

Unverkäufliche Leseprobe

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.



Es ist viel einfacher, Ihr Leben zu verändern, als Sie dachten und als Ihnen viele Lebensberater weismachen wollen. Neueste Studien haben ergeben, dass es viele Techniken gibt, die hoch effektiv sind, weniger als 60 Sekunden Zeit brauchen und deren Erfolg vor allem wissenschaftlich erwiesen ist.

In diesem Buch bringt der Psychologe und Bestsellerautor Richard Wiseman erstmals diese Techniken zusammen und zeigt, wie und warum sie funktionieren. So erklärt er unter anderem

- wie man um 10 Prozent kreativer wird, nur indem man sich hinlegt;
- wie ein Bleistift im Mund unmittelbar das Glücksempfinden stimuliert;
- warum eine leichte Berührung am Arm einer fremden Person um 62 Prozent die Chancen erhöht, dass diese Person Sie mag.

Richard Wiseman zeigt, welche wissenschaftlichen Erkenntnisse hinter all diesen Techniken und vielen anderen stehen, er entlarvt die Mythen der vielen Lebensberater und zeigt, dass der persönliche und berufliche Erfolg weniger als eine Minute entfernt sein kann.

Professor Richard Wiseman begann seine Karriere als professioneller Illusionist und war das jüngste Mitglied des Magic Circle. Die letzten zwölf Jahre leitete er die Forschungsabteilung der University of Hertfordshire. Seit 2001 bekleidet er die erste Professur für Public Understanding of Psychology, und 2005 war er Präsident der British Association for the Advancement of Science. Er erhielt zahlreiche Preise und Auszeichnungen für die Vermittlung von Wissenschaft. Sein Buch »Quirkologie. Die wissenschaftliche Erforschung unseres Alltags« (Fischer Taschenbuch Verlag, Bd. 17483) wurde ein Bestseller. – Ein weiteres Buch des Autors im Fischer Taschenbuch Verlag: »Paranormalität. Warum wir Dinge sehen, die es nicht gibt« (Bd. 19235).

Unsere Adresse im Internet: www.fischerverlage.de

Richard Wiseman

**Wie Sie in 60 Sekunden
Ihr Leben verändern**

*Aus dem Englischen
von Jürgen Schröder*

Fischer Taschenbuch Verlag

Für einen sehr guten Freund in Zeiten des Wandels.



10. Auflage: Januar 2013

Veröffentlicht im Fischer Taschenbuch Verlag,
einem Unternehmen der S. Fischer Verlag GmbH,
Frankfurt am Main, Januar 2010

Die englische Originalausgabe

»:59 seconds. Think a little, change a lot«
erschien 2009 im Verlag Macmillan, London

© 2009 Richard Wiseman

Für die deutsche Ausgabe

© 2010 Fischer Taschenbuch Verlag
in der S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main
Alle Rechte vorbehalten

Satz: Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-596-18517-7

Hören Sie auf die leise Stimme

Der Surrealist Salvador Dalí schöpfte manchmal Ideen für seine Gemälde, indem er eine interessante Technik verwendete. Dalí legte sich auf ein Sofa und stellte ein Glas auf den Boden. Dann legte er das eine Ende eines Löffels vorsichtig auf den Rand des Glases und hielt das andere Ende leicht in seiner Hand. Wenn er einschlummerte, entspannte er natürlich seine Hand und ließ den Löffel los. Das Geräusch des in das Glas fallenden Löffels ließ ihn aufwachen, und sofort machte er Skizzen von den skurrilen Bildern, die gerade angefangen hatten, durch seinen halb schläfrigen, halb bewussten Geist zu wandern. Im Hinblick auf das unpraktische Wesen so vieler seiner Ideen (denken Sie an das »Hummertelefon«) ist diese Technik zwar eindeutig nicht für jedermann geeignet, aber das bedeutet nicht, dass Ihr unbewusster Geist kein Kraftwerk kreativen Denkens ist.

Tatsächlich deuten mehrere Studien darauf hin, dass sich viel mehr in Ihrem unbewussten Geist abspielt, als Sie merken, wenn es um innovative Weisen geht, die Welt zu betrachten. In einer simplen experimentellen Demonstration dieser Tatsache legte Stephen Smith von der Texas A&M University Freiwilligen Bild-Wort-Rätsel vor, die gewöhnliche Redewendungen suggerieren, und bat sie, so viele wie möglich davon zu lösen.⁵ Beispielsweise wurden sie gebeten, die Redewendung zu identifizieren, die sich in folgender Wortfolge verbirgt:

YOU JUST ME

Die Antwort ist »just between you and me« (unter uns gesagt). Nachdem Sie nun die Grundidee verstanden haben, versuchen Sie es einmal mit den folgenden drei Rätseln:

