

Das Businessmagazin für Ladies mit Drive

LADIES DRIVE

Seit 2007

**SUSANNE
RUOFF**

Wie man nach einer Karriere-
Zäsur wieder zu sich findet

**CONCEIÇÃO
ESPADA**

Ein Gelassenheits-Crash-Kurs
mit der erfolgreichsten
Stressexpertin Europas

**MATTIAS
RIBBING**

Smarte Anti-Chaos-Tipps
vom schwedischen
„Grand Master of Memory“

ÜBER DAS
MANAGEN VON
CHAOS

No. 48

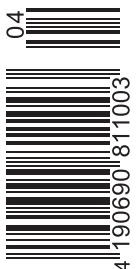
We love slow reading: vierteljährliche
Erscheinungsweise für Ihre Quality-Me-Time

Winterausgabe 2019/2020, 12./13. Jahrgang
Schweiz, Deutschland, Österreich

Conscious
Lifestyle

COPYRIGHT: BPN PRESS

Schweiz CHF 19.00 Europa 11.00 €



4 190690 811003

DAS CHAOS IM KOPF ODER WARUM SICH UNSERE PERSÖNLICHKEIT AUCH IM SCHLAF ENTWICKELT

„Mensch, wo habe ich den Schlüssel nur hingelegt?“ „Warum kann ich mir diese Telefonnummer denn einfach nicht merken?“ Oder: „Wie hiess dieser Typ noch mal?“
Kennen wir alle. Unser Gedächtnis lässt uns manchmal im Stich.

Wir kennen aber auch das:

„Warum kommt nur immer wieder diese Erinnerung hoch?“ „Ich kann mich noch genau an meinen ersten Schultag erinnern“ Oder: „Die Verletzung von damals tut immer noch weh.“
Unser Gedächtnis kann anstrengend sein. Es erinnert sich an Ereignisse, die wir lieber loslassen und vergessen würden.

Wie kommt das?

Unser Gehirn nimmt in jedem Moment unzählig ungeordnete Reize und Informationen auf, die über unsere Sinnesorgane in unseren Körper gelangen. Meistens gelingt es dem Gehirn, aus diesem Chaos neuer Wahrnehmungen diejenigen herauszufiltern, die von uns gerade benötigt werden. Zum Beispiel lesen Sie gerade diese Zeilen und sind in der Lage, die Buchstaben zu erkennen, sie zu Wörtern zu formen und daraus einen inhaltlichen Zusammenhang herzustellen. Ihr Gehirn blendet gerade jetzt die meisten anderen einströmenden Informationen aus, sei es das Zwitschern der Vögel, der Geruch des Essens von nebenan, das Gefühl der Kleidung auf Ihrer Haut oder Ihre Balance auf dem Stuhl. Könnte Ihr Gehirn das nicht, könnten Sie diesen Text weder lesen noch verstehen, Sie würden im Chaos der Wahrnehmungen untergehen.

Unser Gehirn selektiert also die Stimuli sequenziell und entsprechend ihrer Bedeutung für die aktuelle Situation. Je besser es die für uns relevanten Informationen aus dem Chaos der Informationen selektieren und die gerade unwichtigen Informationen aussortieren kann, desto besser kommen wir in unserem Alltag zurecht. Dabei selektiert das Gehirn nach klaren Kriterien: Es behält das, was für uns im Moment interessant, relevant und emotional belegt ist.

Was passiert, wenn das Gehirn diese Fähigkeit nicht mehr vollumfänglich hat, spüren wir, wenn wir die Vierzigerjahre unseres Lebens hinter uns haben: Wir haben zuweilen das Gefühl, uns nicht mehr so gut konzentrieren zu können. Eigentlich lässt jedoch nicht unsere Konzentration, sondern unsere Merkfähigkeit nach. Das geschieht, weil unser Gehirn die Fähigkeit verliert, das Chaos in unserem Kopf richtig zu sortieren. Sprich unwichtige Informationen einfach zu ignorieren, zu selektieren. Das führt dazu, dass die für uns relevanten Informationen nicht mehr als solche wahrgenommen werden. Wir sehen den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr oder: Wir können diesen Text nicht mehr verstehen.

Dieses Chaos im Kopf wird von uns selbst und von anderen als nachlassendes Kurzzeitgedächtnis bemerkt.

Auch wenn die Selektionsfähigkeit des Gehirns vor allem subjektiv ist, also dem eigenen Interesse folgt, ist sie auch von äusseren Umständen beeinflusst. Das können grosse Müdigkeit und Schlafmangel sein, aber auch Stress. Wir wissen heute, dass negativ erlebter Stress (Distress) den Hirnstoffwechsel verändert. Anhaltender Distress kann sogar die Hirnstruktur verändern.

Wahrscheinlich kennen wir das alle: In Zeiten grosser Belastung oder Müdigkeit spüren wir, dass in unserem Gehirn die geordnete

Wahrnehmung nachlässt und das Chaos zunimmt. Wir sind überfordert, wissen nicht mehr, was wirklich wichtig ist, legen jedes Wort auf die Goldwaage, fühlen uns von harmlosen Sprüchen angegriffen und von unwichtigen Zwischenfällen in Panik versetzt. Für das Gehirn ist mit einem Mal jede Emotion und jede Information relevant, es sortiert das Unwichtige nicht mehr aus, es priorisiert nicht mehr.

