

Jeffrey Schwartz & Rebecca Gladding

# Du bist mehr als dein Gehirn

Die Vier-Schritt-Lösung, um Gewohnheitsmuster  
zu durchbrechen, ungesunde Denkweisen abzulegen  
und Kontrolle über das Leben zu gewinnen

Aus dem Englischen von Sabine Bongartz



Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

© 2011 by Jeffrey Schwartz und Rebecca Gladding  
© 2012 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg  
by arrangement with Avery, a member of Penguin Group (USA) Inc.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:  
*You are not your brain: the 4-step solution for changing bad habits,  
ending unhealthy thinking, and taking control of your life*

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2012

Lektorat: Lothar Scholl-Röse  
Gestaltung: Anke Brodersen  
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.  
Weitere Informationen über unser Umweltengagement  
finden Sie unter [www.arbor-verlag.de/umwelt](http://www.arbor-verlag.de/umwelt).

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)

ISBN 978-3-86781-076-0

#### Wichtiger Hinweis

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Sie brauchen psychotherapeutische Hilfe, wenn Sie sich durch die Übungen von Emotionen und Erinnerungen überwältigt fühlen. Bei ernsthafteren und/oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder einen Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung der Autoren und des Verlages für Personen-, Sach-, und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Für meine Mutter, die immer meine größte Verbündete und mein größter Beistand gewesen ist – ohne dich hätte ich dieses Buch nicht schreiben können –, und in Erinnerung an meine Großmütter Bertha E. Dow und Virginia Gladding.

Rebecca Gladding

Für die Menschen der *Pacific Crossroads Church*.

Jeffrey M. Schwartz

Für alle Menschen, denen es an Glauben, Hoffnung, Liebe und Mut fehlt.



# Inhalt

Einleitung	11
------------	----

## TEIL 1 *Selbstwahrnehmung*

1	Sie sind mehr als nur ihr Gehirn	25
2	Nutzen Sie Ihren Geist, um Ihr Gehirn zu verändern	57
3	Warum Gewohnheiten so schwer zu durchbrechen sind	91
4	Warum sich diese Empfindungen so echt anfühlen Fehlmeldungen des Gehirns und ihr biologischer Hintergrund	107
5	Eine neue Selbstwahrnehmung Überwinden der Fehlmeldungen des Gehirns mit Hilfe der Vier Schritte	117

## TEIL 2 *Fertigkeiten*

6	Übersehen, Herunterspielen und Vernachlässigen Wie Fehlmeldungen Ihr Selbstbild verzerren	141
7	Anwenden der Vier Schritte Tipps und Empfehlungen	167
8	Sie können nur das ändern, was Sie auch sehen Was Sie mit Bewusstsein und Schritt 1: Neu-Benennen alles erreichen können	189
9	Ändern Sie Ihr Verhältnis zu den Fehlmeldungen des Gehirns mit Schritt 2: Neu-Zuordnen	227
10	Neu-Zuordnen Ihrer Denkfehler	251
11	Der Schlüssel liegt in der gezielten Aufmerksamkeit Schritt 3: Neu-Einstellen	295
12	Progressive Achtsamkeit und Schritt 4: Neu-Bewerten	337

## TEIL 3 *Anwenden der Vier Schritte auf Ihr Leben*

13	Was ist hier los? Wahres Gefühl oder emotionale Empfindung?	363
14	Die Vier Schritte als Hilfsmittel auf Ihrem Lebensweg nutzen	377
15	Abschließender Überblick	407
	Danksagung	421
	Literaturempfehlungen	425
	Anmerkungen	427

Eine Gewohnheit, der man nicht widersteht,  
wird bald zur Notwendigkeit.

Heiliger Augustinus



# Einleitung

Es gibt nur wenige Dinge, die wir wirklich brauchen, aber viele Menschen empfinden dies nicht so. Lebenslange und durch Wiederholungen fest verankerte Gewohnheiten können uns zu Sklaven eines nicht immer wohlwollenden Herrn – unseres Gehirns – machen.

Nichts ist verwirrender und schmerzhafter, als wenn unser Gehirn unsere Gedanken kontrolliert, unser Selbstwertgefühl angreift, unsere Fähigkeiten in Frage stellt, uns mit Verlangen überwältigt oder versucht, uns vorzuschreiben, wie wir zu handeln haben. Hatten Sie jemals das Gefühl, dass etwas Sie dazu zwingt, geistige oder mentale Bereiche „aufzusuchen“, die Sie nicht aufsuchen wollen? Finden Sie sich selber in Situationen wieder, in denen Sie ganz und gar untypisch handeln oder Dinge tun, die Sie gar nicht tun wollen?

