohacker und Gesundheitsoptimierer ist in den letzten Jahren erheblich gewachsen, und damit ist auch mein Publikum größer geworden. Die Zeiten ändern sich; Immer mehr Menschen erkennen, dass sie mit Übung und Entschlossenheit selbst für eine hohe Lebensqualität sorgen können. Wie so viele andere europäische Länder ist Deutschland für den großen Bewusstseinswandel bereit. Wir leben in einer Zeit, in der wir beginnen, die großartigen Vorteile der modernen Welt zu nutzen, um unsere individuelle Fähigkeit zu steigern, unsere Gesundheit und Zufriedenheit so auszudrücken, wie wir es wollen.

Mit der Lektüre dieses Buches haben auch Sie die Entscheidung getroffen, die Verantwortung für die Ergebnisse Ihres Lebens zu übernehmen – und das ist die wichtigste, einflussreichste und mutigste Sache überhaupt.

~ Kasper

Vorwort

WILLKOMMEN BEI MINDLIFT

Mentale Fitness für den modernen Geist

Zu Beginn erhalten Sie einen kurzen Überblick über das, was Sie nun erwartet, und Tipps, wie Sie sich den Inhalt dieses Buches am besten einprägen.

[5 Seiten | 844 Wörter | 3 Minuten Lesezeit]

Ein Buch über Fokussierung, Aufmerksamkeit und mentale Fitness

Die moderne Welt enthält zahlreiche Ablenkungen und Hindernisse, die das optimale Funktionieren unseres Gehirns erschweren. Zugleich bietet sie uns die nie da gewesene Chance, eigenverantwortlich zu handeln, das heißt, die Faktoren unseres Lebensstils zu steuern und unseren Geist darauf zu trainieren, gesund, zufrieden und frei in der Wahl unseres Lebens zu sein. Dieses Buch liefert nicht nur eine praktische Methode und einfache Mittel, um Ihren Geist darauf zu trainieren, diese Herausforderungen zu meistern,

sondern es wurde auch so geschrieben und gestaltet, dass es Ihre natürliche Fähigkeit zur Fokussierung unterstützt:

- Die Formatierung und die Illustrationen sind einfach und großflächig. Auf diese Weise kann Ihr Gehirn sie besser interpretieren – das ist nämlich etwas, das unser Gehirn sehr gut kann.
- Jeder Teil des Buches und jedes neue Kapitel beginnt mit einem relevanten Zitat, um Ihr Interesse zu wecken.
- Auf der ersten Seite eines jeden Teils werden Ihnen die ungefähre Anzahl der Wörter und die geschätzte Lesezeit pro Kapitel genannt.
- Eine Seite enthält maximal 200 bis 300 Wörter.
- Jede Seite wird ungefähr eine Minute in Anspruch nehmen, ausgehend von einer durchschnittlichen Lesegeschwindigkeit von 250 bis 300 Wörter pro Minute.

Wenn Sie wissen, wie lange Sie brauchen, um eine Seite oder ein Kapitel zu lesen, senkt das die geistige Hürde, um mit dem Lesen zu beginnen, und erleichtert Ihnen den Einstieg in den Inhalt. Außerdem können Sie Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Zeit auf diese Weise bewusster über den Inhalt verteilen. Wenn Sie wissen, dass Sie einen Marathon laufen, fangen Sie auch nicht gleich mit dem maximalen Tempo an. Der Inhalt dieses Buches wird auf unterschiedliche Art und Weise präsentiert, abgestimmt auf die durchschnittliche Aufmerksamkeitsspanne der Leser.

Teil 1 vermittelt Ihnen eine bestimmte Denkweise und erklärt Ihnen bedachtsam mithilfe des aktiven Storytellings und einer bildlichen Sprache einige theoretische Prinzipien.

Teil 2 bietet neue Erkenntnisse, spielerische Analogien und anschauliche Illustrationen, die Ihnen dabei helfen sollen, Ihren Blickwinkel zu verändern. Der Inhalt wird dichter und anwendungsorientierter.

Teil 3 stellt zehn kompakte Mindsets vor, die Ihnen die Möglichkeit eröffnen, neue Gewohnheiten zu fokussieren.

