

Unverkäufliche Leseprobe



Steve Peters

Das Chimp Paradox

*Das Mind Management Modell für
SELBSTVERTRAUEN, ERFOLG und GLÜCK*

2020. 463 S., mit zahlreichen Illustrationen
ISBN 978-3-406-75130-1

Weitere Informationen finden Sie hier:

<https://www.chbeck.de/30328805>

Professor Steve Peters

Das Chimp Paradox

**Das Mind Management Modell für
Selbstvertrauen, Erfolg und Glück**

Aus dem Englischen übersetzt von Karl Heinz Siber

C.H.Beck

Die englische Originalausgabe erschien in Großbritannien unter dem Titel «The Chimp Paradox. The Mind Management Programme for Confidence, Success and Happiness» zuerst bei Vermilion, einem Imprint von Ebury Publishing, einem Verlag von Penguin Random House UK.

Text © Prof. Steve Peters, 2012

Illustrationen © Prof. Steve Peters und Jeff Batista, 2012

© Verlag C.H.Beck oHG, München 2020

www.chbeck.de

Umschlaggestaltung: Kunst oder Reklame

Satz: Fotosatz Amann, Memmingen

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978 3 406 75130 1



klimaneutral produziert

www.chbeck.de/nachhaltig

Inhalt

Einleitung	9
Die Sonne wählen // Das Buch	9
Teil Eins	17
Auf der Suche nach dem Inneren deiner Psyche	17
Kapitel Eins Das psychologische Denken	18
Kapitel Zwei Der geteilte Planet (Teil eins). Lerne, dich selbst und deinen Schimpansen zu verstehen	28
Kapitel Drei Der geteilte Planet (Teil zwei). Wie du deinen Schimpansen lenken kannst	67
Kapitel Vier Der Leitmond (Teil eins). Lerne den Computer in deinem Gehirn verstehen	107
Kapitel Fünf Der Leitmond (Teil zwei). Wie du deinen Computer steuerst	133
Kapitel Sechs Persönlichkeit und Psyche. Wie deine Psyche funktioniert und wie sie deine Persönlichkeit beeinflusst	157

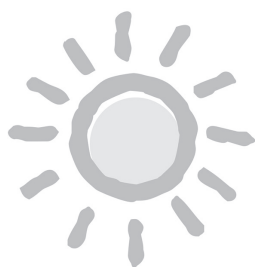
Teil Zwei	179
Funktionieren im Alltag	179
Kapitel Sieben Der Planet der Anderen. Wie man andere Menschen versteht und mit ihnen umgeht	180
Kapitel Acht Der Gruppenmond. Lerne, dich für das richtige Unterstützungsnetzwerk zu entscheiden	206
Kapitel Neun Der Beziehungs-Planet. Wie man wirkungsvoll kommuniziert	221
Kapitel Zehn Der Realwelt-Planet. Lerne, dir die richtige Umgebung einzurichten	259
Kapitel Elf Der Instant-Stress-Mond. Wie du mit akuter Stressbelastung umgehen kannst ...	269
Kapitel Zwölf Der Dauerstress-Mond. Lerne, mit chronischem Stress fertigzuwerden	292
Teil Drei	309
Deine Gesundheit, dein Erfolg und dein Glück	309
Kapitel Dreizehn Der Planet der Schatten und der Asteroidengürtel. Lerne, dich um deine Gesundheit zu kümmern	310
Kapitel Vierzehn Der Erfolgs-Planet und seine drei Monde. Grundlagen des Erfolgs	321
Kapitel Fünfzehn Der Erfolgs-Planet. Lerne, deinen Erfolg zu planen	362
Kapitel Sechzehn Der Glücks-Planet. Wie man ein glücklicher Mensch ist	394
Kapitel Siebzehn Der Selbstvertrauens-Mond. Wie du Selbstvertrauen aufbaust	424

Kapitel Achtzehn Der Sicherheits-Mond.

