

DR. CAROLINE LEAF

DENKE,  
LERNE, SEI  
ERFOLGREICH

Verstehe und nutze deinen Verstand,  
um für Schule, Beruf und Leben fit zu sein

*Aus dem Amerikanischen von  
Gabriele Kohlmann*



Copyright © 2018 by Dr. Caroline Leaf

Die amerikanische Originalausgabe erschien im Verlag Baker Books unter dem Titel *Think, Learn, Succeed*. All rights reserved.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

*Umschlaggestaltung:* Evelyn Murphy

*Umschlagbild:* Patti L. Brinks

*Corporate Design:* spoon design, Olaf Johansson

*Korrektorat:* Thilo Niepel (textdienstleister.com)

*Satz:* Grace today Verlag

*Druck:* CPI Clausen & Bosse, Leck

*Printed in Germany*

1. Auflage 2023

© 2020 Grace today Verlag, Schotten

Paperback: ISBN 978-3-95933-185-2, Bestellnummer 372185

E-Book: ISBN 978-3-95933-186-9, Bestellnummer 372186

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

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlages.

[www.leaf.gracetoday.de](http://www.leaf.gracetoday.de)

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

*Dieses Buch ist **allen** Menschen gewidmet,  
denn jeder soll denken, lernen und in der Schule,  
im Beruf und im Leben erfolgreich sein!*

*Hören wir auf zu **kämpfen** und  
fangen wir an zu **gedeihen** – gemeinsam!*

*Aus finstrer Nacht, die mich umragt,  
durch Dunkelheit mein' Geist ich quäl.  
Ich dank, Welch Gott es geben mag,  
dass unbezwung'n ist meine Seel.*

*Trotz Pein, die mir das Leben war,  
man sah kein Zucken, sah kein Toben.  
Des Schicksals Schläg in großer Schar.  
Mein Haupt voll Blut, doch stets erhob'n.*

*Jenseits dies Orts voll Zorn und Tränen,  
ragt auf der Alp der Schattenwelt.  
Stets finden mich der Welt Hyänen.  
Die Furcht an meinem Ich zerschellt.*

*Egal, wie schmal das Tor, wie groß,  
wie viel Bestrafung ich auch zähl.  
Ich bin der Meister meines Los'.  
Ich bin der Käpt'n meiner Seel.*

— William Ernest Henley, »Invictus«

# Inhalt

Vorwort	7
Prolog	11
Danksagung	15
Einführung	19

## Teil 1: Der Mindset-Guide

### Ein Leitfaden

1. Denke und lerne erfolgsorientiert	33
2. Ein Mindset, das dich zum Denker macht	46
3. Ein Mindset, durch das du dein Denken bewusst steuerst	56
4. Ein Mindset, das dich auf Worte achten lässt	65
5. Ein Mindset, das dir die Kontrolle über deine Emotionen gibt	70
6. Ein Mindset, das dich versöhnlich sein lässt	76
7. Ein Mindset, das dich glücklich sein lässt	80
8. Ein Mindset, das dich mit Zeit richtig umgehen lässt	86
9. Ein Mindset, das dich Möglichkeiten sehen lässt	90
10. Ein Mindset, das dich Dankbarkeit empfinden lässt	94
11. Ein Mindset, das dich gemeinschaftsorientiert sein lässt	97
12. Ein Mindset, das dich hilfsbereit sein lässt	102
13. Ein Mindset, das dich gesunden Stress schätzen lässt	106
14. Ein Mindset, das dich Positives erwarten lässt	110
15. Ein Mindset, das dich willensstark sein lässt	115
16. Ein Mindset, das spirituell orientiert ist	118

## Teil 2: Das Gabenprofil

17. Sinn und Zweck des Gabenprofils	127
18. Das Gabenprofil	150
19. Charakteristika der sieben Module	177

## Teil 3: Der 5-Schritte-Lernprozess

### *Schalte dein Gehirn an*

20. Was ist Lernen?	207
---------------------	-----

## Teil 4: Die Wissenschaft

21. Was ist das Gedächtnis?	253
22. Die Theorie der geodätischen Informationsverarbeitung	281
Schlussbemerkung	299
Nachwort	301
Metakog-Beispiele	304
Anmerkungen	311
Leseempfehlungen	341
Über die Autorin	356

# Vorwort

Vor etwas mehr als zehn Jahren befand ich mich in einer sehr schwierigen Situation. Ich musste eine ganztägige schriftliche Prüfung in dem neurowissenschaftlichen Graduiertenprogramm ablegen, an dem ich teilnahm. Niemand, den ich kannte, hatte diese Prüfung bestanden, und diejenigen, die sie nicht bestanden hatten, flogen kurzerhand aus dem Programm. Aufgrund einer Reihe früherer Ereignisse lag es für mich auf der Hand, dass man ein Komplott gegen mich geschmiedet hatte, um mich aus dem Programm zu drängen.

Beim Studium dieser riesigen Menge an Informationen lief es nicht gut für mich – ich war sehr frustriert und verlor die Hoffnung. Ich konnte nicht gut schlafen. In diesem Zustand befand ich mich, als ich eines Nachts gegen zwei Uhr durch die Fernsehkanäle schaltete und auf eine Talkshow stieß, in der Dr. Leaf interviewt wurde. Was meine Aufmerksamkeit erregte, war die Eloquenz, mit der sie die Funktionsweise des Gehirns in verständlichen Worten zu erklären vermochte. Ich war Student der Neurowissenschaften und bereits Arzt, und was sie sagte, leuchtete mir ein. Als ich auf ihrer Internetseite erfuhr, dass sie ein Verfahren entwickelt hatte, das Tausenden von Studenten auf der ganzen Welt geholfen hatte, bessere Leistungen in ihrem Studium zu erzielen, keimte in mir Hoffnung auf. Ich wagte zu fragen: Könnte ich das Unüberwindliche überwinden? Als ich begann, den 5-Schritte-Lernprozess

und das dazugehörige Werkzeug, den Metakog, anzuwenden, wie sie in ihrem Buch *Schalte dein Gehirn an* erläutert werden, wusste ich nach allem, was ich auf ihrer Internetseite und in ihrem Buch nachlesen konnte, dass die Antwort auf meine Frage ein eindeutiges Ja war!

Mithilfe ihrer Methoden habe ich das Examen bestanden und konnte das Programm mit einem Master in Neurowissenschaften abschließen. Seitdem arbeite ich mit Dr. Leaf zusammen.

Dr. Leaf hat im Laufe der Jahre einige großartige Bücher geschrieben, aber ich muss gestehen, dass dieses aus vielen Gründen mein Lieblingsbuch ist. Erstens war es das Material in diesem Buch, das meine akademische Karriere gerettet hat. Zweitens habe ich Schüler von der Mittelstufe bis zur Oberstufe nach den Prinzipien dieses Buches unterrichtet und konnte beobachten, wie sich ihr Leben sowohl in schulischer als auch in emotionaler Hinsicht veränderte. Drittens haben die Prinzipien in diesem Buch meiner eigenen Familie geholfen. Und zu guter Letzt ist es auch aus zutiefst emotionalen Gründen mein Lieblingsbuch von Caroline Leaf; die Gründe hierfür reichen bis ins Jahr 1976 zurück, als ich etwa zwölf Jahre alt war. Das war das Jahr des Schüleraufstands in Soweto in Südafrika, ein Ereignis, das die ganze Welt schockierte. Ich sah mit Entsetzen die Bilder von Kindern, die ihre toten und verletzten Freunde aus der Schusslinie trugen. Jahre später arbeitete Dr. Caroline Leaf mehr als zwanzig Jahre lang in den Townships, auch in Soweto, und veränderte Hunderte von Schulen und Hunderttausende von Schülern grundlegend durch die in diesem Buch erläuterten Prinzipien, Prozesse und Techniken.

In diesem Buch stellt Dr. Leaf ein Konzept vor, das den Grundstein für langfristige Erfolge in unseren Schulen und Hochschulen, am Arbeitsplatz und in unserem Privatleben legt. Ich empfehle, das Buch in der von ihr vorgegebenen Reihenfolge zu lesen, denn



jedes Prinzip und jeder Prozess baut auf dem vorherigen auf. Es gibt keine schnelle Lösung oder Abkürzung. Ich möchte jeden ermutigen, dranzubleiben – ich glaube, die Reise wird sich lohnen, nicht nur für die Leser und Leserinnen, sondern auch für nachfolgende Generationen.

In Unterrichtsräumen, an Arbeitsplätzen und in Unternehmen auf der ganzen Welt vollziehen sich tiefgreifende Veränderungen. Die Zahl der Informationen nimmt exponentiell zu, doch das Informationsmanagement hat damit nicht Schritt gehalten. Die Informationsflut wirkt sich nicht nur negativ auf unsere Effektivität, sondern auch auf unsere mentale Gesundheit aus. Ich glaube, dass dieses Buch eine zeitgemäße Lösung für dieses Problem bietet.

*Peter Amua-Quarshie,*  
MD, MPH, MS, Assistenzprofessor für  
medizinische Grundlagenforschung

# Prolog

**A**lle Welt scheint über Achtsamkeit zu sprechen und darüber, Zeit in sich selbst zu investieren. Aber wie bringen wir unseren Verstand wirklich dazu, für uns zu arbeiten? Wie nutzen wir unseren denkenden Geist als Werkzeug, mit dem wir unser Leben gestalten? Wie »investieren« wir in uns selbst und entwickeln eine Lebensweise, die sowohl für die Gesundheit des Gehirns als auch die des Körpers förderlich ist? Wie können wir über das Bewusstwerden von Gefühlen, die Beschwichtigung von Gedanken und die Wahrnehmung von Körperempfindungen im gegenwärtigen Moment hinausgehen und nachhaltige, dauerhafte Veränderungen herbeiführen? Schließlich sind wir der »Käpt'n unserer Seele«!