Teil 4 beschreibt Methoden zur Selbstoptimierung und stellt ein 30-Tage-Experiment vor. Der Inhalt ist konkret umsetzbar und auf eine unmittelbare Veränderung ausgerichtet.

Teil 5 besteht aus komprimierten Informationsblöcken mit unmittelbar anwendbaren Tipps, deren Lektüre nur jeweils eine Minute in Anspruch nimmt.

Zwar folgt dieses Buch von Anfang bis Ende einem roten Faden, aber selbstverständlich können Sie zwischen den einzelnen Teilen und Kapiteln hin und her blättern und Ihrer eigenen Lesemethode folgen. Sie brauchen nicht zu befürchten, etwas Wichtiges zu versäumen, da Sie jederzeit zu einer bestimmten Stelle zurückkehren und sie erneut lesen können. Mit seinen 320 Seiten und 63.000 Wörtern wird die Lektüre dieses Buches ungefähr drei bis fünf Stunden Ihrer Zeit beanspruchen. Ich möchte mich vorab bedanken, dass Sie sich diese Zeit nehmen. Für optimale Aufmerksamkeit und Lesegegnuss empfehle ich Ihnen, die folgenden fünf Tipps zu berücksichtigen und darauf zu achten, wie sie sich auf Ihre Konzentrationsfähigkeit auswirken:

1. Versuchen Sie, sich während der Lektüre nicht ablenken zu lassen.
2. Machen Sie alle 15 bis 20 Minuten eine Pause.
3. Denken Sie nach jedem Kapitel über das Gelesene nach.

4. Lesen Sie mit einem Stift oder Textmarker und unterstreichen Sie die Textstellen, die Ihnen besonders wichtig erscheinen.
5. Sprechen Sie mit jemandem über das, was Sie gelesen haben, damit sich das Gelesene setzt.

Dieses Buch liefert Ihnen Erkenntnisse über die Funktionsweise Ihres Gehirns, über den Einfluss, den fokussierte Aufmerksamkeit auf Ihre Lebensqualität hat, und darüber, wie Sie Gewohnheiten entwickeln oder abwerfen und Ihr Mindset ganz bewusst verändern. Teil 5 dieses Buches enthält 50 Tipps, Tricks und Hacks, wie Sie diese Prinzipien umsetzen können. Sie sind in sieben Kategorien unterteilt:

1. Aufmerksamkeitsmanagement und Produktivität
2. Die Fähigkeit, sehr schnell zu lernen und zu studieren
3. Meditation und Übung der Achtsamkeit
4. Über Stress lernen und mit Stress umgehen
5. Wie Sie sich auf Ihr natürliches Fähigkeitspotenzial rückbesinnen und es erschließen
6. Bewegung und körperliche Fitness
7. Ernährungsoptimierung

Bevor Sie mit der Lektüre beginnen, fragen Sie sich, welche Ziele Sie erreichen, welche Ressourcen Sie entwickeln, welche Gewohnheiten Sie annehmen und kultivieren oder abwerfen wollen, und vor allem, was Sie sich von diesem Buch erhoffen. Damit versetzen Sie sich geistig in die Lage, dessen Inhalt auf Ihre persönliche Situation anzuwenden. Wenn Sie Fragen haben, wenn Sie etwas Neues lernen, wenn das Buch Sie auf irgendeine Weise inspiriert, zögern Sie

nicht, mit mir in Kontakt zu treten und mir von Ihren Erfahrungen zu berichten. Sie finden mich unter den folgenden Adressen:

Facebook: MindLiftLearning

Twitter: @KaspersFocus

Instagram: KaspersFocus

Snapchat: KaspersFocus

Falls Sie gleich loslegen und die Prinzipien sofort anwenden wollen, habe ich einige sehr wertvolle kostenlose Ressourcen für Sie bereitgestellt, die Ihnen dabei helfen werden, das Gelernte zu integrieren. Sie finden sie unter www.MindLift.com/resources. Diese Website enthält auch Verweise auf Konzepte, die in diesem Buch beschrieben werden. Am Ende des Buches finden Sie überdies ein ausführliches Quellenverzeichnis.

