

Wie Motivation & Disziplin im Gehirn funktioniert.

1



Herzlich willkommen.

Eugen hier.

Und in diesem Video möchte ich das Thema **«MOTIVATION»** aufgreifen. Es ist eine Thematik, es ist ein Topic, das bereits mehrfach angefragt wurde von unseren Zuschauern.

Und ich möchte nicht nur ein Video machen, sondern **INSGESAMT DREI VIDEOS.**

In **DIESEM VIDEO** möchte ich **DARAUF EINGEHEN, WIE MOTIVATION IN UNSEREM GEHIRN ENTSTEHT.**

Ich denke, das ist **sehr interessant, das zu verstehen.** Das ist sozusagen **DIE GRUNDLAGE FÜR DIE ZWEI KOMMENDEN VIDEOS.**



Und in den **KOMMENDEN ZWEI VIDEOS** werde ich darauf eingehen, **WIE DU DICH KURZFRISTIG MOTIVIERST UND LANGFRISTIG MOTIVIERST**. Das ist sehr wichtig, hier den **UNTERSCHIED** zu kennen. Und die **RICHTIGEN TECHNIKEN** hier anzuwenden.



KURZFRISTIG MUSST DU DICH MOTIVIEREN, wenn du beispielsweise sagst:

- **«Oh ich habe keine Lust, diese STEUERERKLÄRUNG hier zu machen.»**

Oder

- «Ich habe keine Lust, ins JIM zu gehen».

Oder

- «Ich habe beispielsweise keine Lust für die UNI zu lernen.».

Oder Ähnliches.

Das ist KURZFRISTIGE MOTIVATION.

- Aber wenn du ein **grundsätzliches Problem** hast.
- Wenn du in einer **Abwärtsspirale** steckst.
- Wenn du die **ganze Zeit vor der Glotze** hängst. Wenn du **arbeitslos** bist und zum zehnten Mal irgendwelche **Wiederholungen einer Krisenmiserie** anschaust.

DANN BRAUCHT ES GANZ ANDERE KALIBER. Dann braucht es komplett anderes, etwas viel grundlegenderes, **WAS DIESE MOTIVATION IN DIE SELBST ERZEUGT.**

Und **IN DIESEM VIDEO** machen wir jetzt **ERST MAL DIE BASICS.** Du siehst, ich habe hier mein **Flipchart** aufgegriffen.



Es wird erst Mal darum gehen, **WIE MOTIVATION IN DEINEM GEHIRN ENTSTEHT.** Und es ist sehr, sehr wichtig, dass du **verstehst, WIE DAS ABLÄUFT.**

Denn ein **MOTIVATIONS-SEMINAR** besuchen, beispielsweise **VON TONY ROBBINS, BRINGT MEIST ABSOLUT GAR NICHTS.**

- Die Leute gehen dahin.
- Erhoffen sich grossartig irgendetwas, ja.
- Und dann klatschen sie in die Hände.
- Machen «Hey Fife».
- Und laufen herum «Hey Tony».
- Und letztendlich kommen sie dann nach Hause.
- Und zwei Tage später ist nichts mehr von dieser Motivation vorhanden.

Ich sage **NICHT**, dass **MOTIVATIONS-SEMINARE KOMPLETTER NONSENS** sind.

- **SIE SIND GUT**, wenn du dich beispielsweise **MIT GLEICHGESINNTEN TREFFEN** willst.
- Sie sind gut, wenn du einfach diesen **KURZEN SCHUB IN DIR GENERIEREN** möchtest.

Aber du KANNST ES NICHT LANGFRISTIG HALTEN. WEIL Motivation, und das ist etwas sehr, sehr wichtiges, **MOTIVATION IST EINE ABSOLUTE KUNST.**

Und nichts gegen Tony Robbins an dieser Stelle. Ich habe hier in diesem Schrank ein paar Produkte von Tony Robbins im Wert von paar hundert Euro. Ich liebe Tony Robbins. **Das ist ein wahnsinniger Mensch gewesen. Hat diesen Bereich «Persönlichkeitsentwicklung» einfach Mainstreamfähig gemacht. Und hat ein grossen Teil dazu beigetragen.** Motivationsseminare sind cool.

