

Bock auf nen sexy BRAINHACK?

Lies den Text auf der rechten Seite in Deiner normalen Lesegeschwindigkeit, stopp die Zeit & notiere Dein Resultat!



START

Wenn die Amygdala feuert Krisenverhalten im Lichte der neurobiologie

Wenn es eng im Unternehmen wird, können wir viele Spielarten irrationalen Verhaltens beobachten. Warum ist das so und wie können wir gegensteuern? Neuste Ergebnisse der Neurobiologie liefern uns wertvolle Hinweise. Was passiert in unserem Gehirn, wenn wir unter Stress stehen? Und welche Auswirkungen hat das auf das Verhalten von Führungskräften, die vorrangig unter Angst und Druck ihr Unternehmen durch die Krise führen? Ein jahrtausende altes Gefahrenabwehrsystem wird angeworfen, in dessen Zentrum zwei kleine Gebilde hinter dem Schläfenlappen unseres Gehirns stehen: die Mandelkerne, auch Amygdala genannt. Dieses System hat sich in der Evolution herausgebildet, ist millionenfach bewährt und steuert unser Verhalten noch heute.

Amygdala – das menschliche Gefahrenabwehrsystem

Wenn die Amygdala übernimmt, werden wir auf die Bewältigung unmittelbarer Gefahren getrimmt und unser System schaltet auf Kampf, Flucht oder Totenstarre. Unser Körper wird darauf in Sekundenschnelle vorbereitet: Muskelspannung, Herzschlag und Blutdruck steigen. Die Gehirnrinde und damit unsere Fähigkeiten nachzudenken, werden heruntergefahren. Die Symptome im Verhalten sind schnell erkennbar: hektisches, aufgeregtes Agieren ohne Plan und Ziel, schnell eskalierende Konflikte, Rückzug und Resignation, viele Betroffene stecken einfach den Kopf in den Sand.

Neue Gefahren, alte Abwehrmechanismen: eine schädliche Kombination

Fatal an der Sache ist: diese automatische Reaktion half uns zwar in der Vergangenheit mit Angreifern und unmittelbaren Bedrohungen umzugehen, aber heutige Bedrohungen sehen anders aus: sie wirken langfristig und sorgen für Dauerstress. Und darauf ist das System nicht ausgelegt – es hat sogar ungemein schädliche Folgen:

- ▶ Unser Vermeidungssystem wird hochgefahren. Wir reagieren im Sinne von „weg von“ statt „hin zu“. Die praktische Folge: Menschen machen sich kein Bild von der Lage, analytische Fähigkeiten werden reduziert.
- ▶ Unsere Aufmerksamkeit wird auf die unmittelbare Bedrohung fokussiert. Wir sind auf Lauer- und Dauerspannung, reagieren übereilt und überhitzt. Wichtige Informationen werden in der Hektik übersehen.

Je ausgelieferter und ohnmächtiger wir uns fühlen, desto mehr wird das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet. Das hat fatale Folgen: Es zerstört Hirnstrukturen, die für differenzierende Lagebeurteilung, besonnene Handlungsplanung und Bewältigung von Komplexität unabdingbar sind (*präfrontale Rinde und Hippocampus*). Ein teuflischer Kreislauf entsteht: Menschen werden unter Dauerstress immer unfähiger, auf Herausforderungen gut zu reagieren, psychische und psychosomatische Störungen häufen sich.

Transparenz und Handlungsspielräume „beruhigen“ die Amygdala

Der israelische Forscher Aaron Antonovsky hat im Rahmen seines Konzepts der Salutogenese erforscht, wie Menschen Extrembelastungen überstehen und unter grossem Stress handlungsfähig und psychisch gesund bleiben. Es sind drei einfache Rezepte, die er herausfand:

- ▶ Menschen, die wissen, was auf sie zukommt, werden von Geschehnissen weniger überrascht und überwältigt. Sie können sich orientieren und bewusster handeln.
- ▶ Wer einen Sinn im Geschehen erkennen oder herstellen kann, geht auch schwierige Wege mit.
- ▶ Wenn wir in Krisen handeln, etwas zur Bewältigung beitragen können und nicht nur hilflos ausgeliefert sind, verbessert das dramatisch unsere Fähigkeit und Bereitschaft, Krisen durchzustehen.

