

# Nützliche Hirnmodelle

## Das Etagenmodell vom Gehirn

Unser Gehirn ist wie ein Haus ( Fundament / Erdgeschoss / obere Stockwerke und der Dachstock ) aus 3 Schichten aufgebaut. Das Fundament bildet das „Reptilien - Hirn“. Es arbeitet unbewusst und ist für die lebenswichtigen, vegetativen Funktionen wie Herzkreislauf, Atmung usw. zuständig. Wenn diese Funktionen unter eine bestimmte Schwelle absinken, werden vom Reptilien - Hirn Stressmechanismen bzw. Überlebensmechanismen in Gang gesetzt. Wenn ich friere oder eine übervolle Blase habe, kann ich nicht aufmerksam zuhören.

Das Erdgeschoss besteht aus dem ältesten Teil vom Grosshirn (Teile vom Zwischenhirn, Limbisches System). Hier ist die Gefühlswelt zu Hause. Das Erdgeschoss bildet auch das Tor zum Langzeitgedächtnis und zum Bewusstsein. Wenn ich mich ärgere, kann ich nur schlecht lernen oder wenn mit ein Kunde fast zu unsympathisch ist, ist mein Denken nur noch über den Kanal „grosser Ärger“ möglich.

Die oberen Stockwerke und das Dach werden vom neuzeitlichen Grosshirn gebildet. Hier sind die typisch menschlichen Fähigkeiten wie Denken, Planen, Assoziieren, Sprechen, Lernen zu hause. Das Grosshirn kann die unteren Hirngebiete beeinflussen, aber nicht vollständig beherrschen.

Neuzeitliches Grosshirn	Fragen	Mensch (diskutieren, Wissen vermitteln)
Limbisches System / Zwischenhirn	Freuen Ärgern	Hund (Schwanz wedeln)
Stammhirn	Fressen	Krokodil (zuschnappen)

## Das Gehirn als Tonbandgerät

Kennen Sie das Gefühl, dass ein bestimmter Geruch oder ein bestimmtes Musikstück ein weit zurückliegendes Erlebnis wachruft? Ihr Gehirn hat einen Impuls erhalten, dieses Erlebnis wieder an die Oberfläche zu bringen. In dieser Hinsicht gleicht das Gehirn einem Tonbandgerät: Wenn Sie einen Impuls auffangen ( Play - Taste drücken ), beginnt das Gehirn frühere Erlebnisse ( Aufnahmen ) wieder abzuspielen.

Die gesammelten Aufnahmen ( Tonbänder ) werden in 3 Kategorien eingeteilt:

1. Elternbänder  
mit Normen, Geboten, Verboten, Fürsorge
2. Erwachsenenbänder  
mit sachlicher Argumentation, kritischer Analyse
3. Kinderbänder  
mit Gefühlen - von glücklichen bis aggressiven, Spontaneität

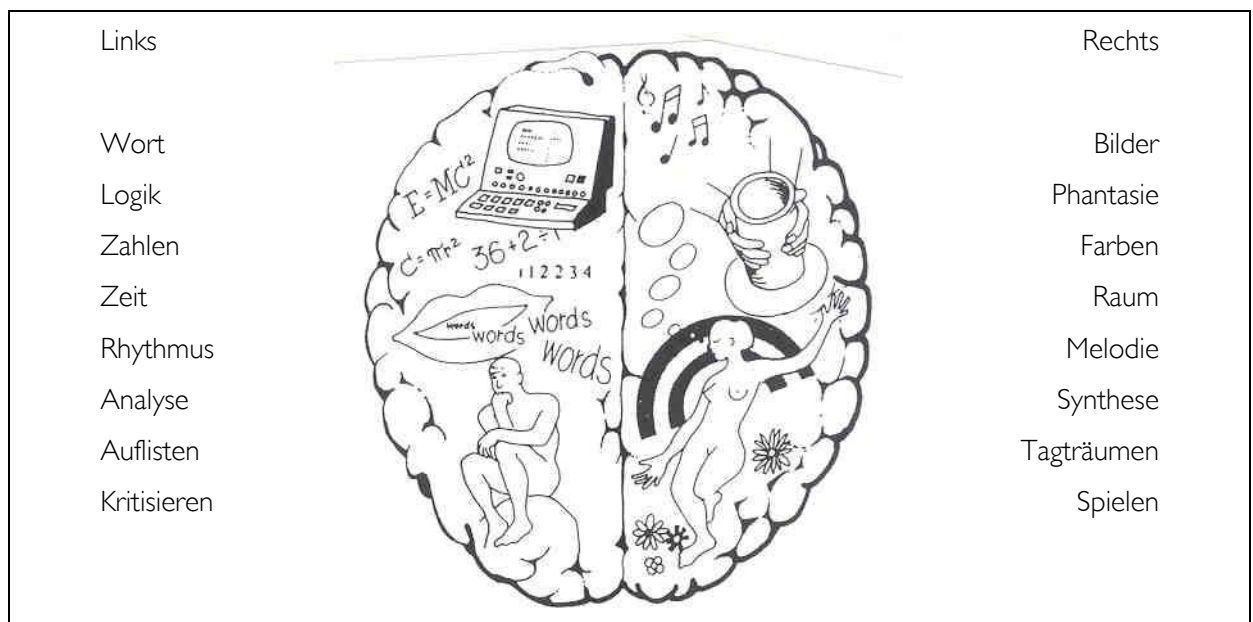
Jeder Mensch hat alle 3 Bandtypen auf Lager und zwar unabhängig vom Alter. Alle sind gleichwertig. Alle haben ihre Stärken und Schwächen und können je nach Situation zweckmässig sein. Die Zusammensetzung der 3 Bandtypen und ihr Stellenwert machen die Persönlichkeit eines Menschen aus. Jeder hat zwar alle 3 Bändertypen, sie sind aber nicht gleich viel bespielt. Oft dominiert eines der Bänder eine Person. Man nennt diese Bänder auch Ichs oder Egos. Mit Hilfe der Transaktionsanalyse können Sie lernen, mit Ihren Kollegen und Kunden zweckmässiger zu kommunizieren.