SALE SALE SALE SALE

STAND

I

BROKEN

Die Antworten sind »for sale« (zu verkaufen), »I understand« (ich verstehe) und »broken in half« (entzweigebrochen). Wenn in Smiths Experiment ein Rätsel nicht gelöst wurde, sollten sich die Teilnehmer 15 Minuten lang entspannen und dann die Rätsel noch einmal zu lösen versuchen. Über ein Drittel der Rätsel wurde im zweiten Anlauf gelöst. Während sie sich entspannten, hatten die Teilnehmer nicht bewusst an den Rätseln gearbeitet, aber ihre unbewussten Gedanken hatten neue und nützliche Perspektiven auf die Rätsel generiert.

Vor kurzem durchgeführte Arbeiten deuten darauf hin, dass man nicht einmal fünfzehn Minuten von einem Problem abzulassen braucht. Stattdessen können Sie dasselbe Ergebnis in nur wenigen Augenblicken erreichen. Die Psychologen Ap Dijksterhuis und Teun Meurs von der Universität Amsterdam haben eine Reihe faszinierender Experimente zur Kreativität des Unbewussten durchgeführt.⁶

Ihre Ideen zur Natur des unbewussten Geistes und der Kreativität sind leicht zu verstehen. Stellen Sie sich zwei Männer in einem Zimmer vor. Einer von ihnen ist äußerst kreativ, aber sehr schüchtern. Der andere ist gewitzt, nicht so kreativ wie der erste und weit dominierender. Stellen Sie sich nun vor, dass Sie in das Zimmer gehen und die beiden bitten, sich Ideen für eine Werbekampagne für eine neue Sorte von Schokoriegeln einfallen zu lassen. Wie nicht anders zu erwarten, dominiert der laute, aber nicht besonders kreative Mann das Gespräch. Er gestattet seinem schweigsameren Gegenstück nicht, einen Beitrag zu leisten, und

die hervorgebrachten Ideen sind zwar gut, aber nicht besonders innovativ.

Stellen wir uns nun ein leicht verändertes Szenario vor. Wieder gehen Sie in das Zimmer und fragen nach Ideen für eine Werbekampagne. Dieses Mal lenken Sie jedoch den lauten Mann ab, indem Sie ihn dazu bringen, sich einen Film anzusehen. Unter diesen Umständen ist der leise Mann in der Lage, etwas zu sagen, und Sie verlassen das Zimmer mit ganz anderen und weit kreativeren Ideen. In vielen Hinsichten stellt dies eine gute Analogie für die Beziehung zwischen Ihrem Geist und der Kreativität dar. Der leise Mann stellt Ihren unbewussten Geist dar. Dieser kann zwar wunderbare Ideen hervorbringen, ist aber oft nur schwer zu hören. Der laute Mann repräsentiert Ihren bewussten Geist – gewitzt, nicht so innovativ wie das Unbewusste, aber nur schwer aus dem Kopf zu vertreiben.

Ap Dijksterhuis führte eine Reihe von Experimenten durch, um herauszufinden, ob Menschen möglicherweise kreativer werden, wenn ihr bewusster Geist abgelenkt wird. In dem vielleicht bekanntesten Experiment wurden die Teilnehmer gebeten, sich neue und kreative Namen für Nudeln auszudenken. Um ihnen dabei zu helfen, boten die Versuchsleiter den Teilnehmern zunächst fünf neue Namen an, die alle auf den Buchstaben »i« endeten und sich daher wie typische Namen von Nudelsorten anhörten. Einige der Teilnehmer konnten dann drei Minuten lang darüber nachdenken, bevor sie ihre Ideen aufschrieben. Im Sinne der Analogie mit den beiden Männern im Zimmer hörten diese Teilnehmer auf die Bemerkungen des lauten und nicht besonders kreativen Mannes in ihrem Kopf. Eine andere Gruppe von Teilnehmern wurde gebeten, die Nudeln zu vergessen und stattdessen drei Minuten mit der Durchführung einer geistig anspruchsvollen Aufgabe zu verbringen, indem sie aufmerksam einen Punkt verfolgten, der sich auf einem Computerbildschirm bewegte, und die Leertaste drückten, wenn er die Farbe ver-

änderte. Im Sinne der Zimmeranalogie sollte diese Aufgabe den lauten Mann ablenken und dem leisen Mann eine Chance geben, gehört zu werden. Erst nachdem sie diese schwierige und die Aufmerksamkeit erschöpfende Aufgabe beendet hatten, wurden sie gebeten, neue Namen für Nudeln aufzuschreiben.

