

RUTH WENGER

alpha SKILLS

EFFIZIENTER LESEN

BESSER ZUHÖREN

ENTSPANNTER ARBEITEN

MIT NEUEN ANSÄTZEN AUS DER GEHIRNFORSCHUNG
DIE INFORMATIONSFLOT BEWÄLTIGEN

campus

Ruth Wenger trainiert seit 1992 Führungskräfte aus Wirtschaft und Politik in Europa und den USA. Mit der Entwicklung der alphaskills® hat sie die Erkenntnisse ihrer Arbeit in der Gehirn- und Bewusstseinsforschung mit ihren langjährigen unternehmerischen Erfahrungen zu höchst effizienten Arbeitstechniken zusammengeführt.

www.alphaskills.ch

Ruth Wenger

alphaskills

**Effizienter lesen, besser zuhören,
entspannter arbeiten**

**Campus Verlag
Frankfurt/New York**

alphaskills® und alphaReading® sind eingetragene Marken
von Ruth Wenger, Baar-Zug/Schweiz.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 3-593-37832-9

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt
insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen
und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Copyright © 2005 Campus Verlag GmbH, Frankfurt/Main

Umschlaggestaltung: Guido Klütsch, Köln

Satz: Publikations Atelier, Dreieich

Druck und Bindung: Druckhaus Beltz, Hemsbach

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier.

Printed in Germany

Besuchen Sie uns im Internet: www.campus.de

Inhalt

Vorwort von Jens Corssen	7
Vorwort von Gerald Hüther	9
Einleitung	11
Anleitung zum Lesen dieses Buches	15

Teil I

Gehirnwissenschaftliche Grundlagen der Informationsverarbeitung	19
<i>New Brain Technology</i>: Quantensprung im Gehirn	21
Traditionelle Verarbeitungsmodi: <i>Old Brain Technology</i>	22
Neue Verarbeitungsmodi erschließen neue Gehirnpotenziale	22
Der Alpha-Zustand: Die Grundlage effizienter Informationsverarbeitung	24
Der Alpha-Zustand	25
Der alphaPunkt	28
Präsenz und Konzentration	34
Das Einzigartige am alphaPunkt	36
Informationsverarbeitung im Gehirn	48
Das Potenzial des Gehirns: Was unser Gehirn einschränkt und was es entwickelt	49
Verarbeitungsmodi des Gehirns	62
Gedächtnis und Erinnern	70

Entscheidungen, Problemlösung und kreative Ideenfindung	75
Neue Dimensionen im Umgang mit Information	78

Teil II

Trainingsprogramme	81
Einleitung zu den autodidaktischen Trainings- programmen	83
Der Alpha-Zustand	86
Trainingsprogramm	88
alphaReading	107
Trainingsprogramm	113
Umsetzung von alphaReading	166
alphaListening	169
Trainingsprogramm	172
Umsetzung von alphaListening	194
alphaTimeQuality	195
Trainingsprogramm	198
Umsetzung von alphaTimeQuality	217

Teil III

Übungen zum Skill-AufbauTrainingspro- gramm	219
Literaturverzeichnis	283
Register	285

Vorwort von Jens Corssen

Ein Paradigmenwechsel im Denken ist angesagt: Während ich in meiner Arbeit als psychologischer Berater besonders darauf aufmerksam mache, dass oft die eigene »Software«, also die persönliche Einstellung zu sich, den anderen und den vielfältigen Situationen des Lebens gegenüber, dem angestrebten Glück und Erfolg im Wege steht, befasst sich Ruth Wenger in ihrem leidenschaftlichen Diskurs mit der »Hardware«, also den gehirnphysiologischen Korrelaten unserer Wahrnehmungs-, Denk- und Verarbeitungsmuster. Und auch hier gilt es für den ambitionierten Nutzer seines Gehirn-Computers loszulassen von eingefahrenen, nicht mehr zeitgemäßen und ihn so beschränkenden Techniken der Informationsverarbeitung.

Informationsverarbeitung und Wissensmanagement sind die wichtigsten Kompetenzfaktoren. Um mit der Menge und Komplexität der tagtäglich auf uns einströmenden Informationen fertig zu werden, brauchen wir neue Ansätze: Brach liegendes Gehirnpotenzial muss aktiviert und vermehrt genutzt werden. Allein die Tatsache, dass wir die Kapazität unseres Gehirns nachweislich nur zu 5 bis 7 Prozent nutzen, sollte Ansporn genug sein, sich mit den Erkenntnissen und Übungen dieses Buches intensiver zu beschäftigen.

Mir hat die Lektüre dieses Buches Spaß gemacht. Ich habe meine Kenntnisse über die gehirnphysiologischen Funktionen und Abläufe aufgefrischt und erweitert und ganz konkrete Anweisungen bekommen, wie man sich auch gehirntechnisch entwickeln kann. Das Nutzen des Alpha-Zustands im Arbeitsalltag zur Steigerung von Präsenz, Schnelligkeit und Qualität ist aus meiner Sicht eine wirksame Bereicherung für alle, die sich den heutigen Anforderungen und Herausforderungen stellen wollen. Der Weg über den alphaPunkt führt zu mehr Kreativität, größerer Effektivität in der Wissensverarbeitung und zu innerer Ruhe.

