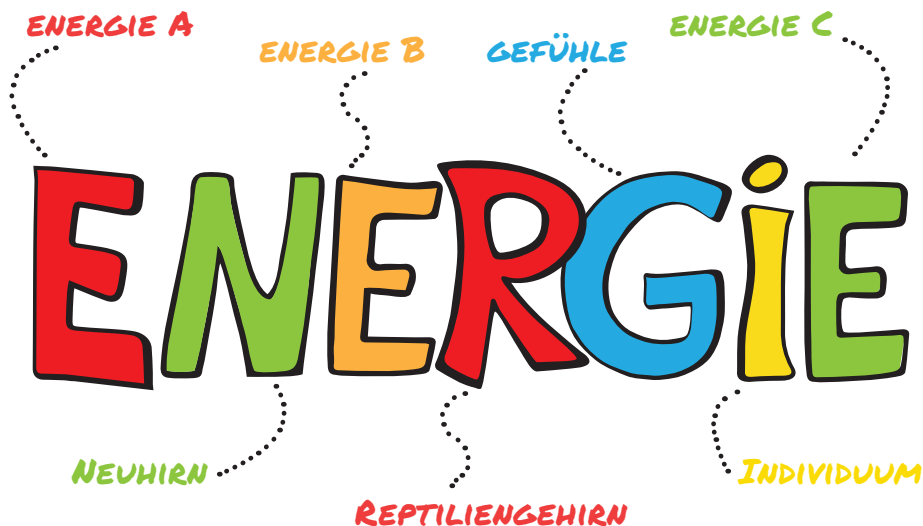


VERA F. BIRKENBIHL

# INTELLIGENTES STRESS- MANAGEMENT

Der ultimative Ratgeber für ein energiegelbes Leben



Wie wir durch gezielte Belastungen  
unser Leben verbessern

**klarsicht**

Aktualisierte  
Neuaufgabe

# Alle Original Birkenbihl-Seminare auf einen Blick!

Wir haben uns auf eine abenteuerliche Schatzsuche begeben, um dir die ultimative Sammlung aller Seminare von Vera F. Birkenbihl zu präsentieren – sorgfältig zusammengestellt und bereit, dein Leben zu bereichern.

**+++ Alle Videos & Hörbücher an einem Ort vereint +++ Jederzeit online abrufbar +++ Thematisch sortiert & einfach zugänglich +++ In verbesserter technischer Qualität +++**



*Erlebe die faszinierende Welt des Wissens mit der unnachahmlichen Erfolgstrainerin Vera F. Birkenbihl.*

**Jetzt gleich loslegen!**

Die Seminarbibliothek wird kontinuierlich erweitert.



**Umfangreiche Auswahl  
an spannenden  
Themenbereichen**



**Lizenzierte  
Seminaufnahmen  
in höchster Qualität**



**Expertenwissen  
aus über 40 Jahren**

**[www.birkenbihl.tv](http://www.birkenbihl.tv)**

**VERA F. BIRKENBIHL**

# **INTELLIGENTES STRESS- MANAGEMENT**

Wie wir durch gezielte  
Belastungen  
unser Leben verbessern

## **Vera F. Birkenbihl** **»Intelligentes Stressmanagement«**

Dieses Buch wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt. FSC® (Forest Stewardship Council®) ist eine nicht staatliche, gemeinnützige Organisation, die sich für eine ökologische und sozialverantwortliche Nutzung der Wälder unserer Erde einsetzt.

### **Wichtiger Hinweis**

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt von Verfasserin und Verlag erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung der Verfasserin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Copyright dieser Ausgabe

© 2025 Klarsicht Verlag

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Klarsicht Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Redaktion: Andreas Ehrlich

Lektorat: Anke Schenker

Covergestaltung und Satz: Beate B. Köhler

Printed in Germany

18. vollständig überarbeitete Auflage 2025

ISBN 978-3-98584-227-8

Mehr Infos finden Sie im Internet unter

**[www.klarsicht-verlag.de](http://www.klarsicht-verlag.de) - [www.birkenbihl-sprachen.de](http://www.birkenbihl-sprachen.de)  
[www.birkenbihl.tv](http://www.birkenbihl.tv)**

Klarsicht Verlag, Bramfelder Straße 102A, 22305 Hamburg, Germany  
[info@klarsicht-verlag.de](mailto:info@klarsicht-verlag.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	9
Hinweis zur 5. Auflage . . . . .	13
Hinweis zur 12. Auflage im August 1998 . . . . .	13
<b>Teil I: Stress</b> . . . . .	14
<b>Kapitel 1 – Das Reptiliengehirn: Sein oder Nichtsein</b> . . . . .	15
Stress – eine neue Definition . . . . .	15
Stress und Stress . . . . .	16
Das Gehirn: Schlüssel des Stress-Geschehens . . . . .	17
Basisbedürfnisse des Reptiliengehirns . . . . .	18
Distress . . . . .	22
Die Stress-Reaktion . . . . .	23
Zusammenfassung . . . . .	26
<b>Kapitel 2 – Angst oder Freude</b> . . . . .	27
Bevorzugte Bahnen im Gehirn . . . . .	27
Experiment . . . . .	29
Positive und negative Programme . . . . .	32
Eine lebens-notwendige Übung . . . . .	33
Zusammenfassung . . . . .	36
<b>Kapitel 3 – Das Denkhirn: Mensch sein</b> . . . . .	37
Gedanken sind Reize . . . . .	37
Eustress-Tätigkeiten . . . . .	39
Bedürfnis-Hierarchie nach Maslow . . . . .	41
Wer angibt, hat's nötig . . . . .	42
Zusammenfassung . . . . .	45
<b>Kapitel 4 – Liebe, Zärtlichkeit und Sexualität</b> . . . . .	46
Liebe . . . . .	46
Egoismus und Altruismus: Zwei Formen der Liebe . . . . .	47
Zärtlichkeit . . . . .	50
Zwischenmenschliche Bindungen . . . . .	53
Ideale Eustress-Beziehungen . . . . .	55
Sexualität . . . . .	57
Fallstudie Karola und Werner . . . . .	61
Zusammenfassung . . . . .	66

<b>Kapitel 5 – Energien-Haushalt</b> . . . . .	68
A-Energien . . . . .	68
B-Energien . . . . .	69
C-Energien . . . . .	70
D-Energien . . . . .	71
Zwischenbilanz. . . . .	73
E-Energien . . . . .	73
Fazit . . . . .	74
<b>Teil II: Anti-Stress</b> . . . . .	76
<b>Kapitel 6 – Inventur: Sechs Stress-Tests</b> . . . . .	77
Test Nr. 1: Physiologische Stress-Symptome. . . . .	78
Test Nr. 2: Psychologische Stress-Symptome . . . . .	80
Test Nr. 3: Punktetabelle. . . . .	82
Test Nr. 4: A- oder B-Typ . . . . .	85
Test Nr. 5: Tag- oder Nachtmensch . . . . .	89
Test Nr. 6: Stress-Thermometer . . . . .	91
<b>Kapitel 7 – Distress dosieren</b> . . . . .	96
Distress durch angestaute Energien . . . . .	96
1. Sofortiges Ab-reagieren . . . . .	97
2. Indirekter Kampf . . . . .	97
3. Ausleben der Gefühle . . . . .	98
4. Entspannung und Meditation . . . . .	103
Distress durch Energien-Vergeudung. . . . .	113
1. Allgemeines Haushalten . . . . .	114
2. Krisensituationsanalyse. . . . .	116
<b>Kapitel 8 – Eustress suchen</b> . . . . .	119
1. Eustress-Tätigkeiten . . . . .	119
2. Familien-Eustress. . . . .	120
3. Eustress durch Erfolgserlebnisse . . . . .	121
4. Eustress durch Zärtlichkeit, Erotik und Sexualität . . . . .	123
Übungszyklus . . . . .	124
Keine Angst vor Versagen. . . . .	127
Gegen die Angst, sich mitzuteilen . . . . .	129
Abschließende Worte . . . . .	131

