

## Die Macht des Unterbewusstseins

### Wie Sie die Macht des Unterbewusstseins für sich nutzen können

Bestimmt haben Sie sich schon einmal gefragt, was ist eigentlich der Unterschied zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein und was ist die Macht des Unterbewusstseins?

Wie können Sie das Wissen um diese Unterschiede für sich nutzen?

Im Folgenden gebe ich Ihnen eine Einführung zum Thema die Macht des Unterbewusstseins. Sie werden merken, dass die richtige Nutzung des Unterbewusstseins ein entscheidender Faktor für den beruflichen Erfolg ist.

Aber erst einmal: Was ist das Unterbewusstsein und wie unterscheidet es sich vom Bewusstsein?

Das Bewusstsein häufig auch als der rationale Teil von uns Menschen bezeichnet, ermöglicht vorausschauendes Planen und unterscheidet den Menschen damit von anderen Lebewesen. Dies hat viele Errungenschaften der Menschheit, wie z.B. den technischen Fortschritt, überhaupt erst möglich gemacht.

Das Unterbewusstsein ist der von der Entwicklung deutlich ältere Teil des menschlichen Gehirns und für viele überlebenswichtige Funktionen zuständig. Viele lebensnotwendige Körperprozesse laufen unterbewusst ab. Beispiele hierfür sind unsere Atmung, unser Herzschlag oder auch das Hunger- oder Durstgefühl, welches ausgelöst wird, wenn unser Körper Nahrung bzw. Flüssigkeit benötigt. All dies geschieht ohne besondere Anstrengung oder dass Sie groß darüber nachdenken müssen. Auch darüber hinaus ermöglicht das Unterbewusstsein Ihnen, Dinge leicht und automatisch zu erledigen:

Erinnern Sie sich vielleicht noch als Sie vor einigen oder auch vielen Jahren den Führerschein gemacht haben? In der ersten Fahrstunde haben Sie sich sehr konzentrieren müssen, (... lesen Sie weiter) um im richtigen Moment die Kupplung und das Gas zu drücken, dann kam auch noch das Blinken hinzu ... Später wurde dies kombiniert mit der Auffahrt auf die Autobahn unter Beachtung von Verkehrssituation und der anderen Fahrzeuge – heute machen Sie all das so automatisch, dass Sie manches Mal an Ihrem Ziel ankommen, ohne überhaupt gemerkt zu haben, was unterwegs passiert ist. Dafür ist Ihr Unterbewusstsein zuständig, welches den Weg zur Arbeit und das Autofahren so gut abgespeichert hat, dass diese Automatik überhaupt möglich ist.

In gleicher Art und Weise können Sie das Unterbewusstsein auch für andere Tätigkeiten und Fähigkeiten nutzen:

Durch Übung und häufige Wiederholung können Sie bestimmte Tätigkeiten so gut trainieren, dass diese zur Gewohnheit werden und Ihnen ebenfalls quasi automatisch von der Hand gehen. Dies kann z.B. die Art und Weise sein, wie Sie Ihre Aufgaben abarbeiten oder Ihre Arbeitsunterlagen organisieren.

Es gibt unterschiedliche Ansichten dazu, wie lange es dauert, eine Gewohnheit zu etablieren. Eine gute Richtlinie bei täglicher Wiederholung sind etwa vier bis sechs Wochen.

Eine weitere Fähigkeit des Unterbewusstseins, welche wir uns zu Nutze machen können, ist die Fähigkeit vorhandene Informationen sehr schnell mit bisherigen Erfahrungen abzugleichen.

Der weltbekannte Psychologe und Nobelpreisträger Daniel Kahneman hat hierzu einen interessanten Versuch unternommen:

Er hat Börsenhändler in einen Scanner gelegt, welche die Gehirnströme der Händler analysieren können.

Selbstverständlich kann man grade in Zeiten von Finanz- und Bankenkrisen unterschiedliche Meinungen zu Börsenhändlern haben. Allerdings stimmen Sie sicherlich zu, dass in diesem Beruf eine hohe Auffassungsgabe und die Fähigkeit schnelle Entscheidungen zu treffen Grundvoraussetzungen sind.

Kahneman hat den Händlern im Scanner über Bildschirme echte Handelsinformationen zukommen lassen und ihnen über Tasten die Möglichkeit gegeben real zu kaufen oder zu verkaufen.

Das Ergebnis ist erstaunlich: Das Bewusstsein, welches für die Begründung der Kauf- oder Verkaufsentscheidung zuständig ist, ist erst etwa 20 Sekunden nach der Entscheidung aktiv geworden. Das bedeutet, dass das Unterbewusstsein, die Entscheidung längst getroffen hat, bevor das Bewusstsein beginnt, sich mit dem Problem überhaupt zu beschäftigen.

Das mag auf der einen Seite erschreckend erscheinen ist aber auf der anderen Seite auch höchst interessant, wenn man einen aus dieser Tatsache abgeleiteten Vorschlag zur Entscheidungsfindung nutzt:

Der niederländische Psychologen Ap Dijksterhuis hat in einem Experiment nachgewiesen, dass bei der Entscheidung welche von zwölf unterschiedlichen Wohnungen für Studenten die beste sei die folgende Vorgehensweise am besten geeignet war:

1. Bewusst „objektive“ Kriterien wie maximale Miete überprüfen
2. Dann eine Pause machen, sich mit etwas anderem beschäftigen und so dem Unterbewusstsein die Chance geben, sich ebenfalls mit dem Problem zu beschäftigen

Im Ergebnis trafen so 2/3 der Studenten auf diesem Weg die beste Entscheidung.

Spontanentscheidungen oder aber rein „rational“ getroffene Entscheidungen kamen nur in 1/5 der Fälle zur optimalen Entscheidung.

Im ersten Schritt wurde die planerische Fähigkeit des Bewusstseins in den Vordergrund gestellt. Dann wurde die Fähigkeit des Unterbewusstseins genutzt, sehr viele Informationen zu verarbeiten und mit bekannten oder erlernten Sachverhalten abzugleichen.

Dafür ist es selbstverständlich notwendig, dass dem Unterbewusstsein zum vorliegenden Thema aus gemachten Erfahrungen oder angeeignetem Wissen ausreichend Informationen zur Verfügung stehen.