



DR. SVEN SEBASTIAN

Neurocoach | Keynote Speaker | Hirnerklärer

EINFACH BESSER LEBEN.

**ENDLICH!  
VORSÄTZE BEWUSST  
UMSETZEN UND EINHALTEN.**

10 NEUROWISSENSCHAFTLICH  
BEGRÜNDETE TIPPS

# ENDLICH! VORSÄTZE BEWUSST UMSETZEN UND EINHALTEN.

In diesem kompakten Workbook habe ich dir ein paar interessante und wirkungsvolle Tipps aufgelistet, die dir helfen können, deine Vorsätze für das neue Jahr (oder allgemein) nicht nur umzusetzen, sondern auch auf Dauer einzuhalten.

Bitte beachte, dass die folgenden Ausführungen nur eine kleine Auswahl an Methoden, Techniken und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum Thema „Veränderungen bewusst und willentlich wahrnehmen, planen, umsetzen und einhalten.“ darstellen.

Wenn du an weiterführenden Informationen und Hilfestellungen interessiert bist, dann kontaktiere mich und wir besprechen innerhalb eines für dich kostenfreien Kennlerngesprächs gemeinsam, was zu tun ist oder was du einfach auch nur weiterhin beibehalten solltest.

Ich selbst habe mir für das neue Jahr 2022 etwas sehr Persönliches und für mich Herausforderndes vorgenommen.

Um diesen Vorsatz bewusst und willentlich umzusetzen, braucht es noch eine Menge an kognitiver Umstrukturierung in meinem Kopf! Aber auch eine Stärkung meiner Stressresilienz und meines Aushaltevermögens in angespannten Situationen.

Insbesondere mein Verlangens-, Lust- und Belohnungs-System hat sich in den letzten Jahren doch recht selbstständig von mir und meinem Verstand, meinem Wissen um die Dinge und von meiner Logik gemacht!

Hier braucht es eine deutliche Korrektur, ohne aber dabei an Lebensfreude, Optimismus und Begeisterung zu verlieren.

Meine Erfahrungen während dieser Zeit, positive wie negative, teile ich gern mit dir! Du kannst gespannt sein!



Nun aber zu den versprochenen Fakten, Methoden und Techniken. Ich wünsche dir viel Vergnügen beim Lesen und, natürlich, beim Umsetzen all dieser Tipps und Tricks!

Herzlichst,

*Sven Sebastian*



# TIPP 1: STELLE DICH DEINEN GEWOHNHEITEN!

Damit sich das Überlebensprinzip der unendlichen Lust und Belohnung auch zu jedem Zeitpunkt deines biologischen Hierseins erfüllt, hat sich dein **Verlangens-, Lust- und Belohnungs-System (VLB-System)** so einiges an raffinierten Tricks für dich einfallen lassen. Dazu gehören unter anderem die folgenden „Ausreden“, warum eine Veränderung, zum Beispiel deines gewohnten Lebensstils, nicht funktionieren wird.



- Das bisherige, emotional positiv besetzte Verhalten.
- Lieb gewonnene Gewohnheiten und Routinen.
- Bequemlichkeiten, Faulheit, Gemütlichkeit.
- Der aktuelle körperliche Zustand, wie z.B. Erschöpfung.
- Die eigene Persönlichkeitsstruktur.
- „Altgediente“ Denkweisen, Einstellungen, Glaubenssätze.
- Der Glaube, dass früher alles besser und einfacher war.
- Zuviel alltäglicher (digitaler) Stress, schwelende Konflikte, persönliche Krisen.
- Veränderung an sich ist zu groß, zu komplex, zu unsicher, zu unüberschaubar.
- Angst vor dem, was kommt, und Trauer über das, was man verliert.
- Fehlende Motivation und Vorstellungskraft für das Neue.
- Fehlendes Wissen, Informationen, Erkenntnisse und positive Erfahrungen.



