

## Wozu ist das Wissen meiner Strukturen nützlich?

Wenn du dich selber besser kennst, weißt du, welche Fähigkeiten du besitzt, weißt darauf aufzubauen und gewinnst Selbstbewusstsein und Stärke.

Genauso weißt du um deine Schwachpunkte, weißt wo du auf dich aufpassen musst, wo du beispielsweise dazu neigst dich zu verzetteln oder so lange zu diskutieren, bis du das eigentliche Thema aus den Augen verloren hast. Oder du weißt dann, dass du dazu neigst es Allen Recht machen zu wollen und deine eigenen Ziele dabei immer ganz hinten anstellst. Oder du erkennst dann, dass du dazu neigst immer Recht haben zu wollen und dir das so manche Freundschaft erschwert oder kaputt gemacht hat.

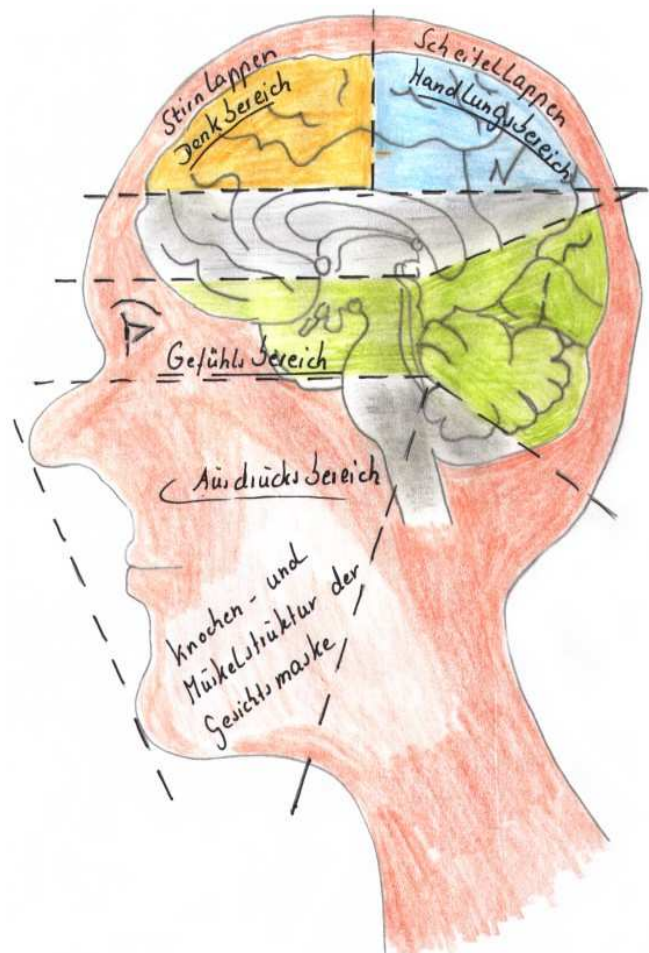
Was auch immer du über dich lernen und verstehen wirst, du kannst es nicht als Entschuldigung für dein Verhalten benutzen.

Hast du deine Fehler erst einmal erkannt, kannst du deine Fähigkeiten nutzen, aus einem Fehler ein Lernziel zu entwickeln. So lange dich dein Verhalten unbewusst im Griff hat, steuert es dich, du reagierst und kannst es nicht abstellen.

Vielleicht hast du zum Beispiel eine Menge wirklich guter Ideen, wirst jedoch dafür kritisiert, dass du umgeben bist von unerledigten Projekten, die dich besonders dann als unzuverlässig erscheinen lassen, wenn du Anderen den Abschluss eines Projektes zugesagt hast.

Wenn du nun aber weißt, dass du im Stirnbereich deines Gehirns mehr Zellen hat als die meisten anderen Menschen und dafür dein Scheitelpolbereich etwas wenig mit Gehirnzellen ausgestattet ist, weißt du, dass du dazu neigst alle Winkel und Ecken eines Themas zu durchdenken, alle Möglichkeiten in deine Gedanken einzubeziehen und dich dabei in Gedankensprüngen zu verlieren. Im Scheitelpolbereich sitzen die Zellen die deine Handlung in Gang schieben würden und dich Projekte und Ziele vollenden lassen würden.

Hast du dort wenige Zellen, neigst du dazu in der Theorie stecken zu bleiben.



Wenn du einen solchen Mechanismus erkennst und dir bewusst machst, kannst du andere Bereiche deines Gehirns nutzen und dich selbst austricksen.

Dann kannst du dir beispielsweise sagen: „Aha, da mache ich mir mal wieder viel zu viele Gedanken. Ich beende jetzt meinen Gedankenfluss und konzentriere mich darauf dieses Referat in einer Stunde erledigt zu haben.“

Das klingt ein bisschen einfacher als es ist. Je öfter du dich jedoch bewusst zu einem neuen Verhalten bringen kannst, desto mehr erziehst du dein Gehirn dazu dieses Verhalten als eine weitere Möglichkeit abzuspeichern und es wird dir immer leichter fallen dich so zu verhalten, wie es für die jeweilige Situation nützlich ist.