Und nun geht's los!

Einführung

DIE SUCHE

Die Geschichte darüber, wer ich bin, wie ich meine Anstrengungen in Stärken verwandelte, wie ich zufälligerweise Lehrer wurde und den wahren Wert der Aufmerksamkeit entdeckte

[15 Seiten | 3720 Wörter | 14 Minuten Lesezeit]

Dieses Buch ist ein praktischer Leitfaden zur Optimierung Ihrer Konzentration in einer Welt voller Ablenkungen und negativer Sinnesreize und Impulse. Es fokussiert einfache und praktische Wege, mit denen Sie Ihre persönliche Weiterentwicklung in die eigenen Hände nehmen und mentale Fitness üben und praktizieren können. Ich kenne mich damit aus, weil ich es selbst lernen musste, und ich kann sagen, dass bisweilen mein Leben davon abhing. In gewisser Hinsicht könnte man dieses Buch als eine Beschreibung bezeichnen, wie ich meine Depressionen, Burn-out, Drogenabhängigkeit, Aufmerksamkeitsstörungen und Gewichtsprobleme überwand und mich in eine erfolgreiche, körperlich fitte und vor allem wesentlich glücklichere Version meiner selbst verwandelt habe.

Allerdings will dieses Buch keines der hier genannten Probleme behandeln oder heilen, sondern helfen, die eigene Persönlichkeit zu verbessern und auszuleben. Ich habe sorgfältig darauf geachtet, in diesem Buch die positiven Seiten der Persönlichkeit zu fokussieren; die negativen bleiben bis auf die wenigen Worte zur Entstehung des Buches in diesem Abschnitt unerwähnt. Dieses Buch

soll jedem Leser dazu dienen, sich in die Bereiche persönliche Freiheit, Exzellenz, Optimierung und Grenzenlosigkeit vorzuwagen. Es will Ihnen dabei helfen, Mittelmäßigkeit zu überwinden und Ihre außergewöhnlichen Fähigkeiten – Ihre versteckten Superkräfte – freizusetzen, indem es einen ehrlichen Blick darauf wirft, wie beeindruckend Sie wirklich sind, und Ihnen nützliche Praktiken vermittelt, damit Ihre besondere Persönlichkeit noch heller strahlt. Bevor ich jedoch darüber spreche, wie Sie einen Lebensstil der persönlichen Freiheit entwickeln, möchte ich Ihnen einige meiner eigenen Erfahrungen schildern, die mich dahin gebracht haben, wo ich jetzt stehe.

Ursprünge

Meine ersten Erfahrungen mit schweren mentalen und psychischen Störungen hatte ich in meiner frühen Jugend. Ich wurde heftig gemobbt, hatte Probleme in der Schule; ein Mensch, der mir nahestand, hatte Selbstmord begangen; ich litt unter schweren emotionalen Problemen und mein unmittelbares soziales Umfeld war von Aggression und Depression geprägt. Als Reaktion darauf versuchte ich, der Realität zu entkommen, und flüchtete mich in die Drogenabhängigkeit (überwiegend von Marihuana). Es folgten einige Jahre Kleinkriminalität, weil ich mit den falschen Leuten abhing, und eine ständige Intoxikation. Zwar wird die sehr knappe Zusammenfassung dieser Geschichte den wertvollen Lektionen, die ich aus dieser Zeit gezogen habe und die ein ganzes Buch füllen würden, nicht gerecht, aber es gab einen entscheidenden Moment, der mich schließlich dazu brachte, alles zu lernen, wovon dieses Buch handelt, und das ist der immense Einfluss des eigenen Mindsets.