Dieses Buch ist eine große Hilfe, weil es nicht nur Theorie abhandelt, sondern lernbare Praxis bietet. Es beinhaltet fundiertes theoretisches Wissen, und Ruth Wenger vermittelt aufgrund ihrer eigenen Erfahrungen in der Wirtschaft und ihrer langjährigen Trainingstätigkeit auch, wie dieses Wissen im Arbeitsalltag umgesetzt werden kann.

Jens Corssen
Zürich, August 2005

Vorwort von Gerald Hüther

Überall in der Natur wird von lebenden Systemen mehr an Beziehungs- und Entwicklungsmöglichkeiten bereitgestellt, als dann tatsächlich genutzt und strukturiert wird. Selbst die genetischen Anlagen im Zellkern enthalten viel mehr Sequenzen, als tatsächlich exprimiert, das heißt aktiviert werden (man spricht hier von so genannter non-Sense-DNA). Offenbar handelt es sich bei diesen Überangeboten um eine Art »Spielwiese« der Natur, die für kreative, neue Lösungen benutzt werden kann.

Auch im menschlichen Gehirn wird zunächst, das heißt in den ersten Lebenswochen, ein »Überangebot von Verschaltungsmöglichkeiten« bereitgestellt, das erst im Laufe der Kindheit »nutzungsabhängig« auf das reduziert (strukturiert) wird, was auch wirklich genutzt und gebraucht wird. Und natürlich haben wir zeitlebens die Möglichkeit, neue Erfahrungen zu machen, neue Beziehungen einzugehen und damit auch neue Verknüpfungen in unserem Gehirn herzustellen. Was wir tatsächlich vom Potenzial unseres Gehirns nutzen, ist nur ein Bruchteil dessen, was uns prinzipiell möglich wäre. Das ist vielleicht der interessanteste Aspekt an der gegenwärtig heiß geführten Freiheitsdebatte: Wir haben die Freiheit, sowohl deutlich mehr als auch noch weniger aus dem zu machen, was uns an Möglichkeiten zu jedem Zeitpunkt unseres Lebens prinzipiell zur Verfügung steht.

Ruth Wenger zeigt in ihrem Buch, wie Sie das »Überangebot« Ihres Gehirns nutzen können – ganz konkret und praxistauglich. Nutzen Sie Ihre Freiheit, mit den alphaskills die in Ihrem Arbeitsalltag anfallenden Informationen effizienter zu verarbeiten.

Prof. Dr. rer. nat. Dr. med. *Gerald Hüther*
Göttingen, August 2005

Einleitung

Das Wissen um die Arbeitsweise des menschlichen Gehirns unterliegt einer rasanten Entwicklung. Obwohl fast täglich neue Erkenntnisse alte Theorien umstoßen, ist sich die Gehirnforschung einig, dass man immer noch sehr wenig darüber weiß, wie unser Gehirn wirklich funktioniert.

Buch- und Zeitschriftenpublikationen der letzten Jahre zeigen, dass die Erkenntnisse der modernen Gehirnforschung auf reges Interesse stoßen. Es scheint deutlich zu werden, dass sich in der Entwicklung des Gehirnpotenzials neue Möglichkeiten öffnen. Gleichzeitig ist es ein Gebiet, in dessen Theorien und wiederum in deren Widersprüchen man sich völlig verlieren kann.

Aus Sicht der Bewusstseinsforschung ist das Gehirn lediglich das Umsetzungsinstrument, die eigentliche Schaltzentrale aber ist das *Bewusstsein*. Ohne diese weitere Dimension fehlen der Gehirnforschung die Orientierung und der übergeordnete Zusammenhang. Expeditionen ins unerforschte Gebiet des Gehirns ohne den Kompass auf das Ziel der Reise können leicht in Sackgassen führen, die für das tägliche Leben wenig oder keinen Nutzen bringen: Man kann sich ein Leben lang mit dem Gehirn theoretisch auseinander setzen, ohne in der praktischen Anwendung des eigenen auch nur einen Schritt weiter zu kommen.

Es ist mein Ziel, mit diesem Buch die wertvollen Erkenntnisse der Gehirnforschung im weiteren Rahmen der Bewusstseinsforschung für den Arbeitsalltag praktisch nutzbar zu machen. Bewusst beschränke ich mich auf wenige, für das Verständnis der alphaskills wichtige Themen aus beiden Wissenschaftsbereichen. Dabei konzentriere ich mich auf praktikierbare Grundprinzipien, die im täglichen Gehirngebrauch im Umgang mit Information hilfreich sind. Ich habe es als Forscherin und Trainerin verfasst, aber auch als Unternehmerin und Managerin. Durch diese verschiede-

Die Gehirnforschung ist in einer rasanten Entwicklung.

Die Erkenntnisse stoßen auf reges Interesse.

Aus Sicht der Bewusstseinsforschung ist das Bewusstsein die Schaltzentrale.

Dieses Buch beschränkt sich auf wenige praktikierbare Grundprinzipien, die im täglichen Gehirngebrauch nutzbar sind.

nen Rollen erlebe ich einen besonders reichen und bereichernden Austausch, und ich möchte mich an dieser Stelle bei allem und allen bedanken, das und die mir auf dieser spannenden Reise Wegweiser und Begleiter waren.

Das menschliche Gehirn bietet faszinierende Möglichkeiten.

Seit fast 30 Jahren befasse ich mich Gehirn- und Bewusstseinsforschung, und immer hat mich am meisten die Umsetzung interessiert: Was bedeutet diese oder jene Erkenntnis für den (Arbeits-)Alltag? Können wir damit unser Potenzial besser nutzen? Ich bin immer wieder von Neuem fasziniert von den Möglichkeiten, die eine umfassendere, gezielte Nutzung des Gehirns öffnet.