Aber **IN DIESEM VIDEO** möchten wir uns damit beschäftigen, **WIE ECHTE MOTIVATION ENTSTEHT. SO DASS DU DIESEN FUNKEN IN DIR SELBST AUSLÖSEN KANNST.**

Also lass uns loslegen.



Und du siehst hier, ich habe bereits dieses Bild hier gezeichnet. Das soll **EIN GEHIRN** darstellen. **MIT DREI VERSCHIEDENEN GEHIRNTEILEN**. Das ist sozusagen ein **QUERSCHNITT DURCH EIN GEHIRN**.

- Und hier (unten) siehst du eine **WIRBELSÄULE**.

Und ich würde sagen, wir fangen einfach mit den **EINZELNEN HIRN-AREALEN** an.

Ich erkläre dir, **WOFÜR DIE EINZELNEN HIRN-AREALE ZUSTÄNDIG SIND**. Und **WELCHE ART DER MOTIVATION IN DIESEN ENTSTEHT**.

- Wir haben hier zum einen das **REPTILIEN-GEHIRN**.
- Dann **DEN LIMBISCHEN TEIL** beziehungsweise **DAS LIMBISCHE GEHIRN**.
- Und den **NEOKORTEX**. Der Neokortex ist **ganz aussen**.

Und man geht auch davon aus, dass im Laufe der Evolution die einzelnen Gehirne aufeinander aufgebaut haben.

Das heisst:

Das REPTILIEN-GEHIRN, oder dieses PRIMATEN-GEHIRN, das wir besitzen, ist das erste Gehirn gewesen, das wir hatten. Und das haben so ziemlich alle Spezies. Das ist das Gehirn, was im Grunde genommen bei uns für Flucht- und Kampf-Instinkte verantwortlich ist.

Das heisst:

Wenn du beispielsweise die Erfahrung mal gemacht hast, dass du unter Wasser fällst, vielleicht etwas länger unter der Wasseroberfläche bleibst. Dann werden diese «REPTILIEN-GEHIRN» HIRNAREALE aktiviert.

Das heisst:

- FLUCHT- UND KAMPF-INSTINKTE werden aktiviert.
- Da wird der KÖRPER KAMPFFÄHIG gemacht.
- ADRENALIN wird beispielsweise ausgeschüttet.

Das sind so typische Anzeichen. Du merkst es so richtig.

- Du willst NACH LUFT SCHNAPPEN.
- Und KÄMPFT sozusagen UM DEIN ÜBERLEBEN.

Andere Bereiche, wo das auftreten kann, ist ähm, sind beispielsweise:

- Nehmen wir mal an, jemand bedroht dich mit einem MESSER.
- Oder irgendwo bricht ein BRAND aus.

Dann werden:

- Diese INSTINKTE hier greifen.

Und:

- Die **MOTIVATION HIER**, das kannst du dir so vorstellen, ist einfach **IMMENSE**.



Wenn diese (REPTILIEN-GEHIRN) HIRNAREALE aktiviert werde:

- Dann **VERGISST DU ALLES DRUM HERUM**.
- Du **schaltest** nur noch **AUF AUTOPILOT**.
- Diese **INSTINKTE**, die sich im Laufe der Jahrtausenden Jahre gebildet haben, **greifen hier**.
- Und hier werden bestimmte ja **NEURONEN aktiviert**. Sie **feuern**, und **du hast eigentlich keine Kontrolle darüber**.
- Hier (**REPTILIEN-GEHIRN**) versuchst du **einfach nur** zu **überleben**.

Dann haben wir den **LIMBISCHE TEIL DES GEHIRN**. Und der limbische Teil ist **FÜR EMOTIONEN VERANTWORTLICH**.

Das heisst, hier haben wir beispielsweise **EMOTIONEN**:

- Wie **HASS**
- Wie beispielsweise **LIEBE**
- Wie **ZUGEHÖRIGKEITSGEFÜHL**.
- Unsere **Fähigkeiten, andere Menschen zu verstehen**, also **MIT-GEFÜHL**.

Und zallerletzt haben wir den **NEOKORTEX**.

Und ich werde auch gleich darauf eingehen:

- **Wie diese zwei Bereiche (NEOKORTEX und LIMBISCHES GEHIRN) zusammenspielen.**
- **Und warum man viel MEHR KONZENTRATION auf den LIMBISCHEN TEIL setzen müsste als auf den NEOKORTEX.**

Der **NEOKORTEX** ist nämlich einfach nur **unsere Fähigkeit**, beispielsweise:

- Zu visualisieren.
- Sich Sachen vorzustellen.
- Pläne zu machen.

