



# Leseprobe

## Ulrich G. Strunz junior **Arsch hoch beginnt im Kopf**

Wie die Kraft des Denkens unser Leben verändert - Mit Mentalprogramm nach den neuesten Erkenntnissen der Neurobiologie

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 14,00 €



---

Seiten: 128

Erscheinungstermin: 19. August 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

... und plötzlich kann alles gelingen!

Sein Leben war so deprimierend wie der Blick auf die Waage – lange, zu lange war Ulrich G. Strunz bequem und antriebslos, übergewichtig und unfit gewesen. Im Alter von 26 Jahren beschloss er, es muss sich etwas ändern. Aber was? Und vor allem: Wie damit anfangen?

Die Antwort: Das Wichtigste ist, den ersten Schritt zu tun – und dann dabei zu bleiben. Klingt einfach, ist schwer; die meisten scheitern daran. Nicht so Ulrich G. Strunz. Er entwickelte ein hocheffektives Mentalprogramm, das die Kraft der Meditation mit der Kraft des zielgerichteten Denkens verbindet. Ein überaus klares, wirksames und verblüffend erfolgreiches Konzept, das es ermöglicht, den ganzen Tag energetisch aufzuladen, Körper und Geist neu in Form zu bringen und dauerhaft in den Flow zu kommen.

Knapp, klar, kompetent – 128 Seiten, die Ihr Leben verändern können!



### Autor

## Ulrich G. Strunz junior

---

Dr. Ulrich G. Strunz, geboren 1987, ist Autor des Sachbuchs »Arsch hoch beginnt im Kopf« und Dozent für Entscheidungsorientiertes Management an der FOM München. Seine Doktorarbeit verfasste er im Bereich der Verhaltensökonomie. Seit 2020 ist er in der Geschäftsführung der Strunz GmbH tätig.

Ulrich G. Strunz

**Arsch  
hoch  
beginnt  
im Kopf**

# Impressum

Originalausgabe  
© 2019 by Ariston Verlag, München  
In der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verbreitung mit elektronischen Systemen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet unter [www.dnb.de](http://www.dnb.de) abrufbar.

**Redaktion:** Christoph Taschner, Ernst Dahlke  
**Coverdesign:** Eisele Grafik-Design, München; Foto: Kay Blaschke  
**Layout/Satz:** Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling/Kim Winzen  
**Grafiken:** Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling/Kim Winzen  
**Druck und Bindung:** CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC®-N001967

4. Auflage

ISBN: 978-3-424-20211-3

## Danksagung

Mein besonderer Dank gilt Dr. Kristina Jacoby für ihre großartige Unterstützung.

## Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen und psychologischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



# Inhalt

<b>Inhalt</b>	4	Die Außenansicht	29
<b>Vorwort</b>	6	Konzentration auf die Umgebung	30
<b>So geht es nicht weiter</b>	8	Scham ist reine Fantasie	31
Nullpunkt meines jungen Lebens	8	Die Gedanken fließen lassen	32
Hilft Meditation?	9	Gehirntraining: Zwischendurch-Meditationen	34
Wie aus Gedanken Gefühle entstehen	11	<b>Nahrung fürs Gehirn</b>	37
Meditation ist Konzentration	13	Was das Gehirn mag und was nicht	39
Training fürs Gehirn	13	Abhängig von Zucker, Pasta und Brot	41
Gehirntraining: Kurzmeditationen	17	Raus aus der Abhängigkeit	44
<b>Erster Schritt – Laufen</b>	19	»No Carb« als Mantra	47
Laufen ist das Normale	20	Der Vorteil des langsamen Denkens	49
Innere Dialoge oder der innere Schweinehund	22	Gehirntraining: Konsequenz und längere Meditationen	50
Visualisieren	23		
Denkmuster umstrukturieren	25		