Die Forscher entwickelten eine einfache, direkte und geniale Methode, um zu entscheiden, ob die Nudelnamen, die von den Teilnehmern vorgeschlagen wurden, als kreativ oder nicht-kreativ kategorisiert werden sollten. Sie gingen alle Vorschläge durch und zählten sorgfältig die Anzahl von Nudelnamen mit einem »i« am Ende gegenüber anderen Buchstaben. Da die fünf Beispiele, die zu Beginn des Experiments dargeboten wurden, alle mit einem »i« endeten, schlossen sie, dass jeder Vorschlag, der ebenfalls mit »i« endete, ein Beleg dafür war, dass die Teilnehmer der Menge folgten und nicht kreativ waren, während jene Namen, die mit einem anderen Buchstaben endeten, innovativer waren.

Die Ergebnisse waren bemerkenswert. Die Teilnehmer, die bewusst über die Aufgabe nachgedacht hatten, produzierten mehr Nudelnamen, die auf »i« endeten, als jene, die damit beschäftigt waren, einem Punkt über den Computerbildschirm nachzujagen. Darüber hinaus zeigte sich bei der Prüfung der ungewöhnlicheren Nudelnamen, dass die Teilnehmer, die den Punkt verfolgt hatten, fast zweimal so viele Vorschläge produzierten wie jene in den anderen Gruppen. Dies war ein experimenteller Beleg dafür, dass der leise, kreative Mann die Möglichkeit hat, sich Gehör zu verschaffen, sobald der laute Mann abgelenkt ist. Genau wie es die Theorie der »Zwei Männer in einem Zimmer« vorhersagt.

Diese verblüffenden Befunde haben zu beachtlichen Einsichten in das Verhältnis zwischen der Kreativität und dem Unbewussten geführt. Versuchspersonen in der Gruppe, die dem Punkt folgen sollte, hatten den Eindruck, als ob ihre ganze Auf-

merksamkeit und geistige Anstrengung darauf gerichtet war, den Punkt zu verfolgen, der sich über den Computerbildschirm bewegte. Ihr unbewusster Geist arbeitete jedoch an dem vorliegenden Problem. Wichtiger noch ist vielleicht die Tatsache, dass ihr Unbewusstes nicht einfach nur dieselbe Tätigkeit reproduzierte wie ihr bewusster Geist, sondern auf ganz andere Weise über die Dinge nachdachte. Es war innovativ. Es stellte neue Verbindungen her. Es erzeugte wirklich originelle Ideen.

Viele Standardtexte über Kreativität betonen die Bedeutung der Entspannung. Sie sagen den Leuten, es ruhig angehen zu lassen und die Gedanken aus ihrem Geist zu entleeren. Die holländischen Forschungen legen genau das Gegenteil nahe. Echte Kreativität kann sich einstellen, wenn man seinen bewussten Geist nur für kurze Zeit beschäftigt und ihn dadurch daran hindert, mit den bedeutsamen und innovativen Gedanken des Unbewussten zu interferieren. Jeder kann kreativer sein. Es kommt nur darauf an, den lauten Mann in Ihrem Kopf beschäftigt zu halten und dem leisen Mann eine Chance zu geben, lauter zu sprechen.

In weniger als 60 Sekunden

Wenn Sie sich demnächst eine kreative Lösung eines Problems ausdenken wollen, versuchen Sie es mit der folgenden Technik und sehen dann zu, was Ihnen einfällt. Wenn das Wortsuchrätsel für Sie nicht geeignet ist, versuchen Sie, ein schwieriges Kreuzworträtsel, Sudoku oder irgendeine andere Aufgabe in Angriff zu nehmen, die Ihren bewussten Geist voll in Anspruch nimmt.

A Welches Problem versuchen Sie zu lösen?

B Finden Sie die zehn Zielwörter innerhalb des Rasters. Die Wörter können horizontal, vertikal oder diagonal angeordnet sein und entweder vorwärts oder rückwärts gelesen werden. Sie können sich auch überlappen.

SECHZIG
SEKUNDEN
KREATIVITÄT
ANSTIEG
KURZ
RASANT
DENKEN
VERÄNDERUNG
NEU
FRISCH

O	L	A	C	D	L	I	U	F	V	R	F	U
B	W	I	N	E	D	N	U	K	E	S	B	F
V	S	N	X	F	H	C	S	I	R	F	T	I
K	R	E	A	T	I	V	I	T	Ä	T	Z	P
X	K	B	N	L	Ö	R	D	E	N	K	E	N
M	V	M	S	Q	A	F	K	Ü	D	V	P	M
U	Ö	Z	T	R	L	B	T	U	E	I	G	R
D	R	S	I	Z	E	S	K	X	R	N	F	W
Z	A	S	E	C	H	Z	I	G	U	Z	S	J
C	F	J	G	Y	C	B	F	F	N	E	U	K
P	S	R	A	S	A	N	T	O	G	L	A	T

C Schreiben Sie jetzt, ohne zu viel darüber nachzudenken, die verschiedenen Gedanken und möglichen Lösungen auf, die Ihnen einfallen.

