Wir können unsere Intelligenz und Intuition deutlich stärken – und lernen, durch mentale Bilder besser auf unsere innere Führung zu achten.

Am Anfang steht die Idee, eine Vorstellung. Wir kennen das aus unserem Alltag. Plötzlich haben wir einen Impuls, eine Eingebung, ein Bild vor Augen, vielleicht auch nur ein Gefühl, wie es sein sollte und wie es gehen könnte. Das war und ist mit allen großen Erfindungen nicht anders. Be--rühmte Menschen wie Albert Einstein, Viktor Schauberger, Nikola Tesla, Thomas Edison, die Gebrüder Wright und viele andere mehr haben ihre späteren Erfindungen in Bildern gesehen. Sie hatten eine Vorstellung davon. Sie sagen sich nun sicher: „Na, das ist doch klar – wie auch sonst?“ Einstein hat sich zum Beispiel immer wieder intensiv – manchmal tagelang – vor seinem geistigen Auge mit dem „Reiten“ auf Lichtstrahlen beschäftigt und seine Umgebung und sozialen Beziehungen darüber stark vernachlässigt, bevor er rund zehn Jahre später das formulierte, was wir heute als seine berühmte Relativitätstheorie kennen. Von Tesla wissen wir, dass er seine Erfindungen jeweils im Geiste sah und diese sogar hat „mechanisch“ laufen lassen können, und so hatte er Fehler erkannt, bevor die Maschinen physisch gebaut wurden.

„Nicht einmal das Universum mit seinen zahllosen Galaxien birgt größere Wunder oder Komplexität als das menschliche Gehirn. Es ist ein Spiegel der Unendlichkeit und sein Potenzial für kreatives Wachstum ist grenzenlos.“ - Norman Cousins

Die gute Nachricht: In jedem Einzelnen von uns steckt ein Einstein, ein Tesla. Und was noch viel besser ist: Wir können lernen, dieses Potenzial auszuschöpfen. Es ist bekannt, dass die meisten Menschen fast nur mit einer Hirnhälfte arbeiten, obwohl wir deren zwei haben: mit der linken Hemisphäre nämlich, die eher rational funktioniert und welche wir für unser Alltagsleben benötigen, für Koordination, Sprache, Kommunikation, Bewegung und vieles andere mehr. Wir bedienen uns aber auch der „anderen Hälfte“, der rechten Hemisphäre, wo Intuition und Eingebung dominieren. Noch ein Wort zur Terminologie: Allgemein wird angenommen, dass die linke Gehirnhälfte sich mit Sprache, Logik und Analyse befasst, wogegen die rechte Hälfte für bildliche Vorstellungen, Einsicht und das Erkennen von Mustern zuständig ist. Die meisten Forscher sind sich heute jedoch einig, dass die linke und die rechte Hemisphäre in Wirklichkeit viele Funktionen gemeinsam übernehmen. Experimente haben zum Beispiel gezeigt, dass die visuelle rechte Hälfte ohne den Input der linken Hälfte keine komplexen Bilder zu--stande

bringt. Wir werden jedoch weiter im üblichen Sinne von der rechten und der linken Hemisphäre sprechen als grobe Metaphern für die beiden Hälften des Gehirns, die eine urteilend (links), die andere kreativ (rechts).

Können wir das harmonische Zusammenwirken unserer zwei Gehirnhälften wirklich trainieren? Und wozu überhaupt? Was haben wir denn davon?

Der Bilder-Strom

Image Streaming – oder auf gut Deutsch: Bilderströmen – ist ein Zugang zur Quel--le der Intuition, zur inneren Führung, die den allermeisten Menschen unbewusst und verborgen bleibt. Und dies nur deshalb, weil wir es nicht wissen, es nie gelernt haben und deswegen auch nicht trainieren. Das ist wie beim Muskeltraining: Trainieren bzw. nutzen wir unsere rechte Gehirnhälfte zu wenig, dann verkümmert sie und wir werden nie wissen, wie es wäre, wenn …

Die moderne medizinische Wissenschaft ist uns hier auch einige Antworten schuldig geblieben. Wofür haben wir denn zwei Gehirnhälften, wenn wir praktisch nur eine davon nutzen? Und warum ist die ungenutzte dann trotzdem so groß wie die andere? Verstehen Sie mich recht, ich sage nicht, dass wir die rechte Gehirnhälfte gar nicht nutzen. Das stimmt so nicht und widerspricht auch den aktuellsten Erkenntnissen aus der Hirnforschung. Ich spreche davon, was eigentlich möglich wäre, und vor allem vom intensiven Austausch und der Zusammenarbeit zwischen den beiden Hemisphären.