Es ist die Anwendbarkeit, die den Nutzen bringt.

In den letzten 10 Jahren habe ich mich intensiv damit auseinandergesetzt, wie ich mein Wissen und meine Erfahrung aus der Gehirn- und Bewusstseinsforschung für die Bewältigung der täglich anfallenden Information nutzbar machen kann. Neben praktischen Lösungen will ich vor allem die Chancen aufzeigen, die darin liegen, verfügbare Information zu nutzen, indem man sie mit Leichtigkeit und souveränem Können bewältigt.

Die Menge der Information steigt exponentiell an.

Die Menge an Informationen, die täglich produziert und verarbeitet werden muss, steigt exponentiell an. Was heute innerhalb eines Tages an Informationen in Sitzungen, Telefonaten, Mailkontakten und an Lesematerial auf fast alle Berufsgruppen einströmt, könnte leicht dem entsprechen, was ein Mensch vor 100 Jahren in einem ganzen Leben zu bewältigen hatte!

Die Fähigkeiten, sie effizient zu verarbeiten, haben sich nicht in dem gleichen Maße entwickelt.

Die Techniken, die uns einen effizienten Umgang mit der Flut an Informationen ermöglichen, sind bescheiden, und oftmals wird nicht einmal von den bereits existierenden Möglichkeiten Gebrauch gemacht. Deshalb ist klar: Es sind neue »Gehirn-Technologien« gefragt. Wenn die Menschen in der Entwicklung ihrer Fähigkeiten im Umgang mit diesen Mengen nicht nachziehen, werden sie die verfügbaren Informationen schon bald nicht mehr effizient nutzen können und drohen in der täglichen Informationsflut einfach unterzugehen.

Die E-Mail-Flut macht es deutlich: Wir müssen zu viel zu schnell und in zu kurzer Zeit bearbeiten.

Vor allem die Zunahme von E-Mails ist für viele eine enorme, zum Teil nur noch in Nachtstunden zu bewältigende Belastung geworden. Wird der E-Mail-Briefkasten nicht täglich zum Teil mehrmals geleert, stapeln sich schnell mehrere Hundert Mails – und häufig erwartet der Absender bei diesem Medium eine Verarbeitung innerhalb weniger Stunden! Beides führt zu einer Kulmination der Situation der heutigen Informationsflut: zu viel, zu schnell, in zu kurzer Zeit.

Doch ein weitaus besorgniserregenderer Aspekt blieb bisher bei der Beschäftigung mit diesem Thema weitgehend unberücksichtigt: Ungelesenes und unverarbeitetes Material erzeugt einen inneren Druck und untergräbt das Kompetenzgefühl. Die negativen Auswirkungen auf die Entscheidungsfähigkeit, Motivation und Gesundheit im Arbeitsalltag lassen sich zwar erahnen, aber kaum quantifizieren.

Oft gibt es keine Grundlage mehr für fundierte Entscheidungen: Durch die Fülle an Informationen haben viele nicht mehr genügend Zeit, sich mit einer Angelegenheit so auseinander zu setzen, dass eine seriöse Aufnahme und Auswertung der Daten erfolgen könnte. Das erzeugt Unsicherheit und birgt die Gefahr in sich, immer nur zweitbeste Lösungen hervorbringen zu können. Oft macht dies erhebliche Nachbesserungen nötig, die mehr Zeit beanspruchen, als eine »gehirngerechte«, umfassende Entscheidungsfindung im Vorfeld verlangen würde.

Mit den Trainingsprogrammen in diesem Buch möchte ich einen Beitrag dazu leisten, diese Situation zu verbessern, denn es gibt eine Fülle neuer Erkenntnisse aus der Gehirn- und Bewusstseinsforschung, die sich für den Arbeitsalltag nutzen lassen! Und es wird nur die praktische Umsetzung dieser Erkenntnisse sein, die den Umgang mit dieser Flut von Information verbessern wird.

Die Lösung des Problems liegt also im Menschen selber – in seiner Fähigkeit, im »Super-Computer Gehirn« neue Technologien zu aktivieren und zu nutzen. Denn jegliche Form von Informationsverarbeitung wird über das Gehirn prozessiert: Ob Informationen nun von außen über unsere Sinne zu uns gelangen, oder unseren Gedanken entwachsen – unser Gehirn verarbeitet sie.

Der Wechsel von der Schreibmaschine zur relationalen Datenbank in der Datenverarbeitung war ein Quantensprung in der *äußeren* Entwicklung der Informationsverarbeitung – und genau einen solchen gilt es, im eigenen Gehirn nachzuvollziehen. Wir brauchen einen neuen, zeitgemäßen Zugang zu unseren Gehirnfähigkeiten, eine Art »Gebrauchsanweisung für das Gehirn«, um mit den Informationsmengen, der Komplexität und dem Zeitdruck umgehen zu können.

Der Umgang mit Information bestimmt zu annähernd 100 Prozent den beruflichen Alltag vieler Tätigkeitsbereiche: Aufnahme,

Ungelesenes Material erzeugt inneren Druck.

Zu wenig Zeit für fundierte Entscheidungen bringt oft nur zweitbeste Lösungen.

Neue Erkenntnisse aus der Gehirn- und Bewusstseinsforschung können diese Situation wesentlich verbessern.

Dazu sind neue Gehirn-Technologien nötig.