Wie du Sicherheit entwickelst -----	435
Ausblick Der Sonnenaufgang -----	445
Anhang -----	447
Danksagung -----	461
Über den Autor -----	462

Einleitung

Die Sonne wählen



Das Buch

Dieses Buch soll dir helfen, zu verstehen, wie deine Psyche funktioniert, und zwar anhand eines Schemas, das dir aufzeigt, wie du deine Persönlichkeit entwickeln und alle Facetten deines Lebens verbessern kannst.

Bei meiner Arbeit als Psychiater und Dozent sehe ich mich immer wieder mit denselben Fragen oder Kommentaren konfrontiert. Sie kreisen gewöhnlich um persönliche Probleme, mit denen die betreffende Person nicht klarkommt oder die sie nicht lösen kann.

Hier einige typische Beispiele:

Wie kann ich ...

- die Person werden, die ich gerne wäre?
- Selbstvertrauen gewinnen?
- glücklich werden?

10 • Einleitung

- meine Beziehung besser machen?
- mein Leben besser organisieren und im Beruf erfolgreicher werden?
- motiviert bleiben?
- zu einem effektiveren Arbeitsstil finden?

Warum ...

- mache ich mir so viele Sorgen?
- halte ich so wenig von mir selbst?
- fühle ich mich dauernd beobachtet und bewertet?
- verhalte ich mich oft unvernünftig?
- habe ich manchmal so irrationale Gedankengänge?
- bin ich so launisch?
- lasse ich zu, dass mein Gefühlsleben mich daran hindert, mein berufliches Potential voll auszuschöpfen?

Warum schaffe ich es nicht, ...

- Entscheidungen zu treffen?
- nicht mehr ständig darüber nachzudenken, was Andere von mir halten?
- meine Wut im Zaum zu halten?
- mit unsympathischen Menschen zurechtzukommen?
- mir abzugewöhnen, zu viel zu essen?
- treu zu bleiben?
- mit dem Trinken über den Durst aufzuhören?

Diese Liste von Fragen erhebt natürlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit!

Was dieses Buch dir bietet:

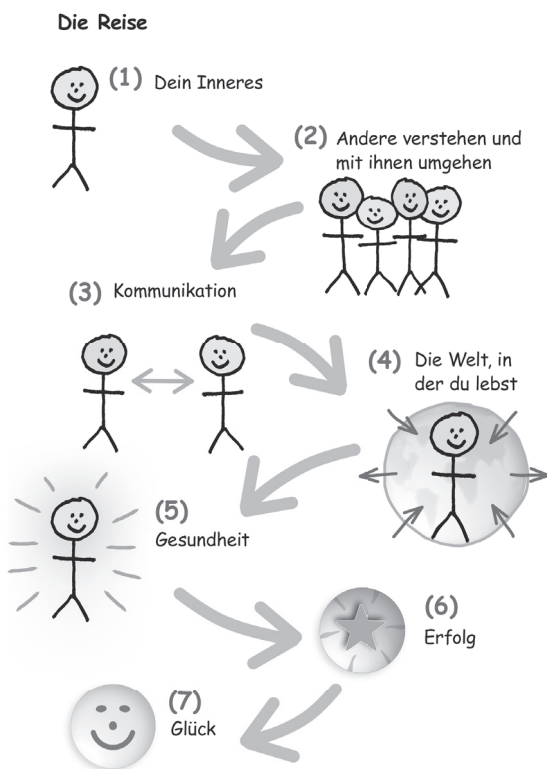
Es kann dir helfen, ...

- zu verstehen, wie deine Psyche funktioniert.
- dich selbst und Andere zu verstehen.

- deine Emotionen und Gedanken zu kontrollieren.
- deine Lebensqualität zu erhöhen.
- glücklicher und erfolgreicher zu werden.
- mehr Selbstvertrauen und Selbstachtung zu entwickeln.
- herauszufinden, was dich bremst oder was dich daran hindert, ein glücklicheres und erfolgreicher Leben zu führen.