Das Potenzial beider Gehirnhälften wird selbst dort offenbar, wo die eine praktisch ausfällt: So gibt es beispielsweise Menschen, die einen Großteil ihres rechten Gehirnteiles verloren haben und trotzdem fast „normal“ funktionieren können. Die rechte Gehirnhälfte – oder besser, was wir davon wahrnehmen – ist wie eine Leinwand, auf welcher sich permanent Bilder zeigen. Ein bisschen so wie damals in den Stummfilmzeiten, als noch die einzelnen Bilderwechsel zu erkennen waren. Was ich meine, kennen wir alle: Manchmal tauchen diese Bilder vor unserem geistigen Auge auf, oft scheinbar so zusammenhanglos, dass wir sie nicht verstehen. Auch tun wir sie schnell als Tagträumerei ab und beschäftigen uns nicht damit.

Weil unser Alltag viel zu hektisch und die äußeren Ablenkungen zu groß geworden sind, nehmen wir uns kaum noch die Zeit, diesen Bilderstrom zu betrachten, geschweige denn, ihn zu beschreiben. Gerade in unserer jetzigen Zeit, da wir praktisch permanent auf das Smartphone schauen oder im Internet surfen oder in die Röhre glotzen und unsere ganze

Aufmerksamkeit dem Äußeren gewidmet ist, ist es wieder dringend notwendig, eine Balance im Inneren zu finden und die materielle Welt mit jener Einschätzung zu sehen, die ihr angemessen ist.

In der Betrachtung des inneren Bilderstromes liegen die Antworten auf alle unsere Fragen. Die höhere Intelligenz, genannt „Gott“ oder auch unsere „innere göttliche Gegenwart“, kommuniziert permanent mit uns über einen Bilderstrom. Wir täten gut daran, diesen zu entwickeln bzw. unser Erkennen des Selbigen. Sagt man nicht auch, „Ein Bild ist mehr wert als tausend Worte“?

Menschen, die diesen Zugang entwickeln und fördern und daher sogenannte große Denker, Erfinder und Genies sind, werden als außergewöhnlich betrachtet. Viele bedeutende Erfindungen sind sogenannt „zufällig“ mit dem blitzhaften Auftauchen eines inneren Bildes geboren worden. Dann beschäftigt man sich intensiver mit dieser Idee, studiert und dreht sie, hat Fragen und ist manchmal regelrecht verzweifelt, weil man einfach nicht weiterweiß – und dann kommen schrittweise neue Eindrücke, Ideen oder auch Visionen, die einem helfen, das Eingegebene tatsächlich auch zu verwirklichen.

Durch verschiedene Techniken gelingt es uns, das „Geschnatter“ des äußeren Verstands verstummen zu lassen und die linke Gehirnhälfte (die rationale, erklärende Seite in uns) zu beruhigen und zeitweise sogar „abzustellen“. Dann finden wir den Zugang zur inspirierenden Quelle in uns. Hierbei helfen Meditation, Atemübungen, Körperbewegungsübungen oder Ähnliches. Schlussendlich dient alles dazu, unsere „innere Stimme“, unsere „inneren Bilder“, unsere göttliche geistige Lebensführung zu kontaktieren und daraus Führung, Antworten und Nutzen zu erlangen. Die in der Wirtschaftswelt weitverbreitete Methode des „Brainstorming“ will im Grunde nichts anderes erreichen. Dieses Thema ist also mitnichten „esoterisches Zeug“, sondern lässt sich neurowissenschaftlich begründen und bringt einen durchaus wirtschaftlichen, also äußerlich messbaren Nutzen. So geben mittlerweile immer mehr Topmanager zu, dass sie ihren Konzern intuitiv und nicht nur nach Zahlen gerichtet führen. Sie vertrauen ebenso ihrem „Bauchgefühl“, ihrer Inspiration.

