

Muster sind immer und überall

Wie Muster unser Denken, unsere Emotionen und unser Verhalten steuern

Kann unser Gehirn die Muster in dieser Welt nur erkennen, weil es selbst in Mustern organisiert ist? Kennt Ihr Denkmuster, die euer Verhalten und euren Alltag bestimmen? Habt Ihr schon einmal versucht diese Muster zu durchbrechen? Und was glaubt Ihr, wie solche Muster entstehen?

Es sind solche Fragestellungen, die Gert Scobel in seiner letzten Sendung mit seinen Gästen Gitta Jacob (Psychologin und Verhaltenstherapeutin), Albert Newen (Philosoph) und Martin Sauerland (Sozial- und Wirtschaftspsychologe) diskutierte. Wie üblich anhand etlicher kurzer Filmeinspieler, die das Thema interdisziplinär ausleuchteten.

Wir sind ja alle Mustererkennungswesen, aber wir sind nicht alle und nicht jederzeit gleich gut darin, deren Feinheiten und Auswirkungen zu erkennen. Wie etwa der laienhafte Schachspieler, der auf dem Brett nur 'böhmische Dörfer' sieht, wo der Schachexperte die Komplexität der Stellung und daraus abzuleitende sinnvolle Züge im Nu erfasst, weil er durch entsprechendes Training mit diesen Mustern vertraut ist. Viele Muster lassen sich nur durch Hintergrundwissen und Erfahrung erkennen, und so bleiben wir oft Gefangene von uns unbewusst strukturierenden Mustern, die unsere Entscheidungen positiv oder negativ beeinflussen können, uns schlimmstenfalls als unerkannte Denkfallen zu selbstschädigendem Verhalten führen können.

Und weil Scobel-Sendungen ja meistens mit ein wenig 'Coaching' einhergehen, gibts auch in dieser Diskussionsrunde ein paar Hinweise, wie wir unsere Fähigkeit verbessern können, Muster in der Natur, in unserer Gesellschaft und Kultur, auch in uns selbst, zu erkennen und durch eine bewusste Veränderung des Denkens die Muster, von denen wir uns lösen wollen, zu verändern.

Durch Anklicken der Scobel-Graphik gelangt Ihr zu diesem aufschlussreichen Stündchen in der 3sat-Mediathek – lohnt sich bis zum Ende, auch wenn Euch das eine oder andere schon bekannt sein mag.



Scobel-Sendung "Muster des Lebens"