Reise zur Selbsterkenntnis und zur Persönlichkeitsentwicklung

Auf unserer Reise durch die Kapitel dieses Buches werden wir die sieben «Hauptterritorien» deiner Psyche durchqueren und dich anleiten, dich selbst und Andere besser zu verstehen.

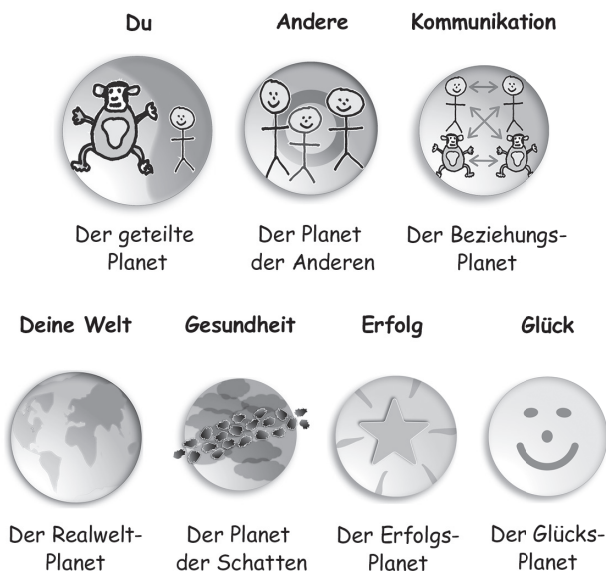


12 • Einleitung

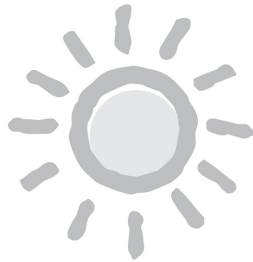
1. Dein Inneres
2. Andere verstehen und mit ihnen umgehen
3. Kommunikation
4. Die Welt, in der du lebst
5. Gesundheit
6. Erfolg
7. Glück

Um diese sieben Territorien zu visualisieren, betrachten wir sie als sieben Planeten in dem «Psychologischen Universum», das wir durchqueren werden. Mit diesem Kniff kannst du jeden dieser Planeten besuchen, erkunden und an der Verbesserung deines Universums arbeiten. Manche von ihnen haben Monde, die sie stabilisieren. Streng genommen handelt es sich um ein Sonnensystem, aber «Universum» klingt eben umfassender!

Das Psychologische Universum



Die Sonne steht in diesem System für den perfekten Ort, an den du deinem Gefühl nach gehörst. Klar ist: Wenn wir es schaffen, alle diese Planeten in Ordnung und Übereinstimmung zu bringen, wird die Sonne scheinen!



Wie du siehst, ist der erste Planet die Welt deines Inneren; ihn in Ordnung zu bringen, ist das Wichtigste. Die Funktionsweise deines inneren Ichs ist kompliziert, lässt sich aber anhand eines einfachen Modells erklären, das ich das «Schimpansen-Schema» nenne.

Das Schimpansen-Schema ...

- wird dir helfen, dein Inneres zu verstehen und zu kontrollieren.
- fußt auf komplexen wissenschaftlichen Grundlagen.
- ist weder eine Theorie noch eine streng ausgearbeitete wissenschaftliche Lehre, sondern ein leicht zu handhabendes Arbeitsmodell.
- macht die Neurowissenschaften verständlich und im Alltagsleben praktisch anwendbar.
- umfasst sowohl konzeptionelle als auch praktische Elemente.
- macht Spaß, auch wenn es eine sehr ernsthafte Seite hat.

