

2. Februar 2015



## Simple Tipps für klares Denken

*Persönlichkeit · Motivation · Erfolg*

**"Das ist doch klar wie Kloßbrühe" - die Bedeutung dieser Redensart ist nicht eindeutig und dem Lauf der Zeit unterworfen. So hatte die ursprüngliche "Kloßbrühe" auch nichts mit Klößen zu tun, sondern ist eine volkstümliche Umdeutung der "Klosterbrühe", die tatsächlich immer klar war.**

Klare Gedanken sind wichtig in allen Lebenslagen. In Anbetracht des heute herrschenden Überflusses an Informationen fällt es aber nicht immer leicht, den Überblick zu behalten und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. **Wenn Sie sich nur ein oder zwei der folgenden Tipps zur täglichen Gewohnheit machen, werden Sie mehr Klarheit schaffen.**

### 1. Gehen Sie spazieren

Bewegung tut gut. So hilft Laufen oder Spazieren nicht nur gegen viele Krankheiten, es macht auch wunderbar den Kopf frei. Viele Menschen haben beim Spaziergehen die besten Ideen. Die Gedanken fließen, weil man entspannt nachdenken kann. Bei einem Spaziergang lässt sich auch gut plaudern. Man kann tiefsinnige Gespräche führen, die einem Klarheit verschaffen und Grundlage neuer Ideen oder wichtiger Entscheidungen sind.



### 2. Vermeiden Sie übermäßigen Genuss von Zucker

Einer neuen US-Studie zufolge kostet der Genuss von viel Zucker einige Intelligenzpunkte. Das gilt wenigstens für Ratten. Bekamen diese wochenlang Fruchtzuckerlösung statt Wasser, waren sie langsamer und weniger clever als vorher.

Obwohl Zucker der Kraftstoff für unser Gehirn ist, kann er auch genau das Gegenteil bewirken. Das Gehirn ist nämlich darauf angewiesen, dass ein gleichmäßiger Zuckerspiegel über den Tag aufrecht erhalten wird. Was das Gehirn und die Blutgefäße aber überhaupt nicht vertragen, sind starke Schwankungen.



Um einen rapiden Absturz Ihrer Leistungsfähigkeit und Konzentration zu vermeiden, sollten Sie – beispielsweise in der Mittagspause – darauf verzichten, sich mit süßen Teilchen wie Donuts, Törtchen und anderen Leckereien vollzustopfen.

### 3. Ordnung führt zu klarerem Denken

Ein ordentlicher, harmonischer Schreibtisch sieht nicht nur besser aus, er entspannt auch und fördert so die Kreativität und das Denkvermögen.

Auch etwas grün wirkt wohltuend für Psyche und Geist. Es muss ja nicht gerade ein Zen-Garten mit Springbrunnen und Bonsai-Baum sein. Sie müssen sich an Ihrem Arbeitsplatz wohl fühlen. Dann herrscht auch Ordnung im Kopf.



### 4. Schlafen Sie gesund

Jeder Mensch benötigt die regelmäßige Erholung in der Nacht. Schon nach 48 Stunden ohne Schlaf erlischt die Konzentrationsfähigkeit selbst für die einfachsten Dinge.

Das Schlafbedürfnis ist unterschiedlich stark ausgeprägt. Manche Menschen benötigen nur fünf Stunden Schlaf, andere fühlen sich erst nach zehn Stunden erholt. Wichtig ist, dass die äußeren Bedingungen einen ungestörten Schlaf zulassen. Neben einer ruhigen Umgebung sind abgedunkelte Räume und angemessene Liegemöglichkeiten notwendig. Zudem sollte man auf seine innere Uhr hören, die den optimalen Schlafzeitraum vorgibt. Bei den meisten Menschen liegt dieser in der Phase zwischen 23 und 7 Uhr.



### 5. Versuchen Sie zu meditieren

Wir verarbeiten durchschnittlich alle 1,2 Sekunden einen neuen Gedanken - auch wenn wir schlafen. Unser Gehirn häuft Spam an, genau wie unser Computer. Ist der Speicherplatz voll, fällt es uns schwer, uns zu konzentrieren und uns an Dinge zu erinnern.

Wenn wir meditieren, sind wir ganz bei uns selbst, werden uns unseres eigenen Bewusstseins bewusst. Gefühle von Anspannung, Angst oder Stress verringern sich, wir werden konzentriert und aufmerksam. Dabei ist Meditieren einfacher als gedacht. Die Grundlagen der Meditation sind in fünf Minuten zu erlernen. Hier eine kleine Kurzanleitung...

