

INGO FROBÖSE | PÉTER GROSSMANN

DAS LEBEN KANN SO EINFACH SEIN

DER LEICHTE WEG FÜR MEHR GLÜCK UND ZUFRIEDENHEIT





INHALT

Cover

Über dieses Buch

Über die Autoren

Titel

Impressum

Einleitung

Verloren im Dschungel der Ratgeber

Kapitel 1: Wissensgrundlagen

- Wie das menschliche Gehirn funktioniert
- Die richtige Eingebung - intuitiv entscheiden

Kapitel 2: Abnehmen

- Im Bann der Werbung
- Dick als Standard
- Die Gene als Ausrede und als Chance
- Was heißt denn hier dick?
- Die Macht der Psyche
- Abnehmen ohne Zwang und ohne Waage - unsere Tipps

Kapitel 3: Ernährung

- Peters kulinarische Prägung
- Hauptnährstoffe: Worauf kommt es an?
- Wie viel Energie brauchen wir?
- Genuss und Geschmack: die Wiederentdeckung der kulinarischen Intelligenz
- Vegan, vegetarisch oder von allem nur ein bisschen?
- Langfristig abnehmen - die Fakten

Kapitel 4: Entspannung und Wellness

- Entschleunigung in bewegten Zeiten
- Raus aus der Gemütlichkeitsstarre
- Entspannung ist Übungssache
- Anspannung und Entspannung – ein Balanceakt
- Finden Sie Ihren Weg zur Entspannung
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Fantasiereise
- Yoga
- Qigong
- Die positive Seite von Stress
- Bringen Sie Ihre Stresshormone in Bewegung
- Die Haut – empfänglich für Berührungen
- Entspannende Atemtechniken
- Relaxen in Sauna und Spa
- Badewanne oder Waldspaziergang: Wellness im Alltag
- Musikentspannung
- Positiv denken

Kapitel 5: Urlaub und Erholung

- Einmal den perfekten Urlaub, bitte
- Die optimale Urlaubslänge
- In 80 Tagen um die Welt
- Ein geschichtlicher Rückblick auf freie Tage und Erholung
- Dauerparty statt Erholung
- Alles andere als erholsam: Jetlag und extreme Temperaturen
- Wenn Spitzensportler reisen
- Bleiben Sie aktiv!
- Eine aktive Auszeit: Skiurlaub
- Sport zum Ausprobieren: Cluburlaub
- Essen rund um die Uhr: all-inclusive
- Alkohol bedacht dosieren – auch im Urlaub
- Die An- und Abreise clever planen
- Warum in die Ferne schweifen?

- Kreuzfahrten - eine beliebte Art zu reisen
- Erholsames in den eigenen vier Wänden
- Das ganze Jahr über erholt sein

Kapitel 6: Gesundheit

- Oberste Priorität: Gesundheit
- Die Einflussfaktoren auf die Lebenserwartung
- Wie geht's uns denn heute?
- Dr. Google: das Netz als Gesundheitsratgeber
- Wearables und Tech-Tattoos: alle Körperdaten unter Kontrolle
- Vorsorge oder lieber Sorglosigkeit?

Kapitel 7: Bewegung

- Sportlich unterwegs
- Viele Gründe für Bewegung
- Müssen wir das Laufen neu lernen?
- Bewegen Sie sich, wie es Ihnen gefällt
- Marathon: das höchste Ziel jedes Läufers?
- Motivationshilfen: kleine Ziele und Belohnungen
- Ohne Muskeln keine Fitness
- Muskeltraining für jedes Alter
- Muskelpflege mit dem eigenen Körpergewicht
- Anatomie und Trainingsmöglichkeiten von Muskeln
- Schalten Sie Ihren Stoffwechsel in den Turbo-Modus
- Eiweißreiche Ernährung - ganz ohne Proteinpulver
- EMS-Training: Fitness ohne Sport?
- Faszientraining: fit durch Rollen?
- Die optimale Dosis an Bewegung
- Radtourismus auf Mallorca
- Zurück zu den Ursprüngen statt Trendsport
- Spielt, Kinder!
- Risikoreich: lange Sitzzeiten
- Sport im Biorhythmus
- Indoor vs. Outdoor

