



Mayday im Kopf

**Neurowissenschaft
trifft Systemtheorie**

**Strategien für klares Denken,
souveränes Entscheiden und
wirksames Handeln**

Mike Hoofdmann

Impressum

© Copyright Michael Hoofdmann, 2026

Herausgeber und Autor: Michael Hoofdmann

Rosenstr. 19, 27639 Wurster Nordseeküste www.auftriebsberatung.de

INNERVE® ist eine eingetragene Marke von Michael Hoofdmann

Gestaltungskonzept, Satz und Coverdesign: sternloscreative®e.U.

Bildrecht: © Gianna König, Freepik Premium Lizenz

Illustration: Freepik Premium Lizenz

Einige der Grafiken in diesem Buch wurden mit Unterstützung von KI (Nano Banana) generiert.

Druck und Vertrieb im Auftrag des Autors:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH

Julius-Raab-Straße 8, 2203 Großebersdorf, Österreich

www.buchschmiede.at

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

info@buchschmiede.at

ISBN: 978-3-99192-292-6

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Alle Angaben/Daten sind nach bestem Wissen recherchiert, jedoch ohne Gewähr auf Vollständigkeit und Richtigkeit. Trotz sorgfältigem Lektorat können sich Fehler einschleichen. Der Herausgeber ist dankbar für diesbezügliche Hinweise. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Prolog	8
Ausgangspunkt	10
Der Aufbau	18
Achtsamkeit	22
Aufbruch	38
Kommunikation	48
Zielbild	74
Fremdmacht	90
Abgrenzung	110
Ambivalenz	128
Trugbild	142
Aufrichten	158
Vertrauen	174
Standhalten	190
Werte	210
Perspektive	226
Entscheidungen	242
Kontingenz	258
Signalrauschen	270
Ressourcen	284
Klarheit	300
Emotionsregulation	314
Weitsicht	330
INNERVE® Die Architektur bewusster Selbstführung	346
Epilog	354
Zusatzübungen	358
Quellen	364
Glossar	370
Über den Autor	378

Gleich zu Beginn ein wichtiger Gedanke

Sie werden beim Lesen feststellen, dass Sprache in diesem Buch eine zentrale Rolle spielt. Denn Sprache erschafft Wirklichkeit – mit jedem Wort, jeder Deutung, jeder Bedeutung. Unsere Wirklichkeit ist vielfältig und das ist gut so.

Ich habe mich in diesem Buch bewusst dafür entschieden, durchgehend die männliche Form der Ansprache zu verwenden und auf ein systematisches Gendern zu verzichten.

Warum?

Weil Sprache in diesem Buch vor allem eines sein soll: klar, direkt und authentisch. Der Versuch, neutrale oder vollständig gegenderte Formulierungen einzuführen, führte oft zu Konstruktionen, die sich nicht echt anfühlen – und zu Texten, die sich eher gestelzt als lebendig lesen.

Ich hoffe, Sie verstehen diese Entscheidung als das, was sie ist: Ein Beitrag zur Lesbarkeit und keine Aussage über Relevanz oder Zugehörigkeit. Dieses Buch richtet sich ausdrücklich an alle Menschen in Führungsverantwortung – unabhängig von Geschlecht, Funktion oder Position.

Prolog



Ich erinnere mich an eine Nacht in Südengland während eines mehrwöchigen Überlebenstrainings. Dunkelheit. Kälte. Hunger. Matsch. Erschöpfung. Mein Körper war am Ende, und mein Wille fast auch. Doch tief in mir war da noch ein Funke, eine Stimme, die sagte: Noch nicht. Nicht jetzt. Wenn du jetzt fällst, ist der Traum für immer vorbei. Diese Stimme begleitet mich bis heute. Sie meldet sich in Krisen, in Drucksituationen, in Momenten, in denen alles zu kippen droht. Sie erinnert mich daran, dass Stärke nicht im Durchhalten liegt, sondern im Bewusstsein. Diese Stimme – dieser innere Funke – ist der Ursprung dieses Buches. Es geht um diesen Raum zwischen Erschöpfung und Entscheidung, zwischen Reflex und Klarheit.

Um die Fähigkeit, sich selbst zu führen, wenn nichts mehr planbar scheint. Und um die Kunst, inmitten des Lärms die eigene Richtung wiederzufinden.