- Fehlinterpretation von Informationen, Falschnachrichten, Behauptungen, Annahmen, Vorurteile, gefährliches Halbwissen.
- Frage nach dem Sinn und Nutzen ist nicht ausreichend beantwortet.
- Digitale Kompetenzen sind nicht ausreichend und/oder veraltet.
- Prozesse, Strukturen, Verantwortlichkeiten, Technik sind unzureichend.

Und? Kommen dir die Argumente bekannt vor? Oder fehlen aus deiner Sicht welche?

Anders gefragt: **Was sind die inneren Blockaden (Bedenkenträger) in deinem Kopf**, die dich daran hindern, einen von dir gewollten Vorsatz auch umzusetzen und einzuhalten?



## Übung Selbstreflexion: Komm dir selbst auf die Schliche!

- 1) Was sind die persönlichen Blockaden (Zweifel, Ängste, Befürchtungen, usw.) in deinem Kopf, wenn es um die Umsetzung deines Veränderungswunsches geht? Schreibe diese für dich auf!
- 2) Analysiere für dich deine Blockaden detaillierter. Welche Gedanken stecken dahinter (kognitive Ebene), welche Empfindungen und Gefühle (emotionale Ebene), welche Charaktereigenschaften (persönliche Ebene), welche äußeren Einflussgrößen (Umwelt- und Umgebungsfaktoren), welche körperlichen Symptome (körperliche Ebene).

Wenn du für dich wirklich etwas ändern willst, dann musst du dir als erstes selbst auf die Schliche kommen! Erst wenn du diese Aufgabe erledigt hast, kannst du dein Vorhaben weiterplanen.





Was sind deine persönlichen Blockaden?  
Was steckt dahinter?

A large, empty white rectangular area intended for writing or drawing answers to the questions above.



Wenn du das Ergebnis deiner Selbstreflexion vorliegen hast, dann wirst du schnell feststellen können: **Hinter allen Argumenten und Bedenken stecken immer wieder liebgewonnene Gewohnheiten** von dir, die dein alltägliches Verhalten, Denken, Fühlen und Wahrnehmen bestimmen und damit deinem Vorhaben im Wege stehen. Außer, du stellst dich diesen altgedienten Gewohnheiten und ersetzt diese durch neue, zu dir und deinem Lebensabschnitt besser passende.

Mit Gewohnheiten ist es so wie mit alten Bekannten, Handlungen, Gedanken usw. Eigentlich wäre schon längst mal eine Veränderung notwendig, um wieder etwas mehr Schwung, Motivation, Freude oder auch Aufregung in die bestehenden Beziehungen, Verbindungen und Lebensverhältnisse zu bringen. Aber irgendwie bleibst du immer wieder in den „Seilen“ hängen, kommst nicht vom Fleck, spielst am Ende erneut die gleiche Schallplatte, CD oder Playlist in deinem Kopf ab.

Die Gründe dafür sind vielfältig. Häufig sind wir zu müde, zu erschöpft, zu satt, zu gestresst oder zu genervt.

Manche von uns haben Angst vor dem, was kommen könnte, trauen sich keine grundlegenden Veränderungen zu. Andere wiederum können einfach nicht loslassen von dem, was ist. Ganz nach dem Denkmuster: Besser zu wissen, was ich habe, als nicht zu wissen, was ich bekomme.



## Was ist eine Gewohnheit?

1. Eine Gewohnheit ist ein Automatismus, den das Gehirn in einem bestimmten Kontext immer wieder unbewusst aktiviert.
2. Gewohnheiten können Handlungen, Gedanken oder Gefühle sein.
3. Unser aller Leben wird maßgeblich von unseren Gewohnheiten bestimmt, denn mehr als 40 % unserer alltäglichen Entscheidungen basieren auf Gewohnheiten.
4. Eine bestimmte Gewohnheit kann erwünscht oder unerwünscht sein.



Aber all diese aufgeführten Argumente, mit denen du, bzw. dein Gehirn, die alten Gewohnheiten so vehement verteidigst, sind nur vorgeschobene, fadenscheinige „Denksätze“ und „Empfindungen“ in deinem Kopf! Herbeigeführt, besser gesagt „konstruiert“, vom **meso-cortico-limbischen (mcl) Dopaminsystem** deines Verlangens und deiner Lust, dem VLB-System deines Hierseins.