<b>Kapitel 9 – Letzte Notizen und Denkanstöße</b> . . . . .	132
Angst. . . . .	132
Ärger. . . . .	133
Bewegung . . . . .	133
Duschen . . . . .	134
Erfolg . . . . .	134
Ernährung . . . . .	135
Examen . . . . .	135
Gesundheit . . . . .	136
Homo sapiens . . . . .	136
Kneippen. . . . .	137
Lachen. . . . .	137
Lernen. . . . .	137
Lesen. . . . .	138
Massage . . . . .	138
Onanie. . . . .	139
Reisen . . . . .	139
Sauna . . . . .	140
Schlaf . . . . .	140
Schreiben . . . . .	141
Singen . . . . .	141
Spazieren gehen . . . . .	141
Spielen. . . . .	142
Tagträumen. . . . .	142
Temperatur . . . . .	142
Urlaub . . . . .	143
Verhandlungen . . . . .	143
Weinen . . . . .	143
Zeichnen . . . . .	143
Letzte Seite . . . . .	144
<b>Teil III: Anhang</b> . . . . .	146
<b>A. Auswertung der Stress-Tests</b> . . . . .	147
Zu Test Nr. 1 . . . . .	147
Zu Test Nr. 2 . . . . .	148
Zu Test Nr. 3 . . . . .	148
Zu Test Nr. 4 . . . . .	149
Zu Test Nr. 5 . . . . .	149
Zu Test Nr. 6 . . . . .	150

<b>B. Merkblatt: Motivation und Frustration</b> . . . . .	152
1. Bedürfnis-Befriedigung . . . . .	152
2. Motivation . . . . .	153
3. Frustration . . . . .	154
<b>C. Merkblatt: Der Defizit-Mensch</b> . . . . .	157
Wie lobt man so einen Mitmenschen oder Mitarbeiter? . . . . .	158
<b>D. Merkblatt: Das Gehirn</b> . . . . .	160
Funktionen . . . . .	161
Die Kampf- oder Fluchtreaktion = Stress-Reaktion = OR (Orientierungs-Reaktion). . . . .	162
Lokalisierung der Lustareale im Gehirn . . . . .	163
<b>E. Die Ärger-Inventur</b> . . . . .	165
Meist plagt uns der Ärger über die eigene Einstellung . . . . .	169
Mit Ärger-Inventur die Grundhaltung überprüfen . . . . .	170
<b>F. Mini-Lexikon (Definitionen)</b> . . . . .	172
<b>G. Literaturverzeichnis</b> . . . . .	177

# Vorwort

*Die Götter gaben uns ein langes Leben,  
aber wir haben es verkürzt. (SENECA)*

Der Mensch (Homo) hält sich für die Krone der Schöpfung. Er hält sich für ein wissendes (*sapiens*) Lebewesen und damit auch für ein weises. Er begründet diese Aussage damit, dass sein Gehirn weiterentwickelt sei als das aller übrigen Lebewesen auf diesem Planeten. Weiterhin führt er als Argument an, der Mensch könne seine Situation kritisch und analytisch durchdenken, er könne sich selbst mit einer gewissen Distanz beurteilen und Entscheidungen aufgrund harter, nüchterner Fakten treffen.

Was er dabei außer Acht lässt, ist die Tatsache, dass er nicht nur ein hochintelligentes Gehirn in seinem Schädel herumträgt, sondern auch den uralten Gehirnstamm, der auf Gefahren des Atomzeitalters heute noch mit Höhlenmensch-Reaktionen antwortet.

Die Elefanten, Tiger und Kaninchen dieser Welt sind nicht wissend im Sinne eines Homo sapiens. Aber sie haben auch keine »Zivilisation« geschaffen, die das Glück des Einzelnen sowie das Überleben dieses Planeten so beharrlich bedroht, wie der Mensch dies tut. Vielleicht sind dies nur »Kinderkrankheiten«? Vielleicht wird er noch »erwachsen«, vielleicht kann er es noch lernen, sich in die Rolle des wahren Homo sapiens hineinzuwickeln?

Es ist eine *unbestrittene* Tatsache, dass das »Phänomen Stress« (VESTER) eines der Hauptprobleme des modernen Menschen geworden ist. Es ist eine *traurige* Tatsache, dass wir mit dem Fortschritt, den modernsten Entwicklungen und unserer Kultur auch dieses Problem in die unterentwickelten Länder hineingetragen haben. Heißt das aber, dass Fortschritt und Weiterentwicklung unbedingt mit den Leiden der Stress-Krankheiten bezahlt werden müssen?

Ich meine: Nein! Die Analyse hat gezeigt, dass Völker, die nicht unter zu viel schädlichem Stress leiden, noch in der Lage sind, die Bedürfnisse ihres Gehirns zu befriedigen. Der moderne Mensch hingegen, der vor lauter Popmusik und Atomexplosionen die »Stimme der Natur« nicht mehr wahrnehmen kann, gefährdet nicht nur die Balance der Ökologie in seiner Umwelt, sondern leidet auch in immer gefährlicher werdendem Maße an seiner Innenwelt-Verschmutzung.

In den alten Hindu-Schriften gibt es folgendes Gleichnis (aus den Schriften RAMAKRISHNAS):

Ein *JNANI* (= einer, der Gott kennt) und ein *PREMIKÄ* (= einer, der Gott liebt) wandern durch einen Wald. Plötzlich taucht ein Tiger auf. Der, der Gott liebt, will fliehen. Aber der andere hält ihn zurück: »Ich kenne Gott«, sagt er, »und ich weiß, dass er uns beschützen wird!« Da aber erwidert der andere: »Zwar kenne ich Gott nicht so gut wie du, aber ich liebe ihn. Deswegen möchte ich es ihm leichter machen, mir zu helfen.«

Auch wir stehen heute vor dieser Entscheidung: Wollen wir den Dingen ihren Lauf lassen, wollen wir uns gewissen Gefahren aussetzen in dem blinden Vertrauen, Gott werde uns helfen, das Schicksal wolle es so oder es werde schon *irgendwie* weitergehen – oder wollen wir uns bemühen, uns selbst zu helfen?!

HANS SELYE, der »Vater der Stressforschung«, meint, die höchste Pflicht des Menschen bestehe darin (113),

das eigene Ich seinem inneren Vermögen entsprechend so weit wie möglich zum Ausdruck zu bringen und ein Gefühl selbstbewusster Sicherheit zu erlangen. Um dies zu erreichen, müssen wir zuallererst unser eigenes, optimales *Stressniveau* ermitteln ...

Nur diese Inventur ermöglicht es dem Einzelnen, nicht nur Freude *trotz Stress*, sondern sogar Freude *durch Stress* zu erleben. Wollen Sie das? Können Sie das überhaupt noch wollen? Können Sie die Maxime »Jeder ist seines Glückes Schmied« akzeptieren? Oder sind Sie bereits so stressgeschädigt, dass Sie nur noch meinen können, es habe ja doch »alles keinen Sinn mehr«? (Siehe Stress-Test Nr. 2, Kap. 6.)

Ich persönlich akzeptiere SARTRES These, dass der Mensch nur ist, was er aus sich macht, und dass ein intelligenter Homo sapiens sich bewusst »auf sein Ziel hin-entwickeln« wird. Ich bin der festen Überzeugung, dass es jeder Einzelne in der Hand hat, *ob er sich durch Unwissenheit, Faulheit oder Unfähigkeit vorzeitig vom Stress vergewaltigen lassen will oder ob er ihn zähmen und für sich nutzbar machen kann!*

Des Weiteren hat ja jeder Einzelne nicht nur das eigene Glück, sondern auch das seiner Mitmenschen in der Hand. Wie wir noch sehen werden, bestimmen *Eltern* die Distress-Position ihrer Kinder; *Lehrer* bestimmen, ob Kinder freudig oder »gestresst« lernen werden; *Chefs* bestimmen, ob ihre Mitarbeiter tiefe Befriedigung oder Magengeschwüre entwickeln; und *Partner* bestimmen die Zufriedenheit oder das Glück des anderen! Daher trägt jeder Einzelne nicht nur die Verantwortung für sich selbst (die er hinwegleugnen dürfte), sondern auch Verantwortung all jenen gegenüber, mit denen er im täglichen Kontakt lebt.