Dass man sich um sich selbst kümmern will, ist leicht gesagt, aber wie kümmert man sich um den Verstand, der sich um alles andere kümmert? Die Antwort liegt nicht in einer Pille, einer Diät, einer magischen Zahl, einem Instagram-Account mit über einer Million Followern oder irgendeiner Schnellhilfe fürs Gedächtnis. Uns allen stehen beträchtliche Ressourcen zur Verfügung. Unser Verstand ist unglaublich leistungsstark – wir können unsere Gedanken nutzen, um unseren Intellekt insgesamt, unsere kognitive Leistungsfähigkeit sowie unser geistiges und körperliches Wohlbefinden zu verbessern. Wenn wir uns diese natürlichen Ressourcen zunutze machen, gewinnen wir Macht über unsere Gegenwart, können

unserer Vergangenheit Tiefe und Bedeutung verleihen und sehen der Zukunft erwartungsvoll entgegen.

Die Art und Weise, wie du deinen Verstand *verstehst und nutzt*, ist ausschlaggebend für deinen persönlichen Erfolg. Wir alle denken, fühlen und entscheiden auf einzigartige Weise; jeder von uns definiert selbst, was sinnerfüllter Erfolg für ihn ist. In diesem Buch geht es darum, dir dabei zu helfen, in all diesen wichtigen Bereichen erfolgreich zu sein und den Wechsel zu einem Leben zu vollziehen, das gut gelebt und mit *bedeutsamen* Resultaten gefüllt ist. In diesem Buch geht es um mentale Selbstfürsorge. Es führt dich über das Prinzip der Achtsamkeit hinaus und hin zu einem Lebensstil der kognitiven Transformation, der sowohl nachhaltig als auch organisch verankert ist – passend zu deinem *perfekten Du*.<sup>1</sup>

Mentale Selbstfürsorge ist untrennbar mit einem sinnerfüllten Leben verbunden, das sich auf natürliche Weise zu Erfolg in Schule, Beruf und in allen anderen Bereichen des Lebens entwickelt. Sie ist der Schlüssel, um die eigene Berufung zu finden: das, was dich dein Leben lang antreibt und morgens aufstehen lässt. Du kannst nur du selbst sein, und die Person, die du bist, ist großartig, interessant und inspirierend.

Tatsächlich bin ich auch nach vielen Jahren der Forschung und Tausenden von Menschen immer noch verblüfft über die Fähigkeit unseres Verstandes,

- effektiv zu lernen,
- Umstände zu verändern,
- die Kreativität zu steigern,
- das Gedächtnis und seine Funktionalität zu verbessern,
- die emotionale Kontrolle zu verstärken, damit Emotionen und Stress zum Nutzen und nicht zum Nachteil sind,
- intellektuelle Zufriedenheit zu erfahren.

Ob du noch in der schulischen Ausbildung bist und einfach lernen willst, wie man lernt, ob du im Berufsleben stehst und dein Gedächtnis und deine Leistung verbessern musst, ob du als Elternteil berufliche und private Verpflichtungen unter einen Hut zu bringen versuchst, oder ob du einfach das Gefühl hast, dass dein Verstand und dein Gedächtnis nicht so funktionieren, wie sie sollten – in jedem Fall brauchst du dieses Buch, weil du ein denkendes, lernendes Wesen bist. Du denkst und lernst ständig, jeden Moment eines jeden Tages. Die Fragen, die wir uns stellen müssen, lauten also: *Was sollte ich denken und lernen? Wie sollte ich denken und lernen?*

Denkst und lernst du, um *erfolgreich* zu sein?

In diesem Buch gebe ich dir drei praktische, wissenschaftlich fundierte Werkzeuge zur mentalen Selbstfürsorge an die Hand, die dir helfen, erfolgreiche Denk- und Lerngewohnheiten zu entwickeln und tragfähige, dauerhafte Veränderungen in deinem Leben zu erreichen. Ich habe diese drei Werkzeuge mehr als dreißig Jahre lang erforscht, entwickelt und Hunderttausenden von Menschen auf der ganzen Welt vorgestellt und war über die Ergebnisse erstaunt:

- Der *Mindset Guide* – ein praktischer Leitfaden, der dir einen Einblick in die Fähigkeit deines Geistes gibt, dein Gehirn mithilfe entsprechender Denkweisen zu verändern und kognitive Resilienz zu entwickeln, die für jedweden Erfolg unerlässlich ist.
- Das *Gaben-Profil* – ein Werkzeug, mit dem du deine individuelle Denkweise ermitteln kannst, also deine ganz eigene Art, Informationen zu verarbeiten, damit du genau verstehst, wie du denkst. Wenn du verstehst, wie du denkst, aktiviert das die »Mindset-Energie«, die Kraft, die in den

verschiedenen Denkweisen steckt, und verwandelt sie von einem »Schön zu wissen« zur echten Triebfeder der Veränderung in deinem Leben. Also hör auf zu reden und fang an zu handeln.

- Der 5-Schritte-Lernprozess *Schalte dein Gehirn an* – eine Technik, die das Gedächtnis aufbaut und erfolgreiches Lernen ermöglicht. Sie basiert auf der Art und Weise, wie der Verstand mithilfe des Gehirns Informationen verarbeitet. Das Gehirn ist so konzipiert, dass es sich ständig weiterentwickelt, und die Kraft der Mindsets kann wirklich nur dann nachhaltige, erfolgreiche Veränderungen bewirken, wenn wir auf unsere individuelle Art denken und ein nützliches Gedächtnis aufbauen.

Mindsets – man kann sie insgesamt auch als Gesinnung bezeichnen – bestimmen, wie eine Person ihr Umfeld wahrnimmt, wie sie Dinge angeht und auf neue oder unerwartete Situationen reagiert. Die Kraft, die in jedem Mindset steckt, kann durch das auf die Persönlichkeit zugeschnittene Denken aktiviert werden und mithilfe des 5-Schritte-Lernprozesses zu langfristig aufrechterhaltbaren Veränderungen umgewandelt werden. Diese leistungsstarken Werkzeuge können dir also helfen, dein Gedächtnis, dein Lernen, deine kognitive und intellektuelle Leistung, deine berufliche Leistungsfähigkeit, deine körperliche Verfassung, deine Beziehungen und deine emotionale Gesundheit zu verbessern.

Du wirst dein Leben vom Überlebensmodus in den Erfolgsmodus verlagern!

# Danksagung

**A**ls ich meinem Team den Erstentwurf dieses Buches vorlegte und begeistert davon schwärmte, wie sich »durch Mikrotubuli und Tubuline als neurobiologische Quantencomputer anhand meines geodätischen Informationsverarbeitungsmodells (der Theorie, die ich auf der Grundlage meiner Forschungen vor dreißig Jahren entwickelt habe) erklären lässt, dass das Gedächtnis im Wesentlichen als Teil des kognitiven Prozesses zu betrachten ist, bei dem neue Beschreibungssysteme rekonzeptualisiert oder umgestaltet werden«, schauten sie zuerst einander und dann mich höflich an und sagten: »Niemand außer dir und deinen Akademiker-Kollegen wird das lesen.« Und das war sechs Wochen vor dem Abgabetermin des Manuskripts.

Was dann geschah, entwickelte sich zu einer erstaunlichen Erfahrung und führte schließlich zu meiner bislang besten Arbeit – diesem Buch, dem mittlerweile siebzehnten meiner veröffentlichten Werke.

Dominique, die zu meinem Team gehört (und außerdem meine zweitgeborene Tochter ist, eine Pepperdine-Absolventin mit Berufserfahrung in Hollywood), setzte sich zu mir und sagte sehr direkt: »Mama, was willst du eigentlich sagen? Ich bin mit deinen wissenschaftlichen Denk- und Lernmethoden aufgewachsen, und sie funktionieren; sie sind revolutionär. Du bist eine Expertin auf dem Gebiet des Verstandes, aber was du gerade erklärt hast, ist

zu komplex.« Und so begann eine tagelange Diskussion mit vielen Notizen, während der Dominique mit einfühlsamer Scharfsichtigkeit das Beste aus mir herausholte – und sechs Wochen später hatte mein Manuskript sich in etwas verwandelt, das sogar meine vier Kinder (und größten und ehrlichsten Kritiker) begeistern konnte!

Und dann übernahm meine älteste Tochter Jessica, eine Masterstudentin der Theologiegeschichte, und ließ beim Lektorat auf effiziente Weise ihre außergewöhnliche Gabe wirken, und das Endergebnis – nun, sogar ich möchte es lesen! Danke, meine Mädels, für eure phänomenale Unterstützung und eure Genialität.

Zu jenem Zeitpunkt war dieses Buch zu einer Familienangelegenheit geworden, denn meine vier Kinder sind mit den Grundlagen und Techniken aufgewachsen, über die in diesem Buch zu lesen ist. Mein Sohn Jeffrey, der an der UCLA Englisch studiert, steuerte einige ausgezeichnete Ideen bei und half beim Titel; meine jüngste Tochter Alexy, die an der UCLA Humanbiologie und Gesellschaftswissenschaften studiert, lieferte Perlen der Weisheit darüber, wie ihre Freunde und Kommilitonen von einem Buch wie diesem am meisten profitieren würden, und mein außergewöhnlicher und bemerkenswerter Ehemann Mac, mein Cheerleader und größter Fan, las jedes Wort mit seinem wunderbaren Scharfsinn, den er aus seiner langjährigen Erfahrung in der Unternehmenswelt mitbringt.