Der Einstein Faktor

Lesen Sie auch diese Artikel:

- Gehirn-Special: Sich in den Geist des Universums einklinken
- Image-Streaming: Filme in der Sprache Gottes

- Verleihe deinem Traum Flügel!
- Das Geheimnis wahren Erfolgs
- Autosuggestion: „Mir geht es jeden Tag besser und besser und besser!“

Der IQ kann erhöht werden. Wir können unsere Intelligenz verstärken. Genialität ist schwer zu definieren. Sind aber Genies wirklich so anders als wir übrigen Menschen? Wenn man die Schulzeugnisse oder die berufliche Laufbahn vieler späterer Genies betrachtet, würde man nie vermuten, zu was sie dereinst fähig sein würden. Wahre Genies unterscheiden sich in jungen Jahren nur selten von ihren Mitmenschen. Viele wurden als „schwierig“, „langsam“ oder sogar als „dumm“ bezeichnet. Der berühmte Mathematiker Henri Poincaré schnitt im IQ-Test so schlecht ab, dass er als „schwachsinnig“ eingestuft wurde. Thomas Edison, der mit seinen 1’093 Patenten alle Erfinder der Geschichte übertraf und für große Veränderungen im Alltag der Menschen sorgte, war in der Schule als extrem langsam bekannt. „Mein Vater hielt mich für dumm“, erinnerte sich Edison später, „und ich war fast überzeugt, eine Niete zu sein.“

Ende des Artikelauszugs „Image Streaming: Entdecke den Genius in Dir!“

Im vollständigen Artikel erfahren Sie, warum in uns allen ein Albert Einstein schlummert und wie wir diesen Genius hervorbringen können. Wir erklären, welche Auswirkungen Image Streaming auf Ihr Gehirn hat und warum Image Streaming den IQ steigert. Dank Image Streaming können Sie Ihr Leben bewusster wahrnehmen und auf noch so kleine Impulse und Ideen entsprechend reagieren - die sonst im Alltagsstress verlorengehen würden. Natürlich stellen wir Ihnen auch einige Image Streaming-Übungen vor, damit Sie auch praktisch damit arbeiten können. Dieses und noch viel mehr erfahren Sie in unserer ZeitenSchrift-Druckausgabe Nr. 84 .

Dr. Win Wenger

Das schöpferische Potenzial des Menschen liegt in seiner Vorstellungskraft. Wer keine Bilder mehr träumerisch im Kopf erschaffen kann, verliert nicht nur die Macht seiner Gedanken, sondern meist auch die Verbindung zu seinem Inneren: Gehirn-Special: Sich in den Geist des Universums einklinken

Image Streaming

Was zeichnet ein Genie aus? Wie kann man mit dem eigenen Überbewußtsein kommunizieren? Die Methode von Dr. Win Wenger macht es möglich: Image-Streaming: Filme in der Sprache Gottes

Lebe deinen Traum
Wie man in einer Zeit, die alles daran setzt, den Menschen zu veräußerlichen, seinen inneren Traum und damit Lebenssinn und Erfüllung finden kann: Verleihe deinem Traum Flügel!

Wahrer Erfolg
Geld allein macht nicht glücklich, wahrer Erfolg äußert sich auf jeder Ebene. Er führt zu einem Dasein in Gesundheit, Freude, Prosperität und glückhafter Verbundenheit mit allem Leben: Das Geheimnis wahren Erfolgs

---

Mach mal Pause...

Nein, es geht nicht um die Milchschnitte und erst recht nicht um die Zigarettenpause. Hier dreht sich alles um die aktive Ruhepause, die im Gleichgewicht mit der Arbeit unser Leben einfacher, aber reicher macht und uns vor dem Ausbrennen bewahren kann.



Ausruhen oder abhängen?

Dass wir es schon fast als verwerflich empfinden, wenn sich jemand in einer Position von hoher Verantwortung oder grundsätzlich in Zeiten mit starkem Arbeitsdruck erlauben sollte, sich mit scheinbar Banalem oder Trivialem abzugeben und sich überhaupt solch ausgiebige Pausen gestattet, zeigt, welch zwiespältiges Verhältnis wir mittlerweile gegenüber dem Ausruhen haben. Nicht, dass das Ausruhen oder die Pause kein Thema wäre; es gibt Ratgeber und Seminare zuhauf. Ebenso zahlreich sind die Ansichten darüber: Für die einen sind Pausen vor allem Müßiggang, sie bemühen sich, „smarter" zu arbeiten, um mehr zu erreichen. Andere halten Kreativität und Arbeit schlicht für unvereinbar; wer kreativ ist, kann nicht auch noch arbeiten. Wieder andere sehen Muße als Luxusgut, von dem sich diejenigen, die es sich leisten können, möglichst viel unter den Nagel reißen, es genießen und den anderen zeigen, wie gut es ihnen dabei geht. Doch Arbeit und Ruhepausen sind keine Gegensätze, sie sind nicht Widersacher, sondern Partner. Pausen helfen uns, besser und leistungsfähiger zu arbeiten, sie sind der Motor für unsere Kreativität und Produktivität.