Mit ungefähr sechzehn machte ich nach drei oder vier Jahren der Drogenabhängigkeit (ich habe sie damals nicht genau gezählt) ei-

nen kalten Entzug. Wie sich herausstellte, hatten die Drogen überhaupt nichts geändert; sie unterdrückten nur alles. (Wer hätte das gedacht!) Wenn man ein junges, aktives Gehirn unterdrückt und davon abhält, bestimmte Dinge zu empfinden und zu denken, wird es alle unterdrückten Gedanken und Gefühle aufholen, sobald es befreit wird. In dem Moment, in dem ich nüchtern wurde, mussten etwa vier Jahre meines Lebens in rund zwei Monaten aufgearbeitet werden. Das löste massive Angstzustände und ein ebenso massives Gefühl der Überforderung aus. Die größte Angst hatte ich davor, in die Schule zurückzukehren, nachdem ich mich dort lange Zeit nicht hatte blicken lassen.

Ich erinnere mich noch lebhaft an einen ganz bestimmten Morgen; ich fühlte mich ein wenig besser und beschloss, zur Schule zu gehen. In der Sekunde, in der aus meiner Absicht der Entschluss »Ich gehe zur Schule« wurde und ich zur Gartentür ging, schüttete mein Körper Unmengen von Adrenalin aus, mein Herz klopfte wie wild, mein Magen fuhr Achterbahn, meine Atmung geriet außer Kontrolle, meine Handflächen schwitzten und ich erlitt eine handfeste Panikattacke. Jeder weitere Schritt in Richtung Schule würde die Panik steigern, jeder Schritt zurück in Richtung Haus sorgte für eine augenblickliche Beruhigung.

Ich machte einige Schritte vor und zurück, als ich plötzlich mit deutlicher Klarheit beobachtete, wie meine geistige Absicht in einem Bruchteil einer Sekunde jede Faser meines körperlichen Zustands veränderte. Und in diesem Augenblick kam mir die Erleuchtung: Vielleicht waren mein Geist, mein Körper und ihre gegenseitige Verbindung Instrumente, die ich zu beherrschen lernen konnte. In diesem Moment hatte mein unbewusstes Mindset bewirkt, dass sich mein Zustand von einem mäßigen Wohlbefinden in ein absolut jämmerliches Gefühl verwandelte. Was wäre, wenn eine bewuss-

te Veränderung meines Mindsets eine ähnliche Wirkung, aber in positive Richtung bewirken könnte? Wenn der Geist nur ein Werkzeug war und ich lernen konnte, es nach meinem Willen einzusetzen, konnte ich vielleicht entscheiden, ob ich es auf positive oder negative Weise einsetzen wollte, so wie jemand entscheiden kann, ob er einen Hammer beim Hausbau einsetzen will oder damit einem anderen Menschen den Kopf einschlägt. Auf den Hammer kommt es gar nicht an, denn er ist nur ein Werkzeug. Der Eigentümer des Werkzeugs entscheidet, was er damit macht. Und in dem Moment beschloss ich, Herr über meinen Geist zu werden und mir selbst zu einer neuen Lebensweise zu verhelfen.

Alles, was Sie in diesem Buch lesen werden, ist das Ergebnis meines 15-jährigen Übungsprozesses mit diesem Werkzeug. Jeder Teil dieses Buches sowie meine tägliche Praxis wird mit der Einstellung durchgeführt, dass der Geist ein Werkzeug ist, das sich trainieren und optimieren lässt und bewusst und achtsam eingesetzt werden kann. Umgekehrt lässt sich fast alles in diesem Buch mit einem völlig anderen Mindset bewerkstelligen, und dann wären auch die Ergebnisse völlig anders. Es geht nicht darum, was Sie tun, sondern wie Sie es tun. Wir wollen in dieser Geschichte nun einige Jahre vorspulen.

Wieder in der Schule

Vor ungefähr zehn Jahren arbeitete ich als 19-jähriger Praktikant als Lehrer für Naturwissenschaften an einer Highschool. Das ist an sich nichts Besonderes, für mich war es aber außerordentlich. Ich hatte meine eigenen Erfahrungen mit dem Schulsystem gemacht. Der Mangel an Konzentration, Motivation und Präsenz in Kombination mit den vielfältigen Frustrationen und meiner rebellischen Haltung