Ich erzähle dies alles aus folgendem Grund: Dieses Buch ist eine Familiensache, und zu dieser Familie gehörst du als Leser/-in dieses Buches nun auch. Wir sind eine Gemeinschaft, die durch ihre Liebe zum Denken, zum Lernen und zum Erfolg in Ausbildung, Beruf und im Leben verbunden ist – und wir helfen uns gegenseitig, diese Ziele zu erreichen.

Beim Verweben von Wissenschaft mit Lebenskonzepten in diesem Buch stütze ich mich auf meine Forschung und meine

umfangreichen Erfahrungen in Klinik, Ausbildung und Wirtschaft – und deshalb möchte ich auch meinen Professoren und Mentoren meine Anerkennung aussprechen, insbesondere Prof. Brenda Louw, die meine wissenschaftlichen und forschenden Fähigkeiten verfeinert hat und seit dreißig Jahren eine Freundin ist. Ich danke auch jedem einzelnen Patienten, Kunden und Menschen, mit dem ich je gearbeitet habe, und jedem, der meine Materialien gelesen, mich auf Konferenzen gesehen oder mir im Fernsehen, auf YouTube und in meinen Podcasts zugehört hat. Euer Feedback ist von unschätzbarem Wert, denn auch ihr seid Teil dieser Familie, und ihr habt mir geholfen zu verstehen, wie ich die Konzepte und Techniken verfeinern kann, die ich in diesem Buch erläutere.

Mein Dank gilt auch dem Verlagsteam von Baker Books, das so wesentlich zur erfolgreichen Verbreitung meiner Bücher in der Welt beiträgt. Chad, Mark, Karen, Patti, Lindsey, Erin, Colette, Dave und dem Rest des Teams: Ich danke euch für euer Fachwissen, eure Professionalität und eure Unterstützung in all den Jahren der Zusammenarbeit, und ich freue mich auf die Zukunft!



# Einführung

*Bist du erfolgreich oder nur mit Überleben beschäftigt?*

**H**eutzutage haben die meisten Menschen Zugang zu riesigen Informationsmengen, aber nur wenige wissen, wie sie diese Informationen verarbeiten und nutzen können, um in Ausbildung, Beruf und Leben erfolgreich zu sein. Die Kluft zwischen dem »Was« (den Informationen) und dem »Wie« (dem Umgang mit diesen Informationen) wird immer größer. Unsere Fähigkeit, Informationen zu verarbeiten und zu verstehen, wurde durch die technologische Revolution sowohl begünstigt als auch beeinträchtigt. Wir haben die Welt jetzt zwar zum Greifen nah, doch paradoxerweise führen immer mehr von uns ein einsames, fruchtloses Leben. Infolgedessen häufen sich die Probleme in Schulen, Universitäten, Unternehmen, Institutionen und im Privatleben, da wir aus den Augen verlieren, wie viel Einfluss unsere Mindsets darauf haben, wie gut wir denken und lernen. Dies ist im Hinblick auf die mentale Gesundheit ein globales Problem!

Lernschwierigkeiten, mangelnde Sozialisierung, psychische Erkrankungen und Einsamkeit, die weltweit fast schon epidemische Ausmaße angenommen haben und jährlich für mehr Todesfälle verantwortlich sind als Fettleibigkeit,<sup>2</sup> zwingen uns, unsere Denkkompetenz neu zu bewerten. Es gilt, das Konzept der kollektiven Weisheit und den Sinn des Lernens wiederzuentdecken. Das bloße Aneignen bruchstückhafter Informationen, um als Schüler eine

Eins zu bekommen und die Eltern stolz zu machen, oder um als Erwachsener ein hohles Selbstwertgefühl zu erlangen, reicht einfach nicht aus.

Ein kurzer Twitter-Beitrag kann beispielsweise übermäßig viel Zeit in Anspruch nehmen, ohne jedoch zu tiefgründigem Denken zu führen: Es wird keine wirkliche geistige Befriedigung erreicht. Ist uns klar, welcher Schaden dadurch entsteht? Können wir dem entgegenwirken?

Wenn wir Informationen wie Puzzleteile sammeln, ohne das Puzzle zusammzusetzen, hemmt das unser intellektuelles Wachstum. Dieses Dilemma entsteht, wenn Quantität wichtiger wird als Qualität, und die Folgen sind in der Gesellschaft auf erschreckende Weise offensichtlich. Die Industrieländer sehen sich derzeit mit etwas konfrontiert, von dem behauptet wird, es sei eine ADHS-Epidemie.<sup>3</sup> Man führt Beispiele von Tausenden von Menschen an, die – ob jung oder alt – Schwierigkeiten hätten, sich zu konzentrieren, zu lernen, sich zu erinnern und tiefgründig zu denken. Tausende von Menschen jeden Alters werden fälschlicherweise als biologisch funktionsgestört eingestuft und mit hirnschädigenden Substanzen behandelt.<sup>4</sup> Anstatt zu fragen, was mit unserer Gesellschaft und mit der Art des Denkens nicht stimmt, die erstere begünstigt und fördert, schieben wir die Schuld direkt den Betroffenen zu – oder besser gesagt, ihrem Gehirn – und grenzen sie aus dem gesellschaftlichen Alltag aus.

In der Tat sind wir heute schnell dabei, Probleme als Krankheit oder Störung abzustempeln, anstatt Weisheit walten zu lassen und zu untersuchen, was in unserer Gesellschaft wirklich passiert, angefangen beim großen Ganzen bis hin zu den Details.<sup>5</sup> In einem solchen Klima liegt es nahe, sich vor den Gefahren der Automatisierung und der künstlichen Intelligenz (KI) zu fürchten, die nicht mehr nur die Sorge von Trendbeobachtern des Silicon

Valleys sind – selbst Wissenschaftler der Universität Oxford treffen düstere Vorhersagen.<sup>6</sup> Einer wachsenden Zahl von Forschungsergebnissen zufolge stellen wir jedoch die falschen Fragen. Das Problem besteht nicht so sehr darin, dass die Automatisierung unsere Arbeitsplätze übernimmt (und unseren Verstand ersetzt), sondern vielmehr darin, dass die Automatisierung (wozu auch die Betrachtung von Menschen als biologische Automaten bzw. ihre *Dehumanisierung* gehört) zur Folge hat, dass sich unser Denken verändert – und das offensichtlich nicht immer zum Besseren.<sup>7</sup>

Wie wirkt sich die technologische Revolution auf unsere Fähigkeit zu denken und zu lernen aus? Auf unseren Umgang mit anderen und darauf, wie wir den normalen, menschlichen Alltag bewältigen? Was macht »Arbeit« in der heutigen Zeit eigentlich aus? Funktioniert die Art und Weise, wie wir arbeiten, überhaupt? Was lernen wir? Was ist der Sinn von Bildung? Verändert sich unser Denken?

Die Nutzung digitaler Ausgabegeräte wie Tablets und Laptops kann beispielsweise dazu führen, dass wir uns beim Lesen eher auf konkrete Details konzentrieren, anstatt Informationen abstrakter zu interpretieren.<sup>8</sup> Dies beeinträchtigt das Leseverständnis und die Problemlösungskompetenz.

Nach Aussage des Weltwirtschaftsforums gaben in einer 2013 unter 12.000 Berufstätigen durchgeführten Umfrage der *Harvard Business Review* rund 50 Prozent an, dass sie ihre Arbeit als »sinn- und bedeutungslos« empfänden.<sup>9</sup> Was macht Wissen bedeutsam? Was macht Arbeit zu einer sinnvollen Lebensaufgabe? Warum fragen wir Leute im Allgemeinen, *was* sie tun, aber nicht, *warum* sie es tun? Wie kommen wir von A, dem Wissen, zu B, der Bedeutung? Auch wenn solche Fragen einschüchternd wirken und uns zwingen, die Nadel der Weisheit in einem Heuhaufen von Informationen zu finden, stellen wir diese Fragen, weil wir nun mal Menschen sind.

Der Sinn des Denkens und Lernens, der Zweck von Bildung und Technologie, von Medizin und Philosophie sollte darin bestehen, eine bessere Welt zu schaffen, in der Verbundenheit und Menschlichkeit die grundlegenden Ziele sind. Wie der Journalist Rutger Bregman in seinem TED-Vortrag so wortgewaltig sagte: »Ich glaube an eine Zukunft, in der der Sinn von Bildung nicht darin besteht, Menschen auf einen weiteren nutzlosen Job vorzubereiten, sondern auf ein gut gelebtes Leben.«<sup>10</sup> Das ist *mentale Selbstfürsorge* – ein gut gelebtes, erfolgreiches Leben. Das Streben nach dem »guten Leben« ist etwas, das die Menschen schon seit Jahrtausenden verfolgen. Kannst du ernsthaft von dir behaupten, dass du nicht den Wunsch hast, herauszufinden, was dieses »gute Leben« für dich bedeutet?

