

Die Geschichte eines kleinen Verstandes

Aufgabe von starren Routinen und gedanklichen Vorurteilen

von Jonas Koblin | Sproutsschools - Sprouts Deutschland^[1] ^[2]

Vorbemerkung: Definieren wir unsere Wertigkeiten anders. Nicht etwas "aus sich machen", sondern etwas "für sich machen". Nicht "etwas erreichen" was "andere für gut befinden", sondern "etwas leben", was **uns** entspricht. Es gibt mehr als Geld zu verdienen um es wieder auszugeben für etwas, was andere uns hinhalten. Sich besinnen auf seine Talente, seine Begeisterung, Leidenschaft und die eigenen Wertigkeiten. Dann braucht es auch keinen langwierigen Prozess der Selbstfindung.

► Textskript aus dem Video: (von Helmut Schnug mitgeschrieben)

Es war einmal ein kleiner motivierter Verstand. Er hatte viele Freunde, einen festen Job und viele gute Ideen, um die Welt zu verändern. Um sich ein gutes Leben zu sichern, stand das Köpfchen früh auf, zog sich schick an, nahm den Kaffee mit und kam als Erster zur Arbeit.

Im Laufe der Zeit wurde der Verstand so gut in seiner Routine, dass er automatisch aufstand, sich blind anzog, den Kaffee ohne Nachdenken nahm und arbeitete ohne besonders aufpassen zu müssen.

Doch dann wurde der Verstand so gut darin, dass er aufhört zu lernen und als Folge davon, gelangweilt, krank und verbittert wurde. Der kleine Verstand probierte alles aus: teure Kleidung, gutes Essen, Drogen, Therapie, Tauchen und Fallschirmspringen - aber nichts funktionierte.

Der kleine Verstand verlor immer weiter an Gewicht und Willenskraft bis zu dem Tag, an dem er nicht aufstand, sich nicht schick machte, den Kaffee nicht holte und nicht zur Arbeit erschien.

In diesem Moment beschloss er, dass sich die Dinge ändern mussten. Nicht auf einmal, denn das funktioniert nie, sondern in kleinen Schritten. Er begann damit, früher aufzustehen, nur fünf Minuten. Er begann sich anders zu kleiden, aber nur ein bisschen. Er holte sich den Kaffee, aber nicht zum Mitnehmen und er begann, etwas weniger zu arbeiten.

Mit jedem Tag der verging, bekam der kleine Verstand ein bisschen mehr Zeit. Zeit um neue Dinge auszuprobieren. Zeit um mit Fremden zu sprechen. Zeit um an einigen dieser verrückten Ideen zu arbeiten, die die Welt verändern sollten. Und mit jeder neuen Erfahrung wurde der Verstand stärker. Er etablierte eine neue Routine, fand neue Freunde und entwickelte eine neue Leidenschaft.

Schließlich fand der kleine Geist sogar einen Seelenverwandten, gründete eine richtige Familie und begann einen neuen Job. Von Zeit zu Zeit schaut er die Früchte seiner Arbeit an - eine davon ist diese kleine Geschichte. Aus jahrelanger Forschung wissen wir, dass wir starren Routinen, gedankliche Vorurteile und ein Muskel-Gedächtnis brauchen, um effektiv durchs Leben zu kommen.

Wir wissen aber auch, dass wir, wenn wir unsere Leidenschaft finden wollen, uns verlieben und mit dem was wir sind, Frieden schließen wollen, manchmal das Tempo drosseln und die Routinen durchbrechen müssen, die wir aufgebaut haben.

Was ist mit dir? Hast du schon mal dein Leben verändert, eine wahre Leidenschaft gefunden und sich in etwas oder jemanden verliebt? Teile deine Gedanken in den Kommentaren unter dem Video [auf YouTube mit](#) ^[3].

▣ **Die Geschichte eines kleinen Verstandes** (Dauer: 2:58 Min.)

□ »**Kognitive Verzerrung** (englisch cognitive bias oder cognitive illusions) ist ein kognitionspsychologischer Sammelbegriff für systematische fehlerhafte Neigungen beim Wahrnehmen, Erinnern, Denken und Urteilen. Sie bleiben meist unbewusst und basieren auf kognitiven Heuristiken (vergleiche Vorurteil).« >> [weiter](#) [4].