Der Haken dabei: Auch richtiges Pausieren will gelernt sein. Abhängen vor dem Fernseher, Feiern bis zum Umfallen am Wochenende, Ramba-Zamba auf Mallorca in den Ferien, zielloses Surfen im Internet bei der Arbeit und in der Freizeit – das ist nicht die Art von Pause, die uns wirklich Erholung schenkt und mit neuem Elan unsere Arbeit anpacken lässt. Die Pausen, um die es hier geht, sind aktiv und erfüllt, und wiederum begegnen wir zwei Stichworten, die im Zusammenhang mit dem „guten" und „gesunden" Leben immer wieder auftauchen, nämlich Balance und Rhythmus. Weder ist die Idee, der Arbeit aus dem Weg zu gehen, damit noch Raum für Pausen bleibt, noch umgekehrt das Ausruhen so genüsslich zu zelebrieren, dass die

Arbeit zum Beigemüse auf dem Lebensteller wird. Das Ausruhen, über das wir hier schreiben, hält sich die Waage mit der Arbeit (die durchaus auch als Lebenswerk verstanden werden kann, nicht nur als Tagwerk) und wirkt befruchtend und inspirierend auf diese. Damit das Pausieren nicht ausufert, hilft es, sich einen Rhythmus zuzulegen; so entsteht Struktur und die Pause kann beansprucht werden … denn ganz von alleine kommt sie nicht.

Besser brüten

Um die Kunst der Pause zu verstehen, muss man sich zweierlei Dingen bewusst sein. Bis in die 1990er-Jahre glaubte man, beim Schlafen geschähe im Gehirn einfach nichts, auch bei Tagträumen und ähnlich „unproduktiven" Tätigkeiten ging man davon aus, dass das Gehirn inaktiv sei. Dann wurde entdeckt, dass unser Gehirn in solchen Fällen auf das sogenannte „Default Mode Network" (DMN), das Ruhezustandsnetzwerk, umschaltet. In diesem Modus sind bestimmte Hirnregionen besonders stark vernetzt und aktiver als andere Bereiche. Das ruhende Gehirn ist dabei nur geringfügig weniger tätig, als wenn wir uns mit einer konkreten Problemstellung befassen, quasi Hirnjogging betreiben, und es braucht auch fast ebenso viel Energie. Der Ruhemodus unseres Gehirns hat Anteil an praktisch allen kognitiven und emotionalen Vorgängen wie Intelligenz, moralisches Urteilsvermögen, Einfühlungsvermögen und psychische Gesundheit. Unser Gehirn arbeitet also eigentlich immerzu, doch liegt es in unserer Hand, ihm die Art von Ruhe zu gönnen, die seiner Gesundheit, Entwicklung und Produktivität zuträglich sind.

Der zweite Punkt ist, dass Wissen und kreative Einfälle heutzutage oft als Produkt betrachtet werden, also etwas, das produziert und nicht etwa entdeckt oder freigelegt wird. Exemplarisch zeigt sich das am modernen Großraumbüro. Dieser Arbeitsraumgestaltung liegt unter anderem die Auffassung zugrunde, dass geistige Höhenflüge und kreative Ideen nicht durch Nachdenken und Kontemplation zustande kommen, sondern durch Brainstorming, Zufallsbegegnungen und das Aufeinanderprallen von Menschen und Meinungen.

Lesen Sie auch diese Artikel:
- Miracle Morning: Die beste Stunde des Tages
- Image Streaming: Entdecke den Genius in Dir!
- Gehirn-Special: Sich in den Geist des Universums einklinken
- O mordet nicht den heil'gen Schlaf!...
- Schlaf: Die Reisen der Nacht
- Siechen Sie noch oder gehen Sie schon?