Kapitel 8: Schlaf und Regeneration

- Die Bedeutung des Schlafes
- Deutschland: ein Land der Schlaflosen

- Schlafstörer Smartphone und Laptop
- Unsere Hormone im Rhythmus der Zeit
- Senile Bettflucht
- Schlafen mit Genuss
- Träume - ein Rätsel für die Wissenschaft
- Was hilft beim Einschlafen?
- Schlafen leicht gemacht
- Regeneration im Alltag - Ruhezeiten festlegen
- Cool-down: das Ritual zum Runterkommen
- Richtig essen für einen erholsamen Schlaf
- Powernapping für zwischendurch
- Fördert Alkohol den Schlaf?
- Schlafhygiene: was wir zum Schlafen wirklich brauchen
- Das Schlafzimmer als Wohlfühloase
- Für einen tiefen Schlaf: Bewegung
- Nehmen Sie's gelassen

Über dieses Buch

Früher war alles einfacher. Heute gibt es von allem zu viel: zu viele Diäten, Ernährungsbücher, Sportarten, Erziehungskonzepte und Möglichkeiten, das eigene Leben zu gestalten. Wer soll da noch durchblicken? Die beiden Gesundheits- und Bewegungsexperten Ingo Froböse und Peter Großmann haben in diesem Buch all ihr erprobtes Wissen und neue Erkenntnisse zusammengestellt, wie man sein Leben vereinfachen kann. Meiner Körperzelle ist es doch völlig egal, ob ich walke oder Fahrrad fahre. Hauptsache, ich bewege mich. Und warum es manchmal besser ist, schnell die wirklichen Zeitfresser zu eliminieren, als sich permanent unter Spannungszwang zu setzen. Wer dieses Buch liest, braucht keine Ratgeber mehr.

Über die Autoren

Peter Großmann, geboren 1963, ist diplomierter Sportlehrer, lebt immer noch gern in Dortmund, ist verheiratet, hat zwei Kinder, einen Hund und eine Schwiegermutter. Nach einer Karriere im Musikbusiness als Sänger der Band »Strandjungs« wechselte er das Medium und moderiert seit 1996 den Sport im ARD-Morgenmagazin. Daneben war er aber auch für Sendungen wie »Sport im Westen«, »Unsere Welt«, »Lotto-Show«, etc. tätig.

INGO FROBÖSE | PETER GROSSMANN

DAS LEBEN KANN SO EINFACH SEIN

DER LEICHTE WEG FÜR MEHR GLÜCK UND
ZUFRIEDENHEIT

BASTEI ENTERTAINMENT 

BASTEI ENTERTAINMENT

Vollständige E-Book-Ausgabe
des in der Bastei Lübbe AG erschienenen Werkes

Bastei Entertainment in der Bastei Lübbe AG

Copyright © 2016 by Bastei Lübbe AG, Köln

Redaktionelle Mitarbeit: Peter Seuß

Textredaktion: Anne Büntig

Titelillustration: © shutterstock/kostolom3000

Umschlaggestaltung: Christin Wilhelm, www.grafic4u.com

Datenkonvertierung E-Book:
hanseatenSatz-bremen, Bremen

ISBN 978-3-7325-2378-8

www.bastei-entertainment.de

www.lesejury.de



EINLEITUNG

Herzlichen Glückwunsch!

Indem Sie dieses Buch in die Hand nehmen, haben Sie schon einen guten Schritt gemacht, um leichter und einfacher durch das Leben zu gehen. Dann sind Sie uns nämlich auf der Spur!