Damit kann der Quantensprung von der Schreibmaschine zur relationalen Datenbank auch im Gehirn nachvollzogen werden.

Denn der Umgang mit Information ist eine

**Schlüsselkompetenz
unserer Zeit.**

Verarbeitung und Nutzung von Information. Deshalb ist ein präziser, schneller und dabei entspannter Umgang damit eine Schlüsselkompetenz unserer Zeit. Wer sich diese Kompetenz erarbeitet, gewinnt Klarheit und Zeit und hat damit einen wichtigen Wettbewerbsvorteil:

Sie ermöglicht entscheidende Vorteile.

- Wer nicht nur die Informationsfülle handhaben kann, sondern dabei auch eine hohe Präsenz und Qualität aufrechterhalten kann, leistet bessere Arbeit.
- Wem es gelingt, innerhalb kürzester Zeit an die relevanten Informationen zu kommen, blitzschnell das Wesentliche vom Wichtigem und das Wichtige vom Unwichtigen zu unterscheiden, der hat einen entscheidenden Vorteil gegenüber seinen Mitbewerbern.
- Und wer diese Tätigkeiten in einem stressfreien Zustand erledigen kann, findet in sich die Grundlagen für klare, umfassende Entscheidungen und Problemlösung.

**Effizienz und Kompetenz
im Umgang mit Information
entlastet in vielerlei
Hinsicht.**

Die Erleichterungen, die direkt in den (Arbeits-)Alltag einfließen, sind vielfältig und entlasten in erheblichem Maße:

- Über lange Zeitspannen hinweg in einem entspannten Zustand eine gute Aufnahmefähigkeit und hohe Präsenz aufrechtzuerhalten, erhöht die Präzision.
- Keine unaufgearbeiteten Stapel von Lesematerial mehr auf dem Schreibtisch liegen zu haben und die E-Mails auf aktuellem Stand zu haben, entlastet.
- Jederzeit kompetent, ziel- und schwerpunktbezogen Informationen verarbeiten zu können, beruhigt und stärkt das Kompetenzgefühl.
- Entscheidungen sicher und klar fällen zu können, Probleme in der erforderlichen Zeit lösen und innovative Ideen generieren zu können, gibt Sicherheit.
- Dies alles mit Leichtigkeit tun zu können, ist befriedigend und macht Spaß!

Darauf basieren sichere Kompetenz und gesunder Erfolg.

**Voraussetzung: Wissen
um die Funktionsweise
von Gehirn und Nervensystem.**

Um diese Fähigkeiten zu erlangen, müssen Sie die Funktionsweise Ihres Gehirns und Ihres Nervensystems kennen. Sie arbeiten eng zusammen und beeinflussen sich gegenseitig – ob förderlich oder hinderlich. In diesem Buch finden Sie fundiertes Wissen

zu diesen Themen und handhabbare Anleitungen, wie Sie Ihren Umgang mit Informationen besser und effizienter gestalten können.

Ob Sie 5 Prozent oder 50 Prozent »Schubkraft« Ihres Gehirnpotenzials nutzen, ist ein entscheidender Unterschied: ein Unterschied, als würde ein Fahrrad zur Rakete. Wenn diese Rakete sich in einem widerstandslosen Raum – *einem geordnet funktionierenden Gehirn* – fortbewegen kann, braucht sie kaum noch Eigenenergie. Mit einer präzisen Navigation – *gezielten Vorgehensweisen und Arbeitstechniken* – kann jedes Ziel auf dem direkten Weg und in kürzestmöglicher Zeit erreicht werden. Und wenn präzise Bilder die Reise dokumentieren – *visuell strukturierte Gedächtnisstützen* –, können die Ergebnisse später voll genutzt werden. So zu reisen macht Spaß!

Genau darum geht es bei den alphaskills: Durch eine verbesserte Nutzung Ihres Gehirnpotenzials werden Sie mit weniger Aufwand mehr erreichen. Sie können schneller, besser und ohne Stress arbeiten.

Mit der Nutzung von mehr Gehirnpotenzial wird ein Quantensprung möglich: wie vom Fahrrad zur Rakete.

New Brain Technology heißt: mit weniger Aufwand mehr erreichen.

Anleitung zum Lesen dieses Buches

Vorab eine gute Nachricht für alle eiligen und ungeduldigen Leser und für diejenigen, die normalerweise überhaupt kein Buch in die Hand nehmen: Sie müssen dieses Buch nicht von vorne bis hinten, Seite für Seite, lesen – diese »heilige Kuh« dürfen Sie hier feierlich schlachten! Sie können es kreuz und quer lesen – einfach gerade dort, wo Ihr Interesse Sie hinführt. Die Kernelemente werden immer wieder aufgenommen, und eine Vielzahl von Verweisen hilft Ihnen, wenn Sie einen Zusammenhang an anderer Stelle nachlesen wollen.

Wenn Sie jedoch dem Aufbau des Buches folgen möchten, können Sie dies auf verschiedenen Wegen tun – je nach dem, wie viel Zeit Sie investieren wollen:

Sie müssen das Buch nicht von vorne bis hinten lesen, sondern können überall einsteigen.

Wenn Sie dem Aufbau folgen wollen, gibt es verschiedene Wege:

In **Teil I** erfahren Sie Grundlagen aus der Gehirn- und Bewusstseinsforschung sowie alles über den Alpha-Zustand.

Im Überflug in der Randspalte bekommen Sie in 10 Minuten den Gesamtüberblick.