Wir müssen erkennen, dass weder die Gesellschaft noch unser Gehirn die einzigen Faktoren sind, die bestimmen, was wir aus unserem Leben machen. Genauso müssen wir begreifen, dass unsere *eigenen* Gedanken unsere Fähigkeit zu denken, zu lernen und über die Grenzen einer beliebigen Gesellschaft hinaus erfolgreich zu sein, behindern können. Hast du schon einmal durch Instagram gescrollt und dich von dem Gefühl lähmen lassen, dass dein Leben irgendwie nicht »mithalten« kann? Hattest du schon mal einen Job, der dich völlig überlastete? Ein durchgeknallter Chef »aus der Hölle« hat dich am laufenden Band sinnlos angebrüllt, aber du hast es ausgehalten, weil du dachtest, ein verantwortungsbewusster Erwachsener müsse einen solchen Job haben und du tätest eben, was von dir erwartet würde? Warst du bei der Vorbereitung auf eine Prüfung schon mal völlig mutlos und konfus, weil du wusstest, dass du durchfallen würdest? Manchmal sind wir selbst unser schlimmster Feind! Hast du das Gefühl, dass jeden Tag etwas anderes auf dich einstürzt, mit dem du fertig werden musst?

Du magst dich fühlen, als hättest du keine Macht über dein Leben oder deine Umstände, aber die hast du! Deine Fähigkeit zu denken, zu fühlen und zu entscheiden ist von Natur aus mit großer Kraft und Resilienz verbunden – dein Verstand ist leistungsfähiger als alle Smartphones der Welt zusammen! Du kannst von bloßem Überleben zum Erfolg wechseln – und alles beginnt in deinem Kopf. Indem du sowohl den Einfluss deines soziokulturellen Umfelds als auch die Auswirkungen deiner eigenen Gedanken erkennst, kannst du deine Vergangenheit neu definieren, deine Gegenwart gedanklich umgestalten und deine Zukunft verwirklichen.

### **Neurozentrismus und Neuromythen: Inkorrekte Lösungsansätze**

Wir müssen aus dem Labor heraus und weg von den sozialen Medien kommen und erkennen, dass wir in dynamischen, komplexen, sich entwickelnden Gesellschaften leben – Gesellschaften, die jeden Einzelnen von uns und das, was wir einbringen, dringend brauchen. Es ist an der Zeit, den Begriff *Lebensart* in unsere Bildungs-, Arbeits- und Alltagswelt einzuführen und eine Vorstellung davon zu bekommen, was er bedeutet. Wir müssen verstehen, dass Denken und Lernen je nach Kontext und Kultur, sowohl innerhalb einer Kultur als auch im Zusammenspiel mit anderen Kulturen, ihren ganz eigenen Charakter haben – das gilt gleichermaßen für die Gemeinschaft als auch für den Einzelnen.

Als Antwort auf diese neuzeitlichen Herausforderungen in Bezug auf das Denken und Lernen hat die Neurowissenschaft in den letzten Jahren große Popularität erlangt. Man könnte fast meinen, das Hinzufügen der Vorsilbe »Neuro« – wie in Neuropädagogik,

Neuroleadership, Neurospiritualität und so weiter – verleihe einer Methode, einem Kurs, Programm oder Buch mehr Schlagkraft und erhöhe damit seine Glaubwürdigkeit. Infolgedessen sind aus diesem neurozentrischen Ansatz mehrere »Neuromythen« entstanden, die die menschliche Kreativität und Vorstellungskraft eher ersticken, als sie zu fördern. Ein Mythos befriedigt den Wunsch nach schnellen, eindeutigen und simplen Erklärungen und hat das Potential, falsche Vorstellungen und fehlerhafte Interpretationen hervorzubringen, die von den Massenmedien genutzt und missbraucht werden, die entscheidenden Einfluss auf die Meinungsbildung und deren Aufrechterhaltung haben.

Die komplexe Natur des Menschseins auf scheinbar einfache neurobiologische Erklärungen zu reduzieren, in dem Versuch, die Bedürfnisse der Gesellschaft als Ganzes zu befriedigen, ist ein solches Beispiel und stellt keine Lösung dar. Diese Art des Denkens führt zu Fehleinschätzungen und damit zu Fehlentwicklungen im Schul- und Bildungswesen.<sup>11</sup> Darüber hinaus sollten wir uns Gedanken darüber machen, wie wir auf individueller, nationaler und internationaler Ebene denken, denn cleveres Marketing und glattzüngige Politiker sind in der Lage, eine unwissende Bevölkerung durch Mythen zu manipulieren und damit das Rückgrat eines jeden demokratischen Regierungssystems zu beschädigen.

Aber was genau sind »Neuromythen«? Es handelt sich dabei um bestimmte Vorstellungen über das Wesen der Hirnforschung, die nicht nur weit verbreitet sind, sondern auch Schaden anrichten. Sie betreffen und prägen unser Verständnis vom Lernen, von Bildung, Arbeit, Wissenschaft und vom Leben. Wissenschaftler haben Pädagogen, Absolventen neurowissenschaftlicher Kurse sowie Menschen aus der Bevölkerung zum Thema Neuromythen befragt, um zu ermitteln, wie sie zu diesen stehen.<sup>12</sup> Ihre Untersuchungen ergaben, dass Neuromythen in der allgemeinen Bevölkerung, bei

Pädagogen und sogar bei Neurowissenschaftlern (eine neurowissenschaftliche Ausbildung führt nicht zwangsläufig zu psychologischen oder pädagogischen Kenntnissen!) bemerkenswert häufig für wahr gehalten werden. Interpretationsfehler, die mehr schaden als nützen, können sich also durchaus einschleichen.<sup>13</sup> Viele Neuromythen vermitteln zum Beispiel fälschlicherweise den Eindruck, ein einzelner Faktor sei für ein bestimmtes Lernergebnis verantwortlich. Solche Ansätze sind aber Ausdruck einer groben Unterschätzung der Komplexität menschlichen Verhaltens, insbesondere der kognitiven und metakognitiven Fähigkeiten bezüglich der Aufmerksamkeit, des Denkens, der Gedächtnisleistung und des Lernens – von ihnen werden alle Abläufe des Lebens bestimmt.<sup>14</sup>

Interessanterweise war der Mythos, dem in dieser Umfrage am häufigsten zugestimmt wurde, der, dass Menschen besser lernen, wenn ihnen Informationen im bevorzugten Lernstil vermittelt werden. In den Kapiteln 17 und 18 erkläre ich ausführlich, warum und inwiefern dies falsch ist, und liefere eine schlüssigere und wissenschaftlich besser fundierte Erklärung dafür, warum wir als Individuen auf unsere eigene, ganz auf uns zugeschnittene Weise denken. Zu diesem Thema lehre und forsche ich seit dreißig Jahren.

Wissenschaftlicher Fortschritt erfolgt bekanntlich durch Versuch und Irrtum. Eine Theorie wird aufgestellt; neu auftretende Phänomene bestätigen, berichtigen oder widerlegen diese Theorie. Leider ist dieser »chaotische« Fortschritt der einzig gangbare Weg in der Wissenschaft, und Hypothesen haben immer das Potential, zu Mythen zu werden, auch wenn sie entkräftet sind. Selbst wenn diese Überzeugungen später durch den sozialen Prozess der Wissenschaft zweifelsfrei widerlegt werden, bleibt trotzdem die Möglichkeit, dass sie weithin geglaubt und weitergegeben werden und sogar von verschiedenen Unternehmen und Institutionen genutzt werden, um eine bestimmte Weltsicht oder Agenda zu fördern.

Mit diesen Neuromythen bin ich schon mein ganzes Arbeits- und Forschungsleben lang konfrontiert. Vor allem gegen zwei Neuromythen habe ich mich in den vergangenen drei Jahrzehnten deutlich ausgesprochen: die Hemisphären-Theorie und die Lernstile-Theorie. Die Neuromythen-Forschung von Kelly Macdonald und Lauren McGrath freut mich daher sehr.<sup>15</sup> Diese beiden Forscherinnen haben nicht nur diese, sondern auch andere weit verbreiteten Mythen als solche identifiziert, darunter der Mozart-Effekt, Legasthenie, der Zehn-Prozent-Mythos und die Wirkung von Zucker auf die Aufmerksamkeit. Sie fanden auch heraus, dass solche »klassischen« Neuromythen sich oft häufen – wenn man an einen Mythos glaubt, ist es somit wahrscheinlicher, dass man auch an andere glaubt. Das habe ich auch bei meinen wissenschaftlichen Untersuchungen an Pädagogen und Angehörigen psychiatrischer Berufe festgestellt. Es war eine Herausforderung, die neuromythischen Denkweisen dieser Personen zu ändern.<sup>16</sup>

Auch über das Gedächtnis gibt es zahlreiche Neuromythen. Das Gedächtnis ist nicht nur das Kernstück des Lernens, sondern auch in allen anderen Bereichen des Lebens unverzichtbar. Es ist zum bevorzugten Gegenstand von Phantasien und falschen Vorstellungen geworden. »Verbessern Sie Ihr Gedächtnis!« »Steigern Sie Ihre Gedächtnisleistung!« »So bekommen Sie schnell ein überdurchschnittliches Gedächtnis!« Dies sind typische Beispiele für eine Vielzahl von Werbesprüchen, mit denen Apps, Bücher, Präparate und Programme angepriesen werden. Das Gedächtnis ist jedoch ein komplexes, noch nicht vollständig verstandenes Gebilde, das intensive Konzentration und tiefes Verstehen erfordert. Die Entwicklung von Langzeiterinnerungen und Gewohnheiten erfordert Zeit und harte Arbeit – es gibt keine schnelle Lösung, wenn es darum geht, ein gutes Gedächtnis aufzubauen.



