

Presseinformation

Beate Handler

Wie der Mensch denkt

Die Milliarden im Kopf



Goldegg Verlag GmbH
Mommsengasse 4/2
A-1040 Wien
Tel. +43 1 505 43 76-0
www.goldegg-verlag.com

Inhalt

Über das Buch	3
Bibliografie	3
Pressekontakt	3
Presstext	4
Interview mit der Autorin	5
Inhaltsübersicht	6
Über die Autorin	7

Über das Buch

Beate Handler

Wie der Mensch denkt

Die Milliarden im Kopf

Bibliografie

Beate Handler

Wie der Mensch denkt

Die Milliarden im Kopf

Hardcover, 300 Seiten

ISBN: 978-3-902729-17-0

Preis: 19,80 EUR [A]; 19,30 [D]

Das Gehirn des Menschen verfügt bereits bei der Geburt über 100 Milliarden Nervenzellen, in denen das Kernwissen gespeichert ist. Unser Gehirn ist ein wahrer Mikrokosmos – in vielen Bereichen unerforscht und geheimnisvoll. Kein Computer dieser Welt funktioniert besser, reibungsloser oder wartungsfreier und ist noch dazu so liebenswert wie ein Mensch.

Die Autorin geht der Frage nach, wie unser Denken entsteht und funktioniert, wie wir Entscheidungen treffen, welche Streiche uns unser Gehirn spielt und wie Gedanken und Gefühle unser Handeln beeinflussen. Wie entstehen Vorurteile, gibt es „gute“ und „böse“ Gedanken? Wie funktioniert unser „Bauchgefühl“ und welche Auswirkungen haben seelische Verletzungen auf unser Denken und Handeln?

Ein hochspannendes Buch, das die neuesten Ergebnisse der Hirnforschung berücksichtigt und viele Geheimnisse unseres Denkens aufdeckt.

Goldegg Verlag GmbH

Mommsengasse 4/2

A-1040 Wien

Tel. +43 1 505 43 76-0

Fax: +43 1 505 43 76-20

E-Mail: office@goldegg-verlag.com

Web: www.goldegg-verlag.com

Pressekontakt

Mag. Maria Schlager

Tel: +43 (0)1 505 43 76-46

Mobil: +43 699 1440 4445

Fax: +43 (0)1 505 43 76-20

E-Mail: maria.schlager@goldegg-verlag.at

Presstext

Welche Streiche spielt uns das Gedächtnis?

Die Geheimnisse unseres Gehirns verrät Beate Handler in ihrem neuen Buch „Wie der Mensch denkt“

Hin und wieder narrt uns unser Gehirn: Wir betreten fest entschlossen unser Schlafzimmer, um etwas zu deponieren – und halten inne. Warum haben wir einen Blumenstock im Arm? Und wo ist eigentlich die frische Wäsche, die in den Kleiderkasten soll? Wir haben sie gedankenverloren zum Wohnzimmerfenster gelegt, wo eigentlich der Platz für die Pflanze ist. Auch in vielen anderen Situationen beschleicht uns gerne einmal das Gefühl, dass wir unsere Gedanken nicht wirklich unter Kontrolle haben.

Zuerst denken, dann fühlen, dann handeln!

Das menschliche Gehirn steckt voller Geheimnisse, die von den Hirnforschern unaufhaltsam entschlüsselt werden. Und obwohl es noch immer Phänomene gibt, die auch den Forschern nach wie vor rätselhaft sind, haben sie bereits eine Unmenge bahnbrechender Erkenntnisse gewonnen – etwa, dass unser Denken den Ursprung für unser Verhalten darstellt. Wir denken also bevor wir handeln und auch dem Fühlen geht unser Denken voraus. *„Wir verhalten uns tatsächlich ausnahmslos in dieser Reihenfolge: Oft sind wir uns gar nicht bewusst, dass unser Gehirn an bestimmten Vorgängen überhaupt beteiligt ist, etwa wenn wir Routineaufgaben erledigen oder reflexartig handeln“*, so **Mag. Beate Handler, Psychologin, Psychotherapeutin und Autorin des neuen Sachbuchs „Wie der Mensch denkt. Die Milliarden im Kopf“** (erschienen im Goldegg Verlag). *„Die eingangs beschriebene Situation ist eine klassische Multitasking-Erscheinung: Wir wollen mehreres gleichzeitig machen, sind dadurch überfordert und unachtsam – und schon passieren uns die seltsamsten Dinge!“*

Wer bringt Kinder auf dumme Gedanken?