Reisevorbereitungen

Um für die Reise gerüstet zu sein, sollten einige wichtige Voraussetzungen erfüllt sein:

Wunsch nach Veränderung

Um dich verändern oder verbessern zu können, musst du anerkennen, dass du nicht immer so funktionierst, wie du das von dir selbst erwartest, weil du nicht immer die Person bist, die du gerne wärst – oder weil du anscheinend nicht immer die volle Kontrolle über deine Gefühle, Gedanken oder Handlungen hast. Du musst den festen Willen haben, daran etwas zu ändern, und die Bereitschaft, Änderungen zu akzeptieren.

Es kommt entscheidend darauf an, zu erkennen, was veränderbar ist und was nicht.

Manche Dinge, die mit deiner Persönlichkeit zu tun haben, musst du akzeptieren, andere nicht. Es ist sehr wichtig, die einen von den anderen unterscheiden zu können. Zum Beispiel kann man sich Esszyklen, sexuelle Begierden oder die instinktiven Angstreaktionen, die bei Gefahr oder Stress auftreten, nicht abgewöhnen. Man kann sie aber kontrollieren. Loswerden kann man hingegen beispielsweise unproduktive, irrationale oder negative Gedankengänge oder destruktive Verhaltensweisen wie Selbstkasteiungen oder Wutanfälle.

Du musst den Unterschied zwischen realistischen und unrealistischen Träumen erkennen.

Du musst erkennen, was möglich ist und was nicht. Es ist z. B. möglich, fit und gesund zu werden bzw. zu bleiben, Selbstvertrauen zu gewinnen und deine zwischenmenschlichen Beziehungen zu verbessern. Dagegen ist es unmöglich, etwa ununterbrochen glücklich zu sein oder zu erwarten, dass alle Leute dich mögen.

Du musst verstehen, dass dieses Buch vom Erwerb einer Fähigkeit handelt.

Gefühle und Gedanken unter Kontrolle zu haben, ist eine erlernbare Fähigkeit. Du musst den Willen haben, dir die Zeit für den Erwerb emotionaler Fertigkeiten zu nehmen – und suche die Zeit, die es kostet, dir diese Fertigkeiten zu bewahren.

Du hast eine Wahl.

Man hat im Leben immer eine Wahl. Es kommt darauf an, das zu erkennen und Entscheidungen bewusst zu treffen.

Die Reise kann beginnen.

Während deiner Reise durch dieses Buch wirst du vielleicht feststellen, dass manche Textteile dich starker berühren als andere. Wähle die Teile aus, die dir wichtig sind, und arbeite mit ihnen.

Machen wir uns auf den Weg.

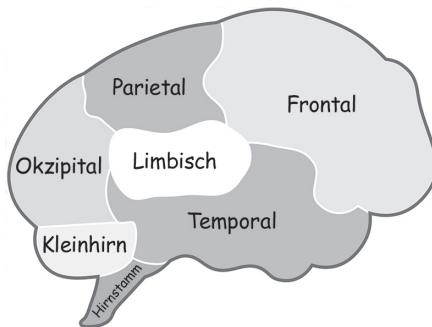
Teil 1

Auf der Suche nach dem Inneren deiner Psyche

Kapitel Eins

Das psychologische Denken

Zu Beginn unserer Reise durch das Universum sollten wir uns ein grundlegendes Wissen darüber aneignen, was sich im Inneren unseres Schädels befindet und wie es funktioniert. Das menschliche Gehirn ist ein kompliziertes Organ; für unsere Zwecke genügt es, uns ein vereinfachtes Bild von ihm zu machen. Die simpelste Variante ist die, es uns als ein System von sieben zusammenwirkenden Gehirnen vorzustellen.