Sie haben ein Leben geschenkt bekommen. Einfach so. Dafür mussten Sie gar nichts tun. Oft fragen wir uns, wie wir unser Leben aktiv gestalten können und was genau wir unternehmen müssen, um einen gesunden Lebensstil zu führen. Dazu gibt es unzählige Informationen in Büchern und Zeitschriften, die oft widersprüchlich sind. Freunde und Bekannte geben zusätzlich Tipps und Ratschläge zu allen Fragen des Lebens. Wer soll sich in diesem Dschungel zurechtfinden und seinen eigenen Weg entdecken?

Wir geben Ihnen mit diesem Buch eine Landkarte und einen Kompass an die Hand, mit denen Sie sich in Ihrem Alltag und Ihrer Freizeit besser orientieren können. Außerdem wollen wir Ihnen Gedankenanstöße und gute Argumente geben, damit Sie wagen, Ihren bisherigen gewohnten Pfad zu verlassen und möglicherweise einen neuen, viel besseren Weg für sich entdecken.

Die Entscheidung, welche Richtung Sie einschlagen, liegt natürlich weiterhin bei Ihnen. Aber wir sind sicher, dass Ihnen diese Entscheidung am Ende des Buches intuitiv leichter fallen wird.

»Die Masse an Auswahl garantiert nicht das Finden.«

Damaris Wieser



VERLOREN IM DSCHUNGEL DER RATGEBER

Wenn Sie in einer der großen Buchhandlungen nach einem Ratgeber suchen, der Ihre Fragen zu den Themen Bewegung, Gesundheit und Ernährung beantwortet, werden Sie schnell feststellen, dass es da alles Mögliche gibt. Zu jedem Thema. Meistens mit der Vorgabe, wissenschaftlich und medizinisch fundiert zu sein. Erstaunlicherweise sind die Erkenntnisse immer irgendwie neu und anders. Tatsächlich sind Bücher, in denen es um Bewegung, Gesundheit und Ernährung geht, die Platzhirsche im Ratgebermarkt. Ein Drittel aller Ratgeber entfallen auf diese Oberbegriffe. Wer soll denn bei dieser Menge noch durchblicken? Keine Sorge! Wir haben das für Sie erledigt!

Zunächst haben wir uns drei Fragen überlegt, deren Antworten uns – und vermutlich auch Sie, sonst hätten Sie kaum dieses Buch in die Hand genommen – interessieren:

1. Wie nimmt man ab?
2. Wie lebt man gesund?
3. Wie wird man fit?

Jeder möchte heutzutage gesund, fit und schlank sein. Aber niemand kennt den genauen Weg, um dieses Ziel zu

erreichen. Schließlich ist der tatsächlich sehr individuell. Deshalb boomt die Branche, die sich um die »Suchenden« kümmert.

Mit dem festen Vorsatz, Antworten auf unsere Fragen zu finden, betraten wir einen jener Tempel der Ratseligkeit. Ganz ehrlich: Wir hatten zwar viel »Fachliteratur« erwartet, wurden aber letztlich regelrecht erschlagen von der Masse. Auf mehreren Tischen stapelten sich die Bücher mit »unseren« Themen. Fassen wir einmal Tisch 1 zusammen: Abnehmen kann man mit Sauerkraut, mit Schokolade oder Kuchen, mit Kartoffeln, ohne Kohlenhydrate, ganz ohne Essen oder im Schlaf. Mit Low Carb oder Low Fat. Mediterran oder mit der Steinzeit-Methode. Ohne Brot und mit Eiweiß. Und das ist nur eine kleine Auswahl.

Ähnlich ist es mit der Bewegung auf Tisch 2. Sie könnten in zwölf Wochen, in einem halben Jahr oder in einem Jahr zum Marathon antreten, mit mehr Muskeln Ihr Aussehen und Ihren Energieumsatz verbessern, powerwalken, mit oder ohne Stöcke durch den Wald rennen oder auch fernöstlich entspannt mit Yoga Ihre Mitte finden.

