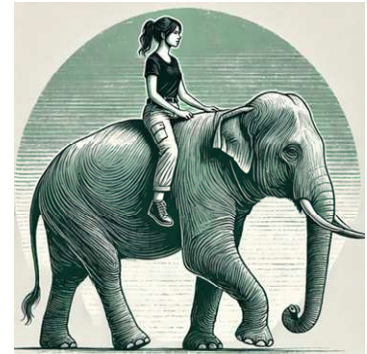


Der Elefant und der Reiter – Zwei Systeme in unserem Kopf

Stell dir vor, du sitzt auf einem grossen Elefanten und versuchst, ihn zu lenken. Der Elefant ist stark und läuft einfach los, wohin er will. Du, als Reiter, versuchst ihn in eine bestimmte Richtung zu steuern. Manchmal hört der Elefant auf dich – aber nicht immer. Diese Metapher erklärt, wie unser Gehirn arbeitet. Es gibt zwei Arten, wie wir denken:

Der Elefant steht für unser **automatisches Denken**.

- Er reagiert automatisch und blitzschnell.
- Er trifft Entscheidungen aus dem Bauch heraus, oft ohne lange nachzudenken.
- Er erinnert sich an Gewohnheiten (z.B. Velofahren), reagiert auf Gefühle und mag es gemütlich.
- Wenn du dich erschreckst oder spontan etwas sagst, war das der Elefant!



Der Reiter steht für unser **bewusstes Denken**.

- Er denkt logisch, plant voraus und kann komplexe Probleme lösen.
- Er kann über Dinge nachdenken und bewusst Entscheidungen treffen.
- Doch er ist langsam und braucht viel Energie, um zu arbeiten.
- Zum Beispiel hilft er dir, eine schwierige Matheaufgabe zu lösen oder dich zu motivieren, für eine Prüfung zu lernen, obwohl du lieber eine Serie schauen würdest.

Der Reiter kann noch so logische Überlegungen anstellen, Ziele formulieren oder Werte benennen – wenn der Elefant nicht damit einverstanden ist, werden die Flausen des Reiters nicht übernommen und umgesetzt. Umgekehrt profitiert der Elefant aber auch vom Weitblick des Reiters und ist ausserdem sehr lernfähig. Viele Aufgaben, die zunächst der Reiter bewältigen muss, gehen mit Übung und Training in das Repertoire des Elefanten über.

Was kannst du aus der Metapher lernen?

- **Elefanten sind soziale Wesen – genau wie Menschen.** Unser Bedürfnis nach Freundschaft, Zugehörigkeit und Anerkennung steckt im Elefanten. Er sorgt dafür, dass wir uns mit anderen verbunden fühlen.
- **Ein Elefant funktioniert auch ohne Reiter – aber nicht umgekehrt.** Automatische Reaktionen laufen weiter, auch wenn du müde bist oder unter Stress stehst. Dein Verstand (der Reiter) kann jedoch ohne die Kraft des Elefanten nicht viel ausrichten.
- **Elefanten haben ein gutes Gedächtnis und sind lernfähig.** Was du oft tust oder denkst, merkt sich dein Elefant. Deshalb kannst du mit Übung und Wiederholung neue Gewohnheiten und Denkweisen entwickeln.
- **Der Reiter glaubt oft, er wäre der Chef – ist er aber nicht!** Manchmal denkt dein Verstand, dass er sich bewusst für etwas entschieden hat, aber eigentlich hat der Elefant die Richtung bestimmt.
- **Der Elefant reagiert stärker auf schlechte Erlebnisse.** Angst, Wut oder Enttäuschung hinterlassen tiefere Spuren als Freude. Dein Reiter kann dem Elefanten helfen, auch das Gute zu bemerken.
- **Achtsamkeit kann helfen, den Elefanten besser zu lenken.** Durch bewusste Wahrnehmung kannst du lernen, den Elefanten in schwierigen Situationen zu beruhigen, anstatt dass er einfach davonrennt oder losstürmt.

Literatur

- Blickhan, Daniela (2021). Positive Psychologie im Coaching. Von der Lösungs- zur Wachstumsorientierung. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Blickhan, Daniela (2018). Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis. 2. Auflage. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Haidt, Jonathan (2006). Die Glückshypothese. Was uns wirklich glücklich macht. Die Quintessenz aus altem Wissen und moderner Glücksforschung. Kirchzarten: VAK Verlag GmbH.
- Kahneman, Daniel (2016). Schnelles Denken, langsames Denken. München: Penguin Verlag.