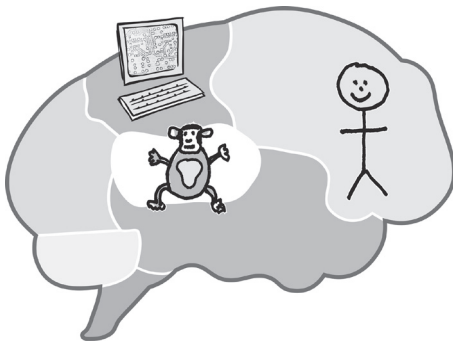


Vereinfachtes Schema des menschlichen Gehirns

Im Rahmen des Schimpansen-Schemas bilden drei dieser Gehirne – das frontale, das limbische und das parietale – zusammen das «psychologische Ich», und wir werden uns nur mit diesen drei Gehirnen beschäftigen. Wir bewegen uns dabei, wie schon gesagt, weit abseits der exakten Wissenschaft, gewinnen damit aber ein Schema, mit dem wir arbeiten können. Streng

genommen tragen die anderen Gehirne erheblich zu unserer Emotionalität, unserem Denken und unserem Gedächtnis bei (mehr dazu findet sich in Anhang A), doch wir wollen für unsere Zwecke die Dinge drastisch vereinfachen.

Für die drei psychologischen Gehirne in unserem Modell, das frontale, das limbische und das parietale, verwenden wir die Namen «Mensch», «Schimpanse» und «Computer». Aus Gründen der weiteren Vereinfachung teilen wir dem Parietalappen viele Teilbereiche des Gehirns zu, wodurch unsere grafische Darstellung noch übersichtlicher wird. Auch wenn diese drei Gehirne zu kooperieren versuchen, geraten sie doch sehr häufig in Konflikt und machen einander die Führungsrolle streitig, wobei der Schimpanse (das limbische Gehirn) oft den Sieg davonträgt!



Das psychologische Denken

Auftritt des Schimpansen

Als du dich noch im Bauch deiner Mutter befandest, entwickelten sich dein frontales und dein limbisches Gehirn – dein «Mensch» und dein «Schimpanse» (eine Emotionsmaschine) – zunächst unabhängig voneinander. Irgendwann stellten sie sich einander vor, indem sie Verbindungen herstellten. Das Problem dabei ist, dass sie, wie sie feststellen mussten, über viele Dinge

uneins waren. Jedes dieser beiden Gehirne (oder Wesen) könnte die Regie über dein Leben übernehmen, aber sie bemühen sich, zusammenzuarbeiten, und da liegt das Problem. Der Mensch und der Schimpanse haben ihre je eigene Persönlichkeit und ihre ganz eigenen Interessen, Denk- und Vorgehensweisen. Das läuft darauf hinaus, dass in deinem Schädel zwei Lebewesen hausen! Es ist wichtig, dir klarzumachen, dass nur eines dieser beiden Wesen du bist, der Mensch.

Der Schimpanse ist die Emotionsmaschine, die wir alle in uns haben. Er denkt unabhängig von uns und kann Entscheidungen treffen. Er artikuliert emotionale Gedanken und Gefühle, die sehr konstruktiv oder sehr destruktiv sein können; er ist nicht gut oder böse, er ist ein Schimpanse. Das Schimpanse-Paradox bedeutet, dass er sowohl dein bester Freund als auch dein schlimmster Feind sein kann, manchmal sogar beides zugleich. Was dieses Buch vor allem leisten soll, ist dir zu helfen, deinen Schimpansen zu dirigieren und mit ihm umzugehen: seine Kraft und Macht nutzbar zu machen, wenn er für dich arbeitet, und sie zu neutralisieren, wenn er gegen dich arbeitet.

Kernpunkt

Der Schimpanse ist eine Emotionsmaschine, die unabhängig von uns denkt. Er ist nicht gut oder böse, er ist einfach ein Schimpanse.