Allein bei Yoga erscheint es unmöglich, einen Einstieg zu finden. Wir kämpften uns durch folgende Yoga-Angebote, die wir hier kurz aufführen, um Ihnen zu zeigen, was wir meinen: Es gibt Anti Gravity oder Aerial Yoga, wo man schwerelos in Tüchern hängt, Ashtanga/Vinyasa Yoga, mit dem man Kondition aufbauen kann, Forrest Yoga für Rücken und Bauch, Hormon-Yoga für Frauen, Iyengar Yoga für Verletzte, Kundalini Yoga für die Kunst des richtigen Atmens, Power-Yoga für die, die ins Schwitzen kommen wollen, und Yin Yoga für alle, die ihr Durchhaltevermögen in lang gehaltenen Positionen erproben wollen – was immer das auch bedeutet. Ach ja, es gibt natürlich auch Hatha Yoga für Einsteiger, die Yoga von Grund auf richtig lernen wollen. Und das ist längst noch nicht alles. Sie können auch

Bikram oder besser Hot Yoga machen. Da üben Sie in einem Raum, der auf 40 Grad aufgeheizt ist. Das Schwitzen soll dann entgiften.

Yoga wurde einst als fernöstliche Esoterik belächelt und nur von einigen Studentinnen mit Müsli-Erfahrung praktiziert. Doch seit geraumer Zeit sind die Dehn- und Entspannungsübungen komplett im Mainstream angelangt.

Es ist unschwer zu erkennen, dass sich jede »Fachrichtung« aus dem großen Kanon der Möglichkeiten das herauspickt, was die jeweilige Klientel bevorzugt. Die spirituellen Wurzeln des Yoga beispielsweise spielen nur noch eine untergeordnete Rolle. Prominente, Manager, Hausfrauen und selbst die deutsche Fußball-Nationalmannschaft konsumieren gerne, was so angeboten wird – nebst passender Kleidung, CDs und Videos. Auch Yoga-Lehrer werden ist *en vogue*, denn der Kuchen, der verteilt werden kann, ist groß. Bis zu 80 Milliarden Dollar werden in diesem Bereich jährlich weltweit umgesetzt. Die Geisteshaltung gerät zumeist in Vergessenheit, wenn es ums Geld geht.

Mit Yoga werden wir uns an späterer Stelle noch intensiver beschäftigen, aber so viel vorab: Sie brauchen nur das Wenigste vom Angebotenen. Außerdem ist Yoga auch nicht immer gesund. Denn obwohl eigentlich auf Körper, Seele und Geist geachtet werden soll, kommt es beim verrenkungswilligen Publikum gelegentlich zu Verletzungen.

Unsere Hoffnungen, unsere Recherchen in der Buchhandlung an *einem* Vormittag zu erledigen, schwanden zusehends. Wenn schon nur beim Yoga so viele verschiedene Möglichkeiten existieren, dann würden es bei den anderen Aspekten sicher nicht weniger sein. Wir ersuchten deshalb einen freundlich lächelnden Mitarbeiter des Buchtempels um Hilfe und konfrontierten ihn mit folgender Bitte:

»Wir hätten gerne ein Buch übers Abnehmen!«

Der Gesichtsausdruck des Verkäufers veränderte sich schlagartig. Er sah nun völlig fassungslos drein. »Wie jetzt?«, fragte er uns. »Das müssen Sie schon ein bisschen eingrenzen!«

Okay, damit hatte er recht. Also sagte ich, bevor Ingo Froboese antworten konnte: »Es sollen locker fünf Kilo werden!«

Der Buchexperte schaute uns verzweifelt an. »Sie müssen schon sagen, wie Sie abnehmen wollen, dann kann ich Ihnen helfen.«

»Ach so«, erwiderte Froboese, »am besten so gesund wie möglich. Das wäre schön.«

Da strahlte der Mitarbeiter – »gesund« war anscheinend ein gutes Stichwort – und tippte diese Kombination in seinen Computer ein. Kurz darauf reichte er uns eine ausgedruckte Liste mit entsprechenden Titeln und verabschiedete sich rasch. Anscheinend war er froh, dass er uns erst einmal los war.