Wer also auf produktive Mitarbeiter Wert legt, die anpacken und auch in schwierigen Zeiten besonnen und engagiert handeln, wird sie gut informieren, Hintergründe der gewählten Strategien erläutern und Räume der Mitgestaltung eröffnen. Das Argument, in Krisen fehle dazu die Zeit, zieht nicht. Das Gegenteil ist der Fall. Allzu hektisches Handeln produziert eine Menge Probleme: „troubleshooting“, frisst grosse Zeitressourcen, ganz abgesehen vom Produktivitätsabfall durch verunsicherte und demotivierte Mitarbeiter. **STOP**

Du hast soeben 532 Wörter gelesen. Wieviel Zeit hast Du dafür benötigt? Halte hier Dein Resultat fest:

Du darfst jetzt umblättern!

	:	
Minuten		Sekunden

SPEEDREADING

Mehr Geschwindigkeit, mehr Erfolg!

TEXT Irene Saxl BERICHT www.lesewerk.ch BILDER Wer? (Titel), Wer? (oben rechts), Wer (schwarzweiss)

Wer kennt das nicht? Man liest und merkt plötzlich auf der zweiten Seite, dass man überhaupt keinen Plan davon hat, was man gerade gelesen hat. Also, noch einmal von vorne.

Wenn die Amygdala feuert: Krisenverhalten im Lichte der Neurobiologie. Der Titel klingt schon mal interessant. Einige Zeit später: „Es zerstört Hirnstrukturen, die für differenzierende Lagebeurteilung, besonnene Handlungsplanung und Bewältigung von Komplexität unabdingbar sind (präfrontale Rinde und Hippocampus).“ Und schon wieder ist der Faden verloren gegangen, weil man nicht weiss, was mit es gemeint ist. Man springt einen Absatz zurück, in der Hoffnung die Info dort zu finden und beginnt langsam zu lesen, Wort für Wort, um ja nichts auszulassen oder zu überspringen.

Nun hat man die besten Voraussetzungen dafür geschaffen, dass die Amygdala bei einem selbst nicht aktiviert wird, da emotionale Erregung ausbleibt und man stattdessen in die Tagträumerei abwandert. Und so hat man aus der Lektüre ein nerviges Etwas geschaffen, das einen zum traumhaften Fliegen bringt. Was ist passiert?

Unser Gehirn wurde masslos unterfordert, indem wir seine Kapazitäten nicht ausgeschöpft und zudem noch an Lesegeschwindigkeit verloren haben. Wir können nämlich weit

schneller denken als lesen und wir können viel schneller lesen als reden, auch wenn Du das jetzt noch nicht glaubst. Je langsamer unser Lesefluss also wird, desto weniger Informationsinput kommt in unser Gehirn und desto mehr Platz gibt es für andere Gedanken, die dann abdriften und uns irgendwo enden lassen, wo wir gar nicht bewusst hinwollten. Um solche unnötigen Zeitverschwendungen zu vermeiden, unsere Lesegeschwindigkeit zu erhöhen, das Hirn Freudensprünge machen zu lassen und die Amygdala zu stimulieren, hat uns Filiz Scarella von *Leserwerk* gecoacht und mit hilfreichen Tipps und Tricks viel Klarheit ins Lesen gebracht.

Wie enie Sudtie einr eglheisenn Uvitneräsit zgiet, ist es vlokmeomn eagl in wlhceer Rhfienolge die Bhsbtucaen in eneim Wrot sehten. Das enizig Wtghicie ist ldigelig, dsas der etsre und der lzette Bhsbtucaen smitmen. Der Rset knan tlaoter Bldniösn sien. Das fnkuoitmeirt dsalehb, wiel wir biem Lseen nhcit ezleinne Bhsbtucaen lseen, sdreonn imemr das gznae Wrot bhcerteaten und in Bderlin lseen.

Und das ist noch nicht alles. Wir können nämlich noch viel mehr!

Dxrch xnsxr fxntxstxschxs Gxhxrn kxnnxn wxr hxxr dxssxn Ttxt xxch xhnx Vxxkxlx lxxn. Xs gxht vxxlxxcht nxxht gxnx sx schnxll, xbxr wxr xrfxssxn dxn gxnxn Sxtz.

D1353 M17731LUNG D13N7
4L5 B3W315 D4FU3R, W45 FU3R
3R574UNL1CH3 D1NG3 UN53R
V3R574ND L31573N K4NN!
B331NDRUCK3ND!