## Das Hemisphärenmodell

Unser intelligentes, kreatives Grosshirn besteht aus zwei Hälften mit völlig verschiedenen Funktionen. In der Regel bevorzugt der moderne Mensch die eine Hälfte, während die andere verkümmert.

Die linke Seite ist zuständig für alles Logische. Dort wird gezählt, gerechnet, analysiert und kritisiert. Sie denkt in Worten und symbolisiert. Sie wird den auch Verstand genannt und ist verantwortlich für das Wissen. Die rechte Seite beherbergt das künstlerische, emotionale und ganzheitliche Denken. Da wird gespielt und phantasiert. Sie macht Bilder und ist verantwortlich für das Können.

Mit etwas gutem Willen lässt sich das Denken der linken Hirnhälfte mit Intelligenz und das Denken der rechten Hirnhälfte mit Kreativität beschreiben.



Oft ist eine Seite ( meistens die Linke ) dominierend. Das Gehirn arbeitet optimal, wenn beide Seiten im Gleichgewicht sind. Leonardo da Vinci und Albert Einstein besaßen dieses Gleichgewicht. Beide Gehirnhälften sind entwicklungsfähig. Das Gehirn ist wie ein Muskel: je häufiger es gefordert wird, desto leistungsfähiger wird es. Gehirntraining ist mindestens genau so wichtig wie körperliches Training. Wenn Sie ihr Gehirn ständig neuen Anforderungen aussetzen, bleibt es im Training. Wenn Sie ihren Kunden stets offen begegnen, ihnen aufmerksam zuhören und sie immer wieder als Herausforderung betrachten, trägt das dazu bei, ihr Gehirn lebendig und leistungsfähig zu halten. Gleichzeitig vermeiden Sie den Hauptgrund für schlechten Service: die Kunden abwesend und routinemässig zu behandeln.

Wenn Sie sich mentale Fitness individuell und nachhaltig aneignen wollen, besuchen Sie das Mental Fit! Training: „Ich weiss - ich will - es tut!“ – Infos: [www.mentalfit.ch](http://www.mentalfit.ch) oder +41 79 540 45 41.

## Ergänzungen zum Hirnmodell

### Zahlen und Fakten

( Aus „Spüre die Welt“  
von Tor Norretranders, 1997 )

#### 7 plus/minus 2

Der Mensch kann sich sieben verschiedene Wörter, Zahlen, Begriffe, Geräusche, Eindrücke oder Gedanken gleichzeitig bewusst sein - wenn er sich wirklich anstrengt.

#### 11 Millionen bit / Sek

Die Sinnesorgane senden diese Informationsmenge an das Gehirn.

#### Bis 40 bit / Sek

Diese Informationsmenge kann das menschliche Bewusstsein verarbeiten.

*Den grössten Teil unseres Erlebens können wir also gar nicht mitteilen.*

#### 250'000 Nervenzellen

entstehen pro Minute während der Entwicklung des Gehirns im Mutterleib.

#### 100 Milliarden Nervenzellen

bilden unser Gehirn, davon sind 10 Milliarden graue Zellen

#### 10'000 Verbindungen

kann eine Nervenzelle mit anderen eingehen

#### 1 Million Milliarden

Verbindungen sind zwischen den 100 Milliarden Nervenzellen im Gehirn möglich

*Diese Zahl ist vollkommen unbegreiflich. Wie lange müsste ein Computer rechnen, wenn er jede Sekunde eine Verbindung zählen würde?  
32 Millionen Jahre (!) lang*

### Aktivieren der rechten Hirnhälfte

- Miteinander reden statt fernsehen
- Entspannungs- oder klassische Barockmusik hören
- Mit geschlossenen Augen phantasieren:  
zu meinem Arbeitsplatz fliegen  
einen Wettkampf gewinnen  
Partner mit Farbe anmalen  
durch das eigene Haus spazieren
- Einen halben Tag das Wort „Nein“ vermeiden, wenn nötig Nein-Antworten umschreiben
- 3 Sätze aus der Zeitung laut lesen  
als Pfarrer  
als Polizist  
als Kind  
als Politiker  
als Showmaster  
als Wütende/r  
als Fröhliche/r