hatten Spuren in meiner Schulkarriere hinterlassen. Trotzdem war ich entschlossen, Biologie zu studieren und mein Leben den Naturwissenschaften zu widmen. Da ich den »Erlebnispfad« durch das Schulsystem genommen hatte, wie meine Mutter es optimistisch ausgedrückt hatte, war ich nicht auf Anhieb in der Lage zu studieren. Zunächst musste ich den ersten Teil eines Lehrgangs für angehende Biologielehrer absolvieren, zu dem ein Jahr Praktikum an einer Schule gehörte. Da gab es nur ein Problem: Dank meiner äußerst unguten Erfahrung mit Schule wollte ich auf keinen Fall Lehrer werden. Das waren doch alles üble Typen. So beschloss ich, mein Praktikum am besten mit Kaffeekochen, Kopieren oder irgendwelchen anderen Tätigkeiten zu verbringen, die nichts mit dem eigentlichen Unterrichten zu tun hatten. Dieser Plan löste sich jedoch im Nullkommanichts in Luft auf.

Ich betrat das Schulgebäude, wo mein Mentor Erik auf mich wartete. Er blickte mir in die Augen und sagte: »Ich glaube, du könntest Lehrer sein. Mal sehen, was du draufhast.« Er stellte mich in ein Klassenzimmer vor eine große Gruppe Schüler, wünschte mir viel Glück und ging. Ich habe keine Idee, was dann genau passiert ist, aber ich begann zu sprechen, die Schüler hörten mir zu und lachten, und nach 20 Minuten hatte ich so viel Energie wie noch nie in meinem Leben.

Als Erik zurückkam, grinste er mich an und sagte: »Siehst du, hab ich's dir doch gesagt. Du bist ein Lehrer!« Mir wurde allmählich klar, dass meine persönliche Unzufriedenheit mit dem Schulsystem als Motivation dienen konnte, die Dinge anders zu machen und einen positiven Beitrag zum Leben der Kinder zu leisten, die in mein Klassenzimmer kamen. Meine Begründung war einfach. Früher fand ich Schule immer grauenhaft, daher wollte ich den Unterricht nun in eine Party verwandeln. Ich hatte nie vorgehabt, Lehrer zu werden, da-

her nahm ich das Ganze nicht allzu ernst und hatte das Gefühl, ich könne tun und lassen, was ich wollte. Ich tat, was ich konnte, um den Unterricht so witzig wie möglich zu gestalten, und die Schüler gingen begeistert darauf ein. Schon bald fiel mir auf, dass ihre Begeisterung nichts mit dem Thema zu tun hatte, sondern mit der Art, wie es präsentiert wurde. Von da an arbeitete ich in jeder Klasse an der Situationskomik, schmückte den Unterricht mit Witzen und Experimenten aus und versuchte, einen Rhythmus zu finden, der mir die größtmögliche Aufmerksamkeit der Schüler garantierte.

Zunächst war es nur eine Methode, um Spaß zu haben. Ich wollte sehen, wie weit ich damit gehen konnte, und fand es cool, die Dinge anders zu machen – eine Art positive Rebellion gegen die Lehrer, die mich früher zu Tode gelangweilt hatten. Schließlich begann ich mich aber immer mehr für die zugrunde liegende Theorie der Aufmerksamkeit zu interessieren. Warum macht eine Unterrichtsklasse Spaß und eine andere ist sterbenslangweilig? Warum ist dasselbe Thema schwer verständlich, wenn es auf eine bestimmte Weise erklärt wird, und ganz leicht zu verstehen, wenn es anders erklärt wird? Warum sind die Schüler in einer Klasse aufsässig und stören, aber lauschen aufmerksam in einer anderen? Das war nicht länger eine Frage des persönlichen Interesses, sondern auch eine zunehmende Notwendigkeit. Zu Beginn meiner Laufbahn als Lehrer gab ich mir selbst ein Versprechen. Ich würde aufhören, wenn es mir nicht mehr gelänge, inspirierend zu sein und Freude am Lernen zu vermitteln. Nie würde ich selbst zu der Hinsetzen-Mund-halten-und-zuhören-Strategie greifen, die ich selbst so sehr gehasst hatte. Doch so entschlossen ich auch war, wurde es immer schwieriger, an meinem Gelübde festzuhalten. Ich erkannte, dass neue Faktoren ins Spiel kamen, die Einfluss auf die Konzentrationsfähigkeit meiner Schüler und ihr allgemeines Wohlbefinden hatten.