Leider stützen sich kommerzielle, computerbasierte Gedächtnistrainingsprogramme auf diesen neurozentrischen Ansatz. Solche Programme sollen angeblich Menschen helfen, die unter ADHS, Legasthenie, Sprachstörungen, Lernschwächen, Demenzerkrankungen, psychischen Erkrankungen und vielen anderen Problemen leiden. Von einigen dieser Programme wird sogar behauptet, sie könnten die IQ- oder EQ-Werte verbessern.<sup>17</sup> Man setzt sie weltweit in Bildungseinrichtungen und Kliniken ein, und bei den meisten handelt es sich um digitale Plattformen. Den Teilnehmern werden Aufgaben in Form von Gedächtnistests gestellt, die so gestaltet sind, dass sie eine Herausforderung darstellen.

Die Forschung zeigt jedoch, dass das Kurzzeitgedächtnis und die sensorischen Fähigkeiten, die bei solchen »Denkspielen« entwickelt werden, nicht notwendigerweise tiefgründiges Denken oder sinnvolle kognitive Fähigkeiten fördern, die wiederum eine Verhaltensänderung bewirken, die tatsächlich zum Erfolg führt.<sup>18</sup> Diese Spiele verbessern nicht die Art von Intelligenz, die Menschen hilft, intellektuelle Betrachtungen anzustellen, nachzudenken, Probleme zu lösen oder kluge Entscheidungen zu treffen. Ganz anders verhält es sich beim Aufbau des Gedächtnisses und des Lernvermögens durch tiefgründiges Denken und Verstehen mithilfe von mentalem Training, wie in meinen Techniken in diesem Buch dargelegt: Die Anzahl der *überlebenden* Neuronen erhöht sich, insbesondere dann, wenn die Trainingsziele anspruchsvoll sind.<sup>19</sup> Das Überleben der Neuronen mitsamt ihren vorgelagerten Dendriten (dem eigentlichen Speicherort von Gedächtnisinhalten) bedeutet, dass langfristige, nützliche und sinnvolle Erinnerungen gebildet werden.

Laut einer von der American Psychological Association (APA) veröffentlichten Studie ist das Training des Arbeitsgedächtnisses durch diese Denkspiele kaum eine wirksame Behandlung für

Kinder, die unter Lernstörungen leiden.<sup>20</sup> Auch auf gesunde Erwachsene, die ihre intellektuellen und kognitiven Fähigkeiten verbessern wollen, oder auf Kinder, die in der Schule lediglich besser abschneiden möchten, scheinen Gedächtnisübungen nur eine begrenzte Wirkung zu haben.<sup>21</sup>

Bei vielen Programmen ist das Auswendiglernen wichtiger als das Verstehen – zum Nachteil der Lernenden. Wir sind nicht dazu geschaffen, uns alles und jedes zu merken. Wir sind dafür ausgelegt, uns das zu merken, was wir *brauchen*, um zum Ziel zu kommen. Dies erfordert eine gute Auffassungsgabe und tiefgründiges, fokussiertes Verstehen. Wir müssen lernen, *was* wir lernen sollen und *wie* wir es lernen sollen.

In Kapitel 20 erkläre ich, wie man sinnvolle Erinnerungen aufbaut – Erinnerungen, die nicht nur die Intelligenz steigern, sondern auch die Gesundheit des Gehirns verbessern und die Komplexität des Denkprozesses widerspiegeln.<sup>22</sup> Es gibt eine große Anzahl hilfreicher Techniken zur Verbesserung der Gedächtnisleistung, seien es Mnemotechniken, Reizwiederholungen und dergleichen mehr, aber sie funktionieren nur bei einer bestimmten Art von Erinnerung. Ich konzentriere mich lieber darauf, dir beizubringen, wie du ein Gedächtnis aufbauen kannst, das *nützlich* und relevant ist und das dir hilft, in Schule oder Beruf und im Leben allgemein erfolgreich zu sein und zu wachsen. Sobald du lernst, wie man mit dem Verstand lernt, wirst du, wie schon meine Patienten, eine deutliche Steigerung deiner Problemlösungsfähigkeit feststellen. Du wirst nicht nur sinnvoll vernetzte Gedächtnisinhalte aufbauen, *sondern auch* deine kognitive Flexibilität verbessern.

Es gibt immer mehr Belege dafür, dass unser Gedankenleben einen enormen Einfluss auf unser geistiges, emotionales, kognitives und körperliches Wohlbefinden hat. Unsere Gedanken können uns entweder auf das begrenzen, was wir zu können glauben,

oder uns die Freiheit geben, Fähigkeiten zu entwickeln, die weit über unsere eigenen Erwartungen oder die Erwartungen anderer hinausgehen. Wenn wir uns für eine Denkweise entscheiden, die unsere Fähigkeiten erweitert, anstatt sie zu begrenzen, werden wir größere intellektuelle Zufriedenheit, wirksamere Kontrolle über unsere Emotionen sowie bessere geistige und körperliche Gesundheit erfahren.

Doch wie gelingt uns das? Wie können wir die Kraft unserer Gedanken nutzen, um tiefgründig zu denken, effektiv zu lernen und mit den Problemen des schnelllebigen digitalen Zeitalters umzugehen, damit wir ein sinnerfülltes Leben führen können? Wie gelangen wir zu Erfolg? Mehr als drei Jahrzehnte lang habe ich mit Tausenden von Familien, Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen gearbeitet, bei denen ADHS, Autismus, Demenzerkrankungen und andere Formen von Lernschwächen und emotionalen Problemen diagnostiziert wurden. Ich habe ihnen beigebracht, wie sie ihre Herausforderungen bewältigen und ihr Denkvermögen verbessern können. Meine beruflichen und persönlichen Erfahrungen sowie die Aussagen von Menschen, die meine Fernsehsendungen<sup>23</sup> gesehen und meine anderen Bücher gelesen haben, zeigen, dass man als Mensch alles erreichen kann, was man sich vornimmt, wenn man beigebracht bekommt, tiefgründig zu denken. Jeder kann lernen, *wie* man lernt.

Ganz gleich, was man dir erzählt hat, die Wahrheit ist: Du *kannst* lernen. Du kannst im Leben erfolgreich sein. Wenn du lernst, wie man lernt, indem du die Kunst der mentalen Selbstfürsorge nicht nur erkundest, sondern auch verstehst und meisterst, kannst du über bloße Achtsamkeit hinausgehen und einen ganzheitlichen Lebensstil entwickeln, der dich befähigt, dein Umfeld, deine Gemeinde, deine Nation und die Welt zu verändern, in der du lebst.



**TEIL 1**

**DER MINDSET-GUIDE  
EIN LEITFADEN**



# Denke und lerne erfolgsorientiert

**M**indsets spiegeln gewisse Einstellungen wider. Sie bestehen aus einer Ansammlung von Gedanken mit den dazugehörigen Informationen und Emotionen, die eine bestimmte Wahrnehmung erzeugen. Mindsets prägen, wie du die Welt siehst und mit ihr interagierst. Sie können dich nach vorne katapultieren und es dir ermöglichen, deine Träume zu verwirklichen, oder dich, wenn du nicht aufpasst, in den Rückwärtsgang versetzen. Ein solches Mindset ist daher eine wichtige mentale Ressource und eine Quelle der Kraft. Deine Mindsets legen deine Erwartungen fest, die entweder positiv oder negativ sein können.

In jedem Moment eines jeden Tages reagieren und verändern sich dein Gehirn und dein Körper auf physischer Ebene als Reaktion auf die Gedanken, die dir durch den Kopf gehen – deine Mindsets verleihen deinen Gedanken »Würze« und lassen dein Gehirn und deinen Körper für dich oder gegen dich arbeiten. Und da du deine Mindsets kontrollierst – sie sind keine vorprogrammierte Funktion –, bist tatsächlich du dafür verantwortlich, dein Gehirn und deinen Körper zu deinem Nutzen arbeiten zu lassen. Verständnis darüber zu erlangen, wie sich Mindsets bilden und wie sie das Denken verändern, ist ein gut geeigneter Weg, um die Macht deines Geistes zu erkennen, mit der dieser dein Gehirn verändert. Mindsets zeigen dir, welchen Einfluss deine Wahrnehmungen haben. Sie helfen dir, dein Gedankenleben zu optimieren, indem sie die richtigen Wahrnehmungen erzeugen und deine innere Stärke und Widerstandsfähigkeit zum Vorschein

bringen. Korrekte Mindsets sind eine wesentliche Voraussetzung für Erfolg in Schule, Beruf und im Leben.

Dein Gehirn reagiert auf die Entscheidungen, die du tagtäglich triffst – diese wiederum sind von deinen Mindsets beeinflusst. Du wirst nicht durch deine Biologie gesteuert, ganz gleich, wie emotional leer oder chaotisch sich dein Geist zu einem beliebigen Zeitpunkt auch anfühlen mag.<sup>24</sup> Allein der *Gedanke* an etwas kann dein Gehirn durch die erzeugten Energiewellen verändern, und zwar auf struktureller Ebene durch Genexpression sowie auf chemischer Ebene durch Freisetzung von Neurotransmittern. Die Macht des Geistes, das Gehirn zu verändern, ist unglaublich spannend und gibt Hoffnung!