[http://www.gluecksarchiv.de/inhalt/meditation\\_anleitung.htm](http://www.gluecksarchiv.de/inhalt/meditation_anleitung.htm)



### 6. Minimieren Sie Stressfaktoren



Um Stress entgegen zu wirken, müssen Sie sich zunächst darüber bewusst werden, welche Stressfaktoren Sie beeinflussen. Zu den typischen Stressfaktoren zählen Zeit- bzw. Terminmangel, Geld- und Leistungsdruck sowie Lärm oder Reizüberflutung.

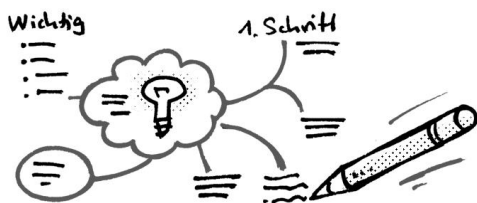
Tipps zur Stressbewältigung finden Sie in unzähligen Publikationen. Die Quintessenz daraus ist: Planen Sie Ihren Arbeitstag. Setzen Sie Prioritäten. Wollen Sie nicht immer alles perfekt machen. Delegieren Sie – wenn möglich. Und: Legen Sie regelmäßig Pausen ein.

## 7. Vermeiden Sie Alkohol

Es mag stimmen, dass der Alkohol auf so manch großen Denker eine überaus stimulierende Wirkung hatte. Viele Buch-Bestseller oder große Erfindung gäbe es heute wohl nicht, wenn der Urheber nicht unter Alkoholeinfluss gestanden hätte. Mögliche Erklärung: Unter Alkoholeinfluss können sich Menschen besser entspannen. Dadurch reagiere das Gehirn schneller auf visuelle Reize, was sich wiederum positiv auf das kreative Denken auswirke.

Allerdings ist vom übermäßigen und regelmäßigen Alkoholkonsum abzuraten, denn obwohl das Gehirn schneller arbeitet, hemmt der Alkohol gleichzeitig die Reaktionsgeschwindigkeit und auch die Wahrnehmung und sachliche Urteilsfindung wird in negativer Weise beeinflusst.

## 8. Treffen Sie Entscheidungen schneller



Viele Menschen scheuen sich, Entscheidung zu treffen. Sie sind unsicher bei der Abwägung der Details, haben Angst vor Fehlern oder möglichen Konsequenzen. Diese Scheu führt häufig dazu, dass wichtige Entscheidungen so lange aufgeschoben werden, bis es fast zu spät ist, und daraus unübersehbare Konsequenzen entstehen können.

Ein anderer Aspekt: Während Sie ausstehende Entscheidungen mit sich herumtragen wird Ihr Denken blockiert. Immer wieder kehren Ihre Gedanken zu dem Thema zurück und behindern andere wichtige Denkprozesse. Deshalb machen Sie sich schnell frei von übermäßigem Ballast. Treffen Sie Entscheidungen so schnell es geht.

## 9. Befriedigen Sie Ihre körperlichen Bedürfnisse

Wer kann schon einen klaren Gedanken fassen, wenn der Magen knurrt, man Durst hat, müde ist oder sonst ein menschliches Bedürfnis nach Befriedigung schreit.

Geben Sie dem Ruf Ihres Körpers nach und befriedigen Sie Ihre körperlichen Bedürfnisse. Wenn Sie sich körperlich wohl und entspannt fühlen, denkt es sich viel leichter.

## 10. Blaue Wandfarbe für klares Denken

Eine blaue Wandfarbe wirkt förderlich auf die Klarheit des Denkens. Beim Anblick einer blauen Wand wird der menschliche Geist ruhiger. Der Kopf wird frei. Dieser Vorgang ist zu vergleichen mit dem Blick auf den Horizont des Meeres. Ob man will oder nicht, die Gedanken werden von der Enge des Daseins entrückt. Entscheidungen werden nicht mehr unter Zwang getroffen. Man nimmt sich Zeit zum Träumen.

Je heller der Blauton, desto träumerischer werden die meisten Menschen. Dunklere Blautöne führen eher zu einem konzentrierten Denken, also nicht zu kreativen Denkprozessen, in denen klar analysiert und dann an Hand von Fakten entschieden wird. Im Ultramarin wird die Klarheit besonders gefördert.