Eine veränderte Geisteslandschaft

In den vergangenen Jahren ist mir aufgefallen, dass das Lehren und Lernen und das Leben ganz allgemein vor neuen Herausforderungen steht. Die Ablenkungen sind zahlreicher und stärker geworden, und die vielfältigen Informationen und Sinnesreize führen zu einer immer größeren geistigen Überforderung. Die zahllosen Optionen, welche die moderne Welt bietet, scheinen immer mehr Menschen in einen Burn-out zu treiben, und das in immer jüngeren Jahren. Ich begann mich intensiver mit Aufmerksamkeit und der Art und Weise zu beschäftigen, wie das Gehirn am besten mit Ablenkungen umgeht. Dabei suchte ich nach Wegen, um die natürlichen Fähigkeiten meiner Schüler zu unterstützen und zu fördern und ihnen dabei zu helfen, Ängste, Anspannung und das Gefühl der Überforderung zu bewältigen, das mit diesen Herausforderungen einhergeht. Je mehr ich mein neu erworbenes Wissen über Aufmerksamkeit und die Funktionsweise des Gehirns anwendete, desto reibungsloser verlief der Unterricht.

Mein Interesse an der Frage, wie wir die Herausforderungen des modernen Lebens in Lernchancen und ein besseres Wohlbefinden verwandeln können, führte mich auf das Gebiet der Bildungsinnovation. Ich recherchierte über neue Entwicklungen, führte Technologie in den Unterricht ein und schulte andere Lehrkräfte darin, ihren Unterricht kreativer zu gestalten und die Eigenverantwortung der Schüler zu fördern. Das sind Wege, mit denen sich die natürlichen Fähigkeiten der Schüler zum Umgang mit inneren und äußeren Ablenkungen unterstützen lassen.

Mein naturwissenschaftlicher Unterricht war allerdings nicht der einzige Ort, an dem ich meine Kenntnisse anwenden konnte. Einer der Schlüsselfaktoren, die mir dabei halfen, die erste Phase der

geistigen Überlastung zu bewältigen, war Musik. Eines Tages kaufte ich mir eine afrikanische Trommel, weil sie cool aussah, und begann, aus reinem Spaß darauf herumzuklopfen. Nach ungefähr 20 Minuten fühlte ich mich geistig vollkommen erholt, und seitdem habe ich nicht mehr aufgehört zu trommeln. Während meiner Zeit als Lehrer für Naturwissenschaften hielt ich im Verlauf der Jahre nebenher auch zahlreiche Workshops in Musik und Kreativität ab, und zwar an den ungewöhnlichsten Orten. Ich rappte mit Pastoren in den Kirchen von Kleinstädten, bearbeitete mit CEOs multinationaler Konzerne Trommeln im Stil von STOMP – für die Alltagsgegenstände verwendet werden –, spielte Samba mit Straßenkindern, machte Stimmimprovisation mit Schwerbehinderten und unterrichtete sogar ein gehörloses Mädchen in Musik.

Egal wo ich hinkam, was oder wen ich unterrichtete, ich konnte mithilfe meiner neuen Erkenntnisse über fokussierte Aufmerksamkeit die mentalen Grenzen aufspüren und überwinden, die meine jeweilige Zielgruppe davon abhielt, ihr volles Potenzial auszuschöpfen.

Ein Lehrer, der es selbst nicht schafft?

Als Schullehrer hat man die Gelegenheit, viele Rollen gleichzeitig auszuüben: Man ist Lehrer, Coach, Tröster und Therapeut, manchmal auch Psychologe, und oft sogar alles zusammen. Im Verlauf der Jahre passierte es immer öfter, dass Schüler oder Kunden mir ihre persönlichen Geschichten und Schwierigkeiten anvertrauten. Es hat mich immer wieder überrascht, wie viele wunderbar intelligente, talentierte Menschen von so überwältigenden Gefühlen wie Stress, Angst, Selbstverachtung und Unsicherheit geplagt werden. Ich dachte immer, ich wäre der Einzige.