Wenn jemand einen Unfall erleidet, bei dem der Frontallappen seines Gehirns verletzt wird, oder wenn sein Frontallappen infolge einer Funktionsstörung oder Erkrankung geschädigt wird, führt das zu einer Persönlichkeitsveränderung. Im Grunde hört der Bereich des Gehirns, den wir «Mensch» nennen, dann zu funktionieren auf, und die neue Persönlichkeit, die zum Vorschein kommt, ist der Schimpanse. In sehr vielen Fällen findet

bei davon betroffenen Menschen eine Enthemmung statt, und sie verlieren ihre Urteilsfähigkeit, oder sie werden apathisch und neigen zu Schüben aggressiven Verhaltens.

Der Fall des Phineas Gage

Ein frühes Beispiel dafür, dass in einem Schädel zwei verschiedene Persönlichkeiten hausen können - repräsentiert durch Mensch und Schimpanse -, war der Fall des Phineas Gage. Ein Eisenbahnunternehmen beauftragte den Mann im späten 19. Jahrhundert damit, die Trasse für die Verlegung einer Schienenstrecke freizuräumen, indem er alle Felsbrocken wegsprengte, die zu groß waren, um mit Hebelkraft bewegt werden zu können. Gage schob dafür jeweils Sprengmittel unter den Felsen und verdichtete sie durch Stopfen mit einem dicken Eisenstab, bevor er die Zündschnur anbrannte. Man hatte Gage für diese gefährliche Arbeit ausgewählt, weil er als umsichtig, nüchtern und verantwortungsbewusst galt. Doch einmal passte er nicht auf und traf beim Stopfen mit dem Eisenstab den Felsbrocken so, dass ein Funkenflug entstand; die dadurch ausgelöste Explosion trieb den Stab durch Gages Augenhöhle. Er durchbohrte sein Vorderhirn und seine Schädeldecke und nahm dabei ein Stück Hirngewebe aus Gages Frontallappen («Mensch») mit, das wie ein Bohrkern auf der Spitze des herausragenden Stabes saß.

Abgesehen von einer Erblindung des betroffenen Auges, erholte sich Gage vollständig. Seine Persönlichkeit war jedoch wie verwandelt: Er wurde bärbeißig, aggressiv und impulsiv. Sein «Mensch» war ihm abhandengekommen, und er hatte nur noch seinen Schimpansen!

Den Unterschied zwischen der Denkweise deines Schimpansen und der deines «Menschen» kannst du erkennen, ohne viel über Gehirnphysiologie zu wissen. Wie oft hast du Selbstgespräche geführt, dir selbst gut zugeredet oder in deinem Kopf Kämpfe ausgefochten? Häufig steigen Gedanken und Gefühle in dir auf, die du nicht magst, und du legst manchmal sogar Verhaltensweisen an den Tag, von denen du sogleich weißt, dass sie nicht deinen Vorstellungen von dir selbst entsprechen. Warum passiert dir das? Wie kann es sein, dass du keine Kontrolle darüber hast, welche Gedanken oder Gefühle dich beseelen und welches Verhalten du zeigst? Wie kann es sein, dass du einmal *eine* Person bist und ein andermal eine ganz andere?

Mit technischen Mitteln kann man der Antwort auf diese Frage nahekommen. Funktionelle Gehirnscanner zeigen, dass die Gehirnregion, die du gerade benutzt, bevorzugt mit Blut versorgt wird. Denkst du in Ruhe und vernünftig über etwas nach, so können wir beobachten, dass Blut vor allem in deinen Frontallappen strömt, also zu dem Menschen in deinem Schädel, und das hilft dir, die Person zu werden, die du sein möchtest und die du eigentlich auch bist. Verhältst du dich hingegen emotional und mehr oder weniger irrational – in Situationen, in denen du dich über etwas ärgerst oder aufregst –, können wir sehen, dass das Blut zu deinem Schimpansen strömt, über den du im Normalfall sagen würdest, dass das nicht die Person ist, die du sein möchtest. Die Wahrheit ist, dass in solchen Momenten dein Schimpanse, eine Emotionsmaschine, die Oberhand über den Menschen in dir gewinnt.