□ »Als **Verhaltensmuster** (englisch pattern of behavior oder behavioral patterns) bezeichnet man in der Psychologie und Verhaltensbiologie angeborene und erlernte Bewegungsabfolgen oder soziale Interaktionen, die in einer bestimmten Situation jeweils in einer bestimmten Weise gleichzeitig und/oder in gleicher Reihenfolge stattfinden (Reaktionskette).

Wie das Verhalten insgesamt, werden sie als Anpassungsleistung eines intakten Organismus an seine natürliche, relativ stabile Umwelt gedeutet. Von konsistenten Verhaltensmustern spricht man, wenn die Verhaltensmuster gegenüber veränderten Situationen relativ beständig sind. Eine Gepflogenheit ist eine zur Gewohnheit gewordene, oft unreflektierte Verhaltensweise, die durch häufige Wiederholung zur Konvention geworden ist und gepflegt wird.« >> [weiter](#) [5].

[6]

□ »**Achtsamkeit** (englisch mindfulness) bezeichnet einen Zustand von Geistesgegenwart, in dem ein Mensch hellwach die gegenwärtige Verfasstheit seiner direkten Umwelt, seines Körpers und seines Gemüts erfährt, ohne von Gedankenströmen, Erinnerungen, Phantasien oder starken Emotionen abgelenkt zu sein, ohne darüber nachzudenken oder diese Wahrnehmungen zu bewerten.

Achtsamkeit kann demnach als Form der Aufmerksamkeit im Zusammenhang mit einem besonderen Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand verstanden werden, als spezielle Persönlichkeitseigenschaft sowie als Methode zur Verminderung von Leiden (im weitesten Sinne).« >> [weiter](#) [7].

[1] Dieses und alle anderen Sprouts-Videos stehen unter der Creative-Commons-Lizenz. Das bedeutet, dass Lehrerinnen und Lehrer auf der ganzen Welt sie im Unterricht, in Online-Kursen oder als Ausgangspunkt für Projekte verwenden können - und Tausende tun dies bereits! Um zu erfahren, wie es funktioniert, und um dieses Video ohne Werbung oder Hintergrundmusik herunterzuladen, besuchen Sie unsere Website sproutsschools.com .

Über Sprouts: Wir erstellen Cartoons für Schüler und Studenten auf der ganzen Welt. Wir wollen eine Welt schaffen, in der Lehrer und Schüler freien Zugang zu Materialien haben. Materialien, die Ansprechende und leicht verständliche Materialien, die nach hohem akademischen Standard entwickelt wurden. Die Sprouts-Videos werden von einem Team aus Freiberuflern und Freiwilligen produziert, die eine große Leidenschaft für die Verbesserung der Bildung teilen. Derzeit kann noch keiner von uns dies hauptberuflich tun, aber wir sind zuversichtlich, dass sich dies bald ändert. Wenn Sie unsere Mission unterstützen und helfen wollen, die Bildung zu verändern, besuchen Sie unser Patreon - das ist www.patreon.com/sprouts. >> [KANAL TEASER](#) [8]. >> Webseite (engl.) >> <https://sproutsschools.com/> [9] .

[2] Jonas Koblin ist Gründer von Sprouts Schools. Er ist CEO, Leiter der Strategie und schreibt das Drehbuch (Script).

Jonas Koblin wurde 1978 in Deutschland geboren. Im Alter von 11 Jahren spielte er Fußball beim FC Bayern, gefolgt von einem Monat bei John Kluge, dem damals reichsten Mann der USA. Als Schulabbrecher ging Koblin 1998 auf Entdeckungsreise nach Asien, was zur Gründung von WE DO, einem gemeinnützigen Inkubator, und OSTASINN, einer Reihe von Wohltätigkeitsveranstaltungen, führte. Später absolvierte er ein Praktikum bei Leni Stern Recordings in New York und begann 2002 in Bangkok, Thailand, zu studieren und sein erstes Unternehmen zu gründen. Bis 2007 jonglierte Koblin zwischen dem College und drei Unternehmen in den Bereichen Brillen, Design und Einzelhandel.

Als seine Unternehmen einen Umsatz von 5 Millionen Dollar erreichten und prominente Kunden wie Madonna gewannen, stellte Koblin sein persönliches Wachstum über den Wohlstand und zog sich zurück. Im Jahr 2016 schloss er den Hoffman-Prozess ab und gründete eine Familie.

