

Phase 5 - Act - Vom Denken zum Tun	139
Wann überschreiten Sie den Rubikon? Ein Check Ihrer Willensbildung	143
Die Meinungen anderer – erkennen Sie Killerphrasen	148
Gleich überqueren Sie die Zielgerade – Sieger in Flügelschuhen	150
Porträt: Maßgeschneidert – Maren Bartz	153
Porträt: Auf den Gipfel – Peter Birle	161
Nachlese und Dank	169
Die Autoren	171
Literaturverzeichnis	173

Einführung

Der Patient war blass und nicht mehr ganz bei sich. Während die Assistenzärzte in der Notaufnahme noch grübelten, was zu tun sei, stand der Chefarzt in der Tür, ein Blick und ein paar Fragen reichten ihm, „Morbus Moschowitz“ lautete seine Diagnose einer extrem seltenen Blutgefäßerkrankung. „Darauf wären wir im Leben nicht gekommen“, sagte eine junge Ärztin.

„Lob der Erfahrung“ betitelt das Wochenmagazin *Die ZEIT* sein Dossier – und reflektiert mit dieser Headline eine Entwicklung, die langsam aber unaufhaltsam in der Mitte unserer Gesellschaft ankommt. Die Älteren, sie zählen wieder! Als diejenigen, die verfahrene Situationen auflösen können, als diejenigen, deren Erfahrungswissen gefragt ist, als diejenigen, die ihr Ego nicht in den Mittelpunkt stellen und integrieren können. Zugegeben, Jugend und Alter sind je nach Kontext sehr unterschiedlich zu bewerten: Geht in der Politik ein Mittvierziger glatt noch als „junger Wilder“ durch, so gilt er im Großteil der Unternehmen bereits als alt. Tatkraft, Innovation, Flexibilität werden auf dem klassischen Arbeitsmarkt vornehmlich den Jüngeren bis höchstens Mitte 30 zugestanden. Menschen jenseits der Alters-Schallmauer galten und gelten oft heute noch in den Personalabteilungen der Unternehmen als eher starr, ihren Gewohnheiten verhaftet und nur noch bedingt lernfähig. Weit gefehlt!

Immer mehr Menschen in der Lebensmitte zeigen, was sie noch drauf haben, ja mehr noch: was sie können, was ein Mittzwanziger nicht können kann. „Denk- und Entscheidungsprozesse verlaufen gründlicher“, hat der renommierte Emeritus und Hirnforscher Ernst Pöppel in seinen Forschungen nachgewiesen, die er in seinem Buch „Je älter desto besser“ erläutert. Zwar reagiert das Gehirn älterer Menschen auf Außenreize einige Millisekunden langsamer als das von jungen Menschen – die rascher neue Impulse aufgreifen und gänzlich Neues schneller lernen. Dafür ermöglicht das etwas längere Wellental zwischen zwei empfangenen Reizen im Gehirn des älteren Men-

schen das Koppeln von Informationen, die nun als gleichzeitig wahrgenommen und eingeordnet werden. Pöppel bezeichnet das als „das innere Metro- nom des Menschen“, dessen Takt sich im Laufe des Lebens verlangsamt. Mit der Chance, dass zwischen den Taktschlägen mehr Freiraum zum Kombinieren bleibt.

Das heißt: Ältere bringen Geschehnisse und Eindrücke sehr rasch in einen umfassenden Kontext. Gekoppelt mit der Fülle an Erfahrung sind wir besonders gut in der Lage, uns schnell und zutreffend ein Urteil zu bilden und hieraus adäquate Strategien abzuleiten. So wie es dem Chefarzt im Eingangsbeispiel möglich war, auf die in seinem Unterbewusstsein gespeicherten Erinnerungen aller fünf Sinne zurückzugreifen: das Aussehen des Patienten, ein bestimmter Geruch, Symptom-Details und vieles mehr – und hieraus die korrekte Diagnose abzuleiten. Ein Geschehen, das wir auch als intuitives Wissen bezeichnen, im Volksmund Bauchgefühl genannt. In der Intuition verschmelzen Gefühle, Eindrücke, Empfindungen und rationales Wissen zu einer blitzartigen Erkenntnis. Auf die Intuition und die verschiedenen Arten und Ebenen unseres Wissens werden wir in diesem Buch noch vielfältig eingehen.