Ausgangspunkt

Im Januar 1971 kam ich im Nordwesten Deutschlands zur Welt. Nichts an meinem Aufwachsen ließ erahnen, dass ich eines Tages ein Flugzeug steuern würde, und schon gar nicht als Militärpilot. Zu bodenständig war das Elternhaus, zu vernünftig, zu sehr auf finanzielle Absicherung fokussiert und mit keiner wirklichen Verbindung zum Militär. Sicherheit, Stabilität, Risikovermeidung waren die Werte meiner Eltern. Umso unerklärlicher war es für alle, als ich mit neun Jahren den Gedanken nicht mehr loswurde, Pilot zu werden. Es schrie in meinem Kopf, zwar leise, aber unerbittlich: „*Ich will fliegen.*“

Vor kurzem bin ich in einem Podcast-Gespräch gefragt worden, was mich an der Fliegerei so gereizt hat und warum ich diesen Beruf unbedingt ergreifen wollte. Offen gesagt, kann ich das nicht rational erklären. Keine Heldenerzählung prägte diesen Wunsch. Kein Vater im Cockpit. Keine Flugzeuge an der Kinderzimmerwand, nur der nahe Militärflugplatz vermag ein wenig Verbindung herzustellen. Ansonsten war es einfach nur dieser Gedanke, der kam, blieb und fester Teil von mir wurde. Bei intensiverem Nachdenken komme ich immer auf ein fundamentales Element: Ich wollte etwas Besonderes machen, und damit ebenso etwas Besonderes sein. Auch ohne tiefenpsychologische Analyse erscheint mir diese Erklärung am schlüssigsten. Das Streben nach fortwährender Verbesserung war ein treuer Wegbegleiter und zugleich ein Antreiber, der mich manchmal über meine Grenzen trieb, ohne dass ich es merkte. Wie zweischneidig dieser Drang war, wurde mir erst in späteren Jahren klar, nachdem ich begann, mich mit diesen Themen tiefer auseinanderzusetzen. Und der zweite „Motivator“ war die Faszination für die Technik. Diese fliegenden Maschinen übten eine bemerkenswerte Anziehung auf mich aus.

Meine Eltern sahen meinen Traum eher skeptisch. „*Lern was Anständiges*“, sagten sie. „*Das klappt ohnehin nicht.*“ Und: „*Was machst du, wenn deine Leistungen nicht reichen?*“ Gute Frage, dachte ich, ich weiß es nicht. Ich hatte keinen Plan B. Ein wenig aus Trotz und ein wenig aus Überzeugung ließ ich nicht davon ab und verfolgte weiter meinen Traum, Pilot zu werden. Ich wusste nicht, wie ich es schaffen würde. Aber ich wusste, dass ich es schaffen musste.

Der Weg dorthin war rau. Kein Abitur. Keine Rückenstärkung. Viele Zweifel – sowohl fremde als auch eigene. Ich bin hingefallen, habe falsche Entscheidungen getroffen, habe gezögert. Und trotzdem bin ich immer weitergegangen. Umwege wurden zu meinem festen Wegbegleiter. Aber mein innerer Kompass kannte nur ein Ziel: fliegen.

Jahre später saß ich wirklich im Cockpit. Der Traum hatte sich erfüllt und zugleich verändert. Das Fliegen blieb, aber es war nicht länger mein einziger Antrieb. Disziplin, Verantwortung, Teamwork – all das bekam immer mehr Gewicht. Mein kindliches „Warum“ war erwachsen geworden.

Als ich zum Fluglehrer ernannt wurde, war ich meiner eigentlichen Leidenschaft näher denn je: Menschen zu begleiten, ihre Entwicklung mitzugestalten. Ich verbrachte Jahre damit, angehende Piloten auszubilden und an dieser Aufgabe selbst zu wachsen, methodisch wie menschlich.

Die Marine ermöglichte mir, vorbereitet in diese Rolle hineinzufinden. Noch bevor ich selbst ausbildete, absolvierte ich einen mehrwöchigen Lehrgang für angehende Ausbilder. Dort lernte ich, was es heißt, Lernen zu gestalten. Strukturiert, reflektiert, mit Substanz. Ein Fundament, das mich bis heute trägt.

Doch irgendwann verschob sich der Fokus. Ich verließ die Bundeswehr nach 20 Jahren. Nicht, weil ich den Traum vom Fliegen verloren hätte, sondern weil er sich verändert hatte, weil ich mich verändert hatte. Ich war älter geworden, gefestigt in dem, was mich reizte. Abenteuer riefen: die freie Wirtschaft, neue Kontexte, neue Fragen.