Es ist eines der Kriterien menschlicher Reife, sich mit seinen Pflichten und Verantwortungen freudig auseinanderzusetzen. Gleichermaßen ist es ein Zeichen für menschenunwürdiges Verhalten, seine Verantwortungen wegzuleugnen, nach dem Motto: Was ich nicht bewusst zur Kenntnis nehme, wird schon wieder »weggehen«.

Sie müssen die Entscheidung selbst treffen: Ob Sie die »Vogel-Strauß-Politik« bezüglich Ihres persönlichen Stress-Geschehens betreiben wollen oder aber ob Sie, eines wahren Homo sapiens würdig, bereit sind, sich mit gewissen Tatsachen vertraut zu machen, um das Problem weise und »wissend« anzugehen.

Deswegen sei es mir gestattet, SELYES Motto zu seinem ersten Stress-Buch als Widmung für dieses Buch zu verwenden:

**Dieses Buch ist all jenen gewidmet, die sich nicht scheuen, den Stress eines ausgefüllten Lebens in vollen Zügen zu genießen, und die nicht so naiv sind anzunehmen, dass dies ohne geistige Bemühung geschehen könne!**

Abschließend noch einige Hinweise zur Benutzung des Bandes: Damit Sie rasch die Informationen finden, die Sie suchen, habe ich auf eine übersichtliche Gliederung besonderen Wert gelegt. Darüber hinaus erleichtert der Anhang den Zugang zu den wichtigen Informationen. So finden Sie dort »Merkblätter« zu Zentralbegriffen.

Weitere Begriffe werden im »Mini-Lexikon« (Anhang F) definiert. Die Zahlen in Klammern (meist hinter Autorennamen) weisen auf wichtige Titel im ausführlichen, durchnummerierten Literaturverzeichnis hin. Schließlich können Sie in den »Querweisnotizen« (Anhang H) die wichtigste Literatur (aufgegliedert nach deutsch- und englischsprachigen Büchern und Zeitschriften) für einige Grundbegriffe ermitteln. Selbstverständlich fehlt auch ein ausführliches Register nicht.

März 1977

VERA F. BIRKENBIHL

## **Hinweis zur 5. Auflage**

Dieses Büchlein erschien zum ersten Mal vor genau 10 Jahren. Inzwischen haben mir viele Leser-Reaktionen bestätigt, dass es eine echte Lebenshilfe sein kann. Aber es gibt einen Gedankengang, den ich in der Zwischenzeit in meinen Seminaren entwickelt habe, der bisher im Buch selbst fehlte. Aus technischen Gründen haben wir diese neue Information in Form eines im Oktober 1981 (*Industriemagazin*) erschienenen Artikels in den Anhang übernommen (Anhang E).

Mein Vorschlag: Lesen Sie Anhang E (die »Ärger-Inventur«), nachdem Sie Teil II beendet haben. Sie werden durch einen kleinen Hinweis daran erinnert.

## **Hinweis zur 12. Auflage im August 1998**

Auch diese Auflage wird »bereichert«, weil ich das Energie-Modell (Kapitel 5) den neuen Forschungsergebnissen (der Psycho-Neuro-Immunologie) angepasst habe. Ich wünsche Ihnen vor allem viel D- und E-Energien!

# **TEIL I: STRESS**

# – Kapitel 1 –

## Das Reptiliengehirn: Sein oder Nichtsein

### Stress – eine neue Definition

Wer in der Fachliteratur nach einer Stress-Definition sucht, wird reichlich belohnt: Je länger er sucht, desto mehr Definitionen findet er! Dies erklärt sich aus der Tatsache, dass Hunderte von Forschern in nun mehr als 50 Jahren in Tausenden von Versuchen und Testreihen einzelne Puzzlestückchen zum Gesamtbild »Stress« zusammengetragen haben und dass jede der vielen Definitionen *ein Stückchen Wahrheit* beinhaltet. Erst jetzt wird es langsam möglich, das Puzzle zusammenzusetzen, um sich ein Bild zu verschaffen; allerdings bleiben auch heute noch einzelne Flecken übrig, die noch nicht erfasst werden konnten. Was sich jedoch ganz klar aus den Forschungen der Medizin, der Biochemie und der Neurophysiologie ergibt, ist folgende Tatsache:

Wenn das Überleben, die eigene Sicherheit oder die Arterhaltung gefährdet werden, reagiert zunächst einmal jeder Organismus gleich: Er begibt sich in einen Zustand des Kampfes oder der Flucht, um der Gefahr zu entinnen. Stößt er später wieder auf dieselbe Situation, trachtet er, diese zu vermeiden.

Dieser Mechanismus funktioniert bei einer Eidechse genauso wie beim Homo sapiens, weil beide einen besonderen Gehirnteil besitzen, der ihn auslöst; wiewohl wir beim Menschen natürlich noch zusätzlich weitere Gehirnteile finden, die es ihm ermöglichen, über solche Vorgänge (unter Zuhilfenahme eben dieser Gehirnteile!) auch nachzudenken.

Das urzeitliche Tier-Wesen, das unser aller Vorahn war, kannte nur klar umrissene Gefahrenmomente: ein wildes Tier, zu große Kälte, Abwesenheit von Nahrung u. Ä. Zu diesem Zeitpunkt wäre eine Stress-Definition noch einfach gewesen:

**Nichtbefriedigung vitaler Bedürfnisse = Stress**

Je komplizierter und komplexer ein Organismus aber wird, desto komplizierter und komplexer werden auch seine Bedürfnisse. Daher kann ein moderner Mensch »Stress« empfinden, wenn man ein Stück Papier zerreißt, auf dem er eben eine Zeichnung angefertigt hat. Der Urmensch kannte kein Papier, er konnte noch nicht zeichnen (Höhlenmalereien entstanden erst viel später) und er kannte auch noch keinen Stolz auf eigene kreative Leistungen.

Weiter spielen Lernprozesse bei der Stress-Definition eine sehr wichtige Rolle. Herr Ahorst kann eine Situation als bedrohlich empfinden, in der man ihn zwingt, zu viele Entscheidungen treffen zu müssen, Herr Berg hingegen kann unter Stress leiden, weil er zu wenige Entscheidungen treffen darf!

Um die Vielfalt des Stress-Geschehens zu verstehen, müssen wir daher einige Informationen zur Kenntnis nehmen, ohne die eine individuelle, für jeden Einzelnen persönlich zutreffende Stress-Analyse unmöglich ist. Nur wenn Sie die dem täglichen Erleben zugrunde liegenden gemeinsamen Nenner kennen, können Sie die Schlussfolgerungen ziehen, die Ihnen helfen werden, Ihren persönlichen Stress richtig zu definieren!

## **Stress und Stress**

Es gibt prinzipiell zwei Arten von Stress. SELYE nannte den negativen, schädlichen, lebenszerstörenden Stress *Distress*, den positiven, vitalisierenden und lebensnotwendigen Stress hingegen *Eustress* (abgeleitet vom griechischen »eu« = »gut«). Erste-

ren gilt es, weise dosieren zu lernen, Letzteren hingegen bewusst zu suchen. Ersterer bringt Leid, Letzterer Freude in unser Leben. Ersterer Krankheit, Depressionen, Einsamkeit und funktionelle Neurosen aller Art; Letzterer Gesundheit, Zufriedenheit, Glück, ja sogar Ekstasen!

