

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Welche Farbe hat Ihre Seele ?

Der römische Kaiser Marc Aurel lehrte: „Auf Dauer nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an.“ Rund zweitausend Jahre später hat die Neurowissenschaft erforscht, wie recht er damit hatte. Mit „Neuroplastizität“ bezeichnen Hirnforscher die Funktionsweise des menschlichen Gehirns, sich ständig neu zu vernetzen. Auf diese Weise lernen wir immer etwas dazu - bis ins hohe Alter. Mehr noch: Das Gehirn lernt pausenlos, ob wir wollen oder nicht.

Machen Sie sich klar, was das bedeutet: Alle Gedanken, mit denen wir unser Gehirn füttern, ob grau in grau oder hell und fröhlich, vernetzen sich und werden zum „Betriebsklima“, mit dem unser Gehirn die Welt erlebt. „Die Welt ist das, was du von ihr denkst“, wussten schon die Huna-Priester auf Hawaii. Es gibt niemals nur eine Sichtweise der Dinge, sondern unzählige viele Blickwinkel. Welche Anschauung Sie davon wählen, hinterlässt Spuren in Ihrem Gehirn. Es lernt, wie die Dinge - nach Ihrer persönlichen Sichtweise - sind. Das nächste Mal weiß es schon Bescheid und muss sich nicht mehr die Mühe machen, neu darüber nachzudenken. So spart das Gehirn Energie: Es passt sich immer genau dem an, was wir häufig tun oder denken.

Passen Sie deshalb auf, womit Sie sich häufig gedanklich beschäftigen. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Seele in einer hellen, freundlichen Farbe leuchtet.