Wenn aber jedes Gefühl und jede Wahrnehmung relevant ist, wenn alle Eindrücke ungefiltert vom Gehirn nach innen dringen, dann erleben wir „Chaos im Kopf“. Statt Ordnung herrschen im Gehirn chaotische Zustände. Und unser Gedächtnis leidet.

Schlimmer noch kann es kommen, wenn es um die Übertragung der Informationen vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis geht. Auch dabei sortiert das Gehirn alles aus, was nicht relevant, nicht emotional besetzt oder nur einmal oder selten gedacht wird. Im Langzeitgedächtnis wird sozusagen die gefilterte Quintessenz der Information gespeichert. Dieser Prozess läuft vorwiegend im Schlaf ab. Dann löscht unser Gehirn die weniger relevanten Erinnerungen, während die für uns wichtigen oder wiederkehrenden Erinnerungen abgelegt werden. Schlafen wir regelmässig zu wenig oder schlecht, wird dieser Prozess gestört. Das Gehirn verliert seine Fähigkeit zur Selektion und erneut leidet das Gedächtnis. Relevante Informationen werden nicht in uns verankert.

Wenn wir uns Neues nicht merken können, wenn Unwichtiges das Wichtige überlagert, dann wird auch unser Bewusstsein und damit unsere Persönlichkeit verändert, wir nehmen uns und unsere Umgebung anders wahr. Daher hat jede Störung des Gedächtnisses Veränderungen unserer Persönlichkeit zur Folge und wird vom Betroffenen als traumatisch erlebt. Ebenso schwierig ist es, wenn wir Unwichtiges nicht vergessen können. Das Gehirn hat dann weniger Platz, um Informationen aus neuen Erfahrungen einbauen zu können, wir entwickeln uns nicht weiter.

Kann man da was tun?

Gegen das Älterwerden können Sie nichts tun, gegen manche Krankheiten auch nicht. Wenn Sie aber verstehen, wie Ihr Gehirn Informationen selektiert und wie sehr Ihr Gedächtnis und damit Ihre Persönlichkeit an diesen Prozess gekoppelt ist, können Sie Ihr Gehirn bei seiner Aufgabe, das tägliche Informations-Chaos zu sortieren, unterstützen:

Schlafen Sie genügend, halten Sie sich zurück mit Alkohol und sonstigen Giften, halten Sie Ihren beruflichen und privaten Distress im Rahmen, nehmen Sie sich Zeit und versuchen Sie, nicht alles gleichzeitig zu erledigen. Und: Kümmern Sie sich um das und tun Sie das, was Ihnen wichtig ist.



DR. MED. TANJA VOLM ist Ärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe sowie Palliativmedizin – aber auch Unternehmerin und Business Coach. Unter anderem gilt sie als Erfinderin der heutigen Brustkrebs-Zentren. Seit zwölf Jahren ist sie Direktorin der EVO Consult (Spitalberatung und Doc-Cert, Zertifizierungsunternehmen). Die gebürtige Deutsche wohnt mit Mann und zwei Söhnen in Kreuzlingen am Bodensee. www.evo-consult.ch

FOTO: SEBASTIAN HESSOK



THE LEAGUE OF
LEADING LADIES
CONFERENCE

it's a smart world

conference_2020

7TH AND 8TH MAY 2020

@Victoria-Jungfrau Grand Hotel & Spa Interlaken

WITH KEYNOTES BY:

LISA WIMBERGER (USA) BESTSELLING AUTHOR & FOUNDER OF "THE NEUROSCULPTING INSTITUTE"

PETER KOENIG (UK) MONEY PSYCHOLOSOPHINEER

KITTY YEUNG (USA) CREATIVE TECHNOLOGIST & PHYSICIST @ SILICON VALLEY

MATTIAS RIBBING (SWE) GRAND MASTER OF MEMORY, AUTHOR

BRIAN SOLIS (USA) DIGITAL ANALYST & ANTHROPOLOGIST, FUTURIST

RENATA JUNGO BRÜNGGER (CH) MEMBER OF THE BOARD OF MANAGEMENT OF DAIMLER AG

WITH WORKSHOPS BY:

LINDA JARNHAMN (SWE), CO-FOUNDER OF FLOW²THRIVE
SUSANNE MÜLLER-ZANTOP (GER), FOUNDER & CHAIRWOMAN OF CEO POSITIONS
LISA WIMBERGER, PETER KOENIG & MATTIAS RIBBING

PRESENTING SPONSORS:

**AMERICAN
EXPRESS**

sisley
PARIS

She's
Mercedes

Van Cleef & Arpels

LUZERN 

LOCATION SPONSOR:


Victoria Jungfrau
GRAND HOTEL & SPA

WWW.LEAGUEOFFLEADINGLADIES.COM

TICKETS LIMITED TO 180 SEATS

**BRAND
NEW
WEBSITE**