Das gehirnwissenschaftliche Grundwissen erfahren Sie in 1 bis 1¼ Stunden auf der Autobahn, im Haupttext.



Auf Raststätten können Sie das Grundwissen in Ruhe vertiefen.



An den Glühbirnen finden Sie Inspiration.

In den Trainingsprogrammen finden Sie Skill-spezifisches Wissen.

Für die praktische Erarbeitung der alphaskills müssen Sie die schnellen Strecken verlassen.

- Auf der *Überflugspur* in der Randspalte können Sie sich innerhalb von circa 10 Minuten einen Überblick über den gesamten Inhalt verschaffen. Sie überfliegen die Themen, und wenn Sie etwas entdecken, das Sie interessiert, tauchen Sie in den Haupttext ein und lesen, solange es für Sie relevant ist.
- Auf der *Autobahn*, im Haupttext, erfahren Sie jeweils das grundlegende Wissen aus der Gehirn- und Bewusstseinsforschung. Diese spannende Reise dauert etwa 1 bis 1¼ Stunden. Wenn etwas Sie nicht mehr interessiert oder Inhalte zu detailliert sind, wechseln Sie wieder auf die Überflugspur.
- Auf dieser Autobahn finden Sie *Raststätten*: Exkurse, die stets durch ein Symbol gekennzeichnet sind. Sie können dort Halt machen, wann immer Sie möchten, und mit dem Neurobiologen und Hirnforscher Prof. Dr. Gerald Hüther gehirnwissenschaftliche Themen vertiefen. Sämtliche Beiträge in den *Raststätten* stammen aus den im Literaturverzeichnis genannten Werken von Prof. Hüther. Von seinen Anregungen habe ich sehr profitiert und danke ihm dafür herzlich.
- An den Kapitelanfängen und gelegentlich auch zwischendurch finden Sie immer wieder Zitate und Anregungen von großen Denkern und Philosophen, die durch eine *Glühbirne* gekennzeichnet sind. Nutzen Sie diese Quellen der Inspiration, und legen Sie einen kurzen Zwischenstopp zum Auftanken ein.

In Teil II finden Sie die Trainingsprogramme, mit deren Hilfe Sie sich die alphaskills autodidaktisch erarbeiten und einzelne Themen vertiefen können. Wenn Sie mehr über den Alpha-Zustand und die Skills

- alphaReading,
- alphaListening,
- alphaTimeQuality

erfahren wollen, beginnen Sie mit der jeweiligen Einführung. Auf der Überflugspur bekommen Sie schnell einen Einblick in die Anwendungsbereiche.

Um sich einen der alphaskills gezielt zu erarbeiten, müssen Sie allerdings die schnellen Fortbewegungsmittel verlassen! Der Skill-Aufbau, also das Erarbeiten und Trainieren eines oder mehrerer alphaskills, erfordert ein langsames, schrittweises Vorgehen, ver-

gleichbar einem *Fußweg*. Die Trainingsprogramme sind die einzigen Passagen des Buches, bei denen sequenzielles Vorgehen notwendig ist. Je nach alphaskill werden Sie dafür mehr oder weniger Zeit investieren müssen.

Zum Skill-Aufbau biete ich Ihnen immer wieder Übungen an, damit Sie das Gelernte gleich trainieren können, um es unmittelbar anschließend in die Praxis umsetzen können. Diese Übungen finden Sie gesammelt in **Teil III** am Ende des Buches. In den Trainingsprogrammen in Teil II bekommen Sie immer wieder konkrete Hinweise, welche Übung Sie wann machen sollten und wo genau Sie sie finden. Der Pfeil in der Überflugsur weist Ihnen den Weg.

Wie auch immer Sie dieses Buch lesen: Ich wünsche Ihnen dabei viel Erkenntnis, Nutzen und vor allem viel Spaß!

Zwei Anmerkungen zu den Schreibweisen in diesem Buch:

- Die Begriffe »alphaskills®«, »alphaPunkt«, »alphaReading®«, »alpha-Listening« und »alphaTimeQuality« bezeichnen als Eigennamen Methoden, die ich in meiner Arbeit entwickelt habe. Begriffe wie »Alpha-Zustand«, »Alpha-Frequenzen« folgen dagegen der in der geirnwissenschaftlichen Forschung üblichen Schreibweise.
- Allein der besseren Lesbarkeit wegen habe ich überall im Text die männliche Form verwendet. Selbstverständlich sind Sie als Frau genauso angesprochen!



Der Skill-Aufbau ist ein Fußweg mit Übungen.



Wie auch immer Sie dieses Buch lesen: Viel Erkenntnis und viel Spaß!

Teil I

Gehirnwissenschaftliche Grundlagen der Informationsverarbeitung

*»In Zeiten der Veränderung
wird der Lernende die Erde erben,
während die Erfahrenen aufs beste gerüstet sind für
eine Welt, die es nicht mehr gibt.«*

Eric Hoffer



New Brain Technology: Quantensprung im Gehirn

Die technologischen Entwicklungen in der Datenverarbeitung sind enorm: Noch vor 30 Jahren wurde der Großteil der Information mit Schreibmaschinen verarbeitet. Die Speicher-Schreibmaschine war bereits eine enorme Entwicklung und Erleichterung. Dann tauchten in den 80er Jahren die ersten PCs auf, und die Welt veränderte sich grundlegend. Auch wenn die Rechner zu dieser Zeit noch monströse Maschinen waren, brachten sie doch ganz neue Möglichkeiten mit sich. Heute können riesige Mengen von Informationen auf einem fingernagelgroßen Chip gespeichert werden. In einer relationalen Datenbank werden Informationen nicht mehr linear verarbeitet, sondern netzwerkartig, ganz ähnlich wie das Gehirn arbeitet, mit unmittelbarem Zugriff und enorm schnellen Tempi. Wer diese Entwicklung miterlebt hat, der weiß, dass man sich dem nicht entziehen konnte.