Der Grund dafür ist einfach: *Fehlmeldungen des Gehirns* sind in Ihre Psyche eingedrungen und haben die Kontrolle über Ihr Leben übernommen. Wenn diese nun sich selbst überlassen werden, kann Ihr Gehirn Sie unwahre Dinge glauben machen und in selbsterstörerische Handlungsweisen verstricken wie beispielsweise:

- Sich ständig und übermäßig Gedanken und Sorgen über Dinge zu machen, über die Sie keine Kontrolle haben
- Sich von unbegründeter Angst und Sorge lähmen und in Panik versetzen zu lassen
- Sich selbst zu bestrafen und die Schuld für Dinge zu geben, die nicht Ihre Schuld sind
- Sich mit ungesunden Tätigkeiten zu beschäftigen, um dem täglichen Stress zu entgehen
- Zu alten Verhaltensmustern zurückzukehren, wenn Sie gerade dabei sind, Dinge in Ihrem Leben zu ändern

Je öfter Sie ungesund handeln, desto mehr lernt Ihr Gehirn, diese einfachen Gewohnheiten (erlerntes Verhalten) als überlebenswichtig anzusehen. Ihr Gehirn kann nicht zwischen nützlichen und schädlichen Handlungen unterscheiden. Es reagiert nur auf Ihr Verhalten und erzeugt dann starke Impulse, Gedanken, Wünsche, Verlangen und Bedürfnisse, die Sie dazu zwingen, stets und ständig gewohnheitsmäßig zu reagieren. Leider tragen diese gewohnheitsmäßigen Verhaltensmuster in den meisten Fällen nicht zur Verbesserung Ihrer Lebensumstände bei.

Unser Gehirn hat unser Leben fest im Griff, *aber nur, wenn wir dies auch zulassen*. Die gute Nachricht ist, dass Sie die Kontrolle, die Ihr Gehirn ausübt, überwinden und ihr Gehirn so verdrahten können, dass es für Sie arbeitet, indem Sie lernen, die von ihm so erfolgreich verbreiteten Mythen zu entlarven, und indem Sie sich bewusst für gesunde anpassungsfähige Handlungsweisen entscheiden. Das ist das Ziel dieses Buchs und der Eckstein unseres Ansatzes: Wir möchten Ihnen unsere innovative Methode vorstellen, die Sie dazu befähigen wird, die Fehlmeldungen des Gehirns zu identifizieren und zu entmystifizieren, damit Sie gesunde, anpassungsfähige Schaltkreise im Gehirn bilden können, die Sie benötigen, um ein erfülltes Leben ohne diese unerwünschten, nutzlosen und falschen Eindringlinge zu führen.

Dies ist *Ihr* Leben, das *Sie sich ausgesucht haben*, mit dem Gehirn, das *Sie geformt haben* – dies sind nicht die alten, beunruhigenden Verhaltensmuster, die die Fehlmeldungen Ihres Gehirns Ihnen diktieren.

Wie soll dies gehen? Mit unserer Vier-Schritte-Methode, mit der Sie einfache Fertigkeiten entwickeln werden, die Sie jeden Tag benutzen und *praktizieren* und auf alle unbefriedigenden Aspekte Ihres Lebens übertragen können. Das Ergebnis ist ein dauerhafter Perspektivenwechsel dank einer Quelle, die durch die Fehlmeldungen des Gehirns bisher nicht ausreichend oder gar nicht genutzt worden ist: Ihr intelligenter, fürsorglicher innerer Lehrer. Dieser innere Freund wird Ihnen dabei helfen, den Fehlmeldungen des Gehirns entgegenzuwirken und im Einklang mit Ihren wahren Zielen, Werten und Interessen zu handeln. Sie werden sich endlich so sehen, *wie Sie wirklich sind*, und nicht so, wie es Ihr Gehirn Ihnen *eingeredet* hat – und Ihrem wahren Ich die Führungsrolle für den Rest Ihres Leben geben.

Das hört sich ziemlich schwierig an. Sie werden dies jedoch nicht mehr so sehen, wenn Sie die Erfahrungsberichte unserer Patienten gelesen haben, die unsere Vier-Schritte-Methode erfolgreich angewendet haben, um ihr Leben grundlegend zu ändern. Wir berichten in unserem Buch *Du bist mehr als dein Gehirn* über die sehr persönlichen Erfahrungen unserer Patienten, deren Leben von Fehlmeldungen des Gehirns bestimmt wurde und denen es gelang, diesen Kreis zu durchbrechen – so wie Sarah, die mit Depressionen und Selbstzweifeln zu kämpfen hatte; Ed, der von seiner Angst vor Zurückweisung vollständig blockiert war; Steve, der sich zum Stressabbau dem Alkohol zugewandt hatte; Liz, die sich um ihre Zukunft Sorgen machte; Kara, die sich immer dann ungeliebt fühlte, wenn ihr Körper nicht perfekt war; John, der ständig seine E-Mails abfragte, um so seine Angst, dass seine Freundin ihn verlassen würde, zu bekämpfen; oder Abby, die immer Angst hatte, dass den Menschen, die sie liebte, etwas Schlimmes zustoßen würde.