Wir sahen uns seine Liste an: Wir könnten die sogenannte HCG-Diät machen. Die soll laut Buchvorschlag anscheinend auf dem geheimen Wissen der Reichen, Schönen und Prominenten basieren. Möglich wäre auch, diätfrei ohne Sport Kilos zu verlieren oder sich gesund zu essen. Möglich wäre, ein 10-Tages-Abnehmprogramm zu starten. Oder wahlweise 90 Tage, 2 Tage oder 24 Stunden. Intuitiv abnehmen ist ein weiterer Vorschlag. Oder aber den kalorienreichen Weg zur Schönheit zu wählen – mit einem Kochbuch, das sexy macht.

Am Ende entdeckten wir unser gemeinsames Highlight: »Einfach nichts tun und schlank werden mit dem Weg Buddhas«. Wir mussten schmunzeln und fühlten uns bestätigt. Bei so viel Nachfrage und so viel Angebot braucht es tatsächlich eine Navigation und die ist, das werden Sie sehen, gar nicht so umfangreich. Denn vieles zu diesen Themen ist auf sogenannte »Basics« zurückführbar, also Informationen und Tipps, die den vielen

unterschiedlichen Ratgebern zugrunde liegen, die aber dann mit viel Beiwerk verschlimmschönert werden. Damit ein Buch daraus wird.

Warum nur ist es so schwierig, diese grundlegenden Informationen zu erkennen? Warum kommen bestimmte Informationen bei uns an und andere nicht? Den Grund dafür finden wir im menschlichen Gehirn.

»Wenn das Gehirn so einfach wäre, dass wir es verstehen könnten, dann wären wir so einfach, dass wir es nicht könnten.«

Emerson M. Pugh, Computerwissenschaftler



WISSENSGRUNDLAGEN

Wie das menschliche Gehirn funktioniert

Das komplexeste aller Organe, unser Gehirn, besteht aus etwa 1.000 Milliarden Nervenzellen, die durch 1.000 mal 1.000 Milliarden synaptische Verbindungen miteinander verknüpft sind. Unsere Denkfabrik hat also grundsätzlich das Potenzial für alles Mögliche. Nur mit dem konkreten Nutzen ist das manchmal ein Problem. Denn wir haben deutlich weniger Zugang und Kontrolle über unsere Denkprozesse, als wir meinen. Wenn es zum Beispiel um eine Kaufentscheidung geht, können viele hinterher gar nicht so genau sagen, warum sie genau dieses Produkt ausgewählt haben. Der Psychologe nennt das einen automatisierten Prozess. Nur 5 Prozent unserer Denkleistungen laufen bewusst ab. Der Rest, mit 95 Prozent immerhin fast alle, ist unbewusst. Zudem gelangen nur 0,04 Prozent aller Informationen und Reize der Außenwelt in unser Bewusstsein.

Damit wir nicht bis zum Ladenschluss in der Buchhandlung stehen, weil wir abwägen und eine bewusste Kaufentscheidung treffen wollen, hat das Gehirn einen Trick parat: Es greift auf Erfahrungen zurück, ohne dass wir es merken. Das entlastet uns und lässt uns

Entscheidungen schneller treffen. Leider führt uns dieses Vorgehen oft in eine Sackgasse. Unsere Erfahrungen sind nämlich mit Emotionen verbunden und somit landen wir gerne immer wieder bei den Dingen, die wir schon immer gekauft haben. Denn wir nehmen bevorzugt das wahr, was unseren Wünschen und Bedürfnissen entspricht. Und wir lassen damit wenig Platz für Neues. Das freut zum einen die Firmen, die sich ihrer Kunden sicher sind, und zum anderen befeuert dieses Phänomen ganze Wissenschaftszweige. »Neuromarketing« steckt noch in den Kinderschuhen, wird aber mit Milliardensummen weltweit gefördert.

