MIRJANA CVJETKOVIC

05 11/12 12 22 90

mensch@neuepresse.de

ÜBRIGENS

Wie man im Alltag erfüllt leben kann und in herausfordernden Situationen einen optimalen Zugriff auf sein Potenzial bekommt, das zeigt der Hannoveraner Sebastian Purps-Pardigol (45) in seinem neuen Buch „Leben mit Hirn“.

So lenken wir unsere Gedanken gut

VON MAIKE JACOBS

DIE SANDUHREN IM BLICK: Sebastian Purps-Pardigol rät dazu, bei der Arbeit regelmäßig Pausen einzulegen. Denn die braucht das Gehirn, um sich dann wieder effizienter konzentrieren zu können.
Fotos: Wilde

Sebastian Purps-Pardigol (45) ist viel: Organisationsberater, Bestsellerautor, Trainer und zertifizierter Coach für Führungskräfte und Persönlichkeitsentwicklung. Der Hannoveraner hat einige Jahre Medizin studiert, baute für Sony Music digitale Geschäftsfelder auf, leitete für den Telekomzulieferer Ericsson ein weltweites Team – und ist Bestsellerautor. „Leben mit Hirn“ heißt sein neues Buch, das Mitte August erscheint (Campus-Verlag, 248 Seiten, 22 Euro). Darin beschreibt er, wie man gut durch den Alltag kommt, mit sich und menschlichen Beziehungen umgeht.

Dass der Hannoveraner all das für sich verinnerlicht hat, wird spätestens klar, wenn man ihm gegenübertritt. Sebastian Purps-Pardigol ist ein eher leiser Mensch, der genau auf die Zwischentöne achtet und einen mit einer Freundlichkeit empfängt, die sofort das Gefühl verbreitet, nicht nur erwartet, sondern willkommen zu sein.

In seiner hellen Wohnung in der List, in der jeder Gegenstand, jedes Foto mit Bedacht gewählt zu sein scheint und einem ästhetischen Anspruch folgt, gibt es viel Raum zum Atmen. Schnell ist man im Gespräch, ebenso schnell erreicht man eine besondere Tiefe.

Ein Motiv beim Schreiben war es für ihn, sich vorzustellen, wie sein kleiner Sohn als 20-Jähriger dieses Buch zur Hand nimmt und es als eine Art Handlungsanleitung für sein Leben lesen kann. „Ich hoffe natürlich sehr, dass ich dann noch da bin, aber wenn nicht, dann hat er immerhin dieses Buch von mir“, erklärt Sebastian Purps-Pardigol sein Gedankenspiel. Es sei für ihn eine starke Motivation gewesen, sich noch genauer zu fragen, ob seine Ideen verständlich genug geschrieben sind.

Denn „Leben mit Hirn“ ist nach zwei Wirtschaftsbüchern eher eine Anleitung, die sich an Menschen allgemein richtet. Der 45-Jährige will seinen Lesern zeigen, wie sie ihre Gehirnaktivität positiv beeinflussen und so verändern kann, dass sie einen idealen Zugriff auf ihre kognitiven Fähigkeiten bekommen. „Das Ziel ist, dass es einem emotional besser geht, dass man selbstbestimmter agiert und mehr Potenziale entfaltet.“

In dem Buch verdeutlicht er das mit einem Beispiel aus seinem Leben, das viele Eltern kennen: Morgens in der Küche – sein Handy klingelt, es ist ein wichtiger Anruf, und da sein damals zweieinhalbjähriger Sohn zufrieden vor einem Berg klein geschnittener Pfannkuchen-Stückchen sitzt, verlässt er kurz den Raum.

Nach zweieinhalb Minuten kommt er zurück und traut seinen Augen nicht: Die Küche ist ein einziges Schlachtfeld – sein Kind hat ganze Arbeit geleistet. Enttäuschung, Ärger – die ganze Palette negativer Gefühle kommen hoch. Doch seine Stimmung schlägt ins Gegenteil um, als er sich zu seinem Sohn setzt, der ganz versunken auf dem Boden mit Lebensmitteln vor sich hin matscht, und mit interessierter Stimme fragt, was er mache. Die Antwort kommt prompt: „Papa. Essen!“

Das Kind wollte seinem Vater das Frühstück zubereiten, so wie es der Papa zuvor für ihn gemacht hatte. „Mein innerer Zustand hat sich schlagartig verändert“, sagt Purps-Pardigol, „plötzlich konnte ich dem Schlachtfeld in der Küche eine ganz neue Bedeutung geben.“

Gute Gedanken und Gefühle lassen sich übrigens messen und diese wiederum aktivieren mehr kognitive Leistungen. In seinem Buch erklärt Sebastian Purps-Pardigol, welche Studien mit welchen Fragestellungen und Methoden zu welchen Erkenntnissen gekommen sind. Schon damit setzt er sich von herkömmlichen Ratgebern weit ab. Sein Ansatz ist ein Mix aus persönlichen Erfahrungen, wissenschaftliche Begründungen und Handlungsanleitungen für das eigene Leben.