<b>Auszeit</b>	53	Sich ein Gefühl einpflanzen	96
Meine Auszeit, die mir die Augen öffnet	56	Gehirntraining: Gedankliche Klarheit schaffen	99
Ich bin verantwortlich	57		
Kategorien überwinden	61	<b>Kampfsport gegen Asthma</b>	101
Ein trainiertes Gehirn regt sich nicht auf	66	Asthma und Angst	102
Gehirntraining: Dankbarkeit und Gelassenheit	67	Über der Unsicherheit stehen	104
		Gehirntraining: Erfolgsgedanken	106
<b>Herr des Medienkonsums</b>	69	<b>Gelassenheit durch Quantenphysik</b>	108
Sind Shampooflaschen interessant?	72	Die Unzulänglichkeit der menschlichen Sinne	109
Langeweile trainieren	74	Die Unvollständigkeit der Physik	111
Der Wert eines schönen Ortes	75	Moderne Physik kontra menschliche Erfahrungen	113
Gehirntraining: Medienkonsum und Langeweile	76	Variabilität nutzen	117
<b>Gedanken ordnen</b>	78	Gehirntraining: Realitäten verschieben	119
Wohnung aufräumen	79		
Auch der Verstand liebt Ordnung	84	<b>Zum Abschluss</b>	120
Glaubenssätze erkennen und verwandeln	91	<b>Quellen</b>	123
Wie ich meine Master-Arbeit im Flow schreibe	93	<b>Register</b>	126



# So geht es nicht weiter

**Die Waage zeigt 94,5 Kilogramm an, bei einem Körperfettanteil von 25 Prozent – zu viel für meine Körpergröße. Zudem fühle ich mich unfit und leide an Asthma. Doch nicht nur mein Körper ist aus den Fugen geraten, auch mein Leben ist weit vom Idealzustand entfernt. Ich studiere zwar Wirtschaftsinformatik, bin aber hauptsächlich an Zerstreuung interessiert. Ich will etwas ändern, und zwar schnell und kompromisslos!**

## Nullpunkt meines jungen Lebens

Schon seit fast einem Jahr bin ich unzufrieden. Die Tage vergehen mit Computerspielen, ich treffe Freunde, trinke und rauche. Mir ist fast alles egal. Und genauso lebe ich, ich lasse mich gehen. Eigentlich sollte ich zufrieden sein. Ich bin intelligent, Geld war bislang kein Thema. Ich habe meinen ersten Universitätsabschluss, einen Bachelor in Wirtschaftsinformatik, in der Tasche und bin dazu Teilhaber einer IT-Firma, die ich vor einem Jahr mit Freunden gründete. Für ein Start-up läuft sie okay, aber sie motiviert mich nicht mehr. Seit Herbst bin ich im Master-Studiengang Wirtschaftsinformatik eingeschrieben, aber er langweilt mich. Aufgrund der Faktenlage sollte ich zufrieden sein, doch ich bin es nicht. Was ist der Grund? Ist es nur das Übergewicht und mein schreckliches Asthma, oder ist es mehr als das?

Ich habe das Gefühl, dass etwas Grundlegendes nicht stimmt. Was läuft schief in meinem Leben? Das Gefühl ist diffus, nicht greifbar. Gleichzeitig ist mir klar: Ich will glücklicher sein!

Um glücklicher zu sein, muss ich etwas ändern. Nur was? Ist es mein Freundeskreis? Hält er mich davon ab, dass ich mich weiterentwickle und mein Potenzial lebe? Ist es die Firma? Dort herrscht nämlich Stillstand. Mit unserer Anfangseuphorie haben wir sie zum Laufen gebracht, jetzt bestimmen tägliche Routinearbeiten das Geschäft, die keiner von uns gerne macht.

Lerne ich zu wenige neue, inspirierende Leute kennen? Sollte ich mich anders vernetzen, damit sich etwas ändert, oder rauben mir meine Freunde die Energie? Viele sind wie ich träge und jammern. Einige haben finanzielle Probleme, andere gesundheitliche. Ich höre ihnen zu, sage, was sie hören wollen, damit sie sich besser fühlen. Ich unterstütze sie, soweit ich kann. Ob es ihnen hilft, weiß ich nicht. Mich laugt es aus.

Es ist absurd, denn wenn ich nur die Fakten meines Lebens betrachte, sieht alles erfreulich aus. Aber es fühlt sich nicht so an. Manchmal habe ich sogar das Gefühl, dass ich zur Rettung der Welt beitragen müsste. So viel läuft schief auf unserem Planeten.