Und das ist im Grunde genommen **DAS GEHIRN-AREAL:**

- Das uns vom **PRIMATEN UNTERSCHIEDET**. Von all seiner Spezies.
- Das ist das, **WAS UNS UNSERE INTELLIGENZ VERLEIHT**.
- Das ist das, **WOMIT WIR** beispielsweise **IN DIE ZUKUNFT KUCKEN KÖNNEN**.

Wenn wir uns beispielsweise denken:

- **«OK, wenn ich das und das und das mache, dann wird «das» das Ergebnis sein.»**.

Wir können beispielsweise vorhersehen, wie etwas ausgehen wird.

Wenn ich beispielsweise denke:

- **«Ok, ich stecke mein Finger drüben in die Steckdose, dann wird es wahrscheinlich nicht gut ausgehen.»**.

Und das kann ich mir denken. Ich kann MIR NOCH VIEL MEHR SACHEN DENKEN. Das ist ALLES MÖGLICH in diesem **(NEOKORTEX) BEREICH**. Und das ist das, WAS UNS VON ANDERN SPEZIES UNTERSCHIEDET.

Das **GROSSE PROBLEM** ist jetzt. Und da gibt es **EINE EINFACHE REGEL**. Ich weiss auch gar nicht, ob das stimmt. Aber es macht sehr viel Sinn:

- **Dass der NEOKORTEX zwar SEHR LOGISCH ist.**

Das **PROBLEM** ist nur, wenn HIER **(BEIM NEOKORTEX)** sozusagen EIN **REIZ** GESETZT WIRD. Das **SIGNAL**, bis es sozusagen (runter) auf **FLEISCH UND BLUT** übergeht, bis es hier beim **RÜCKENMARKT** runterwandert, und sozusagen in **FLEISCH UND BLUT**

rübergeht, **DASS DU ENTSPRECHEND HANDELN KANNST, IST SEHR LANG.**

Während beispielsweise beim **REPTILIEN-GEHIRN** (unten) ist natürlich die **ENTFERNUNG SEHR KURZ**. Also sind **hier die INSTINKTE VIEL AUSGEPRÄGTER.**

Alles was im **LIMBISCHEN TEIL** entsteht, hat auch einen **KÜRZEREN WEG ZUM RÜCKENMARKT.**

Und dementsprechend **hat** es (**LIMBISCHE GEHIRN** und **REPTILIEN GEHIRN**) auch:

- **MEHR EINFLUSS** auf deine **GEWOHNHEITEN**,
- Auf **deine PERFORMANCE**.
- Und **insgesamt einfach auf ALLES IN DEINEM LEBEN.**

Und das ist **WIRKLICH ENTSCHEIDEND, DAS ZU VERSTEHEN.**

- Dass du **mit REINER VISUALISATION**
- Oder **mit REINER LOGIK**

DEIN GEHIRN NIEMALS ÜBERLISTEN KANNST.

Und das soll heißen:

DAS DU EINFACH, WENN DU VERSTEHST:

- **Wie die BIOCHEMIE IN DEINEM KOPF abläuft.**
- **Wie die EINZELNEN BEREICHE funktionieren.**

DAS DU VIEL MEHR CHANCEN HAST, DEIN GEHIRN AUF DEINE SEITE ZU BRINGEN.

Und deshalb möchte ich dir mit ein paar Beispielen erklären, wie das ganze funktioniert:

Nehmen wir mal ein typisches Beispiel: **MENSCHEN, DIE SICH UNGESUND ERNÄHREN:**

Auf der **LOGISCHEN EBENE**, das heisst, im **NEOKORTEX** ist es natürlich klar.

- **Sie wissen, dass sie das nicht essen sollten.**

Wenn sie beispielsweise in ein **Fastfood-Restaurant** gehen, und sie sich eine **fettige Pizza** holen.

Dann **WISSEN** sie **IM LOGISCHEN TEIL DES GEHIRNS:**

- **Es ist fettig. Es hat zu viel zu viele Kohlenhydrate, beziehungsweise, das Verhältnis stimmt nicht.**

Dann bestellen sie vielleicht noch eine **Cola** dazu, und eine **Pommes**.