## **Das Gehirn: Schlüssel des Stress-Geschehens**

Wir deuteten bereits an, dass der Mensch mehr Gehirn hat als die Echse. Daher unterscheiden wir das URhirn (auch Althirn genannt), dessen Funktionen sich von dem eines Echsenhirns kaum unterscheiden, und das NEUhirn (auch Großhirnrinde, Rindenhirn oder Kortex genannt), das die Entstehung des Homo sapiens ermöglicht hat. Des Weiteren müssen wir noch das limbische System (auch Viszeralhirn genannt) in unsere Diskussion miteinbeziehen, da dieses die alten und neuen Gehirnteile miteinander verbindet. Hier laufen außerdem einige wesentliche lebensnotwendige Gehirnfunktionen ab, die für das Stress-Geschehen von ungeheurer Wichtigkeit sind. (Wer sich für detailliertere Angaben über das Gehirn interessiert, sei auf Anhang D, S. 160 ff. verwiesen!)

Da wir hier keine exakte Gehirnforschung betreiben, sondern lediglich notwendiges Wissen für die Lösung des Stress-Problems in *einfache Denkmodelle* umsetzen wollen, werden wir das Neuhirn von nun an einfach als das »Denkhirn« bezeichnen (weil *seine wichtigste Funktion* das Denken darstellt), das Urhirn jedoch als das »Reptiliengehirn«, wenn wir Funktionen besprechen, *die denen des Reptils tatsächlich entsprechen*. Unser Ausdruck »Reptiliengehirn« bezieht das limbische System mit ein.

Im täglichen Leben gehen wir oft von einer völlig falschen Grundannahme aus: Der Mensch hat ein Denkhirn, demzufolge denkt er, demzufolge beruht sein gesamtes Verhalten (inkl. aller Entscheidungen, die er trifft) auf den Funktionen eben dieses Denkhirns. Dies ist ein Irrtum, der eine gefährliche Schlussfolgerung nach sich zieht: Da mein Mitmensch auch ein Denkhirn

hat und denken kann, nehme ich automatisch an, dass auch sein Verhalten auf Denkprozessen beruht; daher gehe ich von der Annahme aus, dass jeder Aspekt seines Verhaltens von ihm gewünscht und vorher bedacht wurde.

Diese Annahme ist deshalb so gefährlich, weil sie uns eine falsche Einstellung zu uns selbst und zu anderen vermittelt. Wir können viele Situationen nicht halb so realistisch einschätzen, wie wir meinen, weil dieser Denkfehler uns gewissen Fakten gegenüber blind und taub macht.

Denn: Das Denkhirn kann nur dann funktionieren, wenn die Basisbedürfnisse der alten Hirnteile befriedigt worden sind. Je weniger dies der Fall ist (z.B. durch Krankheit, Müdigkeit, Gefährdung der inneren Sicherheit etc.), desto mehr Energien werden dem Denkhirn entzogen, weil das Reptiliengehirn diese Energien zur Wiederherstellung der biologischen Homöostase<sup>1</sup> benötigt (s. Kap. 5). **Erst ein gesunder und ausgeglichener Mensch kann beginnen, sein Denkhirn wirklich richtig einzusetzen.**

Also ist für die Selbst-Inventur ein Verständnis dieser Basis-Bedürfnisse der erste wichtige Schritt.

## **Basisbedürfnisse des Reptiliengehirns**

Dass der Mensch Nahrungs- und Sauerstoffzufuhr benötigt, dass die Nahrung verdaut und wieder ausgeschieden werden muss und dass auch der fleißigste Mensch zwischendurch schlafen muss, um zu überleben, setzen wir als bekannt voraus. Darüber hinaus aber müssen gewisse weitere Grundbedürfnisse befriedigt werden, wenn leibliches und seelisches Wohl nicht akut gefährdet werden sollen. Eine totale Nichtbefriedigung dieser Bedürfnisse (s. u.) führt sogar zum Tode.

---

1 Wir verweisen auf das Mini-Lexikon, S. 172 ff.

## 1. Hunger nach Stimulierung

Außer Nahrung und Sauerstoff braucht ein Organismus einen ständigen Strom von Reizen (= *Stimulus*, Mehrzahl *Stimuli*), die von den Sinnesorganen zum Gehirn geleitet und dort analysiert werden.

Machen Sie einmal folgendes Experiment: Verbinden Sie sich die Augen, stopfen Sie sich Ohropax in die Ohren, ziehen Sie drei oder vier Paar dicke Handschuhe (Fäustlinge!) an und bewegen Sie sich dann einige Minuten lang in Ihrer Wohnung (unter Aufsicht einer Hilfsperson, die Verletzungen verhindert!). Obwohl Sie noch immer eine ungeheure Menge an Stimuli erhalten (Wahrnehmung des eigenen Körpergefühls, vermindertes, aber noch vorhandenes Tastempfinden, Körpertemperatur, Wahrnehmung der eigenen Position zum Raum, also ob Sie stehen, sitzen oder liegen), fühlen Sie sich extrem behindert, um nicht zu sagen verunsichert. Denn: Der ständige Reizstrom soll dem Organismus dazu verhelfen, sich in Bezug auf seine Umwelt ständig *orientieren* zu können. Wird diese Orientierung unterbrochen, so signalisiert das Reptiliengehirn dies sofort durch die sogenannte OR (= Orientierungs-Reaktion), die von manchen Autoren auch die Kampf-, Flucht- oder die Stress-Reaktion genannt wird. Nichtbefriedigung des Hungers nach Stimulierung bedeutet also *akuten Distress*, woran wir sehen, dass dieses Bedürfnis tatsächlich lebenswichtig ist.

## 2. Hunger nach Lust

Nun hat jeder Stimulus, der im Gehirn eintrifft, eine Doppelfunktion: Zum einen ermöglicht er die Orientierung in Zeit und Raum, zum anderen aber muss er gewisse Lust- oder Unlustareale im limbischen System durchlaufen, wo er elektrische Erregungen auslöst. Diese wiederum lösen in uns »Gefühle« von Lust oder Unlust aus. Wobei hier ausdrücklich betont werden soll, dass die Lustgefühle sexuellen Erlebens nur *einen Aspekt* lustvollen Befindens darstellen. Wir nennen die verschiedensten Gefühle, die durch Stimulierungen der Lustareale produziert werden:

angenehmes Wohlbefinden, Zufriedenheit, positive Er- oder Aufregung, Freude, sexuelle Lust, Ekstase u. a. Die diversen Gefühlsregungen, die durch Erregungen der Unlustareale produziert werden, nennen wir hingegen: Angst, Unsicherheit, Hemmungen, Scham, Schuldgefühle, Wut, Zorn, (negative) Aggression, Panik, Schmerz, Trauer, Unwohlsein. Es ist eine traurige Tatsache, dass unsere modernen Sprachen *mehr* Worte für Unlustgefühle besitzen als für lustbetonte Empfindungen! (Lokalisierung der Lustareale, s. Anhang D, S. 160 ff.)

Welchen Sinn und Zweck erfüllen nun diese lebensnotwendigen Lustareale, die übrigens untrennbar mit Herzschlag, Atemfunktion und anderen Überlebensmechanismen gekoppelt sind?

Sie erlauben *Lernprozesse*, ohne die das Überleben des Einzelnen sowie der Art nicht möglich wäre! Nehmen wir an, Sie setzen sich ahnungslos (im Badeanzug) in Brennesseln! Erstens veranlassen die sofortigen Unlustgefühle Sie, sich so schnell wie möglich wieder zu erheben. Diese Reptiliengehirn-Reaktion geht übrigens wesentlich schneller vonstatten, als Sie dies gedanklich bewältigen können. Zweitens merken Sie sich für die Zukunft, dass Brennesseln »brennen«, das heißt, dass Sie dieses Erlebnis nie wiederholen möchten! Genauso veranlassen Sie natürlich Erlebnisse, die Lustgefühle auslösen, solche wieder zu suchen.