2017 startete Koblin Sprouts Schools Lernvideos und 2018 Mali, einen virtuellen Begleiter für frischgebackene Mütter und den Sprouts Kindergarten. Ab 2023 bietet Sprouts Schools jeden Monat Millionen von Schülern in 10 verschiedenen Sprachen Unterricht in den Sozialwissenschaften. Die Mali-Apps dienen täglich Tausenden von Müttern, und der Kindergarten betreut 40 Familien. Koblin lebt mit seiner Frau und seinen drei Kindern in Bangkok.

Lese- bzw. Hörtipps:

▫ **Die Geschichte eines kleinen Verstandes: Aufgabe von starren Routinen und gedanklichen Vorurteilen.**

Vollständiges Textskript und Video >> [weiter](#) [2].

▫ **Was, wenn Moral nur eine Fiktion ist? Friedrich Wilhelm Nietzsche: Herren und Sklaven.**

Vollständiges Textskript und Video >> [weiter](#) [10].

▫ **Lew Wygotsky: Theorie der kognitiven Entwicklung. Allgemeine Entwicklungspsychologie des Kindes.**

Vollständiges Textskript und Video >> [weiter](#) [11].

▫ **Der Dunning-Kruger-Effekt (DKE). Die Selbstüberschätzung inkompetenter Menschen.**

Vollständiges Textskript und Video >> [weiter](#) [12].

▫ **Kohlbergs Theorie zur moralischen Entwicklung.**

Vollständiges Textskript und Video >> [weiter](#) [13].

▫ **Die dunkle Triade + ihre 3 Persönlichkeitsmerkmale: Narzissmus, Psychopathie u. Machiavellismus.**

Vollständiges Textskript und Video >> [weiter](#) [14].

▫ **Entwicklungspsychologie Piaget: Die Theorie der Kognitiven Entwicklung.**

Vollständiges Textskript und Video >> [weiter](#) [15].

▫ **Dumme Menschen sind gefährlicher als böse. Dietrich Bonhoeffers Theorie der Dummheit.**

Vollständiges Textskript und Video >> [weiter](#) [16].

▫ **Soziopathen, Psychopathen und andere Narzissten erkennen. 15 nützliche Fakten.**

1. Es ist einfacher zu verstehen, was in der Welt vor sich geht, wenn man die Erzählungen der Menschen über das, was vor sich geht, gedanklich "stumm" schaltet und nur die materiellen Bewegungen von Reichtum, Ressourcen, Waffen und Menschen betrachtet. Auf diese Weise kann man die Realität von den Manipulationen und leeren Erzählungen trennen. Man kann erkennen, wer die Dinge an sich reißt und hortet, und man kann herausfinden, wer die wahren Aggressoren in internationalen Konflikten sind.

2. Die drei am meisten übersehenen und unterschätzten Aspekte der menschlichen Erfahrung sind das Bewusstsein, das Ausmaß, in dem konditionierte Denkmuster unser Leben diktieren, und der Einfluss der Propaganda. Von Caitlin Johnstone (Übersetzt von Helmut Schnug) >> [weiter](#) [17].

ACHTUNG: Die Bilder, Grafiken, Illustrationen und Karikaturen im Artikel (Transkripttext des Video) sind nicht Bestandteil des Originalartikels und wurden von KN-ADMIN Helmut Schnug eingefügt. Für sie gelten ggf. andere Lizenzen, s.u.. Grünfärbung von Zitaten im Artikel und einige zusätzliche Verlinkungen wurden ebenfalls von H.S. als Anreicherung gesetzt, ebenso die Komposition der Haupt- und Unterüberschriften verändert.

► Bild- und Grafikquellen:

1. **Fragen, Hinterfragen**, kritische Selbstreflexion, Selbsthinterfragung, Selbstfindung, Selbstreflexion, Selbstdenken, Ursachen ergründen, Umdenken etc. **Illustration:** Prawny, UK (user_id:162579). **Quelle:** [Pixabay](#) [18]. Alle Pixabay-Inhalte dürfen kostenlos für kommerzielle und nicht-kommerzielle Anwendungen, genutzt werden - gedruckt und digital. Eine Genehmigung muß weder vom Bildautor noch von Pixabay eingeholt werden. Auch eine Quellenangabe ist nicht erforderlich. Pixabay-Inhalte dürfen verändert werden. [Pixabay Lizenz](#) [19]. >> [Illustration](#) [20].