Und sie wissen:

- **Die Kalorienbilanz ist nicht gut.**

Das bedeutet:

LOGISCHERWEISE wissen sie, auf der **LOGISCHEN EBENE:**

- **Dass sie das nicht essen sollten.**

Aber der **LIMBISCHE TEIL** sagt Ihnen:

- **Ah das wird so lecker schmecken. Das wird so gut sein.**

Und **VON DEN GEFÜHLEN LASSEN SIE SICH NUN MAL ABLENKEN**. Das heisst: **Sie bestellen trotzdem den Burger. Sie essen ihn.**

Und jetzt kommt es. **Fälschlicherweise denken sie sich:**

- **«Hey, wie cool ist das denn: Ich habe diesen fettigen Burger gegessen.».**

oder

- **«Diese fettige Pizza. Und es ist nichts passiert. Ich bin damit weggekommen.».**

Das ist das, was die Menschen glauben. Und ich meine, ich denke mir das auch oft.

- **«Eigentlich ist nichts passiert. Schau mich an. Ich bin nicht fatter geworden. Ich habe keine Herzprobleme. Und ich bin nicht irgendwie im Scooter gelandet oder so, weil ich so fett geworden bin.».**

Sondern:

- **«Hey was sollst. Ich kann mir das leisten. Einmal pro Woche zumindest. Oder einmal im Monat. Was auch immer. Das geht.».**

UND DAS DUMME IST, DASS DAS ABSOLUT NICHT GEHT. DENN DU KOMMST NIEMALS MIT ETWAS DAVON. NUR ES DAUERT ETWAS LÄNGER.

Auch wenn du **NUR EINMAL ETWAS ISST**, was **UNGLAUBLICH UNGESUND** ist, **DANN IST ES NUN MAL UNGESUND**. Ich weiss, dass das jetzt keine grosse Sache ist. Aber du verstehst den Punkt. **DU KOMMST NIEMALS MIT ETWAS WEG.**

Und wenn du dann den **GLAUBENSSATZ** in deinem Kopf formst, **DASS DU MIT IRGENDETWAS WEGGEKOMMEN BIST, DANN WIRST DU IN EINEM JAHR EIN ZIEMLICH BÖSES ERWACHEN HABEN.**

Weil du irgendwann **10 KILO ZUGENOMMEN** hast, oder vielleicht **20 KILO**, oder **NOCH MEHR**.

Und dann schaust du in den Spiegel und denkst:

- «Oh Schitt, ich bin mit nichts weggekommen, sondern es hat einfach nur etwas länger gedauert.».

Und AUF EINMAL SIEHST DU DAS, und FÜHLST DICH TOTAL MISS.

- HIER hast du dann WIEDER DAS GEFÜHL, IM LIMBISCHEN TEIL DES GEHIRNS. Das ist so DAS TYPISCHE PROBLEM, WAS VIELE MENSCHEN HABEN.

Ein anderes Probleme wäre, dass Menschen **IMPULS-KÄUFE** machen. Sie können sich nicht etwas verbieten, und kaufen sich etwas sofort.

Das heisst:

Es gib dieses «**INSTAND CRATIFICATION**» wie man es im Englischen nennt. Das heisst:

- Man versucht **SOFORT** eine **BELOHNUNG** zu bekommen.

Man sieht etwas, dass einem gefällt, beispielsweise:

- Den Burger.
- Oder man kauft sich ein neues **Smart-Phone**.
- Oder man sieht ein neues **Auto**, dass man sich vielleicht gar nicht leisten kann.

Aber man **KAUFT ES** am besten auch noch **AUF KREDIT**.

- Was passiert hier?

Der **NEOKORTEKX** weiss eigentlich, dass es **NICHT GUT IST, SACHEN AUF RATEN ZU KAUFEN**. Und dann eben die Zinsen abbezahlen.

Aber das LIMBISCHE GEHIRN sagt:

- «Wow, das wird so cool sein. Und wir werden dann in diesem Auto fahren. Und alle werden uns anschauen.».

DAS LIMBISCHE GEHIRN GEWINNT IN DIESEM FALL.

SEHR ERFOLGREICHE LEUTE, Menschen, die einfach auf einem Top-Level spielen, WISSEN :

- Wie man trotzdem das LIMBISCHE GEHIRN zähmt.
- Wie man es ÜBERLISTET.
- Und wie man auf seinen NEOKORTEX hört.