In den kommenden Jahren lernte ich viel dazu, nicht nur über Führung außerhalb des Militärs, sondern auch über mich selbst. Meine Leidenschaft für Neues wuchs weiter und ich wollte diese unter Beweis stellen. Dieses Mal ging es in Richtung Personalentwicklung.

Als Talent- und Executive-Manager – also Personaler für Führungskräfte – durfte ich fortan mit jenen arbeiten, die führen, gestalten und entscheiden sollten. Verantwortlich nicht nur für sich selbst, sondern für alles, was diese anspruchsvollen Rollen mit sich bringen. Dabei fiel mir immer wieder eines auf: Erfahrene, erfolgreiche Persönlichkeiten ringen mit denselben essenziellen Fragen wie junge Menschen, die noch nach ihrem eigenen Weg suchen.

Keiner ist frei von Sorgen und Angst, das Gewohnte und Geschätzte zu verlieren. Ob es nun Status ist, materieller Besitz, Beziehung oder Ansehen. Egal, wo wir im Leben stehen, bestimmte Gedanken und Zweifel verbinden uns. Alle diese Themen waren mir nur zu vertraut. Und doch wollte ich sie endlich wirklich verstehen.

In dieser Zeit begann ich, mich intensiver mit den Mechanismen menschlichen Denkens und Entscheidens zu beschäftigen.

Besonders zwei Bücher haben dieses Interesse geprägt: „Gehirnflüsterer“ von Kevin Dutton¹ und „Das Gehirn – ein Unfall der Natur und warum es trotzdem funktioniert“ von David J. Linden². Duttons Werk öffnete mir die Augen dafür, wie stark unser Verhalten von unbewussten Prozessen beeinflusst wird und wie Emotion, Kontext und Wahrnehmung unser Handeln formen. Linden wiederum weckte meine Neugier für die biologische Seite des Ganzen: dafür, wie das Gehirn als Produkt der Evolution funktioniert – fehlerhaft, improvisiert und gerade deshalb so faszinierend. Diese beiden Perspektiven – die psychologische und die neurobiologische – haben mein Denken nachhaltig geprägt. Sie bilden den Hintergrund dafür, warum in diesem Buch immer wieder auch ein Blick auf die Arbeitsweise des Gehirns geworfen wird.

Wenn meine Tochter heute fragt: „*Papa, was soll ich eigentlich mit meinem Leben anfangen?*“, höre ich darin mehr als nur jugendliche Orientierungslosigkeit. Ich erkenne mein damaliges Ich. Und ich höre dieselben Zweifel, die mir nicht nur in meiner Zeit als Führungskräfteentwickler begegnet sind, sondern die mir zudem heute in meiner Arbeit mit gestandenen Führungskräften immer wieder gestellt werden. Sie klingen vielleicht anders, doch im Kern geht es ums Gleiche. Identität. Richtung. Kompetenz. Sinn. Anerkennung.

Es sind Themen, die nicht nur den Anfang des Lebens prägen, sondern obendrein viele Übergänge.

Diese Beobachtung hat mich nicht nur persönlich berührt, sie hat mich auch neugierig gemacht: Warum beschäftigen sich Menschen in so unterschiedlichen Lebensphasen mit so ähnlichen Themen? Und welchen Einfluss haben äußere Bedingungen auf uns selbst und die Fähigkeit, uns selbst durch unsichere Zeiten zu führen? Die Antwort findet sich in den Erkenntnissen der Gehirnforschung, Psychologie, der neuen Systemtheorie und Motivationsforschung³.

1 Dutton, Kevin (2011): *Gehirnflüsterer. Die Fähigkeit, andere zu beeinflussen.* Aus dem Englischen von Jürgen Neubauer. München: Deutscher Taschenbuch Verlag (dtv), ISBN 978-3-423-24869-6.

2 Linden, David J. (2010): *Das Gehirn – ein Unfall der Natur: Und warum es dennoch funktioniert.* Aus dem Englischen von Monika Niehaus. Hamburg: Rowohlt. ISBN 978-3-498-03932-5.

