



„Falsch gedacht!“: In seinem neuen Buch „Falsch gedacht! Wie Gedanken uns in die Irre führen und wir mit mentaler Intelligenz zu wahrer Stärke gelangen“ entlarvt der Bestsellerautor und Hirnforscher Dr. Marcus Täuber unser Gehirn als notorischen Lügner. Er zeigt, wie unsere grauen Zellen uns vorgaukeln, die Welt müsse immer beständig, gerecht und sicher sein. Doch das ist eine Illusion. Mit „Falsch gedacht!“ möchte der Autor seinen Lesern Mut machen für eine Zeit der Krise und des radikalen Wandels; durch die Schulung der eigenen mentalen Intelligenz (MQ).

Lockdown, Krise und radikaler Wandel: „Wer sein Gehirn trainiert, geht als Sieger hervor.“

Wien, im Februar 2021. „Covid-19 führt uns vor Augen, wie wichtig ein flexibler Geist und innere Stärke sind“, meint der Hirnforscher und Bestsellerautor Dr. Marcus Täuber („Gedanken als Medizin“) zum Erscheinen seines neuesten Buchs „Falsch gedacht!“. Auf 180 Seiten führt er seine LeserInnen dazu, etwaige Irrtümer in unseren Köpfen aufzudecken und zu überwinden. Die Welt, in der wir leben, ist eben nicht immer beständig, gerecht und sicher. Gerade die Pandemie verdeutlicht uns dies knallhart. „Je mehr wir auf Widerstand zu Dingen gehen, die wir nicht kontrollieren können, umso größer das Drama in unseren Köpfen“, betont der Neurobiologe Marcus Täuber.

Seine Lösung: Das Training unserer mentalen Intelligenz. Sie hilft uns auch bei der Bewältigung von Krisen und Herausforderungen sowie bei massiven Veränderungen unseres beruflichen und privaten Alltags durch die Digitalisierung und Ökologisierung. „Wir befinden uns mitten im größten Change der Menschheitsgeschichte“, so Täuber, der überzeugt ist: „Wer seine mentale Intelligenz schult, geht als Sieger hervor.“

Gedanken umwandeln und das Gehirn neu aufstellen

„Das Gehirn denkt egozentrisch, liebt die Vergangenheit und neigt dazu, sich in sinnlosen Gedankenkreisläufen zu verlieren“, so Marcus Täuber. Durch mentale Intelligenz ist es uns möglich, die eigenen Gedanken wahrzunehmen und zu kontrollieren. Er zeigt in seinem Buch, wie wir unser Gehirn umwandeln und neu aufstellen, damit wir unsere Gedanken für uns nutzbar machen.

Die gute Nachricht: Mentale Intelligenz ist trainierbar. Und je besser sie ausgeprägt ist, umso selbstbestimmter ist unser Leben. „Die Nutzbarmachung des Verstandes, um Aufgaben zu lösen (IQ), aber auch ein Verständnis für eigene wie fremde Gefühle (emotionale Intelligenz (EQ)) gehören zu einem erfüllten, wirkungsvollen Leben. Aber erst mentale Intelligenz vervollständigt das Trio unserer grundsätzlichen Formen der Intelligenz“, schreibt Täuber, der schon in seinen bisherigen Büchern stets betont hat, dass wir Kraft unserer Gedanken unser Gehirn verändern können – Stichwort selbstgesteuerte Neuroplastizität. „Wenn wir unsere mentale Intelligenz entfalten und Gedanken richtig nutzen, können wir über uns selbst hinauswachsen und uns mit ihnen unser Wunsch-Gehirn basteln. Wir arrangieren uns mit der Realität und entdecken Chancen, statt sie zu bekämpfen. Nur ein Brainchanger ist ein Gamechanger“, so Täuber.

Mit zahlreichen Experimenten und Tipps liefert das neueste Werk von Marcus Täuber einen nützlichen und humorvollen Leitfaden hin zu mehr innerer Stärke. In „Falsch gedacht!“, räumt der Neurowissenschaftler Marcus Täuber aber auch mit Mythen aus der Selbsthilfe auf. „Willenskraft, Selbstliebe oder Bauchgefühl werden maßlos überschätzt. Oftmals gießen sie sogar noch mehr Öl ins Feuer der Probleme.“

Täuber: „Unsere Gedanken sind nichts weiter als Interpretationen unseres Innenlebens und dienen einem Zweck: der Arterhaltung. Das Gehirn hat nicht die Aufgabe, uns glücklich zu machen – es trägt aber sehr wohl das Potenzial dazu in sich.“

Details zum Buch:

„Falsch gedacht! Wie Gedanken uns in die Irre führen und wir mit mentaler Intelligenz zu wahrer Stärke gelangen“

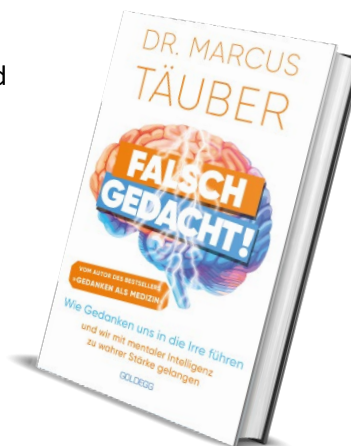
von Dr. Marcus Täuber

Goldegg Verlag

180 Seiten

22 Euro

ISBN: 978-3-99060-208-9



Bestellen Sie hier Ihr Rezensionsexemplar:

<https://ifmes.at/kontakt>

Über den Autor

Dr. Marcus Täuber ist promovierter Neurobiologe, internationaler Bestsellerautor und Lehrbeauftragter an der Universität Wien sowie der Donau Universität Krems. Der Leiter des Instituts für mentale Erfolgsstrategien zeigt, wie wir von Spitzenzuständen des Gehirns für Gesundheit, Leben und Wirtschaft profitieren. Mit bereits vier erschienen Büchern (*Gewinner grübeln nicht*, *Alles reine Kopfsache*, *Das Prinzip der Mühelosigkeit*, *Gedanken als Medizin*) gilt der auch international gefragte Ausbilder, Speaker und Trainer als einer der Besten seines Faches.

Bildinfos

Autor: Dr. Marcus Täuber © feelimage/Matern

Buchcover: © Goldegg-Verlag

Hier geht's zur Leseprobe:

<https://www.book2look.com/book/L5kpb2nxOz&clickedBy=wall&wallid=icfezitqyt>

Rückfragen richten Sie bitte an

Dr. Marcus Täuber,

Neurobiologe, Mentaltrainer und Leiter des IfMES

Tel.: +43(0)676/447 11 88

E-Mail: taeuber@ifmes.at