Was soll ich tun? Ich kann die Welt nicht retten, das ist eine Mission impossible. Oder soll ich gar nichts tun? Ich kenne das richtige Maß nicht. Es deprimiert mich.

Ich bin am Nullpunkt meines jungen Lebens.

## Hilft Meditation?

Verändere dich selbst, dann verändert sich dein Leben! Diesen und ähnliche Sätze habe ich oft gehört. Sind es gar nicht meine Freunde, das Studium oder die untergehende Welt, die mich unglücklich machen? Bin ich es selbst? Und wenn ja, wie komme ich da raus? Ob mir Meditation helfen kann?

Das Meditieren hatte ich mir während des Studiums abgewöhnt, aus Bequemlichkeit und aus Arroganz. Jahre zuvor war es für mich eine



Selbstverständlichkeit, ich hatte es früh im Leben in einem speziellen Seminar für Kinder erlernt.

Ich will es wieder angehen und damit mein Leben nachhaltig umkrepeln, denn Meditation verändert das Gehirn. Und wenn sich erst einmal Nervenzellen neu miteinander verknüpfen, dann verändern sich das Denken, die Emotionen und das Handeln. Genau das brauche ich!

Meditation – das hört sich so spirituell, so esoterisch an. Nach Menschen, die im Lotussitz auf eine Kerze starren; nach Gurus, die erklären, wie man sich auf das Ein- und Ausatmen konzentriert; nach Meditationsschülern, die ihre Meditationslehrer verherrlichen und ihre Knie-schmerzen beim Meditieren leugnen. Das schreckt ab. Gleichzeitig muss etwas dran sein, schließlich wird Meditation seit Tausenden von Jahren gelehrt. Wenn es keine Wirkung zeigen würde, hätte es sich nicht so lange gehalten. Mich interessiert das Wesentliche, nicht das Tamtam um Sitzkissen, Kerze, Guru usw. Meditieren kann ich auch nur kurz und zwischendurch.

In meiner Kindheit meditierte ich manchmal im Bett liegend, ich versuchte, alles bewusst wahrzunehmen: die Matratze, auf der ich lag, die Schatten im Zimmer, die Wand neben mir. Ich berührte die Wand mit meiner Wange, spürte ihre Härte und die Kälte. Im Geiste verschob ich sie. Natürlich blieb die Wand an Ort und Stelle stehen, es kam gar nicht darauf an, sie wirklich zu verschieben. Wichtig war, mich möglichst lange auf ein einziges Objekt zu konzentrieren. Das schult das Gehirn. Normalerweise wandern die Gedanken die ganze Zeit hin und her. Wenn ich mich auf die Wand konzentrierte und sie mit aller Kraft im Geiste verschob, hatten keine anderen Gedanken mehr Platz.

Ich bin kein Kind mehr, die Wandmeditation passt nicht mehr. Ich versuche es mit der Meditation, die mein Vater immer abhält. Er bildet ein bedeutungsloses Kunstwort. Sein liebstes klingt wie IOMAN, was er dann im Geiste wiederholt. Er denkt an nichts anderes mehr und spricht es ständig vor sich hin. Ich versuchte es: IOMAN ... Vor meinem geistigen Auge taucht ein Diamant auf; hört sich IOMAN nicht so ähnlich wie Diamant an? Sogar an einen Gugelhupf denke ich, wenn ich das Wort IOMAN wiederhole. Meine Gedanken ordnen dem sinn-

losen Wort eine Bedeutung nach der anderen zu, ohne dass ich das eigentlich beabsichtigt hätte. Es ist offensichtlich: Mein Verstand ist alles andere als ruhig und klar.