Unsere Gedanken können unseren inneren Frieden, unsere Gesundheit und Vorstellungskraft, die Fitness und Belastbarkeit und noch vieles anderes verbessern.<sup>25</sup> Die Fähigkeit, zu denken, zu fühlen, zu entscheiden und Gedanken zu Mindsets aufzubauen, ist eines der mächtigsten Dinge im Universum, denn diese Kraft ist die Quelle aller menschlichen Kreativität und Phantasie. Wie die Wissenschaftlerin Lynne McTaggart feststellt, ist »ein Gedanke nicht nur ein Ding; ein Gedanke ist ein Ding, das andere Dinge beeinflusst.«<sup>26</sup> Wohin deine Gedanken gehen, dorthin folgt dein Leben.

Sowohl die Forschung als auch der gesunde Menschenverstand zeigen, dass der Glaube an den eigenen Erfolg eine Vorstufe zum eigentlichen Erfolg ist.<sup>27</sup> Umgekehrt ist die Überzeugung, man sei in seinen Fähigkeiten eingeschränkt, an sich schon ein einschränkender Faktor – eine Art Nocebo-Effekt.<sup>28</sup> Wir können uns für ein Mindset *entscheiden*, das unsere Kreativität und Funktionalität im Allgemeinen verbessert, oder wir können uns für eine Einstellung entscheiden, die uns einschränkt und zurückhält.



Die Wahrheit ist, dass wir nicht lernen müssen, über den Tellerrand zu schauen. Wir müssen erkennen, dass dieser »Tellerrand« ein Hirngespinnst ist – wir sind so intelligent, wie wir es sein wollen. Dieses Buch soll dir bei der Entdeckung helfen, dass dein Denkvermögen wirklich unbegrenzt ist. Du *kannst* dein Gehirn mit Hilfe deiner Gedanken gestalten und formen.

### **Was beim Denken passiert**

Stell dir deinen Verstand als Transport von Informationen in Form von Energie durch dein Nervensystem vor. Jeder Gedanke besteht aus Quantenenergie und sendet elektrochemische und elektromagnetische Signale, die durch dein Gehirn und deinen Körper fließen, und zwar größtenteils unterhalb der Bewusstseins Ebene, auf der nichtbewussten Ebene (mehr dazu in Kapitel 21). Allein der Gedanke an einen geliebten Menschen zum Beispiel kann positive strukturelle Veränderungen im Nucleus caudatus bewirken, einem Bereich des Gehirns, der eng mit dem Belohnungssystem und der Auslösung von Glücksgefühlen verknüpft ist.<sup>29</sup> Desgleichen werden als Reaktion auf eine gute Einstellung im gesamten Gehirn und Körper gesunde elektromagnetische Signale ausgelöst und Quantenfelder in Schwingung versetzt, was dir die Kraft gibt, deinen Alltag zu bewältigen.<sup>30</sup>

Umgekehrt gilt das Gleiche. Stress, der eigentlich gut für dich ist, kann ungeheuer toxisch werden, je nachdem, wie du die jeweilige Situation wahrnimmst. Neulich erzählte mir eine Freundin, dass sie allein schon beim Vorbeifahren an ihrem früheren Arbeitsplatz die gleichen körperlichen Herzschmerzen verspüre, die sie in dem toxischen Arbeitsumfeld täglich erlebt hatte. Als sie noch dort arbeitete, überlegte diese Freundin, aufgrund der Schwere ihrer

stressbedingten Symptome einen Herzspezialisten aufzusuchen; die Beschwerden verschwanden jedoch, nachdem sie ihren Job gekündigt hatte. Die Behandlung bestand in diesem Fall nicht in Medikamenten oder gar einem chirurgischen Eingriff, sondern in mentaler Selbstfürsorge und der daraus folgenden Entscheidung, sich eine andere Arbeitsstelle zu suchen!

Forschungen im Bereich der Quantenphysik und der Geist-Körper-Verbindung zeigen, dass die Signale des Geistes, die als nicht-physische Lichtwellen oder Energiepakete zu verstehen sind, 90 bis 99 Prozent dessen ausmachen, wer wir sind. Diese Wellen sind unsere vorherrschende Realität; wir können das nicht greifbare, mächtige geistige Element dessen, was uns als Menschen ausmacht, nicht ignorieren.<sup>31</sup> Wenn Gedanken mit Quantengeschwindigkeit durch unser Gehirn strömen, feuern Neuronen zusammen auf unterschiedliche Weise, je nach den spezifischen Informationen, die verarbeitet werden, und diese Muster neuronaler Aktivität verändern unsere neuronale Struktur (mehr dazu in Kapitel 22). Im Wesentlichen beeinflusst die Art und Weise, wie du denkst, die neuronalen Korrelate in deinem Gehirn und damit auch deine Worte und Handlungen. Diese Worte und Handlungen wiederum beeinflussen das Gehirn, und es entsteht eine Rückkopplungsschleife auf der Grundlage des jeweiligen Mindsets. Diese Rückkopplungsschleife kannst du jederzeit verändern, indem du dich *entscheidest*, deine Denkweise zu ändern. Eine interessante Studie hat beispielsweise gezeigt, dass Menschen besser mit Lampenfieber fertigwerden (z. B. vor einem Gespräch mit dem Chef, vor einer öffentlichen Rede oder vor einer Matheprüfung), wenn sie anstatt des Versuchs, sich zu *beruhigen*, ihre Angst und Nervosität rekonzeptualisieren, indem sie sie als *positive Aufregung* neu begreifen und während dieses Vorgangs tief und langsam atmen (wodurch Cortisol abgebaut wird). Die Entscheidung,

von einer Betrachtungsweise zu einer anderen zu wechseln und die Situation nicht mehr als Bedrohung, sondern als Chance wahrzunehmen, lässt einen Menschen ganz anders funktionieren.<sup>32</sup>

In dir steckt enorme Kraft, durch die du dich entfalten kannst, anstatt alles nur mit Mühe zu bewältigen. Wenn Menschen sich bewusst dafür entscheiden, eine Haltung der Dankbarkeit einzunehmen, erhalten sie beispielsweise einen Schub belohnender Neurotransmitter wie Dopamin, wodurch sie sich insgesamt wacher und geistig aufgeheitelt fühlen. Der Weg zum Erfolg beginnt mit unserem Denken, und unser Gehirn wird entsprechend darauf reagieren.

Wenn du allerdings die 75 bis 100 Billionen Zellen deines Gehirns und deines Körpers mit den toxischen Signalen negativer Gedanken bombardierst, beeinflusst du damit die Quantenaktivität und die Genexpression in deinen Zellen in negativer Weise und *trainierst* sie dadurch, künftig Negativität zu erzeugen. Wenn du so denkst, entwickelst du ein negatives Mindset, das in deinem Geist, deinem Gehirn und deinem Körper verheerenden Schaden anrichten kann. Diese negativen Denkmuster sind jedoch nicht dein Schicksal. Jedes Mindset lässt sich ändern, indem du die Art und Weise veränderst, wie du denkst, fühlst und dich entscheidest. Du kannst dich dafür entscheiden, die Zellen deines Körpers mit Positivität zu bombardieren und dich auf deine natürliche Neigung zur Liebe zu konzentrieren.<sup>33</sup> Wir sind von Natur aus mit einem Hang zum Optimismus ausgestattet.

Solange du atmest, kann dein Gehirn in einem Prozess, der Neurogenese genannt wird, neue Neuronen bilden.<sup>34</sup> Stammzellen überdauern im erwachsenen Gehirn und erzeugen während des gesamten Menschenlebens neue Neuronen; täglich werden Tausende von neuen Zellen gebildet. Diese Tausende neuen Neuronen, die jeden Tag in das Gehirn eingefügt werden, überleben in der Regel

nicht. Eine der wirksamsten Methoden jedoch, diese Zellen am Absterben zu hindern (wodurch sich sonst die toxische Belastung des Gehirns und des Körpers erhöhen würde), besteht darin, korrekt zu denken und zu lernen.<sup>35</sup> Genau das werde ich dir in Teil 3 dieses Buches mithilfe des 5-Schritte-Lernprozesses beibringen, den ich schon in meinem Buch *Schalte dein Gehirn an* vorgestellt habe und zwischenzeitlich weiterentwickeln konnte. Verschiedene Signale regen Stammzellen zur Bildung von Neuronen an, die dann an ihren Wirkungsort wandern.<sup>36</sup> Darüber hinaus gibt es in deinem Gehirn Gliazellen, die täglich weitere neue Zellen produzieren.<sup>37</sup> Diese Zellen sind quasi »Haushälter« und ebenfalls an kognitiven Prozessen beteiligt.

Tatsächlich hast du etwa alle zehn Sekunden die Möglichkeit, toxische Mindsets mithilfe deines dir eigenen Denkens zu verändern! Dein Gehirn ist fein auf deinen Verstand abgestimmt; es ist so konzipiert, dass es auf dein bewusstes Denken reagiert (siehe Kapitel 21).

Genau das bedeutet es, den eigenen Sinn zu erneuern, das Denken umzugestalten und alle zerstörerischen Gedanken gefangen zu nehmen. Das bedeutet auch, dass du dein Gehirn durch deine Denkweise neu gestalten *kannst*, indem du dich entscheidest, optimistischer zu sein und gesunde Denkpraktiken anzuwenden, wie die Techniken zur mentalen Selbstfürsorge, die du in diesem Buch kennenlernen wirst. Dieser Prozess der Neubewertung deiner Einstellungen und ihrer Wiederangleichung an deine von Natur aus auf Liebe ausgerichtete Beschaffenheit ist wesentlicher Bestandteil eines gut gelebten Lebens. Es geht für dich darum, willentlich und bewusst darauf zu achten, was du denkst, sagst und tust, und zwar auf eine selbstreflektierte und selbstregulierende Weise. Dabei hängt alles davon ab, woran zu denken du dich *entscheidest*.