Die Stimulierung der Lustareale ist nicht nur lebensnotwendig, sie hat sogar noch *vor der Nahrungsaufnahme* Vorrang. Dies beweisen Experimente, bei denen man einem Organismus winzige kleine Sonden in die Lustareale setzt, sodass es ihm möglich ist, sich durch Auslösen eines minimalen Mikro-Stromstoßes selbst zu stimulieren. Versuche mit Tieren (und gehirngeschädigten Menschen) haben eindeutig bewiesen, dass ein Organismus über dieser sogenannten intrakraniellen Selbststimulierung alles um sich herum total vergisst! Er drückt nur noch den Knopf oder die Taste, er frisst nicht, er schläft nicht und kopuliert nicht mehr, bis er vor Erschöpfung umfällt (CAMPBELL [24])!

Diese Tatsache hat den Gehirnforscher CAMPBELL veranlasst, folgende Schlussfolgerung zu ziehen: *Die Stimulierung der Lustareale hat den höchsten Überlebenswert*. Daher muss der Orga-

nismus ständig versuchen, sich solche Stimulierungen zu verschaffen. Dies geschieht zum einen durch die Reizaufnahme aus der Umwelt, einschließlich der Stimulierung jener Sinnesorgane (Geschmacksknospen zum Beispiel), die bei der Nahrungsaufnahme ermöglicht werden. Zum anderen aber auch durch Gedanken und Vorstellungen,<sup>2</sup> die physiologisch wie ein Sinnesanreiz verarbeitet werden müssen. Also tut der Organismus nur, was Lust verschafft bzw. Unlust vermeidet oder abzustellen vermag. Hiermit sind nun auch physiologische Beweise für FREUDS Aussage, dass Organismen nur Lust suchen, erbracht worden. (Schließlich war ja FREUD auch Physiologe!)

### 3. Hunger nach Berührung

Die interessanteste Sinnesreiz-Aufnahme stellt wohl die Berührung dar. CAMPBELL (24) sagt hierzu (S. 138 f.):

Es deuten einige Anzeichen darauf hin, dass der Berührungssinn als erster der äußeren Sinne schon vor der Geburt des Menschen von Bedeutung ist und *dass er diese Bedeutung im Laufe unseres Lebens als Erwachsene natürlich beibehält* ... Eine Berührung wird ... registriert ... Alle taktilen Rezeptoren<sup>3</sup> besitzen ein sehr rasches Adaptionsvermögen<sup>4</sup>; das kann man leicht nachprüfen, indem man die Spitze eines Fingers

---

2 Gedanken und Vorstellungen werden erst durch neuere Gehirnteile möglich. Je weiter entwickelt ein Organismus also ist, desto besser werden die Möglichkeiten, das Reptiliengehirn durch das Denkhirn (positiv) zu beeinflussen.

3 Taktil = mit Berührung zusammenhängend; Rezeptoren = Sinnesorgane

4 *Adaptionsvermögen* ist das Vermögen, sich an Veränderungen anzupassen. Bei der Reizaufnahme bedeutet dies, dass derselbe Reiz nur kurzfristig wahrgenommen wird. Tritt keine Veränderung des Reizangebotes ein, nehmen wir den Reiz nach einer kleinen Weile nicht mehr bewusst wahr. Daher »vergessen« wir dann das Geräusch einer Klimaanlage, bestehende Hitze oder die Anwesenheit einer Person, die nur dasitzt und nichts sagt (= keine neuen Reize zu uns leitet).

auf eine grobe Oberfläche legt und den Finger (dann) vollkommen ruhig hält. Spätestens nach einer Minute vermag man nicht mehr wahrzunehmen, wie die Oberfläche beschaffen ist, und man merkt nur noch undeutlich, dass man überhaupt etwas berührt.

Doch schon eine winzige Bewegung der Fingerspitze reicht, um andere Rezeptoren zu reizen, und schon können wir den Gegenstand wieder für kurze Zeit deutlich wahrnehmen.

Dass wir uns beim Streicheln und Liebkosen und beim Geschlechtsverkehr fortwährend bewegen, ist auf diesen neurophysiologischen Sachverhalt zurückzuführen...

Wiewohl es schon seit Jahrzehnten bekannt ist, dass die menschliche Berührung *reinen Überlebenswert* besitzt (SPITZ [121] u. a.), wird an diesem Sachverhalt in bedenklicher Weise vorbeigelebt und, schlimmer noch, vorbeierzogen! Es ist, als würde man sagen: Nahrungsaufnahme ist »weich«, »unreif« und eines modernen Menschen (insbesondere Mannes) nicht würdig! Denn: Da wir ja fähig sind zu lernen, kann man uns durch sogenannte Erziehungsprozesse dazu *verbilden*, auch natürliche, gesund machende und beglückende Lebenssituationen später mit Unlust zu assoziieren (s. Kap. 2).

## Distress

Jetzt können wir die Stress-Definition von Neuem angehen. Wir verweisen noch einmal auf die Tatsache, dass schädlicher Distress und lebensnotwendiger Eustress zwei völlig verschiedene Arten von Stress bedeuten, sodass wir *zwei Definitionen* benötigen.

<p><b>Distress = Nichtbefriedigung vitaler Bedürfnisse bzw. Stimulierung der Unlustareale im limbischen System</b></p>
--

<b>Eustress = Befriedigung vitaler Bedürfnisse bzw. Stimulierung der Lustareale im limbischen System</b>
--

Es gibt angeborene (allen Menschen gemeine) Bedürfnisse oder Triebe und individuell erlernte (in denen sich jeder Einzelne vom Mitmenschen unterscheidet).

Wenden wir uns zunächst den angeborenen Trieben zu. Sie dienen der *Selbst- und Arterhaltung*, die durch Stimulierungen, Nahrungsaufnahme, -verarbeitung, -ausscheidung, Schlaf, Sauerstoffaufnahme und Erregungen der Lustareale gewährleistet wird. Der Organismus trachtet danach, die biologische Homöostase sowie die Orientierung unbedingt zu erhalten. Jegliche Gefährdung hingegen bedeutet bereits *akuten Distress*. Solange die Sicherheit nicht wiederhergestellt ist, werden wir vom Reptiliengehirn regiert, da dieses erst dann wieder Energien an die höheren Gehirnteile abgibt, wenn die Selbsterhaltung abgesichert ist. ROHRACHER (104) sagt dazu: »*Der Stamm regiert, die Rinde schweigt!*«

Ein Nicht-wahrhaben-Wollen dieser Tatsache macht sie leider nicht ungültig! Nur ein echtes Sich-Auseinandersetzen kann uns helfen, den Distress zu dosieren, sodass wir dann noch Zeit und Energien übrig haben, um uns auf die Suche nach Eustress zu konzentrieren!

## **Die Stress-Reaktion**

Zunächst einmal muss festgehalten werden, dass die sogenannte Stress-Reaktion genau genommen immer eine *Distress*-Reaktion darstellt. Was passiert nun, wenn das Reptiliengehirn bei Gefahr auf Kampf oder Flucht umschaltet?

Wir wollen wieder ein vereinfachtes Denkmodell benutzen: Stellen Sie sich vor, im Reptiliengehirn sitzt ein Wächter, der nichts anderes zu tun hat, als bei potenzieller Gefahr sofort einen Panikknopf zu drücken. Da ja alles Neue, Unbekannte, noch nie Erlebte möglicherweise eine Gefahr für den Organismus darstel-

len könnte, drückt dieser Wächter auch bei Reizen, die er nicht sofort als *bekannt* und *ungefährlich* einstufen kann, besagten Panikknopf. Deswegen bezeichnete SOKOLOW (117) den »Wächter« als Neuheits-Entdeckungs-Mechanismus (NEM), dessen Signal immer und automatisch die Stress-Reaktion ablaufen lässt. Da diese Reaktion ja u. a. auch die Orientierung neu absichern soll, nennt man sie auch die Orientierungs-Reaktion (OR). Eine detailliertere Beschreibung findet sich im Anhang D.