Was bedeutet das für Sie und Ihre Überlegungen, noch einmal etwas gänzlich Neues zu beginnen? Nun, auch wenn es im ersten Moment merkwürdig klingt: Gerade jetzt, in der Lebensmitte, sind allein durch Ihre neurobiologischen Voraussetzungen Ihre Chancen besser denn je, einen Neustart nicht nur als furioses Spektakel zu inszenieren, dessen Funkenregen schnell verglüht, sondern ein dauerhaft loderndes Feuer daraus zu entzünden, das Sie noch lange wärmt.

.....

IMPULSE AUS DER WISSENSCHAFT

Radikalität des Nullpunkts

„Im 14. Jahrhundert hat der Mystiker Johannes Tauler über die spirituelle Krise in der Lebensmitte geschrieben, von ihm stammt der Begriff der ‚Radikalität des Nullpunkts‘, man habe verschiedene Facetten des Lebens ausgelebt und stehe nun vor der Frage, wie weiter jetzt? Durch Meditation, Reflexion und Läuterung

könne man dazu kommen, eine neue Perspektive zu finden. Das klingt geradezu modern.“ (Quelle: Simon/Perrig-Chiello „Ende der Kompromisse“, GEO Wissen 2012)

.....

Verstärkt reagieren in jüngerer Zeit auch die Medien auf die höchst aktuelle gesellschaftliche Entwicklung des Nullpunkts in der Lebensmitte, machen Mut: „Turnaround – klar geht das“, verkünden den „Geschmack am Neuanfang“ und sprechen von der erforderlichen „Disziplin und Leidenschaft“ – und alle beziehen sich auf diesen Abschnitt unseres Lebens, in dem die Richtungen von der Mitte aus gesehen frei wählbar sind. Ja! Von der Mitte aus eröffnen sich mehr Perspektiven denn je (Abb.1), vielleicht sogar mehr denn in Ihrer Jugendzeit. Denn Ihr Erfahrungswissen fließt in Ihre Entscheidung mit ein, wohin Sie sich wenden wollen. Und dabei möchten wir Sie mit diesem Buch begleiten!

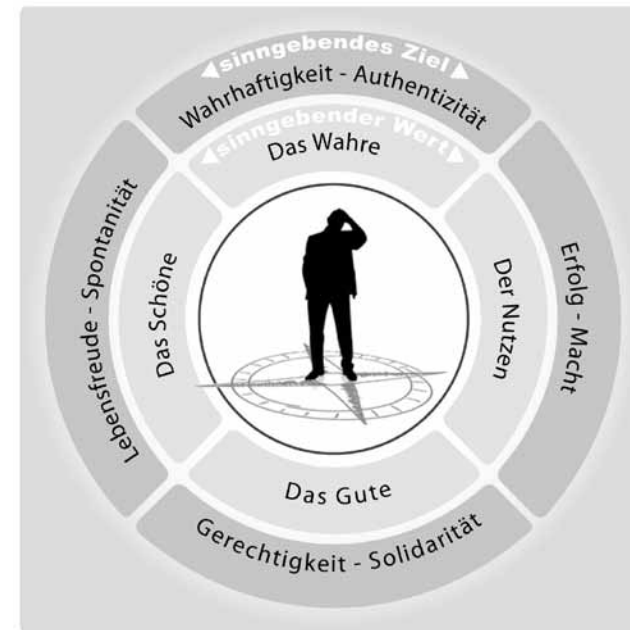


Abb. 1: Der Kompass unseres Lebens