Auch wenn Ihre eigene Situation vielleicht weniger dramatisch und überwältigend ist, beeinflussen Fehlmeldungen des Gehirns fast alle Menschen im Laufe ihres Lebens. Selbst wenn unser Leben generell problemlos verläuft, gelingt es solchen falschen Gedanken und ungesunden Handlun-

gen, sich in unser Leben einzuschleichen und dort Schaden anzurichten. Sie können unser Selbstvertrauen angreifen und uns dazu veranlassen, vor der Realität zu fliehen, Drogen zu nehmen oder Alkohol zu trinken, zu viel zu essen, Geld, das wir nicht haben, auszugeben, Menschen, die uns nahestehen, aus dem Weg zu gehen, schnell wütend zu werden, übermäßige Erwartungen an uns selbst zu entwickeln, unsere wahren Gedanken und Gefühle nicht auszudrücken, unseren Erfahrungsbereich einzuschränken oder uns zu viele Sorgen zu machen – und dies ist nur eine kleine Auswahl an Beispielen. Selbst wenn wir uns in Situationen befinden, die als absolut harmlos einzustufen sind, verlieren wir Zeit, die wir besser anderweitig genutzt hätten, wenn wir auf solche Fehlmeldungen eingehen. Im schlimmsten Fall lassen wir uns zu impulsiven Handlungen verleiten, die nicht unser wahres Ich repräsentieren und dann Trauer und Bedauern in uns erzeugen.

Der ermutigendste Aspekt unseres erfolgreichen Programms ist, dass es Ihnen dabei helfen wird, nicht nur ein einzelnes Symptom, sondern den Großteil Ihrer Probleme zu identifizieren und zu verarbeiten, da wir uns ausschließlich auf die zugrunde liegende und alles umfassende Ursache Ihrer Probleme konzentrieren: Fehlmeldungen des Gehirns. Kurz gesagt, *Du bist mehr als dein Gehirn* wird Sie dazu befähigen, die Höhen und Tiefen des Lebens durch die Anwendung dieser vier schnell erlernten Schritte mit Geschick anzugehen. Sie werden feststellen, dass die regelmäßige Anwendung unserer Vier Schritte Ihr Leben – und Ihr Gehirn – verändern und Ihnen die Kontrolle über Ihr Leben geben wird, dieses ganz nach Ihren eigenen Vorstellungen zu leben und zu gestalten.

## Was dieses Buch einzigartig macht

Eine kritische Komponente auf dem Weg zur langfristigen Besserung ist das Verständnis, dass diese Fehlmeldungen von Ihrem Gehirn (und nicht von Ihnen!) stammen und nichts über Sie selber oder über Ihr Leben aus-

sagen. Andere häufig angewandte Therapien haben sich bisher nicht mit diesem äußerst wichtigen Unterschied zwischen der *Person selber* und den *Symptomen*, die diese hat, befasst. Obwohl einige Methoden Ihnen dabei helfen, die Bedeutung Ihrer Gedanken zu verändern (Kognitive Verhaltenstherapie) oder wie Sie sich Ihrer Gedanken bewusst werden (Achtsamkeit), sagen diese Ihnen jedoch nicht klar und mit Nachdruck, dass diese Meldungen des Gehirns Sie nicht repräsentieren und Sie nicht auf sie reagieren müssen.

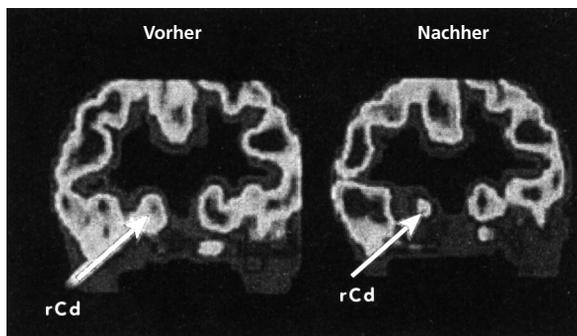
Im Gegensatz dazu verbindet unser Buch das Beste aus der Kognitiven Verhaltenstherapie und Achtsamkeit und bestärkt Sie gleichzeitig in Ihrem Glauben, dass Sie ein Anrecht darauf haben, ein Leben ohne diese unerwünschten Eindringlinge zu führen. Sie werden lernen, solche Fehlmeldungen des Gehirns neu zu bewerten und *Ihre Aufmerksamkeit gezielt auf neue, gesunde Handlungs- und Verhaltensweisen zu lenken*, denn nur so können Sie Ihr Leben und Ihr Gehirn wirklich verändern.