Der Sprung von der Schreibmaschine zur relationalen Datenbank ist die äußere Entwicklung: ein Quantensprung von einer digital-sequenziellen langsamen Verarbeitungsform zu einem vernetzten und hyperschnellen Prozessieren von Informationen. Doch wie verarbeiten wir Menschen Information? Wie gebrauchen wir unseren »Supercomputer« Gehirn?

»Alphabet im Jahre 2000 wird nicht sein, wer nicht lesen und schreiben kann, sondern wer nicht lernen, entlernen und neu lernen kann.« Alvin Toffler

Die technologische Entwicklung in der Informationsverarbeitung: in 30 Jahren von der Schreibmaschine zur relationalen Datenbank.

Das heißt: Vom digital-sequenziellen Verarbeiten zum netzwerkartigen Prozessieren.



Traditionelle Verarbeitungsmodi: Old Brain Technology

Die meisten Menschen lesen noch Wort für Wort – wie eine Schreibmaschine.

Die meisten Menschen sind mit ihren Verarbeitungsmodi noch tief im »Schreibmaschinen-Zeitalter«. Am besten kann man dies beim Lesen nachvollziehen: Beobachten Sie einmal einen Menschen beim Lesen. Sie werden sehen, dass sich seine Augen bewegen wie eine Schreibmaschine: Zeile für Zeile, in der Regel mit vier bis acht kleinen Stopps pro DIN A4-breiter Zeile. Dieser »Schreibmaschinenstil« des Lesens kommt daher, dass die meisten Menschen noch so lesen, wie sie es in der Schule gelernt hatten: Wort für Wort, Zeile für Zeile. Das ist *Old Brain Technology*.

Um Schritt zu halten, sind neue Verarbeitungswege im Gehirn nötig.

Es sind neue Verarbeitungsweisen nötig, um die technologische Entwicklung von der Schreibmaschine zur relationalen Datenbank im eigenen Gehirn zu vollziehen.

Neue Gehirntechnologien erschließen das Gehirnpotenzial

Genies und Menschen mit fotografischem Gedächtnis verfügen über einen umfassenden Zugang zu ihren Gehirnfähigkeiten.

Genies und Menschen mit fotografischem Gedächtnis verfügen über einen umfassenderen Zugang zu ihren Gehirnfähigkeiten. Die Gehirn- und Bewusstseinsforschung hat diese Phänomene heute weitgehend erschlossen, und sie können erlernt und im Alltag genutzt werden. Die wichtigste Erkenntnis ist, dass diese Menschen vermehrt visuelle und assoziativ-intuitive Gehirnfunktionen aktivieren und nutzen können und damit erstaunliche Resultate erzielen.

Die Umsetzung von *New Brain Technology* ermöglicht einen Quantensprung.

Setzt man diese Erkenntnisse in der Informationsverarbeitung gezielt um, ermöglicht dies einen Quantensprung im eigenen Gehirn. Dabei werden weitaus leistungsfähigere Gehirnregionen in den täglichen Informationsverarbeitungsprozess mit einbezogen, die um ein Vielfaches schneller sind als die digitalen Funktionen des Sprachzentrums. Das ist *New Brain Technology*!

Der Alpha-Zustand ist die Voraussetzung für schnelle, präzise Inhaltsaufnahme.

Die Grundlage sämtlicher Alphaskills ist der so genannte Alpha-Zustand – ein entspannter, höchst aufnahmefähiger Wahrnehmungszustand, durch den der Aufnahmeprozess nicht nur mühelos und wesentlich schneller, sondern auch präziser wird.

Wenn das Gehirn geschult wird, in diesem Zustand Informationen über viel leistungsfähigere Gehirnzentren zu verarbeiten, können größte Mengen von Informationen aufgenommen werden, ohne dass der »Arbeitsspeicher« überlastet wird.

Mehr, schneller und präziser – und all das ohne Stress. Das klingt vielleicht, als sei es zu schön, um wahr zu sein. Aber erinnern Sie sich: Im Zeitalter der Schreibmaschine war die Vorstellung einer relationalen Datenbank auch zu schön, um wahr zu sein...

New Brain Technology heißt, die äußere Entwicklung der letzten 30 Jahre in der Informationsverarbeitung im eigenen Gehirn nachvollziehen: vom digital-sequenziellen zum visuell-analogen Verarbeiten. Auch diesem Schritt kann man sich langfristig nicht entziehen – sonst droht einem das gleiche Schicksal wie den Schreibmaschinen!

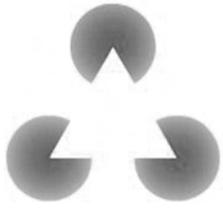
»Niemand kann sich frei entscheiden, wie und wozu er sein Gehirn benutzen will, solange er nicht die geringste Ahnung davon hat, was in seinem Hirn überhaupt vorgeht und auf welcher unterschiedlichen Weise er es überhaupt benutzen und strukturieren könnte. Das betrifft sowohl diejenigen, die bisher gar keine Gelegenheit hatten, sich solches Wissen anzueignen, wie auch diejenigen, die mit einer Flut von Informationen solange überschüttet worden sind, bis ihnen irgendwann nicht nur die Übersicht, sondern auch die Fähigkeit verloren gegangen ist, Wichtiges von Unwichtigem und Falsches von Richtigem zu trennen.«

Damit können mühelos große Mengen aufgenommen werden.