2. **»IF YOU WANT TO CHANGE THE WORLD, CHANGE THE WAY YOU THINK! Steh über den Dingen/und finde DEINEN Weg.«** **Illustration OHNE INLET:** geralt / Gerd Altmann, Freiburg. **Quelle:** [Pixabay](#) [18]. Alle Pixabay-Inhalte dürfen kostenlos für kommerzielle und nicht-kommerzielle Anwendungen, genutzt werden - gedruckt und digital. Eine Genehmigung muß weder vom Bildautor noch von Pixabay eingeholt werden. Eine Quellenangabe ist nicht erforderlich.

Pixabay-Inhalte dürfen verändert werden. [Pixabay Lizenz](#) [19]. >> [Illustration](#) [21]. Das Textinlet wurde von Helmut Schnug in das Bild eingearbeitet.

3. »Denkgewohnheiten müssen nicht für immer sein. Eine der wichtigsten Erkenntnisse der Psychologie in den letzten zwanzig Jahren ist, dass der Einzelne die Art und Weise, wie er denkt, wählen kann.« (Martin Seligman). - »Habits of thinking need not be forever. One of the most significant findings in psychology in the last twenty years is that individuals can choose the way they think.« (Martin Seligman).

»Wohlbefinden ist in seiner Struktur ähnlich wie "Wetter" und "Freiheit": Kein einziges Maß definiert es erschöpfend, aber mehrere Dinge tragen dazu bei; dies sind die Elemente des Wohlbefindens, und jedes der Elemente ist eine messbare Sache.« ("Gedeihen" von Martin Seligman) - »Well-being is just like "weather" and "freedom" in its structure: no single measure defines it exhaustively, but several things contribute to it; these are the elements of well-being, and each of the elements is a measurable thing.« (- "Flourish" by Martin Seligman).

Foto OHNE Textinlet: freepik (detaillierter Urhebername nicht benannt!). **Quelle:** [freepik](#) >> <https://de.freepik.com/> [22] . **Freepik-Lizenz:** Die Lizenz erlaubt es Ihnen, die als kostenlos markierten Inhalte für persönliche Projekte und auch den kommerziellen Gebrauch in digitalen oder gedruckten Medien zu nutzen. Erlaubt ist eine unbegrenzte Zahl von Nutzungen, unbefristet von überall auf der Welt. Modifizierungen und abgeleitete Werke sind erlaubt. Eine Namensnennung des Urhebers (Freepik) und der Quelle (Freepik.com) ist erforderlich. >> [Foto](#) [23]. Das Textinlet wurde von Helmut Schnug in das Bild eingearbeitet, zuvor die Hintergrundfarbe mit dem freepik-eigenen-Tool geändert und der linke Bildrand etwas eingekürzt.

4. TIME FOR CHANGE: »Können wir etwas bewirken? Vielleicht. Manchmal. Nicht viel. Aber eines weiß ich: Wir sollten nie aufhören es zu versuchen. Und wir sollten uns darüber im Klaren sein, daß jede Kleinigkeit zählt. - Die destruktivste Kritik ist die Gleichgültigkeit.« - »Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung« **Foto OHNE Inlet:** Alexas_Fotos / Alexa. **Quelle:** [Pixabay](#) [18]. Alle Pixabay-Inhalte dürfen kostenlos für kommerzielle und nicht-kommerzielle Anwendungen, genutzt werden - gedruckt und digital. Eine Genehmigung muß weder vom Bildautor noch von Pixabay eingeholt werden. Eine Quellenangabe ist nicht erforderlich. Pixabay-Inhalte dürfen verändert werden. [Pixabay Lizenz](#) [19]. >> [Foto](#) [24]. Der Text wurde von Helmut Schnug in das Foto eingearbeitet, die Lizenz bleibt erhalten.