Wir werden Ihnen nicht nur zeigen, *wie* Sie die Fehlmeldungen Ihres Gehirns wahrnehmen und Ihre Einstellung zu ihnen ändern können, wir werden Ihnen auch die Kontrolle über Ihr Leben zurückgeben, indem wir Ihnen zeigen, dass Sie einen intelligenten, fürsorglichen inneren Lehrer (Ihren Weisen Fürsprecher) in sich tragen, der genau weiß, dass Ihr *Gehirn* das Problem ist und nicht Sie selber oder Ihr Geist.

## Die Vier-Schritte-Methode verändert die Verdrahtungen in Ihrem Gehirn auf gesunde, anpassungsfähige Weise

Das Ziel unserer Vier-Schritte-Methode ist es, Ihnen beizubringen, wie Sie Ihre Aufmerksamkeit gezielt rekrutieren können, um Ihr Gehirn auf gesunde, positive Weise neu zu verdrahten. Woher wissen wir, dass diese Vorgänge auch tatsächlich im Gehirn ablaufen? Wir haben dazu bereits Forschungen an der Universität von Kalifornien in Los Angeles betrieben und dies in Patienten mit Zwangsstörungen nachgewiesen.

Wir sind fest davon überzeugt, dass der Geist das Gehirn verändern kann, und haben daher Patienten, die unter Zwangsstörungen litten, gebeten, an einer Forschungsstudie teilzunehmen. Die Patienten nahmen entweder Medikamente ein oder lernten unseren Vier-Schritte-Ansatz, um mit den unangenehmen negativen Meldungen, mit denen sie täglich bombardiert wurden, umzugehen. Unser Team hat dann die Gehirne der Patienten anhand von CT-Aufnahmen vor Therapiebeginn und zehn bis zwölf Wochen nach Beginn unserer Vier-Schritte-Methode oder medikamentöser Behandlung untersucht.<sup>1</sup> Wir fanden zu unserer großen Freude in den Gehirnen unserer Patienten, die an unserem Vier-Schritte-Programm teilgenommen hatten, dieselben positiven Veränderungen wie in den Patienten, die zur Behandlung ihrer Zwangsstörung Medikamente einnahmen. Diese erstaunlichen Veränderungen im Gehirn sind entstanden, weil unser Geist (durch gezielte Aufmerksamkeitssteuerung) in der Lage ist, unser Gehirn zu verändern. Sehen Sie selber:



**Abbildung 1** Erfolgsergebnisse mit der Vier-Schritte-Methode<sup>2</sup>

Die Vorher-Aufnahme zeigt das Gehirn eines Patienten vor der Anwendung unserer Vier-Schritte-Methode. Die Nachher-Aufnahme zeigt dasselbe Gehirn zehn Wochen später. Der rechte Nucleus caudatus (ein Gehirnbereich, der in zwangsgestörten Patienten überaktiv ist) hat sich nach zehnwöchiger Anwendung unserer Vier-Schritte-Methode deutlich verkleinert. Copyright © 1996 American Medical Association

Neueste Forschungen in Deutschland haben unsere Ergebnisse bestätigt, was sehr ermutigend ist. Die deutschen Forscher haben festgestellt, dass die Symptome von Patienten mit Zwangsstörungen deutlich zurückgingen, wenn diese sich *einfach nur* eine CD mit Erklärungen zu unserer Methode anhörten. Das sollte wiederholt werden, denn dies ist der Schlüssel zum Erfolg unseres Ansatzes: Diese Studienteilnehmer erhielten keine weiteren Interventionen zur Behandlung ihrer Symptome – sie hatten nur eine CD und waren bemüht und entschlossen, durch das Anwenden unserer Vier Schritte Fortschritte zu machen.

## Die Vier Schritte

**Schritt 1:** Neu-Benennen – Identifizieren Sie die Fehlmeldungen Ihres Gehirns und die damit verbundenen unangenehmen Empfindungen als solche; nennen Sie sie beim Namen.