Es sind daher nicht deine Gewohnheiten an sich, die dir bei der Umsetzung von Veränderungen oder Neujahrsvorhaben im Wege stehen, sondern es ist allein der unstillbare Appetit deines Gehirns nach **grenzenlosem Lustgewinn oder nach Unlustvermeidung**, der selten neue, unbekannte Wege erlaubt, um dein Verlangen nach Leichtigkeit und losgelöstem Sein zu befriedigen.



Und, wie es mit all den Dingen so ist, die wir wirklich lieben, wollen wir auch von unseren lieb gewonnenen Gewohnheiten nicht einfach so lassen. Auch wenn diese in ihrer wiederholten Ausführung für uns schädlich oder belastend sein können. Insbesondere dann nicht, wenn diese **automatisierten Verhaltensanweisungen und Denkmuster** dir wiederum eine intensive, schnelle, einfache und **sofortige Erfüllung deines Verlangens nach Lustgewinn** oder Strebens nach Unlustvermeidung versprechen.

Gewohnheiten sind also Automatismen oder auch Algorithmen in unserem Kopf, die uns zur Verfügung stehen, wenn es einmal für uns brenzlich oder unangenehm wird. Oder die von unserem Gehirn „unaufgefordert“ aktiviert werden, wenn wir nach einem stressigen und anstrengenden, aber auch langweiligen, zähen Tag schnell etwas Schönes, Angenehmes, Beruhigendes oder auch Erregendes, Aufwühlendes, Spannendes benötigen.




Daran ist nichts Schlechtes, nein, dieses Funktionsprinzip ist sogar äußerst dienlich für dein Fortkommen und Überleben auf diesem Erdball. Denn aufgrund deines **genetisch determinierten Verlangens** nach Lustgewinn (häufig auch nach Unlustvermeidung) gehst du Verbindungen und Verhältnisse zu anderen Menschen ein, bist bestrebt, soviel wie möglich Nützliches und Hilfreiches für dich und dein Gehirn zu erlernen (Wissensaneignung, Selbstentwicklung), was dir Unterstützung dafür sein kann, schneller und einfacher als alle anderen um dich herum an Lust und Genuss zu gewinnen. Darüber hinaus bist du bestrebt, dein Leben im Griff zu haben, um bis zu deinem biologischen Ende selbstbestimmt und selbstbewusst (leider häufig zu wenig selbstverantwortlich) das Lustkonto in deinem Kopf füllen und mehren zu können.

So weit, so gut. Wenn, ja wenn nicht dein VLB-System dir einen fetten Strich durch die Rechnung machen würde. Und zwar auf Grundlage seines inneren Antriebs, der da lautet: **Ich will ALLES, immer, überall, sofort, grenzenlos, maximal, schnell, einfach, einzigartig!** Egal, ob der „Rest“ des Körpers, der Seele und des Geistes dabei Schritt für Schritt zu Grunde geht. Hauptsache, wir hatten Spaß!

Dagegen anzuhalten ist nicht einfach. Wer einmal für sich psychoemotional befreiend erlebt hat, wie schmerzstillend, euphorisierend oder beruhigend so manche Droge, aber auch Verhaltens- und Denkweise, wirken kann, der weiß, wovon ich spreche.

Die Lösung aus diesem Dilemma? Ganz einfach: **Je bewusster du dir dem Lustgewinn- und Unlustvermeidungsprinzip deines eigenen Gehirns wirst, umso erfüllter und selbstbestimmter wird dein Leben sein.** Und schon sind wir wieder beim ersten Schritt einer Veränderung oder eines Vorhabens: Werde dir deines VLB-Systems bewusst! Wie agiert es? Wie verführt, beherrscht es bereits dein Verhalten? Welche „Gewohnheiten“, sprich Algorithmen und Automatismen, hat dir das mcl-Dopaminsystem bereits beigebracht so zu lieben, dass du davon nicht mehr loskommst?



