

Die richtigen Entscheidungen

› Angela Kurylas setzt ihr Wissen als Neurobiologin im Coaching-Bereich ein



Am 14. Dezember erscheint das neue **VHS-Programm!** Gern schicken wir Ihnen Ihr persönliches Exemplar zu. Fordern Sie es jetzt schon telefonisch oder per Mail an!

VHS Wildeshausen, Wittekindstr. 9, Tel. 04431/71622
info@vhs-wildeshausen.de



JETZT ONLINE ZUSTIFTEN!

Ich bin glücklich – danke!

Familie. Geborgenheit. Glück. Schenken Sie eine unbeschwertete Kindheit – mit Ihrer Zuwendung an die SOS-Kinderdorf-Stiftung.

Petra Träg
089 12606-109
petra.trag@sos-kinderdorf.de
sos-kinderdorf-stiftung.de



SOS-Kinderdorf-Stiftung
www.sos-kinderdorf-stiftung.de

HATTEN › Angela Kuryla hat als Tochter eines Diplomaten und Entwicklungshelfers schon viel von der Welt gesehen – ihre Kindheit war abenteuerlich. „Wir waren fast immer in Ländern, in denen sehr viel Armut herrschte. Das zu verstehen, war für uns Kinder nicht einfach“, sagt sie nachdenklich. Sie sah: Den Menschen ging es schlecht, die Tiere wurden grob behandelt. Nach einer Karriere in der Forschung coacht die promovierte Neurobiologin heute Geschäftsleute und gibt Seminare zu Zeit-, Selbst- und Wertemanagement Lernen sowie zu lebenslangem Lernen und Gedächtnistraining. Für die Rubrik „Kopf der Woche“ gibt sie Einblick in ihre Welt und in die faszinierenden Möglichkeiten des menschlichen Gehirns.

Im März 1976 wurde Angela Kurylas in San Fernando auf den Philippinen geboren, ebenso wie

ihr großer Bruder. Einer ihrer beiden jüngeren Brüder kam in Thailand zur Welt, sie hat auch noch zwei ältere Schwestern. In den Kindergarten ging sie in Thailand, die Grundschule besuchte sie zum Teil in Ägypten und zwei Jahre lang in Hessen. „Immer neue Orte, immer andere Menschen: Das hat uns zusammengeschweißt“, berichtet sie. Wann immer es die Umstände erlaubten, zog die Mutter für längere Perioden mit den Kindern an die exotischen Einsatzorte des Vaters. „Wir waren aber nicht immer unterwegs. In Frankenberg bin ich auf das Gymnasium gegangen“, blickt sie zurück. Eine prägende Zeit – denn die Familie begann damals, dort, im mittelhessischen Gebirgsland, Pferde zu züchten. Sie kreierten mit den Ederbergländern sogar eine eigene Rasse, eine Mischung aus Haflinger, Welsh-Pony und Araber.

„Seit ich fünf Jahre alt bin, hatten wir immer Pferde. Ich liebe Tiere über alles – deshalb habe ich es damals in Ägypten auch nicht verstanden, dass die Besitzer ihre Esel so überladen und geschunden haben. Das Tier ist doch ihr Kapital gewesen“, erzählt sie und schüttelt bei dem Bild aus der Vergangenheit noch immer ungläubig den Kopf. Sie kümmerte sich zusammen mit ihrem Vater um elf Hengste und sechs Stuten. „Irgendwie schaffte ich in der Zeit auch das Abi“, berichtet sie.

Danach ging sie für ihr Studium nach Marburg. „Mein Traum war Biologie – aber ich habe mich nicht getraut, mich dafür einzuschreiben, weil ich in Physik und Chemie nicht so gut war“, meint sie. Also begann sie zunächst mit Kunstgeschichte, Psychologie und Grafik-Malerei.