**Schritt 2:** Neu-Zuordnen – Ändern Sie Ihre Wahrnehmung von der Wichtigkeit dieser Fehlmeldungen; sagen Sie, warum Sie diese Gedanken, Bedürfnisse und Impulse als störend empfinden: Sie sind *Falschmeldungen des Gehirns* (das bin ich nicht, das ist nur mein Gehirn!).

**Schritt 3:** Neu-Einstellen – Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf eine Aktivität oder einen geistigen Prozess, der gesund und produktiv ist, auch dann, wenn diese falschen und irreführenden Bedürfnisse, Gedanken, Impulse und Empfindungen präsent sind und Sie stören.

**Schritt 4:** Neu-Bewerten – Sehen Sie die Gedanken, Bedürfnisse und Impulse als das, was sie sind – als von den Fehlmeldungen Ihres Gehirns ausgelöste Empfindungen, die nicht der Wahrheit entsprechen und keinen oder nur einen geringen Wert haben (Sie sollten sie nicht ernst nehmen und sich nicht auf sie konzentrieren).

So wie die oben beschriebenen Patienten werden auch Sie mit unserer Vier-Schritte-Methode lernen, Ihre Aufmerksamkeit gezielt und positiv zu steuern, um Ihr Gehirn zu reorganisieren und gleichzeitig Ihr wahres Ich zu stärken und ihm die Kontrolle über Ihr Leben zurückzugeben.

## Für wen dieses Buch ist

Da wir alle über kurz oder lang von Fehlmeldungen des Gehirns beeinträchtigt werden, ist dieses Buch für die Menschen gedacht, die an den folgenden Beschwerden leiden: übermäßige Nervosität, Sorge und Angst sowie Anspannung, Depressionen, Zorn, Drogenmissbrauch, andere Suchtprobleme (einschließlich Spiel- und Sexsucht), Beziehungsprobleme oder andere automatische Verhaltensweisen und Gewohnheiten, die Probleme verursachen wie z. B. Zwangssessen, ständig SMS-Nachrichten und E-Mails abfragen, in übermäßiger Weise Informationen recherchieren, sich zu viele Gedanken über Situationen und Ereignisse machen oder diese zu sehr analysieren sowie wichtigen Aspekten des Lebens aus dem Weg gehen.

Unser Vier-Schritte-Programm hilft Ihnen auch, wenn Sie nicht an einer bestimmten Störung leiden. Es reicht schon, wenn Sie sich gestresst und von Ihrem Gehirn in Form von Gedanken, Bedürfnissen, Impulsen, Wiederholungshandlungen oder unangenehmen körperlichen oder emotionalen Empfindungen überrollt fühlen und dies ändern wollen. Immer dann, wenn Fehlmeldungen des Gehirns auftauchen und Sie als Folge die Realität in Frage stellen oder diese Sie dazu bringen, Dinge zu tun, die Sie nicht tun wollen und die langfristige negative Folgen für Sie haben, können die Vier Schritte helfen.

Unser Vier-Schritte-Programm hat sich zur Selbstbehandlung von leichten bis mittelschweren Symptomen als sehr erfolgreich erwiesen, also bei Patienten, die zwar im Alltag funktionieren (arbeiten, ehrenamtlich tätig sind, zur Schule gehen oder sich um andere kümmern), aber die Abläufe in ihrem Gehirn als störend empfinden. Sie lassen sich zum Beispiel

leicht ablenken und haben möglicherweise Schwierigkeiten, mit Ihrem Tagespensum fertig zu werden, sind aber nicht die ganze Zeit über unkonzentriert und in der Lage, zu erkennen, dass Ihr Gehirn diese Symptome verursacht, und möchten Ihren Beitrag dazu leisten, Änderungen in Ihrem Leben vorzunehmen. Wenn Sie sich bereits in Therapie befinden, können Sie die Vier Schritte mit Ihrem Therapeuten in Ihr Therapieprogramm einbauen.