Ja, so viel kann unser Gehirn. Verstehst Du jetzt, warum es sich langweilt, wenn wir jedes Wort genau unter die Lupe nehmen? Das ist nicht nötig, im Gegenteil, es behindert unser Verständnis sogar. Um unsere Lesegeschwindigkeit zu erhöhen, muss unsere linke Gehirnhälfte aktiviert werden.

Das beste Hilfsmittel ist dabei unser Zeigefinger oder ein Stift, der uns puscht schneller zu lesen. Dieses Gaspedal sollte aber nicht unter jedem Wort stehen bleiben, sondern maximal zwei bis drei Stopps pro Zeile einlegen, das ermöglicht uns sinnbildende Wortgruppen zu erfassen. Apropos liest sich immer die obere Hälfte von Wörtern einer Zeile einfacher als die untere, also setze Deinen Fokus darauf. Nomen und Verben tragen die wichtigsten Informationen. Hänge Dich nicht zu sehr an anderen Wortarten auf. Und jetzt noch das Wichtigste: Verschaffe Dir sofort einen Überblick über den zu lesenden Text.

Schau Dir Überschriften, Unterüberschriften und die Einteilung an. Eineinhalb Zentimeter links und rechts vom Rand sind überflüssig zu fokussieren, da Dein Blick dieses Spektrum automatisch miterfasst.

Und jetzt nichts wie ran an die Amygdala und deren Einfluss auf die Motivation. In Nullkommanichts hat man den Text nicht nur gelesen, sondern auch noch verstanden, die Kernaussage herausgefiltert und auf seinen eigenen Nutzen angepasst.

Mit wenigen Werkzeugen kommt man zu einem schnellen Erfolg und wenn Du bedenkst in wie kurzer Zeit, Du jetzt schneller schlau geworden bist, dann kannst Du dadurch ganz simpel immer erfolgreicher werden. Denn Wissen und Knowhow sind die beste Währung für Dein Business. Das einzig Entscheidende ist Dein Wille zum Lernen und Umsetzen.

Wir haben das Speed-Reading mit Filiz in unserer Redaktion ausprobiert und starteten mit ca. 250 Wörtern pro Minute (WpM). Wir haben uns auf ca. 700 WpM hochgearbeitet, wobei der Inhalt nicht immer ganz da war. Bis zum Ende des Tages lasen wir schlapp 1.000 WpM, ohne dass das inhaltliche Verständnis darunter leiden musste. Wir standen perplex da. Nie und nimmer hätten wir mit so einem Ergebnis gerechnet. Aber wir alle sind nun mal schlauer als wir uns eingestehen. Jetzt bist Du dran!

So kannst Du übrigens Deine eigene Lesegeschwindigkeit ausrechnen:

60 x Wörter / Zeit in Sekunden = WpM



FOKUS AUF NOMEN

Benutze nun einen Stift als Hilfsmittel und lege max. 1 Stopp pro Zeile ein, indem Du jeweils mit der Spitze Deines Stiftes kurz unterhalb eines Nomens andockst. So gibst Du den Takt an und kommst schneller voran ohne den Sinn zu verlieren. Beispiel:

Was passiert in unserem **Gehirn**, wenn wir unter **Stress** stehen? Und welche **Auswirkungen** hat das auf das **Verhalten** von **Führungskräften**, die vorrangig...

Dein Gehirn kann auf diese Weise schnell erfassen, worum es in dieser langen Formulierung eigentlich geht: **Stress beeinflusst das Verhalten von Führungskräften.** Du erkennst spätestens jetzt, dass Dein Gehirn bisher masslos unterfordert war und Du wesentlich mehr Sinngehalt erfassen kannst, wenn Du an Lesegeschwindigkeit zunimmst.

LASS DIE AMYGDALA NOCH MAL FEUERN & STOPPE DICH ERNEUT:



DAS CHUNKEN

Und jetzt setzen wir noch eins oben drauf. Benutze den Stift und fang an zu Chunken. Chunks sind Sprünge von Wortgruppe zu Wortgruppe. Wortgruppen sind mehrere Wörter zusammengefasst, die einen Sinn ergeben. Wie zum Beispiel:

- Der schnelle Porsche
- Der grüne Frosch
- Das Wetter spielt verrückt
- Die Zeit ist reif
- Du wirst erkannt haben

Für__gewöhnlich__liest__ Du__jedes__Wort__einzeln.

Versuche nun__ganze Wortgruppen zu erfassen__und Du wirst feststellen,__dass Du mit der Lesehilfe __und dem Chunken__den Inhalt __viel schneller__in viel kürzerer Zeit __lesen und verarbeiten kannst.