„Ich war aber nur mit halbem Herz dabei. Und damals wählte ich den Weg, den ich heute noch beschreite: Das, was ich wirklich will, zu tun. Ich nahm meinen Mut zusammen und studierte ab dem zweiten Semester Biologie auf Diplom“, erinnert sie sich. Direkt im Anschluss schrieb sie ihre Doktorarbeit im Bereich der Verhaltensbiologie auf neuronaler Ebene. „Ich habe geforscht, wie das Verhalten im Gehirn koordiniert und gesteuert wird“, gibt sie Einblick. „Das Gehirn hilft uns dabei, uns in unserer Umwelt optimal zu verhalten. Und indem wir uns auf eine bestimmte Weise verhalten, bewirken wir etwas. Dieser Kreislauf



Angela Kurylas ist Doktor der Neurobiologie, sie hat lange in der Hirnforschung gearbeitet. Heute wendet sie ihr Wissen als selbstständige Coacherin an. Mit ihrem Lebensgefährten, ihren Pferden, Hund und Katze lebt sie auf einem Resthof bei Hatten.



Fotos: Pflaum

fasziniert mich“, erklärt sie. Als Doktor der Neurobiologie arbeitete sie zunächst in einer Forschungsgruppe an der Universität Marburg. Das Forschungsvorhaben war 2008 beendet, danach war sie am Max-Planck-Institut für Neurologische Forschung in Köln im Bereich der Hirnforschung tätig. „Die Arbeitsgruppe war toll, ich hatte einen prima Chef. Aber ich wollte ziemlich schnell ziemlich viel. Nach einem Bandscheibenvorfall und einem Burnout nahm ich mir Zeit, innezuhalten und alles zu überdenken“, sagt sie.

Dazu kam, dass ihr Lebensgefährtin, ein Neurobiologe, den sie 2001 in Marburg kennengelernt hatte, nach seiner Promotion 2006 eine Stelle an der Universität Oldenburg antrat und die Fernbeziehung das Paar zunehmend belastete. „Ich habe dann ein Jahr lang ein Selbstverwirklichungs- und Ausprobierjahr gemacht, Pferd-Mensch-Paare begleitet sowie pferdegestütztes Kommunikationstraining im privaten und beruflichen Kontext angeboten. Denn Pferde wirken wie ein Spiegel des Menschen“, erzählt sie. Bei dieser Tätigkeit merkte sie, dass viele ihrer Klienten massive berufliche Probleme hatten. Sie selbst kannte nur die Welt der Universitäten und der Forschung. „Also nahm ich mir vor, die Industrie kennenzulernen und Geld zu verdienen. Bei einem Job in einer Pharmafirma von 2012 bis 2014 habe ich sehr viel über die Mechanismen des Marktes gelernt. Ich konnte nachvollziehen, welche Zwänge in einem Unternehmen herrschen und warum die Mitarbeiter zum Teil unglücklich sind.“

Ihr Arbeitgeber förderte die junge Wissenschaftlerin, die in ihrem neuen Job sehr erfolgreich war, mit Fort- und Weiterbildungen. Ihr Wissen um die Arbeitsweise des Gehirns und die Mechanismen in Firmen und Märkten andererseits befähigte sie, nach zwei Jahren zu kündigen und sich nach einer weiteren Qualifizierung als Business-Coach selbstständig zu machen. Heute leitet sie ihr eigenes Geschäft, gibt Kurse, bietet Team- und Einzelcoachings an, hält Vorträge und veranstaltet Seminare. „Alles, was ich weiß, fließt dort mit ein“, versichert sie und erklärt, warum der Schritt in die Selbstständigkeit bei ihr ge-

klappt hat: „Wenn man einen Traum, ein Ziel hat, sich das ausmalt und darüber redet, sich in Tagträumen ausschmückt, wie man dies in der Zukunft lebt – dann legt man ein entsprechendes Verhalten an den Tag und trifft fast automatisch die ‘richtigen’ Entscheidungen. Und dann klappt die Umsetzung. Viele hängen fest in einer Opferhaltung, aber man muss nur einen Schritt heraus in eine Richtung tun, um das zu ändern“, hat sie erlebt.