Beispielsweise indem man hergeht, und:

NICHT IRGENDWELCHE SACHEN KAUFTE, SONDERN DAS GELD ANLEGT.

Das ist aber ein IMMENSES PROBLEM. Denn das LIMBISCHE GEHIRN KANN DAS NICHT VERSTEHEN.

Das heisst:

- WENN DU GELD ANLEGST, DANN MUSST DU LANGE WARTEN.

Nochmals: DIE ZEITSPANNE, ja. Genauso WIE BEIM BURGER.

- ES DAUERT LANGE, ABER LETZTENDLICH FÜHRT ES ZUM ERGEBNIS.

DU WEISST DAS DU ES NICHT MACHEN SOLLTEST.

Das WAR jetzt ein NEGATIVES BEISPIEL.

Du kannst es eben auf eine POSITIVE EBENE übertragen. Du kannst sagen, wenn ich jetzt keine Ahnung:

- ANSTATT DIESES AUTO ZU KAUFEN, dieses neue Auto
- NEHME ICH JETZT LIEBER DAS GELD UND INVESTIERE DAS, UND ÜBER EIN LÄNGEREN ZEITRAUM WÜRDTE ICH ZINSEN BEKOMMEN.

Das ist das:

Was INTELLIGENTE MENSCHEN bekommen.

Das ist das:

Was SUPER ERFOLGREICHE MENSCHEN eigentlich immer machen.

SIE INVESTIEREN IN SICH. Das MUSS jetzt KEIN INVESTMENT NUR MIT GELD SEIN. Aber du verstehst den Punkt. Es ist ein LANGES INVESTMENT.

Oder wenn du sagst:

- «Ich fange an mit SPORT.».

Oder:

- «Ich versuche an meiner KARRIERE zu arbeiten.».

Oder:

- «Ich starte ein eigenes BUSINESS.».

SOLCHE SACHEN DAUERN LANGE. ALLES, WAS NUN MAL GUT IST, DAUERT. ES DAUERT, UND DAMIT MUSST DU NUN MAL LEBEN.

Blos DAS PROBLEM ist:

- Die MEISTEN LEUTE können es sich NICHT VORSTELLEN.

- Der NEOKORTEX kann es sich zwar auf eine GEWISSE ART UND WEISE VORSTELLEN. Aber NICHT WIRKLICH EMOTIONAL.

Deswegen, REINE VISUALISATION, wenn du dir sagst:

- «Du möchtest dich MOTIVIEREN, indem du etwas VISUALISIERST.».

Sind KOMPLETT WERTLOS. Also IN NAHEZU ALLEN FÄLLEN sind sie WERTLOS.

Für mich sind sie WERTLOS, WENN SIE NICHT AUF DEIN LIMBISCHES GEHIRN ZURÜCKGREIFEN, so dass das GANZE SUPER EMOTIONAL WIRD, haben sie KEINEN WERT.

Weil der NEOKORTEX ist EINFACH VIEL ZU SCHWACH. Er erzeugt zwar diesen IMPULS, ja. Es wird LOGISCH klingen.

Und DU WEISST:

- Dass du einfach LÄNGER WARTEN solltest.
- Oder dass du dich NICHT UNGESUND ERNÄHREN solltest.
- Das du VIELE ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN MUSST, und einfach DAS GANZE LANGFRISTIG BETRACHTEN MUSST.

Aber dein NEOKORTEX:

- Kann einfach SO SCHLECHT IN DIE ZUKUNFT KUCKEN.
- Und insbesondere DAS GANZE mit dem LIMBISCHEN GEHIRN VERKNÜPFEN.

So dass du dir dann sagst:

- «Ach weisst du was. Ich greife trotzdem zum Burger. Ich werde jetzt nicht das Geld irgendwo anlegen, sondern ich hole mir lieber ein neues Smart-Phone.»

UND GENAU DAVOR SOLLTEST DU DICH IN ZUKUNFT IN ACHT NEHMEN.