So hat Coca-Cola die Aktivitäten im Gehirn von Cola-Testern im Kernspintomografen untersuchen lassen. Die Geschmackstester bekamen zuerst zwei Gläser mit Cola zum Probieren: Coca-Cola und Pepsi. Mit Abstand die meisten befanden Pepsi für besser. Im Belohnungszentrum wurde beim »Genuss« eine fünffach höhere neurale Aktivität gemessen. Als man den Probanden aber mitteilte, welche Zuckersuppe sich in welchem Glas befand, zogen fast alle Coca-Cola vor. Die Wissenschaftler stellten nun erhöhte Aktivitäten im sogenannten Hirnvorderlappen fest. Das ist sozusagen unser wichtigstes Bewertungszentrum. Hier wird das »Ich« gebildet. Die Forscher sahen den Versuch als einen Beweis dafür an, dass Werbung tatsächlich funktioniert und dass sich Werbeinhalte offenbar messbar in unser Wertgefüge einschreiben. Sie prägen uns also und entscheiden somit darüber, welche Informationen wir aufnehmen und was wir bevorzugen. Was allerdings letztlich den Ausschlag gibt – die rote Dose, das Logo, die Worte oder einfach nur die stärkere Präsenz der Marke –, das blieb den Forschern natürlich verborgen.

Interessant ist, dass unser angeblich freier Willen gar nicht so frei ist. Wir sind geprägt, und das hat Auswirkung auf unsere Entscheidungen. Das Problem für uns ist also, dass wir im Regelfall so entscheiden, wie wir es immer

getan haben. Wir wollen meist unsere eigene Meinung nur bestätigen. Aber zu unserer aller Entschuldigung müssen wir sagen: Das liegt an den Kapazitäten!

Die Kapazitäten unserer Informationsverarbeitung sind nämlich begrenzt. Und nicht wenige Wissenschaftler behaupten, dass die zunehmende Informationsflut alles noch schlimmer mache. Ständig und überall werden wir konfrontiert mit Neuigkeiten und Wissen. Die Hälfte aller Deutschen nutzt das Internet täglich, davon 30 Millionen auch unterwegs. Täglich werden bis zu 10 Millionen Websites weltweit online gestellt. Dazu kommen TV, Radio, MP3, Telefon und WhatsApp.

So viele Informationen rund um die Uhr – das müsste uns doch eigentlich schlauer machen. Theoretisch stimmt das auch, aber wir müssen das Wissen auch filtern und einordnen, Wichtiges von Unwichtigem trennen. Dazu sind wir nicht immer in der Lage. Laut einer Studie der University of California ist die Datenflut, der wir täglich ausgesetzt sind, immens: 34 GB. Das sind umgerechnet 100.500 Worte täglich oder 23 Wörter pro Sekunde. Die Folge ist eine Überlastung, die zu Stress führt. Wir sind permanent am Limit, sind weniger konzentriert und vergessen Wichtiges. Die Entscheidungsqualität nimmt mit dem Ausmaß der Informationsüberlastung ab. Die Autoren der Studie glauben, dass diese Informationsüberlastung das Gehirn langfristig schädigt und das komplexe Denken beeinträchtigt. »Je mehr wir wissen, desto weniger wissen wir«, das Zitat von Erwin Chargaff, einem der Väter der Gentechnologie, bringt es auf den Punkt.

Wissen bedeutet gleichzeitig Chance. Aber es ist ein bisschen wie im Fußball: Wir schießen gerne mal frei stehend am Tor vorbei. Small-Talk-Wissen ohne Tiefgang ist das, was am Ende oft herausspringt. Oder ein Sammelsurium an Informationen, bei dem die Essenz fehlt. Am Beispiel der Diäten werden wir das deutlich sehen. Der Satz »Abends darf man keine Kohlenhydrate essen, wenn

man abnehmen will« hält sich hartnäckig. Viele würden ihn unterschreiben, denn das stand ja mal irgendwo geschrieben. Aber es stimmt so nicht. Wohingegen der Satz »Man muss essen, um abzunehmen« wahrscheinlich ziemlichen Widerspruch erntet. Das stimmt aber. Die Erklärung wird folgen.

