



Articles

People

Learning

Jobs

Games



Neues verankern wir nur dann dauerhaft, wenn unser Gehirn das entsprechende Signal bekommt. (Bild:  
Canova / AI)

## Gesündere Denkweisen lernen: 3 Dinge, die unser Gehirn dafür braucht

...



**Dr. Kai Kaufmann**

+ Follow

kai-kaufmann-training.com / Training, Coaching, Expert on Resilience,  
Stressmanagement, New Work, Medical Writing

Published Jan 17, 2025

**Wie können wir neue Denkweisen oder Routinen in unserem Gehirn  
verankern? Was drei Voraussetzungen für diese Form des Lernens sind und  
wie man das so wichtige Fokussieren mit einem Trick der  
Neurowissenschaftler verbessern kann ...**

Die meisten von uns möchten doch neue, gesündere Denkweisen lernen: zum Beispiel weniger kritisch mit sich selbst sein, weniger perfektionistisch und dafür pragmatischer denken ... und wir möchten neue Routinen in unseren Alltag

integrieren: zum Beispiel ein gutes Stressmanagement mit regelmäßigem Sport. Doch die dafür nötigen neuen Vernetzungen in unserem Gehirn entstehen nicht einfach, nur weil wir die entsprechenden Gedanken haben.

## ***Unser Gehirn braucht ein Signal für das Lernen.***

Als Signal dafür, dass es neuronale Veränderungen in unserem Gehirn geben soll, muss ein Cocktail aus Neurotransmittern ausgeschüttet werden, erklärt Dr. Andrew Huberman, Stanford School of Medicine. Genau das passiert nur, wenn wir 1. ein hohes Maß an Aufmerksamkeit haben und 2. fokussiert sind. Dies beides sind aber zunächst nur die Voraussetzungen für bleibende Veränderungen im Gehirn.

Das tatsächliche „Lernen“, die Neuroplastizität unseres Gehirns, findet erst anschließend statt: in den folgenden Nächten im tiefen Schlaf. Aber auch in kurzen Nickerchen oder wenn wir unsere Gedanken abdriften lassen.

### **Drei praktische Schritte, um Neues zu verankern**

Wenn ich mich mit Neuem auseinandersetze und möchte, dass es zu neuen Denkweisen und neuem Verhalten führt, empfiehlt Andrew Hubermann:

**1. Aufmerksamkeit:** Frag dich, wann deine Aufmerksamkeit am höchsten ist. Bei vielen ist dies zum Beispiel am frühen Vormittag der Fall. Wähle entsprechende Zeiträume, um dich mit Neuem zu beschäftigen.

**2. Fokussierung:** Sorge dafür, dass es dabei wenig Ablenkung gibt. Stelle Fokuszeiten in Outlook/Teams ein, damit du nicht gestört wirst. Stelle dein Handy auf Flugmodus etc. Idealerweise dauern diese Fokuszeiten nicht länger als 90 Minuten.

***Mentales Fokussieren folgt dem visuellen Fokussieren. (Dr. Andrew Huberman, Stanford School of Medicine)***

Fällt dir das Fokussieren schwer? Dann trickse dein Gehirn folgendermaßen aus. „Mentales Fokussieren folgt visuellem Fokussieren“, erklärt Huberman. Denn: Das

mentale Fokussieren und visuelle Fokussieren unserer Augen stehen neuronal in direkter Verbindung miteinander. Wenn du also während des Lernens einen Punkt auf einem Papier oder Monitor fokussierst, wird gleichzeitig dein mentales Fokussieren trainiert.

**3. Ruhephasen:** Sorge in den Nächten nachdem du dich mit Neuem auseinandergesetzt hast, für ausreichend tiefen Schlaf. Wenn das nicht gelingt, mache tagsüber 20-minütige Nickerchen. Geht dies nicht, sorge direkt nach der Fokuszeit dafür, dass du dich gedanklich „entkoppelst“ – denke also nicht mehr über das Thema nach, sondern lass deinen Gedanken freien Lauf.

### MEHR ZU STRESSMANAGEMENT UND RESILIENZ:

🧠 Melde dich jetzt an für mein **2-tägiges Training für Stressmanagement und mehr Resilienz vom 31.03.2025 - 01.04.2025 im Beach Motel an der Nordsee. Plus Yoga und Meditation.** Meist übernimmt das Unternehmen die Kosten. 10 % Rabatt bei Mehrfachbuchungen. Die Anmeldefrist endet am 12.02.2025. Für Infos sendet mir gern eine PM oder Mail an [drkaikaufmann@icloud.com](mailto:drkaikaufmann@icloud.com)

👉 folge mir hier auf LinkedIn

👉 besuche meine Homepage für Infos zu Trainings u. Vorträgen: <https://kai-kaufmann-training.com>

Quelle: Andrew Huberman Podcast, „How to Focus to Change your Brain“

#Resilienz #Stressbewältigung



Gesundes Arbeiten und Führen

98 followers

+ Subscribe



Like



Comment



Share



5 · 1 Comment



Dr Amartya Ghosal Foundation

Medical Doctor @ Private sector | Mental Health, Psychology

2w



Vielen Dank für den wichtigen Beitrag. Ich wünsche Ihnen allen das Beste

👉 Like · 🗣 Reply | 1 Reaction

To view or add a comment, [sign in](#)

## More articles by Dr. Kai Kaufmann

Feb 3, 2025

### **Psychische Belastungen von Führungskräften: Wie die Unternehmenskultur helfen kann**

Als Führungskraft "Schwäche" zeigen? Schwieriges Thema. Obwohl es offensichtlich nicht gut steht um die mentale...

3

Feb 3, 2025

### **Psychische Belastungen von Führungskräften: Wie eine offene Unternehmenskultur helfen kann**

Als Führungskraft "Schwäche" zeigen? Schwieriges Thema. Obwohl es offensichtlich nicht gut steht um die mentale...

Jan 28, 2025

### **Burn-on: Funktionieren um jeden Preis – und 10 Tipps gegen das Weiterbrennen**

Bekannter als der noch recht neue Begriff Burn-on ist das Burn-out-Syndrom: eine totale emotionale und körperliche...

6 · 2 Comments

Jan 26, 2025

### **Burn-on: Funktionieren um jeden Preis – und 10 Tipps gegen das Weiterbrennen**

Bekannter als der noch recht neue Begriff Burn-on ist das Burn-out-Syndrom: eine totale emotionale und körperliche...

Show more

## Explore topics

Sales

Marketing

IT Services

Business Administration

HR Management

Engineering

Soft Skills