Falls dich diese gesamte Thematik interessiert, dann kann ich dir beispielsweise das BUCH «POWER OF YOUR BRAIN» (von David Peramter) empfehlen. Und der Ansatz dieses Buches ist der:

DASS MAN VERSUCHT DIE KONTROLLE VON DIESEM TEIL DES GEHIRNS (LIMBISCHES GEHIRN) AUF DEN NEOKORTEX ZU ÜBERTRAGEN, UND SOMIT DIE ERLEUCHTUNG ERLANGT.

Das heisst:

Er sagt NICHT, dass du in den HIMALAYA GEHEN MUSST. Dort für die RESTLICHEN 20, 30, 50 JAHRE MEDITIEREN MUSST, UM DIE ERLEUCHTUNG ZU ERLANGEN.

Sondern es geht darum, einfach diesen TEIL DES GEHIRNS (LIMBISCHES GEHIRN) KONTROLLIEREN ZU LERNEN, MIT DEM NEOKORTEX.

Es ist im Grund genommen KEIN NEUER GEDANKE. Diesen Gedanken findet man auch in FERNÖSTLICHEN LEHREN.

- Da geht es einfach darum, einfach DIESE IMPULSE, DIESES ANIMALISCHE VERHALTEN ENDLICH ZU BÄNDIGEN.
- Und DIE SACHEN ZU TUN, DIE WIRKLICH GETAN WERDEN MÜSSEN. Die du hier (IM NEOKORTEX) HAST. Die du HIER (IM NEOKORTEX) WEISST. Die einfach LOGISCH SIND.

Und um hier die **GESAMTE THEMATIK** einfach nochmals **BESSER ZU VERDEUTLICHEN**, möchte ich **ABSCHLIESSEND** nochmals zwei Beispiele aufgreifen:

Und stellen wir uns einfach dazu vor, dass DU EIN RAUCHER BIST. Ich möchte hier auch nicht auf irgendwelchen Rauchern herumtreten. Wir wissen einfach alle. **Rauchen ist eine echt blöde Gewohnheit.**

Also, **DU BIST JETZT EIN RAUCHER.** Auf einmal bist du beim **Doktor**. Machst so eine Art **Untersuchung**. Und der **Doktor** sagt dir:

- **«Wissen Sie was, sie sollten mit dem Rauchen aufhören. Ihre Lunge ist nicht besonders gut.»**.

Und du **schaust erst mal so ein bisschen verduzt**. Du schaust den Doktor an und **sagst**:

- **«Ähm, Doktor, ganz ehrlich. Was würden Sie schätzen auf einer Skala von 1 bis 10, wo bin ich da?»**.

Und der Doktor würde dir womöglich sagen:

- **«Ja, also, ich kann es schwer sagen, aber vielleicht bei einer 6 ungefähr.»**.

Dann gehst du raus. **DU HAST KEINE EMOTIONALE REAKTION GEHABT.**

Das heisst:

DER LIMBISCHE TEIL DEINES GEHIRNS HAT NICHT WIRKLICH GEGRIFFEN.

Ja es war ein Doktor. Und er hat ein bisschen bei mir geschaut. Und hat dir wirklich empfohlen mit dem Rauchen aufzuhören. Aber letztendlich war es jetzt nichts so Schlimmes, ja.

Du sagst dir dann, und jetzt kommt das Beste: **Du fängst an zu RATIONALISIEREN mit deinem NEOKORTEX.** Und darin sind wir **WELTMEISTER. MENSCHEN SIND WELTMEISTER DARIN, IRGENDWELCHE SACHEN ZU RATIONALISIEREN.** Und du sagst:

- **«Ach, eine sechs. Hey, eine sechs ist doch gar nicht so schlecht.».**

Und dann **RATIONALISIERST** du ein bisschen weiter. Und **betrachtest** nur **DIESEN EINEN PUNKT.** Immerhin bist du bei einer sechs. Du betrachtest nur **diesen ZEITPUNKT.** Und **VERGISST, DASS ES IM LAUFE DER ZEIT IMMER SCHLIMMER WIRD.** Und du **RAUCHST EINFACH WEITER.**

Während, wenn du beispielsweise, das ist das zweite Szenario, **bei einem Doktor** auftauchen würdest, und **der Doktor würde erst mal sagen:**

- **«Hm, Moment Mal, da stimmt was nicht.».**

Er würde dich vielleicht **abhören.** Er würde **sagen:**

- **«Wir müssen ein paar Röntgenaufnahmen machen».**

Dann würde er dich zurück ins Zimmer holen und **sagen:**

- **«Ich muss ehrlich zu Ihnen sein. Es ist meine Pflicht als Arzt ehrlich zu Ihnen zu sein».**