Der englische Psychologe *Graham Wallas* kam zu einem anderen Ergebnis. 1 Er hatte versucht herauszufinden, ob bei schöpferischen Durchbrüchen und Geistesblitzen irgendein Muster zu erkennen war, und dem ist tatsächlich so. Geistesblitze durchlaufen offenbar vier

Phasen der Entstehung.
Am Anfang steht die Vorbereitung.
Hier wird sichtbar gearbeitet, recherchiert, studiert, skizziert und nachgedacht. Irgendwann kommt dann der Zeitpunkt, wo man nicht weiterkommt, man steht gewissermaßen vor einer geistigen Mauer. Dies ist der Augenblick, wo Phase zwei eingeleitet werden muss:
die Inkubation oder Bebrütung.
Löst man ein Kreuzworträtsel, dauert die Inkubationszeit vielleicht nur wenige Sekunden. Bei anspruchsvollen Problemen kann sie sich über Wochen, Monate, manchmal sogar Jahre hinziehen. Gemäß Wallas darf in dieser Phase nichts „das freie Wirken der unbewussten oder teilbewussten Prozesse stören". Es muss daher sehr viel echte geistige Entspannung stattfinden.
2
Selbst in dem Moment, wenn die Lösung zum Greifen nah scheint, soll man sich noch nicht wieder aktiv dem Problem zuwenden, das könnte das „Ausbrüten" stören oder unterbrechen. Die dritte Phase –
die Illumination respektive Erleuchtung
– kommt ganz von allein. Dies ist
der berühmte Aha-Effekt
, er passiert urplötzlich und ohne Anstrengung. Nun kann man sich dem Problem wieder mit aller Kraft und Aufmerksamkeit widmen. In der vierten und letzten Phase, der Verifikation oder Überprüfung, arbeitet man wie in der Vorbereitungsphase bewusst und formgebunden. Hier werden Techniken angewandt, Einzelheiten ausgearbeitet und das ganze Vorhaben zum Abschluss gebracht. Die richtigen Ruhepausen, mit denen wir uns in diesem Artikel beschäftigen, können uns bei Schritt zwei und drei – Inkubation und Illumination – wertvolle Dienste leisten.

Ende des Artikelauszugs „Mach mal Pause..."

Wie viele Stunden pro Tag soll man laut wissenschaftlichen Erkenntnissen überhaupt arbeiten? Und was ist das Geheimnis vieler erfolgreicher Menschen? Gibt es Regeln, nach denen wir den Erfolg ganz gezielt herbeiführen können? Wie lange und wann genau sollen wir Mittagsschlaf halten? Denn es ist erwiesen, dass nicht jeder Mittagsschlaf den genau gleichen Effekt auf uns hat. Warum ist aktive Erholung für unsere Seele und den Körper viel besser als passives Abhängen? Wie erholt man sich überhaupt richtig? Und warum ist der moderne Lebensstil mit ständiger Erreichbarkeit und Handysucht regelrecht Gift für unsere Energiebalance? Dies und vieles mehr erfahren Sie auf unterhaltsame Weise im vollständigen Artikel.

Sie finden diesen gerade in der heutigen Zeit sehr wichtigen Text in unserer Zeiten Schrift -Druckausgabe Nr. 93
.

Unsere Buchempfehlung für Sie: *Pause* von Alex Soojung-Kim Pang

Gesunder Schlaf
Bereits hat ein Drittel der Menschheit verlernt, richtig zu schlafen. Mit unseren elektronischen Gadgets, modernen Leuchtmitteln und indem wir den Sternenhimmel vernebeln, rauben wir uns selbst den Schlaf. Mit fatalen Folgen für unsere Gesundheit: O mordet nicht den heil'gen Schlaf!...

Miracle Morning
Eine Stunde am Tag soll genügen, um ein besserer Mensch zu werden, erfolgreicher, gesünder und zufriedener zu sein? Tausende Menschen auf der ganzen Welt behaupten, dass ihnen dies dank 6 einfacher Methoden, die sie täglich praktizieren, gelungen sei: Miracle Morning: Die beste Stunde des Tages

Image Streaming
Mit Hilfe der von Dr. Win Wenger erfundenen Technik "Image Streaming" können wir unsere Intelligenz und Intuition deutlich stärken – und lernen, durch mentale Bilder besser auf unsere innere Führung zu achten: Image Streaming: Entdecke den Genius in Dir!