In meiner Rolle als Therapeut oder Coach hatte ich nie die Illusion, ein vollwertiger Psychologe zu sein. Es war immer meine Priorität, Menschen mit geistigen Problemen so schnell wie möglich an einen Experten weiterzuleiten. Leider vergeht oft viel Zeit und Coaching, bis jemand erkennt oder sich eingesteht, dass er professionelle Hilfe braucht. Ich konnte zuhören und Mitgefühl zeigen oder kleine Übungen anbieten, die ich in meiner eigenen Praxis gelernt hatte: eine Meditationstechnik, eine andere Perspektive, Anregungen, die Ernährung zu verändern, oder eine mentale Übung. Diese kleinen Hilfestellungen mögen unbedeutend erscheinen, aber sie halfen den Betroffenen oft, sich geistig zu entspannen und ihr Wohlbefinden zu steigern. Interessanterweise konnte ich andere beraten und ihnen mein Wissen über persönliche Weiterentwicklung, Änderung der Gewohnheiten und mentale Stärke vermitteln. Dabei hatte ich selbst einen großen Bedarf an diesen Dingen.

Nach ungefähr fünf Jahren Tätigkeit im Unterrichten war ich ausgebrannt, nicht gesund und voller Ängste. Wenngleich ich einen Pfad der persönlichen Weiterentwicklung beschritten hatte, als ich damals auf dem Weg in die Schule die Erleuchtung hatte, entpuppte sich dieser Pfad gelegentlich als sehr steinig, und es war nicht immer leicht, nicht auf Abwege zu geraten. Ich rauchte immer noch, aß zu viel, spielte nächtelang Videospiele, verbrachte meine Wochenenden mit »Partymachen« und tat alles, um der Wirklichkeit zu entkommen. Merkwürdigerweise hatte ich meine Ansammlung an schlechten Gewohnheiten nie mit meinen 40 Kilo Übergewicht, den Herzrhythmusstörungen, meinen Rücken- und Schulterbeschwerden, den Migräneanfällen, der Antriebslosigkeit, der schlechten Konzentration und einem allgemeinen Gefühl der Unentschlossenheit in Verbindung gebracht.

Ich fühlte mich tatsächlich wie ein Hochstapler. Nach einigen inneren Kämpfen ging ich schließlich zu einem Therapeuten. Er gab mir Übungen, mit denen ich lernen sollte, meine Gedanken unter Kontrolle zu bringen, und ich lernte, in meinem Kopf den Drang nach unmittelbarer Bedürfnisbefriedigung zu überwinden. Ich entdeckte, welche Macht die Übung des aufmerksamen Bewusstseins hatte, übertrug es auf meine Arbeit und merkte, dass ich große Fortschritte machte. Ich entdeckte, dass ich immer kompetenter mit meinen mentalen Werkzeugen umgehen konnte, und beschloss, meinen Worten ein für alle Mal Taten folgen zu lassen. Am Ende meiner letzten Therapiesitzung regte mein Therapeut an, ich solle doch auch ein wenig Sport treiben. (Hatte er mich gerade als dick bezeichnet?) »Nun«, sagte er, »ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper, oder?« Und das wurde zu meinem Mantra, als ich damit begann, kurze Strecken zu joggen.

Winzige Schritte

All diese Dinge hatten eine größere Wirkung auf mein Leben, als ich mir je hätte vorstellen können. Zwei geistige Übungen und einige Minuten Joggen täglich, und ich fühlte mich wie neugeboren. Inspiriert von diesen kleinen Veränderungen und ihren gewaltigen Ergebnissen, begann ich allmählich, weitere kleine Veränderungen in meinen Alltag einzubauen. Ich fand eine Methode der persönlichen Experimente, die sich bewährte, und verfolgte ganz genau, welche Ergebnisse ich damit erzielte. Als Lehrer für Naturwissenschaften und Bildungsinnovator war ich daran gewöhnt, mich durch Forschungsliteratur und Studien zu arbeiten. Also suchte ich nach Wegen, die wissenschaftliche Literatur in einfache Anwendungen zu übersetzen, die ich sofort durchführen konnte.