## Wie aus Gedanken Gefühle entstehen

Wie sehr meine Gedanken hin und her springen, wird mir während eines Telefonats bewusst. Ich rufe bei einem Softwareunternehmen an. Es ist 9.30 Uhr am Morgen. Die junge, männliche Stimme eines Mittzwanzigers antwortet mit wenig Elan. »Oh weh«, denke ich, fast so wie der Service im Start-up-Unternehmen meines Kumpels. Der hat keine Angestellten, sondern nur Freelancer – Kommilitonen, die er mit Hardware und Keksen bezahlt, damit sie vormittags Anrufe entgegennehmen. Wahrscheinlich sitzt der junge Mann, den ich am Telefon habe, daheim mit Headset vor seinem PC, mampft Doppelkekse mit Schokofüllung, hat die ganze Nacht irgendetwas Sinnloses getrieben und ist hundemüde. Meine Sorgen sind sofort da: Wenn ich diese Firma mit der Programmierung beauftrage, wird etwas schiefgehen!

Meine Gedanken wandern ungehindert weiter: Im Headset kleben bestimmt Haarschuppen. Wahrscheinlich duscht er auch nie und riecht süßlich nach Schweiß!

Ich beende das Gespräch, fühle mich niedergeschlagen und wenig optimistisch, dass jemand schnell die nötige Programmierung übernimmt. Plötzlich halte ich inne, denn inhaltlich war die Unterhaltung hilfreich. Ich war nur ständig mit der elanlosen Stimme beschäftigt, die natürlich auch etwas aussagt. Doch wie viel Bedeutung soll ich ihr und wie viel dem Inhalt des Gesprächs zumessen?

Ein Leben lang sammeln wir unbewusst Erfahrungen und bewerten neue Situationen auf deren Grundlage. Dieses automatische System hilft uns bei schnellen Entscheidungen. Aber es arbeitet nicht fehlerfrei, es kann auch versagen. Meine Gedanken drehten sich während des Gesprächs immer wieder um die elanlose Stimme, völlig sinnlos. Der Inhalt war wichtiger.

Lisa Feldman Barrett beschreibt in ihrem Buch *How Emotions Are Made* eindringlich, wie aus Gedanken Gefühle entstehen. Dementsprechend lief es in meinem Fall so: Ich fühle mich nach dem Gespräch niedergeschlagen. Ich habe wenig Hoffnung, dass ich schnell die gewünschte Applikation erhalte. Nur resultiert das Gefühl nicht aus Fakten, sondern aus dem Umstand, dass die elanlose Stimme meines Gesprächspartners bei mir eine Fantasiewelt entstehen ließ. Vielleicht ist nichts von dem wahr, was vor meinem inneren Auge auftauchte. Vielleicht habe ich mit einem erfahrenen Programmierer gesprochen, der Mitte vierzig ist, der müde war, weil er die ganze Nacht gearbeitet hat. Vielleicht war er auch nicht müde, sondern hörte sich nur elanlos an, weil er normalerweise komplexere Software programmiert und an meiner Miniapplikation wenig Interesse hat. Oder er hatte Zahn- bzw. Kopfschmerzen – auch das ist möglich. So betrachtet verändert sich sofort meine Stimmung! Ich bin durchaus zuversichtlich, dass er doch der richtige Programmierer ist.

Ich wusste, ein durch Meditation trainiertes Gehirn reagiert anders. Wäre mein Gehirn in einem guten Trainingszustand, hätte es zwar die müde Stimme verarbeitet, aber keine Assoziationsketten gebildet. Die Gedanken wären nicht unkontrolliert auf Wanderschaft gegangen und hätten keine unnötigen Sorgen und Ekelattacken hervorgerufen. Ein trainiertes Gehirn beherrscht die Sinneseindrücke. Man hört eine Stimme mit einer spezifischen Dynamik, und das Gehirn registriert Stimme und Dynamik. Punkt.

Das Gleiche gilt für das Sehen oder Riechen. Man geht an einer Bäckerei vorbei, es riecht intensiv nach frisch gebackenen Brezeln. Kein Gedanke daran, dass man eine frische Brezel essen möchte. Ohne den Gedanken entsteht auch nicht die Lust auf eine Brezel. Ein trainiertes Gehirn nimmt den Geruch wahr und belässt es dabei. Oder man sieht ein Bier. Kein Gedanke daran, dass man ein Bier trinken möchte, kein Verlangen, keine Gelüste. Man hat nur das Bild eines Bieres vor Augen.

