

Karolien Notebaert, Peter Creutzfeldt

# Wie das Gehirn Spitzenleistung bringt

Mehr Erfolg durch Achtsamkeit –  
Methoden und Beispiele für den Berufsalltag

**Frankfurter Allgemeine Buch**

# Inhalt

<b>Vorrede der Autoren</b>	9
<b>Vorwort</b>	13
<b>Teil I: Warum ich tue, was ich tue – Die zwei Seiten der Medaille</b>	19
1. Bottom-up-Prozesse: Emotionen, Gedanken, Impulse	22
Emotionen regieren unsere Welt	22
An den Nerven arbeiten: Emotionen im Gehirn	28
Die Amygdala: Das notwendige Übel	30
Was ist mit positiven Emotionen?	33
Digitale Revolution: Legt sie unsere Schaltzentrale lahm?	34
In Kürze	37
2. Belohnung oder Bestrafung: Wer bin ich?	39
BIS und BAS	40
Ihr Gehirn im Ruhezustand: Ein Fenster zu Ihrer Persönlichkeit?	48
BIS und BAS unterhalten sich: Lost in translation	51
Ich kenne meine Persönlichkeit, und was jetzt?	54
In Kürze	59
3. Die Neuro-Regeln von Spitzenleistung und Entscheidungsfindung	61
Spitzenleistung: Was braucht es?	62
Selbstregulation im Gehirn	67
Selbstregulation: Eine Frage begrenzter Ressourcen	69
Die Kapazität des Präfrontalkortex erhalten	73
Mindfulness: Selbstregulation im Gehirn	77
In Kürze	81
4. The Mindful Brain – Wie funktioniert das?	83
Mindfulness: Der Schlüssel zu Spitzenleistungen	84
Was Mindfulness für mein Gehirn tun kann	88

Die Neurowissenschaft der Mindfulness	93
Die positive Auswirkung von Mindfulness auf unser Verhalten und unsere Kognitionen – eine Übersicht	100
In Kürze	101
<b>Teil II: Mindfulness: Eine qualitativ andere Lebenseinstellung</b>	<b>105</b>
1. Was ist Mindfulness? Einführung in Definition und Praxis	107
Wann ist es wichtig, achtsam zu sein?	111
Akzeptanz, „Sein-Modus“ und Integration in Ihren Alltag	113
Abgrenzung: Der Unterschied zu anderen Methoden	115
In welchen Situationen fällt uns Mindfulness leicht oder schwer?	118
Die Praxis: so einfach wie herausfordernd	119
Mindfulness und Gedankenwanderung: paradoxe Symbiose	122
In Kürze	125
2. Nützliche Prinzipien, Mythen und Tipps	127
Von „Om“ und Räucherstäbchen zum wachsamem Zeitgenossen	129
Mantras, Motivation und nochmals die wache Entspannung	131
„Vorbehaltlose Achtsamkeit“ und Autonomie	133
In Kürze	135
3. Mindfulness-Meditation: Techniken	136
Regelmäßigkeit als Schlüssel	136
Meditations-Techniken: Der Körper	138
Mindfulness mit Fokus auf die einzelnen Sinne	142
Mindfulness-Techniken: Die Gedanken	144
Mindfulness-Techniken: Die Emotionen	146
Aktive Meditation	148
Meditation für Eltern und Kinder	152
In Kürze	154

4. Mindfulness im Alltag: Die „informale“ Übung	155
Momente der Achtsamkeit im Alltag: „Downtime“ als Chance	157
Mit Anderen präsent sein	161
„Arbeit als Meditation“	163
Mit Emotionen achtsam umgehen	163
Den Schmerz unangenehmer Gefühle ertragen oder versuchen, sich dagegen zu wehren?	170
Ansätze, die ganz auf Meditation verzichten oder deren „formale“ Praxis grundverschieden ist	172
In Kürze	174
5. Zehn Herausforderungen von innen, auf die Sie sich einstellen wollen	176
Herausforderung 1: Wie messe ich den Fortschritt?	177
Herausforderung 2: Umgang mit hartnäckigen alten Impulsen	179
Herausforderung 3: „Ich habe keine Zeit“ oder „Mein Umfeld lässt das nicht zu“	180
Herausforderung 4: „Das kriege ich nie hin“, „ich bin zu unruhig dafür“ oder auch „es reicht jetzt“	181
Herausforderung 5: Das Problem mit dem Alleinsein	182
Herausforderung 6: „Störende“ Impulse während der Meditation	183
Herausforderung 7: Die innere Haltung zu angenehmen und unangenehmen Erfahrungen	184
Herausforderung 8: Doch wieder auf das Denken zurückzugreifen	185
Herausforderung 9: Die Tendenz zum Multitasking	186
Herausforderung 10: Die Haltung gegenüber „nicht Eingeweihten“	191
In Kürze	192
6. Mindfulness in Organisationen – bei der Arbeit	194
Ein „achtsames Unternehmen“? Was ist das?	194
Grundsätzlich ein hoher Anspruch	200
„Achtsame Organisationen“ in konkreten Situationen	203
Eine „Mindful High Performance Culture“ (Achtsame Hochleistungskultur)	209
In Kürze	215

7. Mindfulness außerhalb der Arbeit: Bildung, Gesundheit, Hobby, Sport und Spiel	217
Wie alt muss jemand sein, um von Mindfulness zu profitieren?	217
Eine lebensbejahende Haltung	218
Gesundheit	219
Balance	221
Stress	223
Sport	224
Musik und Hobbys	226
In Kürze	227
Epilog – abschließende Gedanken	229
Anmerkungen	231
Glossar	237
Literatur	243
Die Autoren	253