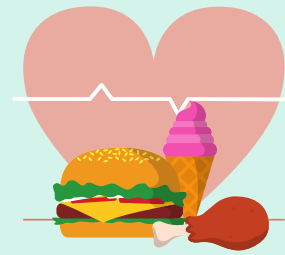


Komm dir deinem eigenen Verlangen, deiner Lust und deinen Leidenschaften auf die Schliche! Benenne klar und deutlich die damit verbundenen, von dir lieb gewonnenen Gewohnheiten und ersetze diese durch neue, von dir bewusst und willentlich bestimmte, formulierte und geplante. Erst dann setze deinen Veränderungsplan um, Schritt für Schritt.



Werde dir deiner Gewohnheiten bewusst

SCHRITT  
**01**



Was ist der Grund für deine bisherige Routine?

SCHRITT  
**02**

Was konkret möchtest du ab wann unterlassen?

Welche "Belohnung" ist mit der unerwünschten Routine verbunden?

SCHRITT  
**03**

Was löst deine bisherige Routine aus?



z.B. bestimmte Tageszeit, bestimmter emotionaler Zustand, andere Menschen

Welche neue(n) Gewohnheit(en) möchtest du etablieren?

SCHRITT  
**04**

Trainiere dir eine neue Gewohnheit an, welche die alte Gewohnheit ersetzt.

SCHRITT  
**05**



## TIPP 2: NOTIERE DEINE VORSÄTZE SOFORT

Sich ein Ziel an Silvester (oder an einem anderen Tag des Jahres) zu überlegen, dieses auch laut auszusprechen, ist schon einmal ein wichtiger Schritt. Aber danach darauf zu setzen, dass du es schon nicht vergessen wirst, ist wirklich blauäugig.

Denn schon nach kurzer Zeit werden viele andere wichtige und dringende Dinge um die gleichen wesentlichen Ressourcen buhlen, die du auch für dein Vorhaben dringend benötigst. Dazu gehören vor allem Zeit, deine Motivation, Konzentration und, in vielen Fällen, auch Geld.

Bevor dir also die Luft für deine geplante Veränderung ausgeht, ist es am besten, wenn du dir **deine Vorsätze sofort aufschreibst**, zum Beispiel auf kleinen Post-its, die du dir dann an den Spiegel im Bad kleben kannst, damit du täglich daran erinnert wirst.





## TIPP 3: MACHE DIR NUR POSITIV MOTIVIERENDE VORSÄTZE

**Verbote** liebt das Gehirn nicht. Es verzichtet ungern auf etwas, was es über die Zeit lieb gewonnen hat. Auch wenn es nicht gesund für dich ist.

Positive Vorsätze sind hingegen einfacher umzusetzen. Wieso? Weil wir uns nichts verbieten, sondern etwas erlauben. Daher achte bei der Formulierung deiner Vorsätze stets auf die **psycho-emotionale Wirkung deiner gewählten Wörter** und Sätze auf dein Gehirn. Prüfe für dich selbst, wie sich dein VLB-System verhält, wenn du zum Beispiel laut folgenden Vorsatz aussprichst:

*„Ich werde in diesem Jahr mindestens 10 Kilogramm an Körpergewicht verlieren.“*

Und? Wie fällt deine Bilanz aus?

Sicher nicht so positiv, wie du es dir wünschst. Die Erklärung dafür ist einfach: die Wortwahl ist nicht die beste! Du „drohst“ in diesem Fall deinem VLB-System einen **Verlust** an. Das wird **nicht gemocht!** Und du stimulierst dein Motivationssystem zwar schon nicht so schlecht, aber auch nicht ausreichend, indem du sagst: Ich werde. Denke daran, dass deine innerliche Triebkraft, deine Motivation, direkt ein Teil deines selbstverliebten VLB-Systems ist. Wie könnte die Formulierung deines Vorsatzes besser lauten? Hier mein Vorschlag:

*„Ich will in den kommenden 12 Monaten an einer für mich angenehmen und wohligen Attraktivität, Leistungsfähigkeit, Vitalität, Spannkraft, kognitiver Klarheit und emotionalen Ausgeglichenheit (Hier kannst du dir das passende Wort für dich*



*aussuchen.) gewinnen! Um dies zu erreichen, bin ich entschlossen, ein Körpergewicht von maximal 80kg (bei einer Körpergröße von 175cm) zu erreichen.“*

Nutze bei der Formulierung deiner Vorsätze unbedingt auch die Elemente der non-verbale und para-verbale Sprache! Zu deinem Mastersatz solltest du also **auch eine innere Haltung** entwickeln, die du bei Bedarf, wie ein **Symbol** oder ein **Synonym**, für dich selbst emotional abrufen kannst.



Sei also stolz wie ein Löwe oder stark wie Tiger, fühl dich schlank wie eine Schlange oder blühe auf wie eine Rose.

Du kannst non-verbal alles wählen, was dich über die Sinne Sehen, Fühlen, Spüren, Riechen, Schmecken und Tasten emotional positiv stimuliert. Para-verbal entspricht einer passenden, positiv motivierenden Stimmlage, wenn du dein Vorhaben laut aussprichst. Am besten, du nimmst deine Formulierungen direkt auf und hörst diese dir dann zu verschiedenen Zeitpunkten des Tages wieder an. Prüfe dann immer wieder aufs Neue, ob dein Gehirn emotional positiv darauf anspricht.



Finde deinen eigenen Mastersatz für dein Vorhaben.



## TIPP 4: SOFORT LOSLEGEN!

Wenn du dir am Silvesterabend vornimmst, im neuen Jahr mehr Sport zu treiben und mit dem Rauchen aufzuhören, dann am Neujahrsmorgen aber erstmal eine Zigarette rauchst und dir sagst, dass das mit dem Sport ja auch noch bis Mitte Januar warten kann, dann hast du erfahrungsgemäß bereits verloren.

Wichtig ist: sofort anfangen! **Wenn du bereits festen Willens bist, dann musst du auch handeln.** Bei einem so großen und lang angelegten Projekt wie etwa an Gewicht zu verlieren oder nicht mehr zu trinken, braucht es Entschlossenheit und vor allem einen ersten Schritt. Ist dieser gemacht, dann kannst du daran mental und emotional immer wieder andocken.

Also: fange morgen an!

## TIPP 5: DRANBLEIBEN!

Damit sich neue Verhaltensweisen etablieren, muss man sie üben und pflegen. Wenn du zum Beispiel weniger Fleisch essen und dich allgemein gesünder ernähren willst, dann wirst du dies nicht schaffen, indem du in der ersten Januar-Woche mal keinen Hamburger isst.

Du musst mit mindestens **drei Monaten** rechnen, bis für dein Gehirn, besser gesagt für dein VLB-System, **Neues zur Gewohnheit** wird. Bis dahin heißt es arbeiten und sich immer daran erinnern, was man sich vorgenommen hat. Dabei gilt es immer wieder, Tag für Tag, sich und seinem VLB-System und den damit verbundenen Gewohnheiten auf die Schliche zu kommen!



Beispiel Supermarkt: Bisher bist du vielleicht wie fremdgesteuert direkt zur Wursttheke oder zu den Teigwaren gegangen. Und, Schwups, ging deine Hand wie ganz von selbst zur Wurst und zur Fertigpizza. Schließlich ist es auch ein unschlagbares Angebot. Genau diese **Routine gilt es von dir bewusst und willentlich wahrzunehmen, zu reflektieren und zu stoppen**. Du musst also in der Zeit der Veränderung in deinem Kopf aktiv eine Grenze setzen und dich, nein, dein VLB-System, dazu zwingen, nicht zum Gewohnten, sondern stattdessen zum Bio-Gemüse zu greifen.