Dann würde er noch ein paar **RÖNTGENAUFNAHMEN** aufhängen. Und dir zeigen, dass sich hier im rechten Lungenflügel bereits ein **TUMOR** gebildet hat. Und **WENN DU NICHT SOFORT AUFHÖRST MIT DEM RAUCHEN, DANN WIRST DU STERBEN.** In einem halben Jahr bist du tot, garantiert. Es ist jetzt vielleicht eine **SCHWIERIGE SITUATION.** Man wird das vielleicht mit einer sehr schmerzhaften **CHEMOTHERAPIE** behandeln müssen. Aber es ist machbar.

Während WENN DU NICHT AUFHÖRST ZU RAUCHEN, DU WIRST GARANTIERT STERBEN.

Und wenn du IN DIESEM MOMENT dann rausgehst, dann ist es so, DASS DU DANN natürlich RICHTIG GESCHOCKT BIST. Der LIM-BISCHE TEIL DEINES GEHIRNS ist SUPER AKTIV. Du hast ANGST UM DEIN LEBEN. Wahrscheinlich ist auch DIESER TEIL (REPTILIEN-GEHIRN) dann mit inbegriffen. Und der NEOKORTEX wird hier wahrscheinlich NICHT MEHR RATIONALISIEREN. Also zumindest bei den meisten Leuten.

Und wenn du es glaubst oder nicht. Es wird tatsächlich LEUTE GEBEN, die aufgrund so einer Nachricht, TROTZ SO EINER NACHRICHT rausgehen werden, und NICHT AUFHÖREN ZU RAUCHEN. Sie WERDEN SICH DAS GANZE TROTZDEM NOCH WEGRATIONA-LISIEREN KÖNNEN.

Und ich denke mit solchen Beispielen kannst du zum andern:

- NOCH BESSER VERSTEHEN, WIE WIR MENSCHEN UNS SELBST ANLÜGEN.



Ich finde das **VERSTÄNDNIS ÜBER DIE EINZELNEN HIRNAREALE ZIEMLICH SINNVOLL.** Und das wird auch die **Grundlage sein** für die **KOMMENDEN VIDEOS**, wo ich dir **TIPPS** geben möchte: **WIE DU DICH SELBST MOTIVIEREN KANNST.** Ich meine, **ES IST NICHT SO EINFACH, SICH SELBST ZU MOTIVIEREN.**

Es ist beispielsweise **etwas anderes als reine WILL-POWER, als die FÄHIGKEIT, einfach SACHEN ZU MACHEN, auch wenn DU ES NICHT MACHEN WILLST. WILLENSKRAFT ist etwas KOMPLETT ANDERES als MOTIVATION. WILLENSKRAFT ist die FÄHIGKEIT:**

- **SACHEN EINFACH DURCHZUBOXEN.**
- **MIT DEM KOPF DURCH DIE WAND ZU GEHEN.**
- **AUCH WENN DU DAS NICHT MACHEN WILLST, DU MACHST ES TROTZDEM.**

DANN HAST DU WILLENSKRAFT.

Während **MOTIVATION**, wie gesagt:

- **MOTIVATION IST EINE KUNST.**
- Es ist **DIE KUNST**, insbesondere **DIESE BEIDEN BEREICHE (NEOKORTEX UND LIMBISCHES GEHIRN) MITEINANDER SPIELEN ZU LASSEN.**

Das **WENN DU WEISST, WAS DU WILLST:**

- **Dass du auch deinen LIMBISCHEN TEIL dazu gewinnen kannst, die NÖTIGEN EMOTIONEN zu erzeugen.**
- **SO DASS DU DIESE SACHE MACHEN WILLST. DU WILLST SIE MACHEN.**

Während bei der **WILLENSKRAFT** ist es so:

- **Dass du, OBWOHL DU DIE SACHE NICHT MACHEN WILLST, MACHST DU SIE TROTZDEM.**

Ist auch wichtig.

MOTIVATION und WILLENSKRAFT, sind BEIDES KOMPONENTEN, die EXTREM WICHTIG sind, wenn es darum geht:

- **SACHEN ANZUPACKEN.**
- **ZIELE ZU ERREICHEN.**