Quell-URL: <https://kritisches-netzwerk.de/forum/die-geschichte-eines-kleinen-verstandes>

Links

- [1] <https://kritisches-netzwerk.de/user/login?destination=comment/reply/11133%23comment-form>
- [2] <https://kritisches-netzwerk.de/forum/die-geschichte-eines-kleinen-verstandes>
- [3] <https://www.youtube.com/watch?v=-lcW99mRIZo>
- [4] https://de.wikipedia.org/wiki/Kognitive_Verzerrung
- [5] <https://de.wikipedia.org/wiki/Verhaltensmuster>
- [6] <https://kritisches-netzwerk.de/>
- [7] [https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit_\(mindfulness\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit_(mindfulness))
- [8] <https://www.youtube.com/watch?v=5xyutGOKEI>
- [9] <https://sproutsschools.com/>
- [10] <https://kritisches-netzwerk.de/forum/was-wenn-moral-nur-eine-fiktion-ist>
- [11] <https://kritisches-netzwerk.de/forum/lew-wygotsky-theorie-der-kognitiven-entwicklung>
- [12] <https://kritisches-netzwerk.de/forum/die-selbstueberschaetzung-inkompetenter-menschen>
- [13] <https://kritisches-netzwerk.de/forum/kohlbergs-theorie-zur-moralischen-entwicklung>
- [14] <https://kritisches-netzwerk.de/forum/die-dunkle-triade-und-ihre-drei-persoendlichkeitsmerkmale>
- [15] <https://kritisches-netzwerk.de/forum/entwicklungspsychologe-piaget-die-theorie-der-kognitiven-entwicklung>
- [16] <https://kritisches-netzwerk.de/forum/dumme-menschen-sind-gefaehrlicher-als-boese>
- [17] <https://kritisches-netzwerk.de/forum/soziopathen-psychopathen-und-andere-narzissen-erkennen>
- [18] <https://pixabay.com/>
- [19] <https://pixabay.com/de/service/license/>
- [20] <https://pixabay.com/de/illustrations/karikatur-gekritzelt-malen-menschen-1300894/>
- [21] <https://pixabay.com/de/illustrations/gehirn-psychologie-denken-gedanke-3535300/>
- [22] <https://de.freepik.com/>
- [23] https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/konzeptportraet-einer-ueberreizten-person_138122637.htm
- [24] <https://pixabay.com/de/photos/zeit-f%C3%BCr-ver%C3%A4nderung-neue-wege-5078605/>
- [25] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/achtsamkeit>
- [26] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/begeisterung>
- [27] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/bewusstsein>
- [28] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/bewusstseinszustand>
- [29] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/blickrichtung>
- [30] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/denkgewohnheiten>
- [31] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/denk-narrativ>
- [32] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/die-geschichte-eines-kleinen-verstandes>
- [33] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/eigenmotivation>
- [34] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/gedankliche-vorurteile>

[35] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/gegenwartige-verfasstheit>
[36] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/gepflogenheit>
[37] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/gestaltungsabsicht>
[38] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/gestaltungswille>
[39] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/gewohnheitsdenken>
[40] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/gewohnheitsmensch>
[41] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/gewohnheit>
[42] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/hinterfragen>
[43] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/jonas-koblin>
[44] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/kafigdenken>
[45] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/kognitive-heuristiken>
[46] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/kognitive-verzerrung>
[47] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/kongruentes-selbstbild>
[48] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/martin-seligman>
[49] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/mindfulness>
[50] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/muskelgedachtnis>
[51] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/lagerdenken>
[52] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/leidenschaft>
[53] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/milieudenken>
[54] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/neuorientierung>
[55] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/personlichkeitseigenschaft>
[56] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/routine>
[57] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/schablonendenken>
[58] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/scheuklappendenken>
[59] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/schubladendenken>
[60] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbstbild>
[61] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbstfindung>
[62] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbsthinterfragung>
[63] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbstkonstruktion>
[64] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbstkritik>
[65] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbstmotivation>
[66] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbstreflektion>
[67] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbstveränderung>
[68] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbstwahrnehmung>
[69] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbstzufriedenheit>
[70] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/silodenken>
[71] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/soziale-interaktionen>
[72] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/sprouts>
[73] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/sproutsschools>
[74] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/stalldenken>
[75] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/starre-routinen>
[76] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/stereotyp>
[77] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/stereotypes-denken>
[78] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/stereotypes-handeln>
[79] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/time-change>
[80] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/umdenken>
[81] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/veränderung>
[82] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/veränderungsabsicht>
[83] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/verhaltensbiologie>
[84] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/verhaltensmodifikation>
[85] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/verhaltensmuster>
[86] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/verhaltensweise>
[87] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/verstand>
[88] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/voreingenommenheit>
[89] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/wahrnehmung>
[90] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/wertigkeiten>
[91] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/willenskraft>
[92] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/zukunftsgestaltung>
[93] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/zukunftsperspektive>