## **TIPP 6: APPS KÖNNEN DICH UNTERSTÜTZEN**

Auch digitale Anwendungen können dir helfen, deine Vorsätze umzusetzen und aufrechtzuerhalten, indem sie dich zum Beispiel **motivierend erinnern oder dich unterstützen deine Teilziele festzuhalten**. Bitte achte aber stets darauf, wer der Anbieter dieser Apps ist, welche Interessen dahinterstehen könnten, wo deine privaten Daten gespeichert und wie diese von wem für was weiterverarbeitet werden. Handle dabei nach der Devise: Ich bin mehr wert als nur ein billige, schnell und einfach zu verführende Datenquelle für die digital-virtuelle Entertainment-Industrie!





## TIPP 7: GEMEINSAM AN VORSÄTZEN ARBEITEN

Gemeinsam geht alles leichter. Auch gute Vorsätze umsetzen! Statt also allein zu überlegen, regelmäßig joggen oder ins Fitnessstudio zu gehen, solltest du dir von Anfang an ein paar **Verbündete** suchen. Sie können dich **motivieren und erhöhen die Chance** – auch aufgrund eines gewissen sozialen Drucks in der Gruppe – **die Vorsätze einzuhalten**.

Wenn du nach Verbündeten suchst, wirst du bestimmt nach dem altbekannten Motto „Gleich und gleich gesellt sich gern!“ agieren. Oder du wirst folgenden Satz in deinem Kopf haben: „Geteiltes Leid ist halbes Leid!“ Das ist nicht immer richtig!

So weisen aktuelle Studien darauf hin, dass, wenn wir zum Beispiel abnehmen wollen, wir uns lieber mit bereits schlanken, sich gesund ernährenden Menschen zusammentun sollten. Dadurch werden wir, vermittelt durch unser soziales Gehirn, stärker aktiviert und motiviert, auf unsere Ernährung zu achten, als wenn wir uns mit Menschen umgeben, die ebenfalls noch an Körpergewicht abnehmen wollen.

Übrigens: Teil einer Interessengemeinschaft zu sein reduziert deutlich das Stresslevel aller daran Beteiligten. Und je besser du dein Stresssystem im Griff hast, umso leichter wirst du auch während der Umsetzung deines Vorhabens nervlich durchhalten. Aber Achtung! Studien zeigen, dass Menschen zwar von der Anwesenheit anderer profitieren, wenn sie unter Stress stehen.

In manchen Fällen schützt uns die Anwesenheit anderer jedoch nicht vor Stress oder verstärkt diesen sogar. Aufbauend auf der Theorie der sozialen Identität und der Selbstkategorisierung liegen



Beweise vor, dass die Anwesenheit anderer Menschen deine Cortisol-Stressreaktionen nur dann puffert, wenn in der **Gruppe eine gemeinsame soziale Identität** hervorgerufen wird. Indem man sich unter anderem in allen Fällen gemeinsam unterstützt und diese von anderen geleistete Unterstützung nicht als implizite Kritik am eigenen Versagen missversteht. Soziale Identität entsteht in einer Gruppe nur, wenn alle die Regeln des **wertschätzenden, lösungszentrierten, positiv motivierenden und gehirngerechten Feedbacks und Kommunizierens** beherrschen.



Überlege: Wer könnte dich wie bei deinem Vorhaben unterstützen?

A large, empty light gray rectangular area intended for writing or drawing.



## TIPP 8: BELOHNE DICH SELBST

Wenn dein Gehirn die von dir gesetzten Vorsätze nur als Arbeit betrachtet, dann verliert es sehr schnell die Lust an ihnen. Zumal es eh schon für dein VLB-System hart ist, auf etwas verzichten zu müssen, was es dir nach vielen Wiederholungen als liebgewonnene Gewohnheiten geschenkt hat.

Mit dem Rauchen oder dem Trinken aufzuhören, klingt zwar gut und ist vom Verstand her nachvollziehbar, aber dafür mehr Sport zu treiben, also, das ist nicht hinnehmbar. Und vor allem auch nicht emotional-motivational spürbar. Daher kann es für dich hilfreich sein, wenn du dich immer wieder **für deine Bemühungen belohnst!** Und überrasche dich auch gern dabei. Denn nichts ist Spannender und Anziehender für dein VLB-System, als unvorbereitet und ungeplant an Lust und Freude zu gewinnen!