Dies liefert ansatzweise eine Erklärung für viele Dinge, etwa für die Frage, warum du mit dir haderst oder weshalb du in der Hitze des Gefechts Dinge sagst, die du später bereust, warum du nicht mit dem Essen aufhören kannst oder warum du dich nicht sportlich betätigst, obwohl du das gern tun würdest, aber es nicht gebacken kriegst. Die Liste ist endlos. Grüble nicht

mehr darüber nach: Nicht du bist es, der diese Dinge macht, sondern es ist dein Schimpanse, der hier dein Verhalten steuert. Einen Schimpansen zu haben, ist so ähnlich wie einen Hund zu haben. Du bist nicht verantwortlich für die Wesenszüge des Hundes, aber du bist verantwortlich dafür, ihn zu führen und dafür zu sorgen, dass er sich benimmt. Das ist ein höchst wichtiger Punkt, und du solltest dir die Zeit nehmen, darüber nachzudenken, weil es ganz wesentlich für dein Glück und deinen Lebenserfolg ist.

Kernpunkt

Du bist nicht verantwortlich für das Wesen deines Schimpansen, aber du bist dafür verantwortlich, ihn zu dirigieren.

Der Schimpanse in dir

Um zu rekapitulieren: Der Schimpanse in deinem Schädel ist ein Wesen, zu dem du auf Distanz gehen kannst. Er wurde geboren, als du geboren wurdest, hat aber mit dir als Mensch nichts gemein. Er ist einfach Teil deiner «Apparatur». Als du auf die Welt kamst, wurde dir eine bestimmte Augenfarbe mitgegeben. Du hast dir diese Farbe nicht ausgesucht, sie ergab sich einfach aus deinen Genen. Du kannst daran kaum etwas ändern, deshalb akzeptierst du deine Augenfarbe und lebst dein Leben. Analog dazu hast du dir auch deinen Schimpansen nicht ausgesucht; er ist dir mitgegeben worden, und du musst ihn akzeptieren. Er hat sein eigenes Ich und seine eigenen Gedanken, die nicht die deinen sind. Er ist eine lebende Maschine, die zu einem bestimmten Zweck konstruiert wurde, nämlich zur Erzeugung der nächsten Generation. Er hat eine eigene Persönlichkeit und kann dein Leben für dich führen, gewöhnlich nicht sehr gut, aber er kann es! Er ist eine äußerst machtvolle Emotionsmaschine.

Vielleicht hast du den Wunsch, deinem Schimpansen einen

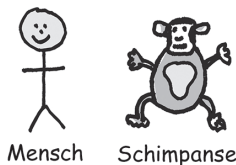
Namen zu geben und dich ihm vorzustellen, spielt er doch in deinem Leben eine der tragenden Rollen. Im Verlauf deines Lebens werden du (der Mensch) und dein Schimpanse (deine Maschine für das emotionale Denken) oft miteinander kämpfen.



Kernpunkt

Eines der Geheimnisse deines Erfolges und deines Glücks besteht darin, mit deinem Schimpansen leben zu lernen und nicht zuzulassen, dass er dich angreift oder beiÙt. Zu diesem Zweck musst du verstehen lernen, wie dein Schimpanse sich verhält und warum er so denkt und handelt, wie er es tut. Du musst auch den Menschen in dir verstehen lernen und solltest ihn nicht mit deinem Schimpansen in einen Topf werfen.

Das Psychologische Ich hat also zwei getrennte Denkmaschinen, die auch unsere Erfahrungen unabhängig voneinander interpretieren.



Die beiden Wesen, die denken und dann interpretieren

- Der Mensch, das bist du, und du lebst in deinem Frontallappen.
- Der Schimpanse ist deine Emotionsmaschine, die dir bei deiner Geburt mitgegeben worden ist; er lebt in deinem limbischen System.