3 Roth, G. (2011). *Bildung braucht Persönlichkeit.*
Krappmann, L. (2000). *Soziologische Dimensionen der Identität.* Stuttgart: Klett-Cotta.
Büchel, C. et al. (diverse Studien zur Entscheidungsneuropsychologie).
Erikson, E. H. (1980). *Identität und Lebenszyklus.*
von Rosenstiel, L. (2003). *Motivation und Führung.* Stuttgart: Schäffer-Poeschel.
Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The „What“ and „Why“ of Goal Pursuits.*
McClelland, D. C. (1985). *Human Motivation.*

Unser Gehirn reift nicht linear, sondern in Wellen, und bestimmte Lebensphasen aktivieren dieselben inneren Suchbewegungen, ob mit 17 oder mit 47. Die Neurowissenschaft und Entwicklungspsychologie liefern dafür faszinierende Erklärungen, auf die wir in den folgenden Kapiteln zurückkommen werden.

Ebenso ist psychologisch Identität kein statisches Konstrukt. Theorien von Erik Erikson oder Robert Kegan⁴ zeigen: Menschen entwickeln sich über das ganze Leben hinweg in Stufen wachsender Selbstkomplexität. An den Bruchkanten dieser Übergänge stellen sich immer wieder dieselben Fragen:

Wer bin ich?

Was will ich?

Was macht mich aus?

Das gilt für junge Menschen in der Berufsfindung genauso wie für Führungskräfte, die ihre Rolle oder ihren Sinn neu definieren müssen.

Selbst bei Entscheidungen unter Unsicherheit – egal, ob es um Studienwahl oder Vorstandskarriere geht – zeigt die Hirnforschung, dass dieselben Hirnareale beteiligt sind, die für Planung und Selbststeuerung zuständig sind. Es sind die gleichen inneren Prozesse, nur mit anderen Rahmenbedingungen.

Und schließlich: Unsere psychologischen Grundmotive – Autonomie, Kompetenz, Sinn und Zugehörigkeit – bleiben ein Leben lang erhalten. Sie verändern nur ihre Sprache. Der Jugendliche fragt: „*Was kann ich erreichen?*“ Die Führungskraft fragt: „*Wie erhalte ich meinen Status?*“

All das zeigt: Wir sind nie wirklich allein mit uns selbst, sondern immer Teil eines größeren Zusammenhangs. Und ebenso sehr ist Veränderung kein Ausnahmezustand, sie ist ein wiederkehrender Teil unserer Entwicklung, eingebettet in den Kontext.

Dieser formt unsere Wahrnehmung, beeinflusst Motive und prägt unsere Entscheidungen. Wir erleben Wirklichkeit nie isoliert, sondern immer durch die Linse unserer eigenen Beobachtung.

4 Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York: W. W. Norton.
Kegan, R. (1982). *The evolving self: Problem and process in human development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Wir konstruieren Bedeutung in Beziehung. Zu uns selbst, zu anderen, zu unserem Kontext. In diesem Sinne ist Selbstführung kein Akt von Kontrolle, sondern ein Prozess von Bewusstwerdung: zu erkennen, dass auch die eigene Wahrnehmung Teil eines Systems ist, das sich fortlaufend selbst beschreibt und verändert ⁵. Deshalb beginnt dieses Buch nicht mit fertigen Antworten, sondern mit Fragen. Und mit der Einladung, sich selbst neu zuzuhören.

Ob Sie nun ein Teenager sind oder eine erfahrene Führungskraft, die Lebensphasen unterscheiden sich, ebenso die verfügbaren Ressourcen, aber die Identitäts- und Orientierungsdynamik ähnelt sich. Bei meiner Tochter biografisch bedingt. Bei Ihnen eher systemisch und statusbedingt. Die Kernherausforderungen sind jedoch gleich. Denn am Ende des Tages sind es innere Übergänge und Hemmnisse und keine Karrierefragen.

Fragen, die ich ebenfalls kannte. Selten laut gestellt, aber oft leise räsonierend.

Orientierung & Identität

- Was ist mein persönlicher Antrieb?
- Was will ich wirklich – und warum?
- Was kann mein nächstes Ziel sein?

Umsetzung & Motivation

- Wie komme ich ins Handeln?
- Was hindert mich – im Inneren und im Äußeren?
- Was kann ich wirklich?

⁵ Simon, F. B. (2006). *Einführung in Systemtheorie und Konstruktivismus* (5. Aufl.). Heidelberg: Carl-Auer Verlag.