Bereits bei der Geburt verfügt das Gehirn über etwa 100 Milliarden Nervenzellen, in denen das Kernwissen gespeichert ist. Um sich weiterzuentwickeln braucht das Baby Anregungen von seiner Umwelt; wenn es sie ausreichend zur Verfügung hat, wachsen die Verbindungen dieser Nervenzellen geradezu explosionsartig an. Doch Kinder lernen nicht nur das, was uns gefällt! Sie kommen auch auf dumme Gedanken, etwa durch Nachahmung, Neugierde oder durch uns Erwachsene: *„Mit unseren Verboten bringen wir Kinder leicht auf dumme Gedanken. Größer kann die Verlockung gar nicht sein als wenn wir sagen ‚Steig da nicht rauf‘. Wir bringen unseren Kinder aber auch bei, was uns im Leben wichtig erscheint und sie wachsen somit in einer bestimmten Stimmung, mit einem Lebensgefühl auf“*, weiß die Autorin. Was wir in frühen Jahren gelernt haben, muss uns jedoch nicht ein Leben lang dominieren. Behindernde Verhaltensregeln oder Denkmuster, die wir in unserer Kindheit gelernt haben, können wir über Denken, Fühlen und Handeln auch wieder verändern.

Das Bauchgefühl gehört geprüft

Manchmal wünschen wir uns, mit dem vielen Denken einfach aufhören zu können und uns ganz auf unser Bauchgefühl zu verlassen – denn unser Gefühl kann uns doch nicht täuschen und trifft immer die richtige Entscheidung, denken wir! Doch es ist kaum zu glauben, auch diesem intuitiven Gefühl gehen Gedanken voraus. In bestimmten Lebenssituationen sind unsere Sinne besonders wachsam und wir gleichen viele kleine Signalreize mit unseren Erfahrungen ab. Haben wir etwa das Gefühl, dass jemand Böses im Schilde führt, sagt uns das in Wahrheit nicht der Bauch, sondern unser Gehirn, das unsere Lebenserfahrungen abrufte. Beate Handler rät uns in diesem Zusammenhang: *„Auch wenn wir uns gerade verlieben ist es ratsam, unser Gefühl gedanklich zu überprüfen. Eine unerklärlich tiefe Sympathie für jemanden kann uns eventuell auch schaden, wenn frühe Erfahrungen uns dahingehend empfänglich gemacht haben.“*

Interview mit der Autorin

Haben Sie es in Ihrem Beruf mit verrückten Menschen zu tun?

Ich lernte noch nie „verrückte“ KlientInnen kennen, sondern motivierte Menschen, die selbstreflexiv an ihren Problemfeldern arbeiten. Verrückte Menschen begegnen mir immer nur außerhalb meiner psychotherapeutischen Arbeit. Fürchtet jemand, selbst verrückt zu sein, kann er in der Therapie lernen, dass seine Probleme normal sind, dass auch andere Menschen ähnliche Probleme haben. Wird in der Therapie eine Diagnose gestellt, wie beispielsweise die einer Angststörung, kann diese für Betroffene auch sehr entlastend sein, da sie nun Beschwerden und Symptome zuordnen können.

Welche KlientInnen sind bei Ihnen besonders gut aufgehoben?

Menschen, die eigene Potentiale ausbauen wollen, mehr über ihre eigene Psyche erfahren wollen und zu mehr Lebensqualität und Wohlbefinden finden möchten. Menschen, die in ihrer beruflichen oder privaten Situation Training, Coaching, Selbsterfahrung oder Supervision als hilfreich erachten. Menschen mit Angst, Panik, Sozialen Phobien, psychosomatischen Problemen, Stresssymptomen, Burnout, Partnerschafts-problemen, Verstimmungen, in Lebensver-änderungskrisen, Kinder, Jugendliche und Eltern.

Wie kamen Sie zur Psychotherapie?

Durch mein Interesse am Menschen und seine reichhaltigen und verzweigten kognitiven sowie emotionalen Prozesse, seine Verhaltensweisen und Einstellungen. Und durch die Tatsache, dass der Mensch hier mit fachlicher Unterstützung zum Experten für seine Probleme werden und selbst große Veränderungen bewirken kann.

Was hat sie zur Autorentätigkeit gebracht?

Ich schreibe aus mehreren Gründen gerne Bücher; zum einen habe ich großen Spaß am Umgang mit Sprache und zum anderen möchte ich meine Gedankengänge und Spannendes, das in einem therapeutischen Prozess vor sich gehen kann, festhalten und es vielen Menschen zugänglich machen. Bücher können Therapieprozesse auch unterstützen

und bereichern – dafür gibt es sogar einen eigenen Begriff: Bibliothherapie.

Wodurch glauben Sie, könnten die Menschen vermehrt für Ihre Dienstleistungen interessiert werden?

Wenn alle Medien Psychologie und Psychotherapie weiter entmystifizieren und weg vom Vorurteil der Verrücktheit bringen – also ins richtige Licht rücken, statt zu verrücken!

Arbeiten Sie auch mit BerufskollegInnen oder mit ProfessionistInnen aus anderen Berufsgruppen zusammen?

Sowohl bei meiner Arbeit in einem Krankenhaus als auch in meiner psychologisch-psychotherapeutischen Praxis. Ich finde die interdisziplinäre Zusammenarbeit sehr wichtig und bereichernd.