Entscheidend ist: Der Information und dem Wissen sollte im Idealfall die Einsicht folgen. Deshalb kommen wir noch einmal kurz auf die Informationsflut zurück. Sie lässt uns so nicht wirklich schlauer werden, da die hohe Anzahl von Reizen uns eher abstumpft. Die Schwelle ist hoch für das, was noch bei uns ankommt. Das kann dazu führen, dass nur noch besonders laute, originelle oder besonders einfache Botschaften ihr Ziel erreichen. Auch wenn Sie es nicht glauben: »Ich bin doch nicht blöd!«

Die richtige Eingebung - intuitiv entscheiden

Welchen Ausweg gibt es aus diesem Dilemma? Wir müssen lernen, zu sortieren und Maß zu halten. So schwer es auch fällt. Das kostet allerdings ein bisschen Zeit. Doch die haben wir ja meist nicht, weil alles ja schnell gehen soll. Deshalb ist es schön, dass Sie unser Buch lesen. Wir übernehmen das Sortieren und Aussortieren für Sie. Allerdings nur die Theorie. Die Praxis, die Umsetzung gehört dann Ihnen ganz allein.

Das richtige Maß zu finden ist nicht immer einfach. Zu viel ist genauso wenig gut wie zu wenig. Warum aber versuchen Sie es nicht mal wieder mit dem gesunden Menschenverstand? Sie können es auch Bauchgefühl oder Intuition nennen. Das ist eine Möglichkeit, um der Informationsflut ein Schnippchen zu schlagen. Anstatt rational nach Abwägung aller Argumente zu entscheiden -

was gerade in komplexen Situationen schwierig ist –, können wir uns doch hier und da mal etwas Zeit lassen.

Auch der Hirnforscher Prof. Gerhard Roth weiß, dass man mit widersprüchlichen Argumenten oder Botschaften oft überfordert ist. Denn anscheinend können wir nur über wenige Aspekte nachdenken, und das auch nur nacheinander. Unter Zeitdruck und sonstigem Stress kann man nicht richtig intuitiv entscheiden. Die richtige Eingebung – vielleicht kennen Sie das – kommt ganz plötzlich und nicht, wenn man sie erzwingen will.

Was aber ist Intuition? Nichts wirklich Außergewöhnliches. Wir alle besitzen Intuition. Sie ist eine Art Ahnung, die wir in uns haben, die kurz aufflackert, eine Art gefühltes Wissen. Oder wie es Sophie Burnham, die Autorin von »The Art of Intuition«, ausdrückte: Es ist Wissen ohne Wissen. Eine Begabung, auf Anhieb gute Entscheidungen zu treffen, ohne dass man alle Zusammenhänge kennt. Die Fähigkeit, Eigenschaften und Emotionen in Sekundenbruchteilen unbewusst oder bewusst zu erfassen.

Die Intuition speist sich aus dem Langzeitgedächtnis, wo die Erinnerungen lagern. Diese Informationen aus dem »Vorbewussten« können bei Entscheidungen helfen. Intuition ist also das Ergebnis sehr vieler Erfahrungen. Sie haben meist keine Nachteile, wenn Sie Ihrer Intuition folgen.

Es kostet nur ein wenig Zeit. Aber warten Sie auch nicht zu lange, bis der »Blitz« kommt! Die Herausforderung ist, nach dem inneren Wissen zu handeln und nicht dem Verstand die Möglichkeit zu geben, Ihnen das wieder auszureden.

Probieren Sie es mal und hören Sie bei der nächsten Entscheidung in sich hinein.

Wichtig sind dabei unsere Gefühle. Das muss man eindeutig so sagen. Ein gutes Beispiel ist die Pubertät, ein Lebensabschnitt, in dem die Emotionen Vorrang haben.