Diese persönliche Studie führte mich auf die Gebiete Neurowissenschaften und Psychologie, brachte mich aber auch den östlichen Philosophien wie Zen und Achtsamkeit näher. Ich wandte die wissenschaftliche Methode – die ich im Unterricht zahlreiche Male gelehrt habe – auf meine persönliche Weiterentwicklung an, um eine möglichst realitätsnahe Einschätzung der Effekte auf meine Lebensqualität zu treffen. Wenn man tief in die wissenschaftliche Forschung eintaucht, trifft man schon bald auf widersprüchliche und somit verwirrende Ergebnisse. Möglicherweise schreibe ich hier Dinge, die schon nächste Woche von neuen Forschungsergebnissen widerlegt werden. Ich beschloss, meine eigenen Ergebnisse für sich sprechen zu lassen, beizubehalten, was sich bewährte, und loszulassen, was sich nicht bewährte. Ich kombinierte subjektive Erfahrung und persönliche Messungen mit allen möglichen theoretischen Untermauerungen.

Mit jeder Veränderung fühlte ich mich besser. Meine Konzentration war unschlagbar, meine Herzrhythmusstörungen und meine tiefen Ängste verschwanden fast völlig, ich nahm ab, rauchte deutlich weniger und reduzierte drastisch meine durchwachten Videospielnächte und Junkfood-Attacken. Ich hatte meine unmittelbare geistige und physische Anspannung hinter mir gelassen und führte ein »normales«, gesundes Leben.

Trotzdem hatte ich das Bedürfnis weiterzumachen. Wenn ich so effektiv von schlechter zu guter Gesundheit wechseln konnte, was konnte ich dann noch gewinnen? Ich beschloss, meine berufliche und private Weiterentwicklung weiter zu optimieren. Ich war bereits aus meinem Loch gekrochen, warum sollte ich also nicht den Berggipfel erklimmen und sehen, wie die Sicht von so weit oben ist?

Meine Erkenntnis über die Rolle, die fokussierte Aufmerksamkeit in unserem Leben spielt, inspirierte mich dazu, weiter zu stu-

dieren, zu experimentieren und alles anzuwenden, was meine geistige und körperliche Fitness verbessern würde. In den folgenden Jahren nahm ich 40 Kilo ab, hörte auf zu rauchen, optimierte meine Ernährung und nahm eine Reihe nützlicher Gewohnheiten an. Ich begann, jede selbstbeschränkende Überzeugung aufzuspüren, die ich bezüglich meiner eigenen Person hatte, und sie infrage zu stellen. Schon bald schmolzen all die »Unmöglichkeiten« wie Eiscreme in der Sonne.

Nur wenige Jahre zuvor gab es Tage, an denen ich mit Migräne, Rückenschmerzen und Knieproblemen im Bett lag. Ich hatte Wochen damit verbracht, meine Ängste und meinen Stress zu bekämpfen, und war so unkonzentriert, dass ich kaum einen Satz zu Ende bringen konnte. Inzwischen habe ich barfuß an zahlreichen Marathons teilgenommen, kann das Doppelte meines Körpergewichts vom Boden stemmen, habe nur in Shorts eisige Felsen erklommen, ein erfolgreiches Geschäft gegründet und die ganze Welt bereist, um anderen diese Prinzipien nahezubringen. Der Hauptunterschied zwischen damals und heute? Eine Reihe ganz bewusster Entscheidungen und die Bereitschaft, mich anzustrengen.

Der Prozess, den Widerstand und den negativen Input zu überwinden, meine mentale Fitness zu stärken und natürliche Fähigkeiten zu entdecken, sind universelle Werte, die allen zu jedem Zeitpunkt offenstehen.

Die Herausforderung

Nach mehreren Jahren des Studiums, der Experimente und der Wissensvermittlung war die Idee für dieses Buch geboren – nicht nur, um meine Mission zu verbreiten und Informationen zu teilen, sondern auch, um zu testen, was ich gelernt hatte. Ich beschloss,