Was für Dinge fallen dir ein, mit denen du dich für geschaffte Teilziele belohnen und zwischendurch motivieren kannst?



## TIPP 9: ERLAUBE RÜCKMELDUNGEN VON ANDEREN

Wir verändern unser individuelles Verhalten auf Grundlage verschiedener Faktoren. Eine aktuelle Studie zu diesem Thema zeigt, dass unter anderem **direkte Rückmeldungen von anderen Personen** bezüglich unseres Verhaltens, sprich unseres Denkens, Wahrnehmens, Fühlens und Bewertens, während des gewollten Veränderungsprozesses, **äußerst hilfreich** sind, um die angestrebten Ziele zu erreichen.

Wer also zum Beispiel sein Ernährungs- oder Bewegungsverhalten auf Dauer verändern will, der muss dafür sorgen, dass die Ergebnisse seiner früheren Handlungen in Form von direkten Rückmeldungen sichtbar sind. Suche dir also eine oder mehrere Vertrauenspersonen aus deinem sozialen Umfeld aus und erlaube diesen, dir regelmäßig ein direktes Feedback zu geben. Wichtig dabei ist auch hier, dass die von dir Auserwählten die Grundregeln eines wertschätzenden Feedbacks und der konstruktiven Kritik kommunikativ und vor allem auch gedanklich-kognitiv beherrschen.

## TIPP 10: DURCHBRECHE WILLENTLICH UND BEWUSST DEINEN "ZWANG"

In deinem Gehirn gibt es eine spannende Region, die sich unter anderem funktional für deine **sozialen Kompetenzen** verantwortlich zeichnet, **aber auch für deine Emotionsregulation**. Diese neuronale

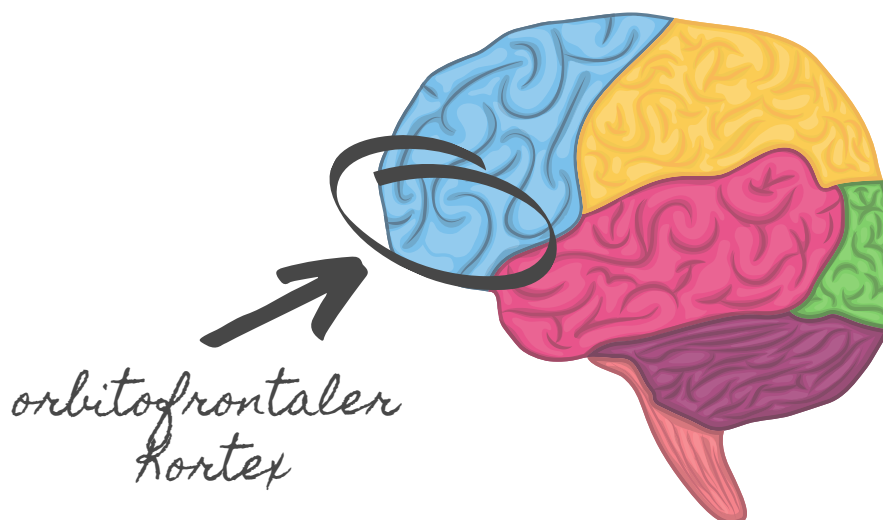


Netzwerkstruktur liegt direkt über deinen Augen im vorderen Bereich deines Kopfes. Medizinisch wird es als **orbitofrontales** oder auch als **ventromediales Areal** des **präfrontalen Kortex** bezeichnet.

Warum ist dieser Gehirnbereich so interessant für uns, wenn es um die erfolgreiche Umsetzung von Vorhaben geht?

Nun, ganz einfach, je besser dieses Areal mit allen anderen Funktionsebenen zusammenarbeitet, um so besser ist auch die Chance für dich, dein Vorhaben umzusetzen und einzuhalten. Denn dafür brauchst du sowohl eine gut ausgeprägte soziale Kompetenz, um zum Beispiel einer Gruppe anzugehören, die dir bei der Umsetzung deiner Ziele hilft. Oder um anderen Personen zu erlauben, dir ein Feedback zu geben, ohne dies als Kritik abzulehnen.