Eltern können davon ein Lied singen. Mit der Vernunft ist es dann nicht so weit her bei den lieben Sprösslingen. Aber ihr Verhalten ist wissenschaftlich nachvollziehbar – auch wenn das kaum zu glauben ist. Denn erst nach der Pubertät entwickelt sich die Fähigkeit zum umsichtigen Handeln, da der Teil im Gehirn, in dem die Vernunft ihren Sitz hat, erst zu diesem Zeitpunkt voll ausgereift ist. Gefühl und Verstand zu koordinieren ist jetzt möglich. Außerdem bekommen die Gefühle eine starke Bedeutung für Entscheidungen. Sie werden so etwas wie Ratgeber, als spontane Affekte raten sie uns zu etwas Bestimmtem oder raten uns davon ab. Verknüpft mit Situationen und Erfahrungen werden Gefühle schließlich abgespeichert. Bewusst oder auch unbewusst. Letztendlich ist eine Entscheidung für etwas oder gegen etwas also immer emotional. Rein rationale Entscheidungen haben, glaubt man der Wissenschaft, keine große Chance. Dies ist auch seit jeher die große Chance für die Werbung, die uns auf diese emotionale Art beeinflusst und mit unseren Emotionen spielt.

Was raten uns Verhaltenspsychologen?

Es gibt vier verschiedene Arten von Entscheidungen. Die automatisierte Entscheidung ist die schnellste, sparsamste und auch am wenigsten riskante. Sie baut nämlich auf langer Erfahrung auf. Ihr Motto: Was sich bewährt hat, wird wieder genommen. Menschen, die Autos kaufen, handeln gerne so. Einmal die Marke, immer die Marke, könnte man vereinfacht sagen.

Bauchentscheidungen, also spontan-affektives Entscheiden, sollte man lieber lassen. Sie sind oft falsch und können auch katastrophale Folgen haben. So könnte es sein, dass in einer bestimmten Situation Flucht die beste Option ist. Es könnte aber genau die falsche Entscheidung sein. Tunnelkatastrophen beweisen dies. Sekundenschnelles Entscheiden beruht auf zu wenig Grundlagen und erhöht so die Fehlerquote.

Hat man bei der Bauchentscheidung etwas Zeit, kann man auch danebenliegen. Der erste Eindruck, den wir dann als Kriterium für eine Entscheidung nehmen, muss nicht richtig sein. Und der erste Drang oder der erste Gedanke bringen uns oft zu einer falschen Entscheidung. Auch wenn wir oft der Meinung sind, dass es anders ist. Auf den ersten Eindruck sollte man sich nicht verlassen.

Die rein rationalen Entscheidungen werden ebenfalls oft gelobt. Sie führen aber oft zu keiner Entscheidung, denn wenn zu viele Argumente und Gedanken zusammenkommen, erhöhen sich Verwirrung und Stress. Das führt dann zu einer doch sehr affektiven Schlussentscheidung, nur um das Problem loszuwerden. Oder es wird gar nicht gelöst.

Damit sind wir wieder bei der Intuition. Die aufgeschobene, intuitive Entscheidung ist eine von den Wissenschaftlern besonders beobachtete Entscheidung, vor allem wenn es um komplexe Entscheidungen geht. Ihre Kennzeichen: nicht zu viel über das Problem nachdenken und sich vor allem auf die Hauptfaktoren konzentrieren. Bestes Beispiel dafür ist wieder die Kaufentscheidung: Kann man sich nicht entscheiden, welchen Fernseher man nehmen soll, sollte man sich nicht in Details verlieren und sich auch nicht vom Verkäufer oder vom Begleiter drängen lassen. Rausgehen, eine Stunde warten oder vielleicht eine Nacht darüber schlafen. Dieser sehr alte Ratschlag, sich eine gewisse, aber auch nicht allzu lange Zeit zum Nachdenken zu lassen, hat eine hohe Relevanz. Denn die besten Entscheidungen sind ja bekanntlich die, mit denen man auch nach längerer Zeit noch zufrieden ist. Und dafür müssen, bewusst oder unbewusst, Verstand und Gefühl übereinstimmen.

Diese Form der Entscheidung haben schon die alten Germanen bevorzugt. Der römische Schreiber Tacitus bemerkte, dass die Germanen bei abendlichen Treffen heftig und ausführlich über Dinge bei Bier und Wein