Unsere Methode sollte nicht zur Selbstbehandlung bei Patienten mit sehr starken Symptomen angewendet werden. Wenn Patienten nur eingeschränkt fähig sind, ihre Aufmerksamkeit gezielt zu steuern und im Alltag zu funktionieren, ist unser Ansatz nicht ausreichend. Patienten mit schwerer Symptomatik benötigen sehr wahrscheinlich zusätzliche Hilfe in Form von Medikamenten oder einem intensiveren Therapieprogramm, einschließlich wöchentlicher Therapie oder einem strukturierten Programm. Warum? Patienten mit schwerer Symptomatik sind weder in der Lage, ihre Aufmerksamkeit ausreichend zu steuern, um die Vier Schritte anzuwenden, noch haben sie die Fähigkeit oder Einsicht, zu erkennen, dass die Fehlmeldungen des Gehirns falsch sein *könnten*. Das Grundprinzip der Vier Schritte ist es, Sie davon abzubringen, Ihren Fehlmeldungen blind zu glauben, und Ihnen klar zu machen, dass diese falsch sind. Wenn Ihre Symptome den Punkt erreicht haben, an dem Sie nicht mehr erkennen, dass diese Fehlmeldungen von Ihrem Gehirn ausgesendet worden sind, brauchen Sie zusätzliche Hilfe. Wir möchten ebenso sicherstellen, dass Sie verstehen, dass die Vier Schritte keine Behandlung bei schweren psychischen Störungen darstellen, bei denen die Einsicht der Patienten auf chronische Weise stark beeinträchtigt ist wie beispielsweise bei Schizophrenie, bei der das Gehirn einen zu starken Einfluss ausübt, in der manischen Phase einer bipolaren Störung oder wenn chronische Suizidgedanken vorhanden sind.

## Aufbau des Buchs

Wir haben unser Buch in drei Teile unterteilt, um so besser hervorheben zu können, wie Ihre Selbstwahrnehmung mit den Fehlmeldungen des Gehirns verschmolzen ist (erster Teil); welche Fertigkeiten Sie lernen müssen, um dieses nutzlose Netz an Gedanken, Gefühlen und Handlungen zu entwirren (zweiter Teil); und wie Sie die Vier Schritte auf Ihr Leben anwenden können (dritter Teil). Wenn es Ihr Ziel ist, eher die Fertigkeiten zu erlernen, als die dahinter stehende Theorie und Wissenschaft kennenzulernen, dann schlagen wir vor, Kapitel 1 und 2 zu lesen und direkt zum zweiten Teil (Kapitel 6) überzugehen. Sie können natürlich jederzeit zu einem späteren Zeitpunkt zu den anderen Kapiteln im ersten Teil zurückkehren.

### Erster Teil. Selbstwahrnehmung

Da der Schwerpunkt unseres Buchs darin besteht, Ihre Selbstwahrnehmung von den Fehlmeldungen des Gehirns zu trennen, beginnen wir mit Erklärungen, was genau Fehlmeldungen des Gehirns sind, und helfen Ihnen dabei, die Fehlmeldungen zu identifizieren, die Sie als störend und beeinträchtigend empfinden. Sie werden dann erfahren, wie der Geist auf beeindruckende und unerwartete Weise das Gehirn durch bewusste Aufmerksamkeitssteuerung positiv verändern kann. Im Anschluss daran erklären wir, warum es so schwer ist, Gewohnheiten auf einer biologischen Ebene zu durchbrechen, und was in Ihrem Gehirn abläuft, wenn derartige Fehlmeldungen auftauchen. Wir diskutieren ebenso, auf welche Weise Ihre Selbstwahrnehmung mit den Fehlmeldungen des Gehirns verschmolzen ist.

## Zweiter Teil. Fertigkeiten

Zu Beginn des zweiten Teils erörtern wir den möglichen Ursprung der Fehlmeldungen Ihres Gehirns und erstellen eine Übersicht über die Hauptpunkte, die Sie beim Erlernen der Vier Schritte beachten sollten. Wir stellen Ihnen die Tipps und Tricks vor, die unsere Patienten gerne von Anfang an gewusst hätten und die wir nun auf deren Wunsch mit Ihnen teilen. Auf diesem Hintergrund lernen Sie, wie unsere Vier Schritte anzuwenden sind. Im Schritt 1: Neu-Benennen erfahren Sie, wie Sie sich der Fehlmeldungen Ihres Gehirns besser bewusst werden können; im Schritt 2: Neu-Zuordnen erklären wir Ihnen, warum solche Fehlmeldungen Sie so beeinträchtigen und zu Denkfehlern führen; im Schritt 3: Neu-Einstellen lernen Sie, wie Sie Ihre Aufmerksamkeit gezielt steuern können, um im Schritt 4: Neu-Bewerten das Bild, das Sie von sich selbst haben, zu ändern. Unsere Kapitel enthalten viele Übungen, mit denen Sie die Vier Schritte effizienter erlernen können. Wir berichten ebenfalls über die Hindernisse, auf die andere Patienten beim Erlernen der Vier Schritte gestoßen sind.