Selbstführung im Alltag

- Wo sage ich Nein?
- Wie behalte ich den Fokus?
- Wie gehe ich mit Stress, Informationsflut und Unsicherheit um?
- Welche Rolle spielen Emotionen?
- Was macht Feedback mit mir?

Selbstführung im Kontext

- Warum fallen mir Dinge in einem Kontext so viel leichter als in einem anderen?
- Worin ist es begründet, dass ich bei mir selbst unterschiedliche Verhaltensweisen beobachten kann?
- Und welche meiner Eigenschaften sind wann und wie nützlich?

Die Liste ließe sich noch erweitern. Aber wenn Sie sich solche oder ähnliche Fragen immer wieder stellen, dann sind Sie hier richtig. Die folgenden Seiten bieten Ihnen wertvolle Impulse, neue Einblicke, Hilfestellungen und Orientierung.

Besonders Menschen in Übergängen erleben diese als emotionale Unsicherheit. Und Unsicherheit aktiviert das limbische System, welches zu den evolutionär älteren Hirnteilen gehört und maßgeblich an der Entstehung und Bewertung von Gefühlen beteiligt ist. Warum ist das wichtig zu verstehen? Weil das limbische System schneller reagiert als das rationale Denken in der Großhirnrinde. Und dieses macht Übergänge so herausfordernd: Wir fühlen erst und verstehen danach.

Jede Veränderung bringt zudem immer grundlegende Herausforderungen mit sich, die weit über den eigentlichen Prozess hinausgehen. Es geht um die Fähigkeit, sich klar abzugrenzen, ohne sich zu isolieren. Um den Fokus, der in einer Zeit permanenter Ablenkung fast schon zur Disziplin geworden ist. Um mentale Resilienz und den konstruktiven Umgang mit Stress. Um den Umgang mit Unsicherheit. Nicht als Störung, sondern als ständigen Begleiter.

Es geht um das Zulassen und Verstehen von Emotionen, um die Art und Weise, wie wir Informationen verarbeiten und Entscheidungen treffen. Und nicht zuletzt, um den bewussten Umgang mit der eigenen Energie – physisch, emotional und kognitiv.

Diese Themen habe ich nicht nur selbst durchlebt, sondern sie sind mir in meiner Arbeit mit Führungskräften ebenso begegnet wie in den Gesprächen mit meiner Tochter. Sie ziehen sich wie ein roter Faden durch viele Lebens- und Veränderungsphasen. Dabei spielen nicht nur die genannten Aspekte eine Rolle, sondern immer auch der Kontext: In welchem Rahmen stellen Sie sich diese Fragen? In welchem Rahmen streben Sie Veränderungen an oder glauben, sie anstreben zu müssen?

All das geschieht nie in einem sozialen Vakuum. Der Kontext, in dem wir stehen, formt unsere Wahrnehmung, beeinflusst unsere Motive und prägt unsere Entscheidungen – oft stärker, als uns bewusst ist. Darüber werden wir auf den nächsten Seiten noch ausführlicher sprechen.

Diese Erfahrungen, Beobachtungen und wiederkehrenden Muster waren es, die mich bewogen haben, dieses Buch zu schreiben.

Ich schreibe, weil ich weiß, wie sich Unsicherheit anfühlt. Weil ich erlebt habe, dass innere Stärke oft im Kleinen und leise beginnt. Und weil es Mut braucht, seinen Kurs zu finden. Besonders, wenn alles ins Wanken gerät, weil das Fundament nachgibt.

Heute bin ich längst nicht mehr aktiv in der Fliegerei. Und doch bin ich meinem Traum treu geblieben – nicht als Beruf, sondern als Identifikation. Als etwas, das Orientierung und Leidenschaft ist, auch wenn sich das wahre Ziel verändert. Ich war Manager in der Luftfahrtbranche, Führungskräfteentwickler bei Airbus, Geschäftsführer eines Luftfahrtunternehmens, bin Vater, Freund, Bruder und Mensch. Und berate andere Menschen, die sich selbst und andere führen, mit all dem, was ich in drei Jahrzehnten gelernt, erfahren, erlitten und reflektiert habe.