Die OR ist eine ungeheuer starke Reaktion, durch die u. a. *Herzschlag, Pulsfrequenz, Blutverteilung im Körper und die Blutzusammensetzung* sofort beeinflusst werden. Möglich wird dies dadurch, dass das Paniksignal das Stammhirn veranlasst, sofort gewisse Hormone in den Blutstrom zu leiten. Hormone sind chemische Boten, die den Organen, zu denen sie geleitet werden, »sagen«, was diese jetzt zu tun haben. Alle Hormone der Kampf- oder Fluchtreaktion sind Nebennierenausschüttungen (z. B. Adrenalin, das dem Körper blitzschnell Extra-Energien zur Verfügung stellt). Diese Hormone müssen von den Sexualhormonen unterschieden werden (s. Kap. 4, S. 58 ff.). Wir nehmen bewusst wahr, dass wir schneller atmen, dass wir schwitzen, dass wir zittern, dass wir die Fäuste ballen, dass unsere Stimme bebt, dass wir die Augen aufreißen u. v. m. (Für Details s. Anhang D, S. 160 ff.)

Nun gibt es in unserem Organismus zwei Nervensysteme, die man zusammengefasst als das vegetative Nervensystem bezeichnet. Es ist für folgende Funktionen zuständig: Der Parasympathikus überwacht Ruhe, Verdauung und andere autonome Vorgänge. Der Sympathikus hingegen wird bei Alarm sofort aktiviert und blockiert alle Vorgänge des Parasympathikus, bis die Gefahr vorüber ist.<sup>5</sup> Das haben Sie selbst schon oft beobachten können: Ein Mensch ist z. B. »voll mit dem Kauen beschäftigt«. Eine Gefahrensituation ergibt sich in der Nähe (vielleicht hat

---

5 Die sogenannte vegetative Dystonie ist eine typische Stress-Krankheit, die darauf beruht, dass die vegetativen Vorgänge zu häufig fehlgeleitet werden.

jemand die brennende Flambierpfanne vom Wagen gestoßen). Der Mensch hört *sofort* zu kauen auf! Erst wenn die Gefahrensituation behoben ist, merkt er, dass er den Mund noch voll Speisen hat.

Sinn und Zweck der OR ist es, den Körper sofort kampf- oder fluchtbereit zu machen. Dies geschieht erstens, indem man ihm Extra-Energien zuführt und den Energieverbrauch jener Organe, die für Kampf oder Flucht nicht unmittelbar gebraucht werden, auf ein absolutes Minimum reduziert. Zweitens werden die Sinnesorgane der Augen und Ohren geschärft, sodass einem keine gefährlichen Signale entgehen können. Drittens werden Abwehrkräfte des Organismus mobilisiert, damit der Körper eventuelle Verletzungen besser überstehen kann.

Je stärker die Distress-Reaktion, desto vollständiger werden Vorgänge des Denkhirns blockiert, weil auch sie erstens Kraft (sprich: lebensnotwendige Energien) kosten und zweitens vom Hauptgeschehen des Überlebens ablenken. Außerdem arbeitet das Reptiliengehirn ungemein schneller als das Denkhirn. Das können Sie ermessen, wenn Sie einmal bedenken, dass ein Mensch, der sich an der heißen Herdplatte verbrennt, die Hand schon längst zurückgezogen hat, ehe er »begreifen kann«, was passiert ist.

## Zusammenfassung

1. Der Mensch hat nicht ein, sondern mehrere »Gehirne«.
2. Die ältesten Gehirnteile sind für die Selbst- und Arterhaltung zuständig. Sollten diese gefährdet sein, übernehmen sie die Kontrolle, bis die Sicherheit wiederhergestellt ist. Dann »regiert der Stamm, die Rinde schweigt« (ROHRACHER), dann können wir nicht mehr klar denken.
3. Die neuen Gehirnteile erst erlaubten die Entwicklung zum Homo sapiens. Je größer eine Gefahrensituation für den Organismus ist, desto weniger »sapiens« ist der Mensch dann.
4. Jede Gefährdung von Basisbedürfnissen gilt als Bedrohung und veranlasst den Wächter (NEM), auf den *Panikknopf* zu drücken, was dann sofort die Kampf- oder Flucht- bzw. Stress-Reaktion (OR) auslöst.
5. Zu den Basisbedürfnissen gehören auch der Hunger nach Stimulierung, die Suche nach Lust (inkl. des Hungers nach Berührung)!
6. DISTRESS = Nichtbefriedigung von vitalen Bedürfnissen bzw. Stimulierung der Unlustareale im limbischen System.
7. EUSTRESS = Befriedigung von vitalen Bedürfnissen bzw. Stimulierung der Lustareale im limbischen System.
8. Stimulierungen der Unlustareale treten bei potenzieller Gefahr automatisch auf, können jedoch auch durch Lernvorgänge beeinflusst werden (Besprechung s. Kap. 2).
9. Dasselbe gilt für die Stimulierung der Lustareale, sodass Freud und Leid nicht nur von Umweltbedingungen abhängen, sondern auch von unseren *anerzogenen* Reaktionen auf diese!
10. Wir nennen die Gehirnteile, die sich in der Funktion von denen einer Echse nicht unterscheiden und die nur das Überleben absichern sollen, Reptilienghirn, die intelligenzgewährleistenden Hirnteile der Rinde hingegen Denkhirn.

# – Kapitel 2 –

## Angst oder Freude

### Bevorzugte Bahnen im Gehirn

Wenn der Mensch in einer völlig natürlichen Umwelt aufwächst, lernt er, gewisse Stimuli dieser Umwelt mit Lust, andere hingegen mit Unlust zu assoziieren. CAMPBELL (24) zeigt, dass dieser Lernvorgang physiologisch nachweisbar (und damit materieller und nicht rein geistiger Natur) ist: Es werden nämlich durch die Wiederholungen gewisser Lebenssituationen *bevorzugte Nervenbahnen* im Gehirn etabliert. Auch VESTER weist in seinem Buch *Denken, Lernen, Vergessen* (das die biochemischen Vorgänge hervorragend schildert) mit Nachdruck auf die biologisch messbare Tatsache dieser Vorgänge hin! Dies ist für unser Verständnis von außerordentlicher Wichtigkeit, denn: Solange man meinte, Lernen sei »rein geistiges Verhalten«, meinte man auch, es sei wissenschaftlichen Mess- und Beschreibungsmethoden nicht zugänglich. Dieses resultierte aus der Annahme, dass jede Aussage über Lernprozesse letzten Endes ja nur graue Theorie darstelle, Theorien aber falsch sein könnten, womit man dann ein Nicht-Akzeptieren gewisser Sachverhalte entschuldigen konnte.

Heute aber, da man auch Lernen messen und exakt abgrenzen kann, muss man sich mit diesen Informationen auseinandersetzen, wenn man einsieht, dass ein *Großteil unseres Distress-Verhaltens auf erlernten Verhaltensmustern* basiert!

Wenn Sie sich in die Brennesseln gesetzt haben, können Sie doch nur lernen, dies später nicht wieder zu tun, weil Sie in der Lage sind, zwei Aspekte einer Situation miteinander in Verbin-

zung zu bringen: Weil Sie später beim Anblick der Brennnesseln das brennende Gefühl (taktiler Reiz) mit dem visuellen Reiz der Pflanze *verknüpfen* können.