»Mehr, schneller, präziser« ist nicht zu schön, um wahr zu sein!

Das ist das Nachvollziehen der äußeren Entwicklung im eigenen Gehirn!





Kapitel 2

Der Alpha-Zustand: Die Grundlage effizienter Informationsverarbeitung

Der Mind

Das Wort *Mind* umschreibt den gesamten gehirnphysiologischen Zustand.

Ist viel »Lärm« im Mind, kann man sich nicht konzentrieren.

Ist man mit anderen Gedanken beschäftigt, wird Information nur bruchstückhaft, verzerrt oder gar nicht aufgenommen.

Im Alpha-Zustand ist der Mind klar und ruhig.

Ich gebrauche in diesem Buch den Begriff *Mind*, weil es im Deutschen keinen so umfassenden Begriff gibt: »Denken« ist zu eingeschränkt; »Geist« ist beladen mit Assoziationen zu geisteswissenschaftlichen oder esoterischen Theorien, um die es hier nicht geht. *Mind* dagegen umfasst den gesamten gehirnphysiologischen Zustand: alles, was in der inneren Wahrnehmung passiert.

Die Qualität der Aufnahme und Verarbeitung von Informationen hängt stark vom gehirnphysiologischen Zustand ab. Ist viel Unruhe und »Lärm« im Mind, kann man sich nicht konzentrieren, Informationen werden unklar und unpräzise aufgenommen und verarbeitet. Arbeiten die Gehirnfunktionen geordnet und gut zusammen, funktioniert Informationsverarbeitung reibungslos und klar.

Hier ein Beispiel: Auf der gegenüberliegenden Seite sehen Sie eine Darstellung wichtiger Gehirnfunktionen. Selbst wenn Sie die Abbildung 1 genau betrachten, werden Sie sie kaum verstehen, denn hier liegen zwei Bilder übereinander. Genauso sieht es oft im Mind aus:

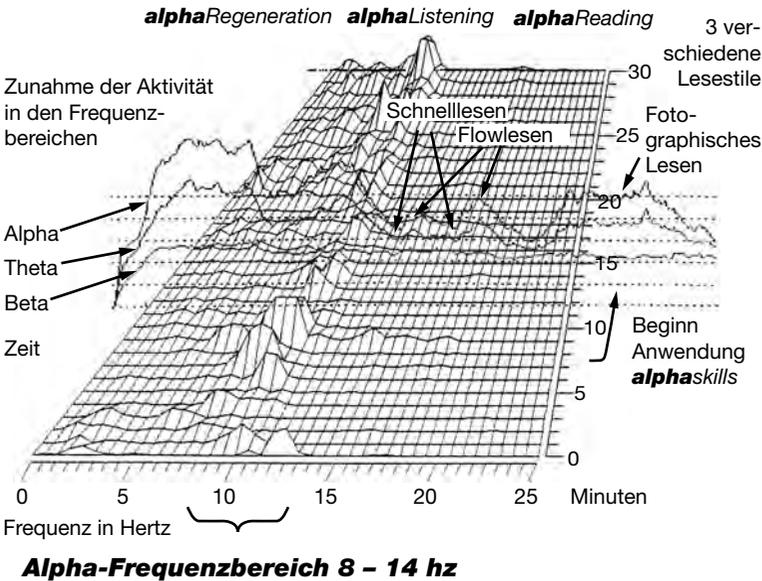
Eine Information kommt von außen. Sie ist wichtig und sollte aufgenommen werden. Aber der Mind ist beschäftigt mit anderen Gedanken – mit dem, was vorher war, oder bereits mit dem, was als nächstes kommen wird – und damit nicht präsent für das, was jetzt aufgenommen werden sollte. Und so wird die Information nur bruchstückhaft, verzerrt oder gar nicht ankommen. Sicher kennen Sie dieses Phänomen aus eigener Erfahrung – und auch die Folgen davon.

Wenn Information klar aufgenommen werden soll, muss der Mind frei sein – wie eine leere Leinwand. Entspannte, wache Prä-

senz ist der ideale Aufnahmezustand. Und genau dies sind die Charakteristika des Alpha-Zustands.

Information kann präzise aufgenommen werden.

Abbildung 1: Wichtige Gehirnfunktionen



Der Alpha-Zustand

Der Alpha-Zustand ist in der Gehirnforschung ein bekannter und gut erforschter Bewusstseinszustand. Seine Eigenschaften sind:

Der Alpha-Zustand ist in der Gehirnforschung gut erforscht.

- reine Präsenz,
- klare, wache Wahrnehmung
- mentale Ruhe, das heißt wenig oder keine unwillkürliche Gedankenaktivität,
- körperliche Entspannung mit angenehmem, nicht erschlafftem Tonus,
- verfeinerte Wahrnehmung, in der alle Sinne geschärft sind.

Das ist ein optimaler Zustand für die Informationsaufnahme.

Er ist die Grundlage aller alphaskills.

Sie können lernen, sich in Sekundenschnelle in diesen erhöhten Wahrnehmungszustand zu versetzen und darin Informatio-

nen aufzunehmen und deren Verarbeitung zu optimieren: lesen, zuhören, arbeiten, Probleme lösen, Entscheidungsprozesse tätigen etc.