## Dritter Teil. Anwenden der Vier Schritte auf Ihr Leben

In diesem abschließenden Teil beschreiben wir die verschiedenen Möglichkeiten, die Vier Schritte auf kreative Weise auf Ihr Leben anzuwenden, und erklären Ihnen den Unterschied zwischen wahren Gefühlen (Gefühle, die Ihr wahres Ich widerspiegeln) und nutzlosen emotionalen Empfindungen (die ihren Ursprung in den Fehlmeldungen des Gehirns haben). Wir erläutern darüber hinaus, wie Schritt 3: Neu-Einstellen Sie unterstützt, mit solchen Fehlmeldungen in verschiedenen Situationen umzugehen, wie zum Beispiel in Beziehungen; in Momenten, in denen Sie ein übermächtiges Verlangen verspüren (Stressessen); wenn Sie deprimiert oder sehr müde sind; wenn Sie aus Angst vor Zurückweisung nichts mehr unternehmen oder wenn Sie übermäßige Erwartungen an sich selbst haben (Perfektionismus). Das letzte Kapitel dient dazu, Ihr persönliches

Vier-Schritte-Programm zu entwickeln und Ihr Leben im Einklang mit Ihrem wahren Ich zu leben.

Die ermutigende Botschaft unserer über fünfundzwanzigjährigen Forschungsarbeit und klinischen Praxis lautet, dass Sie *in der Tat* die Kontrolle darüber haben, wie Sie auf die Fehlmeldungen Ihres Gehirns reagieren, und dass Sie Ihr Verständnis von den Abläufen in Ihrem Gehirn zu Ihrem Vorteil nutzen können, indem Sie unseren Vier-Schritte-Ansatz anwenden.

Fangen wir an!

TEIL EINS

# *Selbstwahrnehmung*



# 1 Sie sind mehr als nur Ihr Gehirn

Nichts ist verwirrender und schmerzhafter, als wenn unser Gehirn unsere Gedanken kontrolliert, unser Selbstwertgefühl angreift, unsere Fähigkeiten in Frage stellt, uns mit Verlangen überwältigt oder versucht, uns vorzuschreiben, wie wir zu handeln haben. „Es ist so, als ob ein fremder Wille in deinem Gehirn die Kontrolle übernommen hat.“ So beschreibt Ed, ein talentierter Broadway-Darsteller, seine Karriere, die sich jahrelang wegen seines großen Lampenfiebers und seiner Angst vor Zurückweisung in der Warteschleife befand. Eds Leben war auf sehr unkonstruktive Weise auf Autopilot geschaltet und er fühlte sich so, als ob sein „Gehirn die Kontrolle übernommen hatte“, was Selbstzweifel und Angstgefühle in ihm auslöste. „Es war schrecklich und erniedrigend ... mein Gehirn sagte Dinge über mich, die einfach nicht stimmten. Dass ich zu nichts taugte, ein Mensch zweiter Klasse war, dass mir nichts wirklich zustand.“

Und noch viel schlimmer war, dass diese Fehlmeldungen in Eds Gehirn einfach nicht zutrafen. In Wahrheit ist Ed ein versierter Darsteller, der wegen seines Humors und seines Talents, eine Beziehung zum Publikum aufzubauen, sowie aufgrund seines unerschütterlichen Selbstvertrauens auf der Bühne geschätzt und geliebt wird. Theaterbesucher freuen sich auf seine Aufführungen und sind von seiner Darstellungskunst berührt.

Trotzdem konnte Ed aufgrund seines irreführenden Gehirns solche hochgelobten Kritiken nicht als wahr akzeptieren. Statt an seine eigenen guten Qualitäten und beeindruckenden Fähigkeiten zu glauben, war Eds Gehirn darauf programmiert, seine positiven Eigenschaften zu ignorieren und sich stattdessen darauf zu konzentrieren, was er falsch gemacht haben *könnte* oder wie das Publikum seine Fehler wahrnehmen *könnte* – sich also im Wesentlichen nur seine unwesentlichen Fehler und Unvollkommenheiten herauszugreifen.

Woher kamen diese negativen Vorstellungen und Zweifel? Obwohl er erkannte, dass die meisten seiner Fehlmeldungen ihren Ursprung in seiner Kindheit hatten, gab es ein Erlebnis, das alles schlagartig änderte. Es fing alles damit an, dass Ed im Alter von 20 Jahren bei einem Vorsprechen vor einem berühmten Broadway-Produzenten einfach erstarrte und keinen Ton mehr herausbrachte. „Ich stand plötzlich neben meinem Körper“, erzählte er uns. „Es war einfach nur schrecklich.“ Dieses Erlebnis verfolgte ihn bis in seine Träume und machte, als er 30 Jahre alt war, auch seine Tage zur Qual. „Ich hatte keine Albträume mehr, nackt auf der Bühne zu stehen. Dafür hatte ich dieses Gefühl jetzt mehr oder weniger jedes Mal, wenn ich zu einem Vorsprechen ging. Ich fühlte mich komplett entblößt.“ Nach außen hin wirkte Ed sicher und ruhig, sein Leben wurde jedoch von seiner Angst vor Zurückweisung bestimmt und stand buchstäblich Kopf. Ed nahm die Fehlmeldungen seines Gehirns für bare Münze und ging daher nicht mehr zu Vorsprechen. Er glaubte, dass seine Karriere vorbei war und seine Angstgefühle gewonnen hatten.