Doch die genannte Hirnregion ist gleichzeitig an der Repräsentation des **subjektiven Werts von Belohnungen** beteiligt. Das bedeutet also, ein gut funktionierender orbitofrontaler Kortex hilft dir, direkt in dein fehlgeleitetes VLB-System einzugreifen.



Wie können wir diese sehr aktuellen Erkenntnisse aus der Hirnforschung für uns nutzen?

Nehmen wir wieder das Beispiel Abnehmen. Du hast dir also vorgenommen, dich ab sofort gesünder zu ernähren, um damit



unter anderem dein Körpergewicht wieder in den Griff zu bekommen. Aktuelle Studien zeigen, dass unserem Gehirn bei der Entscheidung für oder gegen ein Nahrungsmittel eine ganz unmittelbare Bedeutung zukommt. Allein schon bestimmte **Erwartungen**, die man an eine Speise hat, erzeugen im **orbitofrontalen Kortex ein ganz spezielles Aktivitätsmuster**. Diese Erregung entspricht ziemlich genau den Vorgängen, **wie sie beim tatsächlichen Verzehr** im Gehirn ablaufen. Folgerichtig können auch vermutete Eigenschaften eines Lebensmittels messbare Konsequenzen für die Verstoffwechslung haben.

Das bedeutet für dich nun konkret: Wenn du für dich ein gesundes Lebensmittel ausgewählt hast, was von deinem VLB-System noch nicht geliebt wirst, dann **kontrolliere im Vorfeld genau deine Erwartungen** an dieses Lebensmittel. Diese sollten äußerst **positiv stimulierend für dein Lust- und Motivationszentrum** ausfallen. Verbiете dir jegliche negative Erwartungen!

Sage dir also nicht: *„Na, mal sehen, wie das schmeckt.“* Sondern vielmehr: *„So farbig und knackig der Salat aussieht (und das muss der Salat dann auch in Wirklichkeit), kann mir dieser auch nur erfrischend und belebend schmecken.“*

Überhaupt das **Thema Selbstkontrolle!**

Personen, die bei ihrer Auswahl nur nach der Schmackhaftigkeit des Nahrungsmittels gehen, sind meistens von Natur aus impulsiv und „lustaffin“. Deren ventromedialer präfrontaler Kortex (vmPFC) reagiert nur mit der Schmackhaftigkeit. Bei allgemein selbstkontrollierten Personen wiederum korreliert die Aktivität im vmPFC mit der subjektiven Schmackhaftigkeit und der Gesundheit der Nahrungsmittel. Zusätzlich ist bei den selbstkontrollierten Entscheidern (leckeres, aber ungesundes Essen zurückweisen) der dorsolaterale präfrontale Kortex (dlPFC) stärker aktiviert als bei impulsiven Entscheidern. Je stärker die Aktivierung im dlPFC ist, umso geringer ist die Aktivierung im vmPFC (leckeres, aber ungesundem Essen annehmen).



Was bedeutet das alles für dich? Wenn du mehr zu den impulsiven Menschen gehörst, dann musst du lernen, den subjektiven Wert von leckerem, aber ungesundem Essen für dich langfristig herunterzuregeln. Das gelingt dir, indem du dir emotional wirksame, langfristige Ziele setzt und zusätzlich an deiner Erwartungshaltung gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln neu bewertest und je nach Bedarf abänderst.



# So können wir uns verbinden:



Schreib mir:  
[info@dr-sven-sebastian.de](mailto:info@dr-sven-sebastian.de)



Folge mir auf Instagram:  
[@drsvensebastian](https://www.instagram.com/drsvensebastian)



Abonniere meinen YouTube-Kanal:  
[Dr. Sven Sebastian](https://www.youtube.com/Dr.SvenSebastian)



Abonniere meinen [Newsletter](#)



Besuche meine Webseite:  
[www.svensebastian.de](http://www.svensebastian.de)