Kurze Entspannungsmomente erhöhen schnelle und stressfreie Informationsverarbeitung.

Wenn Sie im Arbeitsalltag immer wieder den Alpha-Zustand aktivieren, wird nicht nur Ihre Aufnahmefähigkeit ruhig und klar, sondern auch Ihr Körper entspannt sich. Durch die Ruhe im Mind entstehen kurze Regenerationsmomente im Körper. So können Sie Informationen schneller und präziser verarbeiten und dies auch in einem stressfreien Zustand tun. Das optimiert den Arbeitsprozess qualitativ und quantitativ und ermöglicht, über die vielen Stunden des Arbeitstages mühelos Informationen zu verarbeiten und auch noch nach zehn bis zwölf Stunden präsent und aufnahmefähig zu sein.

Objektiver Nachweis des Alpha-Zustandes mittels EEG

Das EEG dokumentiert die Vorgänge im Gehirn.

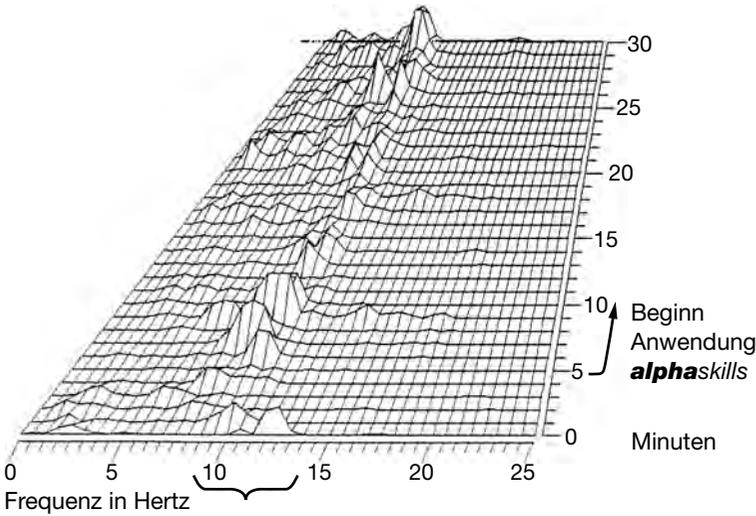
Das Elektro-Enzephalogramm (EEG) ist ein hilfreiches Mittel, um die Vorgänge im Gehirn zu dokumentieren. Beim EEG werden Elektroden auf der Kopfhaut platziert, die die feinen elektrischen Impulse, die das Gehirn aussendet, in Hertz messen. Die Gehirnaktivität im EEG wird in verschiedene Frequenzspektren unterteilt:

- 1 bis 4 Hertz wird mit Delta bezeichnet,
- 4 bis 8 Hertz wird Theta genannt,
- 8 bis 14 Hertz entspricht dem Alpha-Zustand,
- 12 bis 40 und mehr Hertz nennt man Beta.

Je nach Frequenzbereich und Kombination dokumentieren diese Spektren bestimmte Bewusstseinszustände und lassen Rückschlüsse auf Verarbeitungsmodi und Funktionsweisen des Gehirns zu. (Mehr zur Zuteilung der Frequenz-Spektren im Abschnitt *Bewusstseinsentfaltung durch Erleben des Alpha-Zustandes*, Seite 39).

Abbildung 2 zeigt das EEG einer Person bei der Anwendung der alphaskills. Die horizontale Achse zeigt das Frequenz-Spektrum an (bei dieser Messung von 0-25 Hertz), die vertikale Achse die Zeit von 0 bis 30 Minuten.

Abbildung 2: EEG-Messung bei der Anwendung der alphaskills



Alpha-Frequenzbereich 8 - 14 hz

Nach 5 Minuten beginnt die Person, den Alpha-Zustand zu aktivieren und die alphaskills anzuwenden. Sofort ist deutlich vermehrte Aktivität im Alpha-Bereich, hier zwischen 8 und 10 Hertz, sichtbar.

Der Alpha-Zustand hat eine ganz besondere Funktion in der Bewusstseinsdynamik. Er verbindet die bewussten und die unbewussten Gehirnbereiche. Auf dem Diagramm sind links des Alpha-Bereiches die Bereiche mit niedrigen Frequenzen zu erkennen, der Theta- und der Delta-Bereich, die wir als Traum- und Schlafzustände kennen. Rechts des Alpha-Bereiches ist das Wachbewusstsein, der Beta-Bereich, das tagesbewusste Denken und Wahrnehmen. Der Alpha-Zustand liegt zwischen Schlafen und Wachen, zwischen dem Unbewussten und dem Bewussten. Es ist jener Zwischenbereich, von dem aus wir Zugang zu beiden »Welten« haben; zum Assoziativ-Intuitiven und zum Kognitiv-Rationalen. Dieser »Zwischenraum« hat für eine kompetente, ganzheitliche Informationsverarbeitung eine große Bedeutung.

Während der Praxis der alphaskills ist mehr Alpha-Aktivität messbar. Der Alpha-Zustand verbindet bewusste und unbewusste Gehirnbereiche.

»Manche Gehirne sind in der Lage, Veränderungen der äußeren Welt sehr feinfühlig bereits dann wahrzunehmen, wenn sie sich gerade erst anbahnen und noch gar nicht eingetreten sind. Sie können das, was auf sie zukommt, vorausschauend abschätzen und

