# PRESSEINFORMATION

## Buchneuerscheinung Frühjahr 2021

####

#### „Unser Gehirn ist ein notorischer Lügner! Wir müssen daher unsere mentale Intelligenz schulen“

**Als Relikt aus der Steinzeit führt uns unser Geist häufig in die Irre. Das Gehirn denkt egozentrisch, liebt die Vergangenheit und neigt dazu, sich in sinnlosen Gedankenkreisläufen zu verlieren. Das erklärt der bekannte Neurowissenschaftler Marcus Täuber in seinem jüngsten Buch „Falsch gedacht!“ und bringt wichtige neue Aspekte des noch jungen Begriffs „mentale Intelligenz“ (MQ) ins Spiel. Sie beeinflusst, wie gut wir die eigenen Gedanken wahrnehmen, kontrollieren, uns nutzbar machen und versteckte Wechselwirkungen verstehen können. Damit ist sie eine wichtige Größe für ein selbstbestimmtes und erfolgreiches Leben.**

##### Mythen rund um unser Denken

Das Wissen darüber, wie Denken funktioniert und welche Auswirkungen es auf uns hat, kann alles verändern: von Gesundheit und Beziehung bis zu Karriere und wirtschaftlichem Erfolg. Doch um die Funktionsweisen des menschlichen Gehirns kreisen immer noch eine Menge Mythen, die immer wieder in neuem Gewand erzählt werden. „Das macht diese Geschichten rund um unserer Denken jedoch nicht wahrer“, kritisiert Marcus Täuber, der mit seinen Büchern aktuelle Ergebnisse der Neurowissenschaft allgemein zugänglich machen will.

Als ersten Mythos entlarvt der Autor unsere Tendenz, das Ich zu übersteigern: Der übermäßige Einsatz von Lob, ob in der Erziehung oder Führung, führt nicht zu besserer Leistung, sondern zu Ego-Problemen des Gelobten. Auch der in der Lebenshilfe strapazierte Begriff der Selbstliebe gießt häufig Öl ins Feuer psychischer Probleme. Ängste, Depressionen und Perfektionismus nehmen durch überzogene Selbstliebe zu, nicht ab. Deshalb plädiert er für ein realistisches Selbstbild und einen differenzierten Umgang mit Lob. Einen weiteren Mythos sieht er in der Überschätzung unserer Intuition: Nur der gleichberechtigte Dialog zwischen Kopf und Bauch lässt uns die richtigen Entscheidungen treffen.

Auch die Idee, dass nur der Wille zum Erfolg führt, wenn es um Veränderungen geht, enttarnt der Hirnforscher als Mythos. Die Willensanstrengung ist für den kurzfristigen Veränderungsschritt unabdingbar, muss aber für den nachhaltigen Erfolg durch Gewohnheiten ersetzt werden, die über Routinen etabliert werden. Diesen Strategiewechsel zur Zielerreichung vollziehen nur wenige, weshalb Veränderungen meist scheitern. „Erfolg beginnt im Kopf und bleibt leider oft auch dort“, resümiert Täuber die Problematik gängiger Motivationsansätze.

##### Die mentale Intelligenz trainieren

Mit mentaler Intelligenz können wir Irrtümer im Kopf aufspüren, sie in förderliche Gedanken wandeln und unser Gehirn neu aufstellen. 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 (MQ) vervollständigt das Trio unserer grundsätzlichen Formen der Intelligenz“, schreibt Täuber, der in seinem Buch auch einen Test zur Ermittlung der eigenen mentalen Intelligenz anbietet.

Unsere Gedanken formen und kneten das Gehirn. In der mentalen Intelligenz sieht der Autor den Schlüssel zur selbstgesteuerten Neuroplastizität. Wenn wir dieses Talent entfalten und Gedanken richtig nutzen, können wir über uns selbst hinauswachsen und uns mit ihnen unser Wunsch-Gehirn basteln.

##### Dr. Marcus Täuber ist Neurobiologe und Lehrbeauftragter mehrerer Hochschulen. Er promovierte an der Universität Regensburg/Deutschland und forschte am Neuroscience Center Zurich/Schweiz.

Als Leiter des Instituts für mentale Erfolgsstrategien in Wien vermittelt er unter dem Slogan „Brainchanging is Gamechanging“ Erfolgswissen aus der Hirnforschung für Persönlichkeit, Psyche und Performance. Als Keynote-Speaker bringt er Erkenntnisse der Neurowissenschaft auf die Bühne.

Marcus Täuber ist Interviewpartner namhafter Medien und Bestseller-Autor. Zuletzt im Goldegg Verlag erschienen: „Gedanken als Medizin“

Der Autor steht für Interviews, Medientermine, Gastbeiträge und Veranstaltungen zur Verfügung.

**Dr. Marcus Täuber**

**Falsch gedacht!**

Wie Gedanken uns in die Irre führen und wie wir mit mentaler Intelligenz zu wahrer Stärke gelangen

Hardcover | 180 S. | 22 € | ISBN 978-3-99060-208-9

**Erscheint am 14.02.2021**

**[Pressematerial zum Download](https://www.goldegg-verlag.com/titel/falsch-gedacht/)**

##### Presserückfragen, Rezensionsexemplare

Mag. Maria Schlager-Krüger

Goldegg Verlag GmbH Wien und Berlin
F +43 1 505 43 76-46 | M +43 699 14404446

maria.schlager@goldegg-verlag.com

[www.goldegg.verlag.com](http://www.goldegg.verlag.com)