Der dritte Bestandteil des Psychologischen Ichs

Das «Psychologische Ich» verfügt auch über ein Speicherzentrum für Gedanken und Verhaltensweisen, das wir den «Computer» nennen wollen und das sich über das gesamte Gehirn erstreckt.



Computer

Der Informationsspeicher zum Nachschlagen

Der Computer speichert Informationen, die der Schimpanse oder der Mensch ihm geliefert hat. Er nutzt diese Informationen in der Folge dazu, stellvertretend für die beiden automatisch zu handeln, oder die Informationen fungieren als Bezugsgrößen.

Jetzt, da du eine grundlegende Vorstellung davon hast, wie es im Inneren deines Schädels aussieht, können wir unsere Reise quer durch das Psychologische Universum beginnen. Wir werden sehen, wie du in unterschiedlichen Situationen mit deinem Menschen, deinem Schimpansen und deinem Computer arbeitest und wie du die drei zu deinem Vorteil nutzen und dich selbst besser verstehen kannst.

Zusammenfassung der Kernpunkte

Das Psychologische Ich setzt sich aus drei separaten Gehirnen zusammen: aus Mensch, Schimpanse und Computer.

- Du bist der Mensch.
- Dein Schimpanse ist eine Maschine fürs emotionale Denken.
- Dein Computer ist ein Speicher und eine Maschine zur automatischen Aufgabenerledigung.
- Jeder der drei kann die alleinige Führung übernehmen, doch normalerweise arbeiten sie zusammen.

Empfohlene Übung: *Entwicklungszeit*

Was ist «Entwicklungszeit», und wofür soll sie gut sein?

«Entwicklungszeit» ist, einfach ausgedrückt, eigens bereitgestellte Zeit für das Nachdenken darüber, wie du dich selbst steuerst. Du wirst aus unserem Schema von Schimpanse, Mensch und Computer den größten Nutzen ziehen können, wenn du dir die Zeit nimmst, dieses Modell gedanklich durchzuarbeiten und es praktisch umzusetzen. Wenn du sicherstellen willst, dass du dir regelmäßig Entwicklungszeit nimmst, mache am besten eine Gewohnheit daraus. Gewohnheiten gedeihen am besten, wenn man sie sich leicht macht. Wenn du dir also einen bestimmten Zeitpunkt im Tagesablauf vormerkst, der ganz allein für das Nachdenken über deine Entwicklung reserviert ist, wird das die Chance erhöhen, dass es zu einem zuverlässigen Ritual wird. Diese «Sitzung» muss simpel vonstattengehen, weil andernfalls dein Schimpanse nicht mitmachen wird und du es dann sein lässt! Wenn du also für die Entwicklungszeit 10 Minuten täglich ansetzt, wirst du sehr

viel eher eine Gewohnheit daraus machen können, als wenn du sie auf eine ganze Stunde ausdehnt. Versuche es mit 10 Minuten täglich. Indem dein Mensch diese Entwicklungszeit zum Reflektieren nutzt, verschafft er sich einen Überblick darüber, was sich im Computer befindet, und kann Änderungen daran vornehmen. Das ist, wie wir in späteren Kapiteln sehen werden, eine entscheidende Voraussetzung dafür, dass es dir gelingt, deinen Schimpansen zu kontrollieren.

Was zu tun ist

In der Entwicklungszeit solltest du die verflossenen 24 Stunden Revue passieren lassen und prüfen, wie du deinen Schimpansen im Zaum gehalten hast. Führe ein «Logbuch» und schreibe nur eine oder zwei Zeilen für jeden Tag hinein; das wird dir helfen, dein Denken auf die Frage zu konzentrieren, wie du dein Verhalten verbessern kannst oder welchen Mustern dein Denken folgt. Das Logbuch wird dir auch helfen, die in diesem Buch angesprochenen Punkte gedanklich durchzuarbeiten.

Mehr Informationen zu diesem und vielen weiteren Büchern aus dem Verlag C.H.Beck finden Sie unter: www.chbeck.de