Lösung auf Seite 141

Treten Sie mit Ihrem inneren Gorilla in Kontakt

Vor einigen Jahren schrieb ich ein Buch über Kreativität mit dem Titel »Haben Sie den Gorilla bemerkt?«. Darin skizzierte ich vier Techniken, die Menschen dabei helfen sollten, auf flexiblere und ungewöhnlichere Weise zu denken und sich zu verhalten. Es folgen Zusammenfassungen der Techniken und einige Übungen, die bei ihrer Umsetzung helfen sollen.

Vorbereitung

Bereiten Sie Ihren Geist vor, indem Sie intensiv an einem Problem arbeiten. Lassen Sie dann aber mit der Anstrengung nach, indem Sie etwas ganz anderes tun. Füttern Sie Ihren Geist währenddessen mit neuen und verschiedenartigen Ideen, indem Sie beispielsweise ein Museum oder eine Kunstgalerie besuchen, Zeitschriften oder Zeitungen durchblättern, eine Fahrt mit dem Zug oder dem Auto machen oder wahllos das Internet durchsuchen. Aber übertreiben Sie nicht. Tauchen Sie einfach in neue Ideen und Erfahrungen ein, und überlassen Sie es Ihrem Gehirn, Verbindungen und scheinbar glückliche Koinzidenzen von Ereignissen zu finden.

Perspektive

Ein Perspektivenwechsel hilft dabei, neue Lösungen zu finden. Versuchen Sie sich vorzustellen, wie ein Kind, eine schwachsinnige Person, ein Freund, ein Künstler oder ein Buchhalter an das Problem herangehen würden. Oder aber denken Sie über zwei analoge Situationen nach, indem Sie die »ist wie«-Regel anwenden (z. B. mehr Leute für mein Unternehmen zu interessieren *ist wie* ein Straßenkünstler,

der versucht, die Menge anzuziehen). Wie wird das Problem in diesen Situationen gelöst, und kann diese Idee auf Ihr Problem angewandt werden? Denken Sie schließlich darüber nach, das genaue Gegenteil von jeder Lösung zu tun, die Sie bislang generiert haben.

Spiel

Wenn Sie zu ernst sind, wird Ihr Gehirn eingeschränkt. Geben Sie Ihrer Kreativität Starthilfe, indem Sie etwas tun, das Ihnen Spaß macht. Machen Sie eine Pause von 15 Minuten, schauen Sie sich einen lustigen Film an, oder verändern Sie digital ein Foto Ihres Kollegen, bis er oder sie einer Eule ähnelt.

Wahrnehmen

Wenn die Welt zu vertraut wird, kehrt Ihr Gehirn in den Autopilotmodus zurück und hört auf zu sehen, was sich direkt vor Ihren Augen befindet. Versuchen Sie, Ihren Geist auf ›Manuell‹ umzuschalten, indem Sie mehr Neugier für die Welt entwickeln. Stellen Sie sich jede Woche eine interessante Frage. Wie kommunizieren Elefanten über Hunderte von Kilometern? Warum lachen Menschen? Warum sind Bananen gelb? Wie ist es möglich, dass Ihr Gehirn diese Stacheln setzt, obwohl nur der Körper und der letzte Bauchbeinendees Wroets kreiert sind? Investieren Sie etwas Zeit und Energie in den Versuch, mögliche Antworten auf die Fragen herauszufinden, und wenn es nur zum Spaß ist.

Lösung des Rätsels von S. 137/138:

O	L	A	C	D	L	I	U	F	V	R	F	U
B	W	I	N	E	D	N	U	K	E	S	B	F
V	S	N	X	F	H	C	S	I	R	F	T	I
K	R	E	A	T	I	V	I	T	Ä	T	Z	P
X	K	B	N	L	Ö	R	D	E	N	K	E	N
M	V	M	S	Q	A	F	K	Ü	D	V	P	M
U	Ö	Z	T	R	L	B	T	U	E	I	G	R
D	R	S	I	Z	E	S	K	X	R	N	F	W
Z	A	S	E	C	H	Z	I	G	U	Z	S	J
C	F	J	G	Y	C	B	F	F	N	E	U	K
P	S	R	A	S	A	N	T	O	G	L	A	T