## Genexpression und achtsames Denken

Dein Denken, Fühlen und Entscheiden hat Auswirkungen auf deine Genexpression. Mit jedem Gedanken, den du hast, schaltest du Gene an oder aus, und jeder dieser Gedanken spiegelt wider, wie du deine Lebenserfahrungen *wahrnimmst* und empfindest.<sup>38</sup> Forschungen zeigen, dass nur etwa 5 Prozent der genetischen Mutationen direkt zu Gesundheitsproblemen führen.<sup>39</sup> Etwa 95 Prozent der Gene werden durch Lebensinflüsse und Entscheidungen in Bezug auf die Lebensführung beeinflusst.<sup>40</sup> Deine Genaktivität wird größtenteils durch deine Gedanken, Einstellungen und Wahrnehmungen bestimmt, die zusammengekommen dein Mindset bilden.

Wie also lässt sich die eigene Genexpression steuern? Die Erkenntnisse der Epigenetik zeigen uns, dass wir mit unseren Gedanken unsere Biologie steuern.<sup>41</sup> Unsere Wahrnehmung besteht aus unseren Gedanken und bestimmt unsere Mindsets. Unsere Entscheidungen zur Lebensführung lassen sich tatsächlich bis auf die genetische Ebene zurückverfolgen. Was du jeweils denkst, ist von entscheidender Bedeutung, denn deine Gedanken bestimmen die Signale, die deine Gene empfangen. Wenn du deine Gedanken änderst, dann änderst du dadurch auch deine Einstellungen und kannst so deine genetischen Werte beeinflussen und gestalten. Die Forschung zeigt sogar, dass die Denkweise einen Einfluss darauf haben kann, wie man altert!<sup>42</sup>

Je mehr du auf deine ganz auf dich zugeschnittene und wirkungsvolle Weise zu denken lernst (von der du in Teil 2 lesen wirst), desto achtsamer, selbstreflektierter und selbstregulierender wirst du in deinem Denken werden; du wirst ein Mindset entwickeln, das jeder Herausforderung gewachsen ist. Je gesünder

das Eingangssignal, desto gesünder ist das Ergebnis deiner Genexpression, und desto gesünder und produktiver wirst du sein.

Ich kann gar nicht oft genug betonen, wie sehr es darauf ankommt, zu lernen, die Kraft positiver Mindsets zu aktivieren und sie kontrolliert einzusetzen, um Einfluss auf den Verlauf des eigenen Lebens zu nehmen. Während meiner akademischen Forschung und in meiner klinischen Praxis habe ich immer wieder beobachten können, wie extrem wichtig eine positive mentale Selbstfürsorge ist, um vom reinen Überleben in den Erfolgsmodus zu kommen. Begründen lässt sich das mit der starken Auswirkung, die unser Denken auf das Gedächtnis und die geistige und körperliche Gesundheit hat.

Natürlich ist jeder von uns anders. Wir alle denken unterschiedlich, und unsere individuelle Denkweise hat Einfluss darauf, wie effektiv wir ein nützliches, stabiles Langzeitgedächtnis aufbauen. Und wenn wir verstehen, wie wir als einzigartige Individuen denken und lernen, gibt uns das ein Gefühl der Sinnhaftigkeit, was nach neueren Forschungen tendenziell zu einer gesünderen Lebensweise und damit auch zur Langlebigkeit führt. So können wir durch ein Denken, das unserer genetischen Veranlagung zu Liebe und Optimismus folgt,<sup>43</sup> in Verbindung mit gesunden Ess-, Schlaf- und Bewegungsgewohnheiten,<sup>44</sup> tief verwurzelte Gedächtnisinhalte aufbauen und gleichzeitig das Risiko von psychischen Erkrankungen, Lernschwierigkeiten und degenerativen Krankheiten verringern. Es gibt eindeutige Belege dafür, dass die Kontrolle über das eigene Denken und die Entgiftung des Gedankenlebens vorbeugend gegen Alzheimer wirken.<sup>45</sup> Das ist echte mentale Selbstfürsorge, die zum Erfolg führt. (Mehr über die Entgiftung deines Gedankenlebens erfährst du in meiner App auf [drleaf.com](http://drleaf.com).)

Wenn du deine »Gabe«, deine besondere, individuelle Art zu denken, verstehst und den 5-Schritte-Lernprozess *Schalte dein*

*Gehirn an* richtig anzuwenden weißt, wirst du die Kraft eines positiven Mindsets aktivieren und aufrechterhalten können. So bekommst du direkten Zugriff auf deine Genaktivität, um sie zu deinem Nutzen zu beeinflussen. Wenn du zu verstehen und zu realisieren beginnst, wie viel Macht du in deinem Geist besitzt, wirst du anfangen, deine Gedanken *für* dich anstatt *gegen* dich arbeiten zu lassen.

### **Genetisch zur Liebe veranlagt**

Wir sind dazu veranlagt, positiv und optimistisch zu denken.<sup>46</sup> Dein Körper und dein Gehirn sind ganz auf deine Einzigartigkeit und die Positivität deines Geistes abgestimmt. Du bist im Grunde auf Liebe ausgelegt, und zwar bis hinunter auf die genetische Ebene; je besser deine mentalen Selbstfürsorgegewohnheiten werden, desto positiver werden dein Gehirn und dein Körper reagieren.<sup>47</sup>

Wenn du jedoch ein negatives Mindset hast, das nicht mit deiner auf Liebe ausgerichteten Veranlagung harmoniert, schadest du deinem Gehirn und deinem Körper. Du funktionierst dann nur noch eingeschränkt, und das wirkt sich auf deine geistige und körperliche Gesundheit aus. Glücklicherweise kannst du dieser Negativspirale entkommen, indem du dich entscheidest, deine Einstellung zu ändern. Damit heilst du den Schaden und verbesserst deine Leistungsfähigkeit. Du kannst die Geschichte deiner Vergangenheit neu schreiben!<sup>48</sup>

Gesunde, produktive Mindsets sind der Schlüssel zu einer fruchtbaren Lebensweise. Wir alle verfügen über beträchtliche innere Ressourcen, mit denen wir denken, lernen und im Leben erfolgreich sein können, aber oft bleiben diese ungenutzt oder werden falsch eingesetzt. Mit dem Wissen, das du in diesem Buch

erwirbst, lernst du, wie du die Kraft deines Geistes als Grundlage für deinen Erfolg nutzen kannst.

Bevor wir jedoch untersuchen, was erfolgreiche, produktive Mindsets ausmacht, müssen wir zunächst verstehen, was es bedeutet, »zur Liebe veranlagt zu sein«. In uns existiert nämlich keine einzige Struktur, weder ein Gewebe noch irgendwelche Zellen, Proteine, Moleküle, Atome oder Quantenwellen, die für toxisches Denken ausgelegt wären; wir sind auf Liebe gepolt und Furcht ist erlernt.<sup>49</sup>

Heißt das, dass alle Arten von Furcht von Haus aus schlecht sind? Nicht unbedingt. Wir lieben zum Beispiel das Leben und fürchten uns vor Dingen, die uns das Leben nehmen können. Deshalb vermeiden wir solche Dinge, wie zum Beispiel vor ein fahrendes Auto zu laufen oder spät nachts durch gefährliche Stadtviertel zu spazieren. Ähnlich verhält es sich mit Trauer, die wir nur deshalb empfinden, weil wir lieben. Liebe ist ein Sammelbegriff für alle Eigenschaften, die wir als Menschen schätzen, wie Dankbarkeit, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Positivität, Glück und dergleichen mehr. Ich verwende daher den Begriff »Liebes-Mindsets« für alle Arten von Geisteshaltungen, die zu gutem Gelingen in unserem alltäglichen Leben beitragen. Wenn wir einer auf Liebe gegründeten Denkweise folgen, fördern wir damit unsere hirnorganische, körperliche, geistige und spirituelle Gesundheit.<sup>50</sup> Bei der Liebe geht es darum, fruchtbar zu sein – zu gedeihen und nicht nur zu überleben. Ein Leben in Liebe ist »das gute Leben«.

Furcht hingegen ist alles, was Liebe nicht ist. Sie ist das Gegenteil von Liebe, so wie Undankbarkeit das Gegenteil von Dankbarkeit und Grausamkeit das Gegenteil von Freundlichkeit ist. Angst frisst uns auf und lähmt unsere Fähigkeit, das Leben zu leben, das wir leben wollen. Eine angstgeprägte Denkweise konzentriert



sich auf das Nichtvorhandensein von Liebe; die Angst vor dem Scheitern erstickt zum Beispiel Kreativität und Vorstellungskraft und beeinträchtigt die Fähigkeit eines Menschen, seine Ziele und Träume zu verfolgen.

Unsere Mindsets geben vor, wie wir mit den Ereignissen und Umständen des Lebens umgehen, die sich oft unserer Kontrolle entziehen. Wir sind darauf ausgelegt, aus einem Mindset der Liebe heraus zu reagieren, was nicht immer bedeutet, dass alles einfach wird, aber es bedeutet, dass wir in den Erfolgsmodus wechseln und eine Situation effektiver bewältigen können.