Ich will, dass sich mein Verstand genau auf diese Weise verhält, denn das würde mein Leben wieder in die richtige Bahn lenken. Mein

Verstand und die von ihm konstruierten Geschichten könnten also der Grund meiner diffusen Unzufriedenheit sein.

## Meditation ist Konzentration

Meditation ist in erster Linie ein Konzentrationstraining.<sup>1</sup> Seit Tausenden von Jahren wird die Konzentration auf den eigenen Atem als eine Meditationstechnik vermittelt. Dabei kommt es am Anfang auf den Atem selbst gar nicht so an, er wird vielmehr als ein einfaches und praktisches Hilfsmittel benutzt, weil man ihn immer »dabei hat«. Die Gedanken wandern ziellos umher; ich lenke sie in Richtung Ein- sowie Ausatmen und versuche, sie dort so lange wie möglich verweilen zu lassen. Dann wandern sie irgendwann wieder weg, garantiert! Macht nichts, ich hole sie zurück zum Atem.

Falls das Kopfkino beim nächsten Gespräch mit einem Programmierer wieder losgeht, werde ich mich kurz auf meinen Atem konzentrieren. Das unterbricht den Gedankenstrudel. In diesem Moment erlebe ich eine Situation dann unvoreingenommen. Das Geniale an dem Trick ist, dass er immer und überall anwendbar ist. Beim Autofahren, in einem Gespräch, vor dem PC, beim Kochen oder Handwerken.

## Training fürs Gehirn

Viele kleine Meditationen zwischendurch trainieren das Gehirn, genauso wie viele kleine Kraftübungen den Skelettmuskel stärken. Doch es gibt einen großen Unterschied: Ein untrainierter Muskel ist langsam und schlapp, wohingegen in einem untrainierten Gehirn die Gedanken schnell »hin und her zappeln«. Will man den Skelettmuskel trainieren, muss man ihn fordern und bewegen – immer schneller und kräftiger, bis er schmerzt. Will man das Gehirn trainieren, muss man seine ständigen Gedankenbewegungen reduzieren. Das gelingt, indem man sich stets auf eine Sache konzentriert. Die Trainingsarten für Muskel und

Gehirn unterscheiden sich, jedoch bewirken sie ähnliche Veränderungen im jeweiligen Gewebe. Die Muskelzellen nehmen an Größe zu, außerdem vermehren sich die kleinen Äderchen in der Muskulatur, was die Durchblutung fördert. Die Zellen erhalten mehr Sauerstoff sowie Nährstoffe und werden leistungsfähiger. Für die Nervenzellen gilt das Gleiche: Auch sie wachsen in einigen Gehirnregionen und vernetzen sich untereinander intensiver. Gleichzeitig bilden sich im Gehirn neue Äderchen, sodass die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen steigt. Besonders viele neue Zellen entstehen in der Region, die für Emotionen und Handeln zuständig ist. Mit den neuen Gehirnzellen verwirklicht man z. B. leichter Vorsätze. Die kurzen Konzentrationsübungen zwischendurch steigern die Erfolgchancen im Beruf wie im Privatleben. Ist das nicht genial?

**Aus der Wissenschaft:**

### ***Meditation verändert das Gehirn***

Die Neurowissenschaftlerin und Diplom-Psychologin Dr. Britta Hölzel untersuchte am *Bender Institute of Neuroimaging* der Universität Gießen und an der Harvard Medical School in Boston, USA, die durch Meditation bedingten neuronalen Veränderungen im Gehirn. Gemeinsam mit Kollegen wies sie nach, dass Menschen, die regelmäßig meditieren, eine höhere Aktivität im präfrontalen Kortex haben<sup>2</sup>. Der präfrontale Kortex liegt direkt hinter der Stirn; in diesem Teil des Gehirns werden Handlungen geplant und gesteuert sowie deren Konsequenzen bedacht. Je aktiver dieser Bereich ist, umso überlegter und konsequenter wird gehandelt, werden Probleme gelöst.

Andere Wissenschaftler konnten ebenfalls durch Meditation bedingte Veränderungen im Hippocampus messen. In dieser Region werden Emotionen verarbeitet und Informationen gespeichert, sie liegt zentral im Gehirn. Durch das Meditieren nimmt die graue Subs-