Wenn nun eine Situation *gute* Gefühle ausgelöst hat, wird sie *auch später* mit *guten* Gefühlen assoziiert! Hat sie hingegen negative Gefühle ausgelöst, so wird sie auch später negative Assoziationen auslösen! Diesen lebensnotwendigen Mechanismus nutzen die meisten Eltern bei der Erziehung ihrer Kinder täglich aus, ohne sich wirklich einmal Gedanken darüber zu machen, was sie dem Kinde damit eigentlich antun können!

Sicher hätten Sie Angst, wenn plötzlich eine Schlange vor Ihnen auftauchte und sich an Ihrem Bein hochzöge! Das ist auch gut so, denn jede fremde Schlange könnte unter Umständen Ihr Überleben gefährden.

Empfinden Sie Zorn, wenn jemand versucht, einem armen, hilflosen Greis etwas wegzunehmen? Das ist eine gesunde Reaktion; sie zeigt, dass Sie sich identifizieren und dessen Verlust mitempfinden können. Außerdem veranlasst es Sie wahrscheinlich, wenn möglich, zu helfen.

Spüren Sie Abscheu, Abneigung oder gar Ekel vor manchen Dingen? Das ist prinzipiell gut, denn es soll Sie dazu veranlassen, Kontakte mit solchen Dingen zu meiden, wenn sie eine Gefahr für Leib und Seele darstellen könnten.

Achtung: ein wichtiges Experiment →



*Sie wollen Ihre persönlichen Ziele erreichen und haben Schwierigkeiten, dies umzusetzen?*



In diesem Buch-Seminar lädt die Bestsellerautorin und Trainerin ihre Leser posthum zu einer spannenden Selbst-Inventur ein: Was wollen wir in unserem Leben erreichen? Welche Ziele haben wir? Und was sind die persönlichen Fixsterne, die alle anderen Ziele überstrahlen und dem Leben Tiefe verleihen?

Vera F. Birkenbihl erklärt anschaulich und leicht verständlich, wie man seine eigenen Lebensziele erkennt, welche Hürden auf dem Weg dorthin möglicherweise überwunden werden müssen und wie man die dafür nötige Kraft findet.

Ein Buch voller wertvoller Denkanstöße über das, was man im Leben wirklich erreichen möchte!

*Stellen Sie sich vor, wie es sich anfühlt, in eine neue Sprache einzutauchen ohne Stress und Frustration!*

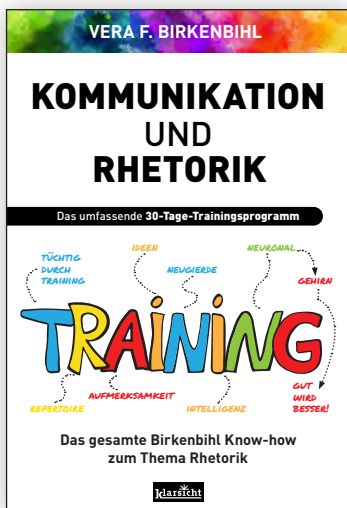


Sprachenlernen – aber bitte gehirn-gerecht! Der bekannte Birkenbihl-Klassiker! Sprachenlernen muss weder schwierig noch zeitraubend sein und ist viel einfacher, als Sie bisher gedacht haben. Denn die Birkenbihl-Methode zum gehirn-gerechten Sprachenlernen zeigt einen Weg, den sogar Lernmuffel gehen können:

- ✓ Vokabelpauken ist verboten.
- ✓ Bis zu 75% der Lernarbeit wird an das Unterbewusste delegiert und damit eingespart.
- ✓ Grammatiklernen ist unnötig (wenn auch erlaubt).

Mit dieser Anleitung der bekannten Coaching-Koryphäe Vera F. Birkenbihl kann jeder schnell und mühelos Fremdsprachen lernen! Vera F. Birkenbihl hat nach dieser erprobten Methode einige Sprachkurse konzipiert (u. a. Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch), die beim Klarsicht Verlag erhältlich sind – Sie können also sofort loslegen!

*Bringen Sie Ihre Kommunikations- und Rhetorikfähigkeiten in nur 30 Tagen auf das nächste Level!*

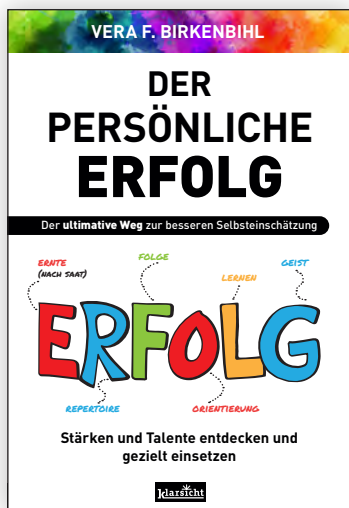


Mit dem 30-Tage-Trainings-Programm von Vera F. Birkenbihl, der Meisterin des gehirn-gerechten Lernens, ist der Erfolg garantiert. Dieses Buch ist nicht nur ein Leitfaden, sondern ein interaktives Seminar, das Sie bequem von zu Hause aus absolvieren können.

- ✓ **Praktische Übungen und Spiele:** Erleben Sie eine Vielzahl von Aufgaben, die nicht nur effektiv, sondern auch unterhaltsam sind.
- ✓ **Modulares Lernen:** Passen Sie das Training Ihrem eigenen Tempo an und wählen Sie die Module aus, die für Sie am relevantesten sind.
- ✓ **Selbst- und Fremdeinschätzung:** Nutzen Sie Fragebögen, um ein besseres Verständnis Ihrer eigenen Kommunikationsstärken und -schwächen zu erhalten.

Vera F. Birkenbihl, bekannt für ihren humorvollen und leicht verständlichen Stil, bietet Ihnen erprobte Methoden und Techniken, die auf den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung basieren. Sie zeigt Ihnen, wie Sie durch gezieltes Training und praktische Übungen Ihr volles Potenzial entfalten können.

## *Was sind Ihre persönlich angelegten Talente und wie können Sie sie fördern?*



In »Der persönliche Erfolg« zeigt Ihnen Vera F. Birkenbihl, wie Sie Ihre verborgenen Talente und Stärken identifizieren und gezielt einsetzen können. Es wird Ihnen nicht nur theoretisches Wissen geboten, sondern praxiserprobte Methoden und Checklisten, die Ihre persönliche und berufliche Entwicklung revolutionieren werden.

Mit einzigartigen Übungen finden Sie heraus, was in Ihnen steckt, und Vera F. Birkenbihl zeigt Ihnen, wie Sie diese Fähigkeiten gewinnbringend einsetzen. Spüren Sie den Nervenkitzel, wenn Sie erkennen, warum bestimmte Situationen Ihnen Unbehagen bereiten und wie Sie dies ändern können. Lassen Sie sich nicht länger von ungenutztem Potenzial bremsen – entfesseln Sie Ihre innere Stärke und gehen Sie den Weg zu mehr Lebensfreude und Erfolg. Dieses Buch ist Ihr Schlüssel zu einer neuen Ära der Selbsterkenntnis und des Triumphs.

Bestens geeignet für: Berufstätige und Fachkräfte, Studenten und junge Erwachsene, Eltern und Erzieher, Coaches und Trainer, Selbsthilfe- und Persönlichkeitsentwicklungs-Enthusiasten.

*Fühlen Sie sich manchmal überfordert, wenn es darum geht, Ihrem Kind bei den Hausaufgaben zu helfen?*



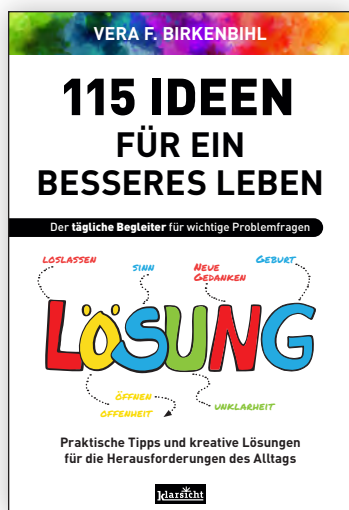
Mit Vera F. Birkenbihls »Eltern-Nachhilfe« bekommen Sie das entscheidende Werkzeug an die Hand, um Ihr Kind effektiv und nachhaltig zu fördern. Dieses Buch ist Ihr unverzichtbarer Begleiter durch den Schulalltag.