„Die Geschichten, die ich von mir oder Menschen erzähle, die ich getroffen habe, sind wie ein Trojanisches Pferd. Sie sollen den Leser in die Thematik ziehen. Dann komme ich mit Erklärungen und Erläuterungen.“ So nimmt er in seinem Buch den Leser auf eine kleine Weltreise mit. Er erzählt, wie er in Istanbul entführt wurde, von seiner Begegnung mit dem Dalai-Lama-Vertrauten, dem französischen Buddhisten **Matthieu Ricard** (75), er berichtet von einer Friedensmediation im Kosovo.

Auch Hannoveraner kommen in dem Buch vor, etwa der Neurowissenschaftler **Matthias Wittfoth**, der nach der Wim-Hof-Methode gelernt hat, mit einer Atemtechnik erfolgreich der Kälte zu trotzen. Im Rahmen eines Workshops ist der Mann bei minus zwölf Grad auf die Schneekoppe im Riesengebirge gewandert – nur bekleidet mit Schuhen, kurzer Hose, Mütze und Rucksack. Oder auch **Friedo de Vries** (57), Präsident des Landeskriminalamts Niedersachsen, der erklärt, wie man ein Gefühl von Liebe kultivieren kann und wie es sich positiv auf das Umfeld auswirkt.

Zeit seines Lebens ist Sebastian Purps-Pardigol ein Reisender auf der Suche nach sich selbst. „Schon als 19-Jähriger hat mich Persönlichkeitsbildung und die Arbeit an mir sehr interessiert. Ich habe freie Tage genutzt, um mich selbst auszubilden.“ Zunächst studierte er Medizin, wechselte dann in die Wirtschaft. 2008 lernte er den Neurobiologe **Gerald Hüther** (70) kennen.

> Wir arbeiten besser in einem Rhythmus von Ebbe und Flut
>
> Sebastian Purps-Pardigol (45) über die Bedeutung von Pausen während der Arbeit.

Purps-Pardigol hatte damals eine Hörreihe „Stark durch den Sturm“ aufgenommen, in der er Menschen befragte, wie man herausfordernde Situationen meistern kann. „Ich wollte wissen, wie man sich selbst stabilisieren kann“, erzählt Purps-Pardigol.

Hüther war einer der Interviewpartner. „Wir haben schnell festgestellt, dass wir ähnlich ticken.“ Seitdem verbindet die beiden eine feste Freundschaft, beruflich wie privat, zusammen führen sie auch die Website Kulturwandel.org. Hüther liest seine Bücher gegen, sie haben gemeinsame Projekte.

„Über meinen Job bei Sony Music kam ich mit Künstlern in aller Welt zusammen, habe mit Menschen wie **Jennifer Lopez** (52) oder **Anastacia** (52) zusammengearbeitet. Ich konnte Gerald Hüther in einer Welt helfen, die er nicht kannte und umgekehrt.“ In dem Dokumentar-Kinofilm „Die stille Revolution“ von **Kristian Gründling** über den Kulturwandel in der Arbeitswelt (nach einer Vision des Upstalsboom-Hotelchefs **Bodo Janssen**, 47) wirkt neben Hüther und anderen auch Sebastian Purps-Pardigol mit.

18 Monate hat er an seinem neuen Buch geschrieben, in dieser Zeit hat er häufig keine anderen Aufträge angenommen. Denn das Gehirn ist nicht für Multitasking ausgelegt, sagt er, im Gegenteil. Schneller und effektiver sind Menschen, wenn sie sich einen Plan machen und eine Aufgabe nach der anderen erledigen.

Und dazwischen Pausen einlegen. „Wir arbeiten besser in einem Rhythmus von Ebbe und Flut: Ich persönlich habe mir eine große Sanduhr gekauft, die 30 Minuten durchläuft – das ist eine Arbeitseinheit. Ich habe noch eine zweite Sanduhr, die fünf Minuten durchläuft. Damit messe ich meine Pause, um nicht im Arbeitsrausch von einer Aufgabe in die andere zu springen“.

Am 21. September liest der Autor um 19.30 Uhr in der Apostelkirche. Karten (12 Euro) gibt es bei Leuenhagen & Paris.

www.sebastian-purps-pardigol.com

VIELLESER UND SELBST AUTOR: Sebastian Purps-Pardigol mit seinem neuesten Buch „Leben mit Hirn“.