Unter *Gehirnplastizität* versteht man die neuronalen Veränderungen, die im Gehirn als Folge des Denkens und der gewählten Lebensweise auftreten. Die Plastizität des Gehirns ermöglicht es uns, einfache Fertigkeiten oder Sportarten zu meistern. Dank ihr können wir uns auch darin üben, positiver zu sein, egal, ob es regnet oder die Sonne scheint – sowohl im wörtlichen als auch im übertragenen Sinn. In den 1980er Jahren habe ich einige der ersten Forschungen zur Neuroplastizität durchgeführt und mit meinen Arbeiten gezeigt, wie zielgerichtetes, bewusstes Denken die intellektuellen, kognitiven, emotionalen, sozialen und akademischen Leistungen verändert.<sup>51</sup> In meiner praktischen klinischen Erfahrung hat sich die Wirkungskraft der Neuroplastizität bei den Menschen, mit denen ich gearbeitet habe, immer wieder bewiesen – du kannst dein Gehirn mithilfe deiner Gedanken verändern und dadurch dein Leben verändern.

Wir *können* unser Gehirn so umbilden, dass es sich auf die guten Dinge im Leben konzentriert. Indem wir das tun, treten wir in unser »normales« Leben ein, denn wir sind auf Liebe gepolt. Eine Haltung der Dankbarkeit befähigt uns gewissermaßen, mehr Möglichkeiten zu sehen, mehr Energie zu verspüren und in unserem Leben auf einem höheren Level erfolgreich zu sein.

Ich betone, dass das Gehirn *umgebildet* und nicht trainiert werden muss. Die Auffassung, dass das Gehirn zum Negativen neige und man deshalb gegen die natürliche Tendenz des Gehirns, Missliebiges zu suchen und wahrzunehmen, ankämpfen müsse, ist schlichtweg falsch. Diese Art von negativem Mindset wirkt dem natürlichen Hang unseres Gehirns zum Optimismus entgegen und sorgt für gestörte Denkmuster!

Wie schon gesagt, ist das Gehirn auf das Positive ausgerichtet, was auch als optimistische Tendenz bezeichnet wird, oder wie ich es nenne: die veranlagte Neigung zur Liebe. Gelegentlich mag es dir vorkommen, als sei dein Leben von Negativem beherrscht, aber nimm dir einen Moment Zeit, um deine Gedanken zu analysieren. Worüber denkst du am meisten nach? Wenn du täglich an etwas Bestimmtes denkst, hat sich dein Gehirn innerhalb von etwa zwei Monaten auf dieses Denkmuster eingestellt (mehr über Gedächtnisbildung in Kapitel 21). Du pflanzt diese Gedanken tief in den nichtbewussten Teil deines Verstandes ein und lässt ihnen freie Hand, deine Denkweise zu formen, was wiederum Auswirkungen auf deine zukünftigen Gedanken, Worte und Handlungen hat. Wir verschmelzen mit unserer Lebenswelt; das, woran wir am häufigsten denken, bekommt die meiste Energie zugeführt und dominiert schließlich unser ganzes Denken, sei es zum Guten oder zum Schlechten. In Teil 3 dieses Buches zeige ich dir auf, wie dies geschieht und wie du mit nur sieben Minuten gezieltem, bewusstem Denken pro Tag über dreiundsechzig Tage hinweg dein Denken erneuern kannst!

Wir können uns die Plastizität des Gehirns zunutze machen, indem wir mithilfe unseres Verstandes unser Gehirn umbilden, sodass es normale positive Denkmuster aufbaut. Dies wird als *Automatisierung* bezeichnet und beinhaltet die Rekonzeptualisierung des Langzeitgedächtnisses, also die willentliche,

bewusste, achtsame und intellektuelle Neugestaltung unseres Gedankenlebens (und damit auch unserer Gehirnstruktur) über einen gewissen Zeitraum hinweg.

Diese Automatisierung ist gar nicht so schwierig, aber sie erfordert Zeit, Disziplin und Mühe. Würde man dich danach fragen, wärst du sicher in der Lage, deine positiven und negativen Denkgewohnheiten zu benennen und zu sagen, was du liebst und was du fürchtest. Du hast dich bereits darin geübt, bestimmte Mindsets aufzubauen, auch wenn du dir dieser Technik nicht bewusst bist! Die bewusste Steuerung dieses Prozesses kann dein Leben auf eine ganz neue Ebene bringen, die es dir ermöglicht, sowohl auf persönlicher als auch auf beruflicher Ebene erfolgreich zu sein. Du wirst nicht nur lernen, eine positive Einstellung zu entwickeln, sondern auch ein Gefühl von Kompetenz und intellektueller Zufriedenheit erlangen, was dich insgesamt kreativer sein lässt. Mach dir also die Kraft deines Geistes zunutze und fang an, dein Leben zu verändern!

## Über die Autorin

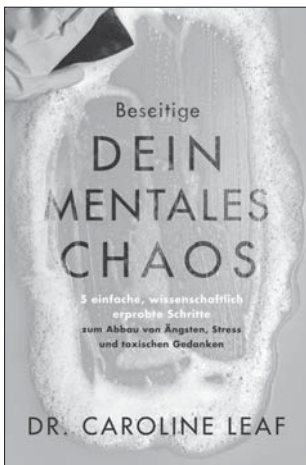
**Dr. Caroline Leaf** ist Kommunikationspathologin und Neurowissenschaftlerin und hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen zu vermitteln, wie sie mit der Macht des Geistes ihr Gehirn verändern können, um chaotisches Denken in den Griff zu bekommen und zu geistigem Frieden zu finden. Sie ist die Autorin von »Schalte dein Gehirn an«, »Beseitige dein mentales Chaos« und vielen anderen Büchern sowie Verfasserin zahlreicher Zeitschriftenartikel. Mit ihren Videos, ihrem hochgelobten Podcast »Cleaning Up the Mental Mess« und ihren Fernsehsendungen erreicht sie weltweit Millionen von Menschen. Derzeit betreibt sie umfangreiche Forschungen und lehrt auf verschiedenen akademischen, medizinischen, unternehmerischen und neurowissenschaftlichen Konferenzen sowie in religiösen Einrichtungen auf der ganzen Welt. Dr. Leaf und ihr Mann Mac haben vier Kinder und leben in Dallas.



## Denke, lerne, sei erfolgreich - Arbeitsbuch

Eine kompetenzstärkende, nicht begrenzende Denkweise macht uns zufriedener, emotional stabiler und gesünder. In diesem Arbeitsbuch stellt Dr. Leaf Fragen dazu, wie drei wirkungsvolle Werkzeuge das Gedächtnis verbessern, uns leistungsfähiger machen und zu einem erfüllteren Leben führen.

112 Seiten, Paperback, ISBN 978-3-95933-187-6.  
Auch als E-Book erhältlich.



## Beseitige dein mentales Chaos

Toxische Gedanken, Depressionen, Ängste ergeben ein mentales Durcheinander. Mit dem Neurozyklus bietet Dr. Caroline Leaf einen wissenschaftlich erprobten Fünf-Schritte-Plan. Beseitige dein mentales Chaos innerhalb von nur 63 Tagen und finde innere Ruhe und Zufriedenheit.

384 Seiten, Paperback, ISBN 978-3-95933-212-5.  
Auch als E-Book erhältlich.

[www.gracetoday.de/leaf](http://www.gracetoday.de/leaf)



## Schalte dein Gehirn an

Toxisches Denken kann krank machen. Dr. Leaf zeigt den »Schalter« an unserem Gehirn, der unser Gedankenleben unter Kontrolle bringt. Als Folge können wir gesünder, zufriedener und sogar intelligenter werden. Ihr 21-tägiger Gehirn-Detox-Plan führt schrittweise durch diesen Prozess.

272 Seiten, Paperback, ISBN 978-3-95933-152-4.  
Auch als E-Book und Hörbuch erhältlich.



## Schalte dein Gehirn an - Arbeitsbuch

Jeder will glücklicher und gesünder sein. Aber was bringt echte Veränderung? Schalte dein Gehirn an: *Das Arbeitsbuch* verknüpft Wissenschaft mit der Bibel und hilft durch persönliche Fragen, die Auswirkungen des eigenen Denkens auf Gehirn, Körper und Lebensführung zu verstehen.

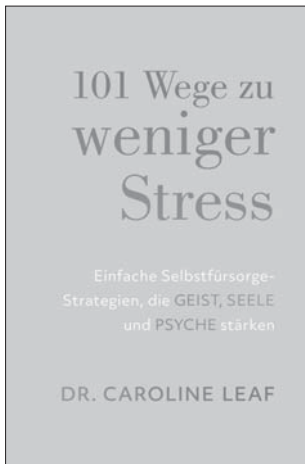
112 Seiten, Paperback, ISBN 978-3-95933-162-3.  
Auch als E-Book erhältlich.



## Schalte dein Gehirn an jeden Tag

Forscher sind der Ansicht, dass Krankheiten heutzutage überwiegend das Ergebnis eines toxischen Gedankenlebens sind. Dr. Leaf zeigt, wie man durch korrekte Denkmuster zu besserer Gesundheit gelangt und mithilfe der richtigen Strategien die Vorteile eines entgifteten Gedankenlebens nutzt.

379 Seiten, gebunden, ISBN 978-3-95933-164-7.  
Auch als E-Book erhältlich.



## 101 Wege zu weniger Stress

Arbeit, Familie, persönliche Verpflichtungen – unser Leben ist vollgestopft mit Dingen, die unsere psychische Gesundheit strapazieren. Durch mentale Selbstfürsorge entwickeln wir geistige Widerstandskraft, die uns das Leben gut meistern lässt.

144 Seiten, Taschenbuch, ISBN 978-3-95933-189-0.  
Auch als E-Book erhältlich.