Die Expertin für gehirn-gerechtes Lernen, Vera F. Birkenbihl, liefert Ihnen erprobte Methoden und praxisnahe Tipps, um das Lernen mit Spaß und effektiv zu gestalten. Entdecken Sie, wie Sie die Motivation Ihres Kindes steigern und ihm helfen können, komplexe Inhalte leichter zu verstehen und zu behalten.

»Eltern-Nachhilfe« ist vollgepackt mit nützlichen Anleitungen und verständlichen Erklärungen, die Lernen zu einem positiven Erlebnis für die ganze Familie machen. Vera F. Birkenbihl zeigt Ihnen, wie Sie die natürlichen Lernprozesse Ihres Kindes ankurbeln und mit einfachen, aber wirkungsvollen Veränderungen große Erfolge erzielen – von der optimalen Lernumgebung bis hin zu motivierenden und spaßigen Übungen.

Werden Sie zum besten Lerncoach, den Ihr Kind sich wünschen kann – und erleben Sie gemeinsam die Freude am Lernen.

*Mit diesem Buch halten Sie den Schlüssel zu einem  
besseren Leben in Ihren Händen!*



Vera F. Birkenbihl, die Meisterin der lebensnahen Ratschläge, hat 115 Ideen gesammelt, die Ihr Leben sofort verbessern können. Sie finden Antworten auf Fragen, die Sie schon immer beschäftigt haben: Wie überwinde ich meinen Ärger? Wie mache ich ein unwiderstehliches Angebot? Wie gewinne ich mehr Gelassenheit im Alltag?

Jede Seite bietet eine neue, praxiserprobte Technik, um Herausforderungen zu meistern und Ihren Alltag effizienter und erfüllender zu gestalten. Diese Strategien sind nicht nur einfach umzusetzen, sondern auch nachhaltig wirksam. Seien Sie gespannt auf Tipps, die Ihren Horizont erweitern und Ihre Lebensqualität steigern werden.

Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr Potenzial voll auszuschöpfen, und entdecken Sie, wie Sie mit kleinen Veränderungen große Erfolge erzielen. Vera F. Birkenbihl zeigt Ihnen, wie Sie das Beste aus jedem Tag herausholen und Hindernisse in Chancen verwandeln. Dieses Buch ist Ihr persönlicher Begleiter auf dem Weg zu einem glücklicheren, erfolgreicherem und stressfreieren Leben.

*Stellen Sie sich ein Leben ohne Ärger vor!  
So kommen Sie diesem Ziel näher.*



Das Anti-Ärger-Buch ist ein konkurrenzloses Feuerwerk kluger Ideen, aber auch ein Leitfaden auf der Entdeckungsreise zu sich selbst und für ein ausgeglicheneres, entspannteres Leben.

Ärger schadet uns und unserem Immunsystem. Deshalb ist es wichtig – auch um unserer Gesundheit willen – zu lernen, bewusst mit ihm umzugehen.

In den vier Jahrzehnten ihrer Arbeit hat Vera F. Birkenbihl eine Fülle von alltagstauglichen Anti-Ärger-Strategien entwickelt, von denen sie hier die 59 besten präsentiert. Statt sich jeweils nur auf Theorie oder Praxis zu beschränken, liefert das vorliegende Buch sowohl eine interessante Einführung in die wissenschaftlichen Grundlagen als auch einen umfangreichen Praxisteil.

Das herausnehmbare »Gefühlsrad« zeigt Ihnen zudem, in welcher Stimmungslage Sie sich gerade befinden – ein spielerischer und zugleich ernsthafter Weg, sich mit seinen Emotionen auseinanderzusetzen.

# Alle Original Birkenbihl-Seminare auf einen Blick!

Wir haben uns auf eine abenteuerliche Schatzsuche begeben, um dir die ultimative Sammlung aller Seminare von Vera F. Birkenbihl zu präsentieren – sorgfältig zusammengestellt und bereit, dein Leben zu bereichern.

**+++ Alle Videos & Hörbücher an einem Ort vereint +++ Jederzeit online abrufbar +++ Thematisch sortiert & einfach zugänglich +++ In verbesserter technischer Qualität +++**



*Erlebe die faszinierende Welt des Wissens mit der unnachahmlichen Erfolgstrainerin Vera F. Birkenbihl.*

**Jetzt gleich loslegen!**

Die Seminarbibliothek wird kontinuierlich erweitert.



**Umfangreiche Auswahl  
an spannenden  
Themenbereichen**



**Lizenzierte  
Seminaufnahmen  
in höchster Qualität**



**Expertenwissen  
aus über 40 Jahren**

**[www.birkenbihl.tv](http://www.birkenbihl.tv)**

## Stress ist tödlich? Nur, wenn Sie ihn falsch benutzen!

Sie denken, Stress macht krank? Dann haben Sie ihn bisher nur falsch dosiert. Vera F. Birkenbihl zeigt, warum unser Gehirn oft selbst der größte Stressfaktor ist – und wie Sie ihn umprogrammieren. Schluss mit dem Gejammer über Überforderung und Burnout! Wer Stress versteht, kann ihn nicht nur bewältigen, sondern sogar genießen.

Dieses Buch ist kein seichter Ratgeber mit »Atmen Sie tief durch«-Tipps, sondern eine wunderbar kluge Anleitung, um Stress in Lebensfreude zu verwandeln. Wissenschaftlich fundiert, humorvoll geschrieben und mit einem unerschämten hohen Aha-Faktor.

- **Wie unser Reptiliengehirn auf Stress reagiert** – und wie Sie es mit einfachen Techniken umprogrammieren können, um Stress positiv zu nutzen.
- Lernen Sie **zwischen gutem und schlechtem Stress zu unterscheiden**.
- Gezielte Strategien, die Ihre **Leistungsfähigkeit steigern** anstatt Sie auszubrennen.
- **Praktische Selbst-Experimente & Übungen:** Von der Ärger-Inventur bis zur Selbstreflexion.
- **Praxiserprobte Methoden** mit denen Sie Stress nicht nur bewältigen, sondern ihn als Energiequelle nutzen können.

Also, was darf's sein: Opfermodus oder Stress-Champion?



Über drei Millionen Menschen haben erfolgreich ihre Sprachkurse, Bücher, Tonaufnahmen sowie Videos angewendet und über 350.000 Menschen haben sie in Vorträgen und Seminaren live erlebt. Ihre Bücher sind bis heute Bestseller. Auch die Birkenbihl-Methode, Fremdsprachen zu lernen, wurde von ihr entwickelt.

Sie war die Leiterin des Instituts für gehirn-gerechtes Arbeiten und zählt noch heute zu den ganz Großen der Seminar- und Coaching-Szene. Die Erfolgstrainerin studierte in den USA Psychologie und Journalismus und begann dort 1970 mit ersten Vorträgen und Seminaren in Industrie und Wirtschaft. Ende 1972 kehrte sie nach Europa zurück und führte ihre Seminartätigkeit sehr erfolgreich fort. Zu ihren Kunden zählten BMW, LBS, Sony, IBM, Procter & Gamble, Siemens, 3M, Henkel, Mercedes, Hewlett Packard u. v. a. Bis zu ihrem Lebensende im Dezember 2011 war sie als freie Autorin und Trainerin tätig.

Mehr Infos und weitere Veröffentlichungen auf

[www.klarsicht-verlag.de](http://www.klarsicht-verlag.de)

[www.birkenbihl-sprachen.de](http://www.birkenbihl-sprachen.de)

[www.birkenbihl.tv](http://www.birkenbihl.tv)

ISBN 978-3-98584-227-8



9 783985 842278