Was hat Sie dazu bewogen, Wissenschaftlerin zu werden?

Die kognitive Verhaltenstherapie zählt zu jenen Therapierichtungen, die wissenschaftlich fundiert sind. Ebenso ist das Psychologiestudium ein naturwissenschaftliches Studium, also impliziert beides die Wissenschaft. Ich würde mir wünschen, dass man durch eine populäre Verknüpfung mit der Praxis und durch ständige ansprechende Medienpräsenz Wissenschaft und Forschung einer breiten Öffentlichkeit besser zugänglich und verständlich macht.

Gibt es wissenschaftliche Erkenntnisse, die Sie gerne anderen Kollegen oder der breiten Öffentlichkeit zugänglich machen wollen?

Ja, und hier möchte ich Monk zitieren, als er in der Praxis seines Psychotherapeuten über diesen Ort sagte: „Das ist der Ort, an dem niemals Wunder geschehen“ – anders ausgedrückt: Psychotherapie ist kein Hokusfokus, sondern harte Arbeit auf der Seite der KlientInnen und Fachkompetenz und -wissen seitens der PsychotherapeutInnen. KlientInnen werden im Laufe der Therapie zu ExpertInnen für ihre Problemfelder ausgebildet und bekommen einen „Werkzeugkoffer“ mit Techniken und Strategien zur Problemlösung mit auf ihren weiteren Weg.

Inhaltsübersicht

KAPITEL 1

Wie der Mensch denkt

Können Babys logisch denken? | Denkroutinen – bei allen gleich? | Die Milliarden im Kopf | Welche Geheimnisse bietet das Gehirn? | Gedanken sichtbar machen | Wer bringt Kinder auf dumme Gedanken? | Gehirne der Zukunft | Beurteilungsprozesse und implizite Persönlichkeitstheorien | Tunnelblicke und Schwarz-Weiß-Programme | Intelligenz – Und woher kommt sie eigentlich? | Sind böse Gedanken ansteckend? | Im Zwiespalt von Entscheidungen | Denkfallen, Denkverbote, Denkblockaden | Gibt es den freien Willen?

KAPITEL 2

Wie der Mensch fühlt

Verbotene Gefühle? | Emotionen und ihre Funktionen | Was wäre ein Leben ohne Gefühle? | Liebe – Schmetterlinge im Bauch | Stimmungen liegen in der Luft – Frühlingsgefühle machen sich breit | Stimmungsbarometer und Depressivitätsskalen | Blind gegenüber Gefühlen | Was ist Humor? | Es ist zum Aus-der-Haut-Fahren | Negative Gefühle und Suizid | Den Emotionen ausgeliefert? | Was ist emotionale Intelligenz? | EITLS – emotionale Teilleistungsstörung? | Mythos weibliche Intuition? | Gefühlsverletzungen und Beleidigungen

KAPITEL 3

Wie der Mensch handelt

Gedankenlose Ausrutscher und Versprecher | Achtsamkeit als Grundsatz | Das LOTTA-Prinzip – Look, Think, Talk | Vom Unterbewusstsein gesteuert? | Eifersucht – die blinde Leidenschaft | Warum handeln wir gegen unsere Gefühle? | Strategisches und manipulatives Handeln | Handeln als Subkategorie von Verhalten? | Wann sind wir zufrieden? | Ich sage Ja – und meine Nein! | Kränkungen und Kurzschlusshandlungen | Zivilcourage – zwischen Mut und Feigheit

Über die Autorin

Mag. Beate Handler

Mag. Beate Handler ist Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Arbeitspsychologin und Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie). Sie hat langjährige verhaltensmedizinische Erfahrung in den Bereichen psychosomatische Erkrankungen, Burnout und Stressfolgen. Beate Handler ist Autorin des erfolgreichen Goldegg-Buches „Mit allen Sinnen leben. Tägliches Genusstraining“.

Beate Handler wurde in Wien geboren. Sie wuchs in Meidling auf und ist nun seit mehr als zehn Jahren privat und beruflich begeistert „Kaisermühlnerin“. Die Nähe zum Wasser und das viele Grün der Donaustadt genießt die Autorin bei ihren Laufrunden.

Ebenso liebt sie es aber auch zu wohnen und ihren Lebensraum nach dem Motto „My Home is my Castle“ als Wohlfühloase zu gestalten. Hier unterstützen sie zwei Stubentiger tatkräftig, helfen beim Schreiben und schleichen sich auch immer wieder auf leisen Samtpfoten in die Buchtexte der Autorin.

Reisen in ferne Gefilde macht Beate Handler gerne in ihrer Fantasie und bei ihren realen Reisen bevorzugt sie die grünsten Stückchen Österreichs. Kurzurlaub hingegen macht Beate Handler täglich im Alltag – gleich, wo sie sich gerade befindet.

<http://psychotherapieverhaltenstherapie.com>