In ihren Seminaren beginnt sie damit, den Teilnehmern einen Blick ins Gehirn zu bieten: „Am Anfang zähle ich einige Fakten auf: Unser Gehirn ist in der Lage, elf Millionen bit Sinnensinformationen pro Sekunde zu verarbeiten. Würde man jede einzelne der rund 100 Milliarden Nervenzellen in unserem Gehirn als Schnur aneinanderreihen, könnte man diese 58 Mal um die Erde wickeln. Das ist eine unglaubliche Kapazität. Eine der Hauptaufgaben des Gehirns ist es, aus den unzähligen Informationen aus der Umwelt diejenigen herauszufiltern, die für das Individuum relevant sind. Das heißt: Das Gehirn sammelt die Informationen, von denen es glaubt, dass es die wirklich wichtigen sind. Im Umkehrschluss kann man also dem Gehirn sagen, was einem wichtig ist.“

Sie greift in ihrem Trainingsansatz sowohl auf ihre berufliche Qualifikation als auch auf ihre Lebenserfahrung zurück: Die Wissenschaftlerin erkannte, warum sie sich in Köln in eine Sackgasse manövriert hatte: „Meine Gedanken drehten sich um meine Fernbeziehung und den Wissenskonflikt, den ich wegen der Tierversuche in meinem Forschungsgebiet ausstand. Ich war unglücklich, mein Denken kreiste nur um Negatives“, erzählt sie freimütig. Aber sie erkannte, dass sie sich aus der Krise auch selbst hinausleiten konnte. „Im ersten Teil meiner Seminare motiviere ich die Teilnehmer, zu erkennen, welche Möglichkeiten sie haben. In Workshops arbeiten wir gezielt heraus, was auf welche Weise geändert werden kann.“ Dabei Vorträge und veranstaltet Seminare. „Alles, was ich weiß, fließt dort mit ein“, versichert sie und erklärt, warum der Schritt in die Selbstständigkeit bei ihr ge-

klappt hat: „Wenn man einen Traum, ein Ziel hat, sich das ausmalt und darüber redet, sich in Tagträumen ausschmückt, wie man dies in der Zukunft lebt – dann legt man ein entsprechendes Verhalten an den Tag und trifft fast automatisch die ‘richtigen’ Entscheidungen. Und dann klappt die Umsetzung. Viele hängen fest in einer Opferhaltung, aber man muss nur einen Schritt heraus in eine Richtung tun, um das zu ändern“, hat sie erlebt.

Angela Kurylas gibt im Gespräch noch ein prägnantes Bild zur „gehirngerechten Lebensführung“. Die Neurobiologin vergleicht das mit einer Zwiebel: „Der Kern umfasst die Bedürfnisse und Werte, die einen leiten und die sich in den einzelnen Lebensphasen durchaus unterscheiden. Mein eigener Antrieb war und ist zum Beispiel Neugier und Unabhängigkeit. Die Schalen, die den Kern umschließen, sind die Denk- und Wahrnehmungsmuster, beispielsweise in Form von Glaubenssätzen, die eigenen Fähigkeiten, die man bereits entwickelt hat oder die man sich noch aneignen möchte und nicht zuletzt die Verhaltensmuster. Wenn man Sprüche wie ‘ohne Fleiß kein Preis’ oder ‘das Thema ist zu schwer für mich’ verinnerlicht hat, ist für das Gehirn klar: Ohne sehr große Anstrengung werde ich nicht erfolgreich sein, oder: Das zu lernen, ist unmöglich. Das wirkt sich zwangsläufig auch auf die Nutzung – oder eben Nichtnutzung – der eigenen Fähigkeiten und letztlich auf das Verhalten aus, das man an den Tag legt. Auch wenn es am Anfang schwer ist, derartige Leitsätze umzuformulieren, es ist möglich. Ich habe das an mir

selbst erlebt, daher erzähle ich in den Seminaren viel Persönliches. Es kommt darauf an, die richtigen Entscheidungen zur rechten Zeit am rechten Ort zu treffen. Je offener ich bin, desto offener und vertrauensvoller sind die Teilnehmer“, ist ihre Erkenntnis.