Dieses Buch ist eine Einladung, sich mit den inneren Hürden auseinanderzusetzen, die uns in Phasen von Verantwortung, Wandel und Unsicherheit begegnen. Es geht um mentale Stärke, vor allem dann, wenn niemand zusieht. Um Selbstführung – gerade, wenn der äußere Druck keine Pause macht. Um Resilienz in Momenten, in denen alles in einem flüstert: „Lass es sein.“

Im Mittelpunkt stehen Erfahrungen, Erkenntnisse und Denkipulse, die in meiner beruflichen Praxis wurzeln und gleichzeitig weit darüber hinausreichen. Sie kreisen um Fragen, die auch Sie beschäftigen könnten, und bieten mögliche Antworten, die weiterführen, auch wenn sie nicht das letzte Wort sein wollen.



Der Aufbau

Damit Sie den größtmöglichen Nutzen aus diesem Buch ziehen können, folgt der Aufbau der Kapitel einem klaren Prinzip: thematischen Einführung – wissenschaftliche Einordnung – alltagstaugliche Methoden – Learnings für Ihren Alltag.

Das macht es so greifbar und praktikabel wie möglich und erlaubt Ihnen den Transfer in Ihre eigene Lebenswirklichkeit.

In den ersten Kapiteln möchte ich Ihnen einige grundlegende Gedanken mit auf den Weg geben – als gedankliches Fundament für alles, was folgt. Sie helfen Ihnen, meine Perspektive besser nachzuvollziehen, und laden dazu ein, das Beschriebene auf Ihre eigene Situation zu übertragen und Antworten mitzudenken.

Im weiteren Verlauf nehme ich Sie mit in die ein oder andere prägende Geschichte aus meiner Zeit als Einsatzpilot und Fluglehrer sowie als Manager und Berater und zeige Ihnen, was Sie daraus für sich selbst ableiten können. Tools, Denkipulse und Methoden sorgen dafür, dass die Inhalte nicht theoretisch bleiben, sondern direkt anwendbar sind.

Sie werden feststellen, dass ich den Versuch unternehme, viele Elemente, die Sie bisher überhaupt nicht kannten, oder nur aus Ihrer Außenwelt, in die Innenwelt zu übersetzen. So bringe ich Aspekte der neuen Systemtheorie mit ein, erzähle Ihnen etwas über die Kunst der Kommunikation und über die Dynamiken des Kontextes. Das alles mag auf den ersten Blick nichts mit Selbstführung zu tun haben. Aber auf den zweiten Blick ergeben sich daraus ganz neue und unerwartete Perspektiven auf das eigene Denken und Handeln. Seien Sie gespannt.

Mit diesen Einsichten können Sie die ersten Schritte gehen und in Ihren Alltag integrieren. Mir war wichtig, dass Theorie nicht abschreckt, sondern einleuchtet. Dass die Werkzeuge ebenso sehr für Ungeübte nutzbar sind, ganz ohne Vorkenntnisse. Und dass Sie nicht Ihr ganzes Leben umkrepeln müssen, um mit kleinen Impulsen erste Veränderungen anzustoßen. Unabhängig davon, ob Sie im Cockpit sitzen – ich würde es Ihnen wünschen – oder ein Millionen-Unternehmen leiten.

Sie können dieses Buch linear lesen oder gezielt in ein Thema springen, falls Sie dieses besonders umtreibt. Alle Abschnitte funktionieren prinzipiell gleichermaßen für sich. Sollten Sie dieses Buch von vorn bis hinten, Schritt für Schritt durcharbeiten, dann kann es passieren, dass Sie einige Informationen öfter sehen werden. Vor allem wenn es um die Erklärungen geht, was im Gehirn passiert, oder die ausgesuchten Methoden.

Wiederholungen lassen sich nicht ganz vermeiden. Dieses ist dem Umstand geschuldet, dass jedes Kapitel grundsätzlich auch für sich lesbar ist und die Effekte vollständig beschrieben werden, ohne jedes Mal hin- und herblättern zu müssen. Ferner war meine Absicht, die Methodenvielfalt einigermaßen überschaubar zu halten. Daher sind viele der hier beschriebenen Ansätze für mehrere Fragestellungen und Situationen hilfreich. Ich habe mich bemüht, diese Wiederholungen so gering wie möglich zu halten.

Bevor wir richtig loslegen, noch ein Punkt vorweg: Wichtig wäre mir, dass Sie sich Zeit nehmen. Nicht nur, um meinen Gedanken zu folgen, sondern um Ihren eigenen inneren Dialog zu hören.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß und wertvolle Erkenntnisse bei der Lektüre!