Heute lebt sie mit ihrem Mann und drei Pferden, Hund und Katze auf einem Resthof bei Hatten und ist mit den Entscheidungen, die sie für ihr Leben getroffen hat, sehr glücklich. „Ich brauche Zeit, um nachzudenken. Daher ist mir die Ruhe hier und mein Freiraum wichtig“, hat sie erkannt. Wer an ihrer „gehirngerechten und ganzhirnigen“ Arbeit, wie sie sie nennt, interessiert ist, kann sie unter Telefon 0172/9504277 oder per E-Mail an info@kurylas.de erreichen.

Von Bettina Pflaum

In der Rubrik „Kopf der Woche“ können Amtsträger, Ehrenamtliche, aber auch Bürgerinnen und Bürger über ein Thema sprechen, das ihnen am Herzen liegt. Die Redaktion freut sich über Anregungen und Anrufe unter Telefon 04431/9891124.

Müllabfuhrtermine im Landkreis



Montag, 12. Dezember

Samtgemeinde Harpstedt Biotonne
Gem. Groß Ippener, Winkelsett und Prinzhöfte

Hatten II Wertstoffsack
Tweelbäke-Ost, Sandtange, Munderloh, Dingstede, Kirchhatten, Sandhatten

Dienstag, 13. Dezember

Gem. Dötlingen Biotonne

Samtgemeinde Harpstedt Biotonne
Flecken Harpstedt, Dünsen

Mittwoch, 14. Dezember

Gemeinde Hatten Biotonne

Donnerstag, 15. Dezember

Wildeshausen I Wertstoffsack
Stadt östl. der Bahnlinie Vechta-Delmenhorst

Wildeshausen II Wertstoffsack
Stadt Wildeshausen westl. der Bahnlinie Vechta-Delmenhorst einschl. Wiekau, Aumühle, Glane, Heinefelde, Holzhausen, Thölstedt, Lüerte, Düngrup, Aldrup, Kleinenkneten, Bühren, Hanstedt, Pestrup, Bargloy und Heideweg (ohne Siedlung nördl. des Heideweges)

Wildeshausen (Landgemeinde) Restmüll (2-u. 4-wö. Leerung)
einschl. Heideweg (ohne Siedlung nördlich des Heideweges)

Samtgemeinde Harpstedt Restmüll (2-u. 4-wö. Leerung)
Gemeinden Kirchseelte, Beckeln und Colnrade

Freitag, 16. Dezember

Dötlingen, gesamte Gemeinde Wertstoffsack

Hatten I Wertstoffsack
Sandkrug, Streeker Moor bis östl. Borchersweg, Hatterwüsting, Wunderhorn, Im Rehwinkel, Kl. Bümmerstede, Am Wasserwerk

Gemeinde Großenkneten Biotonne

Wildeshausen Stadt Biotonne
bis nördl. des Heideweges einschl. Glane, Wiekau u. Neubaugebiet „Beim grauen Immenthun“

wildeshäuser anzeiger
Aktuelle Wochenzeitung aus dem Hause Wildeshäuser Zeitung für die Kreisstadt und umzu
Herausgeber: Johann August Löschen †
Verlag: Wildeshäuser Zeitung Ludwig Löschen GmbH & Co. KG oHG Bahnhofstr. 13, 27793 Wildeshäuser
Erscheinungsweise: wöchentlich donnerstags
Druckauflage: (IV/2015) 21.547 Exemplare
Verkaufsleitung: Matthias Barellmann
Redaktion: Bettina Pflaum
Druck: Druckhaus Syke, Am Ristedter Weg 17, 28857 Syke
Büro Wildeshäuser:
Zentrale: 04431/9891120
Anzeigen: 04431/9891123/-128/-130
Fax: 04431/9891129
Redaktion: 04431/9891124
Zustellung: 04242/58464
Zur Zeit ist die Preistabelle Nr. 15 vom 1. März 2016 gültig.
Bvda Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter
AD Anzeigenblätter