### **Fehlmeldungen des Gehirns**

Alle *falschen* oder *unrichtigen* Gedanken sowie *nutzlosen* oder *störenden* Impulse, Bedürfnisse oder Wünsche, die Sie von Ihren wahren Zielen und Absichten in Ihrem Leben (Ihrem wahren Ich) abhalten.

Selbst wenn Sie nicht unter überwältigenden Angstgefühlen leiden, kennen Sie vermutlich dennoch das Gefühl, von Fehlmeldungen des Gehirns angegriffen zu werden. Schauen wir uns dazu das Beispiel von Sarah an, einer 29-jährigen Referentin für Öffentlichkeitsarbeit, die viele Jahre mit Depressionen und Perfektionismus zu kämpfen hatte, bevor sie mit unserem Therapieprogramm anfang.

Wie so viele von uns hatte auch sie Angst davor, nicht den Erwartungen anderer gerecht zu werden, und stellte ihre Fähigkeiten oft in Frage. Noch beunruhigender war die Tatsache, dass Sarah selber sehr sensibel den Bemerkungen und dem Verhalten anderer Menschen gegenüber war, was dazu führte, dass sie oft ihre Interaktionen mit Freunden, Familie und Kollegen zu persönlich nahm. Wenn sie zum Beispiel mit einem Freund sprach und dieser einen Moment lang nichts sagte, vermutete sie automatisch, dass sie etwas Falsches gesagt oder ihn auf andere Weise verärgert hatte. Sie war nicht in der Lage, sich von den Fehlmeldungen ihres Gehirns zu distanzieren und nach einer anderen Erklärung für die Reaktion ihres Freundes zu suchen oder zu erkennen, dass das Ganze nichts mit ihr zu tun hatte. Stattdessen wurde sie sofort unruhig und spielte die scheinbar missglückte Interaktion in ihrem Kopf immer wieder ab, in der Hoffnung, eine Lösung zu finden. Ihr Gehirn, das sich in einer Endlosschleife befand, stellte zahlreiche Fragen und malte sich in einem verzweifelten Versuch, ihre Angstgefühle zu kontrollieren, die verschiedensten Szenarien aus.

Was sie auch unternahm, Sarah fand keine Antwort oder konnte die extremen Angstgefühle einfach nicht abschalten. Sie fühlte sich als Versagerin und glaubte letzten Endes, dass sie selbst das Problem war. Sie hoffte und sagte sich immer wieder: Wenn sie nur wüsste, was genau passiert war, könnte sie einer solchen Situation in Zukunft aus dem Weg gehen und die damit verbundenen unangenehmen Gefühle und negativen Gedanken vermeiden. Das gelang ihr jedoch leider nie. Stattdessen wurden ihre Angstgefühle und Unruhe stärker und sie analysierte jede Situation bis hin zur Erschöpfung.

Was Sarah zu dem Zeitpunkt nicht wusste, war, dass ihr Gehirn ihr die zerstörerische Meldung schickte, dass sie perfekt sein und sich um ihre

Mitmenschen kümmern müsste, um Liebe, Akzeptanz und Bewunderung zu erhalten. Sie musste also im Wesentlichen ungeachtet des Preises, den sie selbst dafür zahlte, ihr wahres Ich verleugnen und ihre Aufmerksamkeit auf andere richten.

### **Ihr wahres Ich**

In Übereinstimmung mit Ihrem wahren Ich zu leben bedeutet, sich selber so zu sehen, wie Sie wirklich sind, und aufrichtig nach den Werten und Zielen zu streben, an die Sie wirklich glauben.

Dies beinhaltet, dass Sie sich selbst und Ihre wahren Gefühle sowie Ihre Bedürfnisse aus einer liebenden, fürsorglichen und aufbauenden Sicht sehen, die mit dem Bild, das Ihr liebevoller innerer Lehrer (der Weise Fürsprecher) von Ihnen hat, übereinstimmt.

Die Fehlmeldungen in Sarahs Gehirn waren zeitweise so überwältigend, dass sie den ganzen Tag im Bett blieb und so versuchte, sich von der Außenwelt abzuschirmen. Sie hatte körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, ihr Körper tat weh und sie war antriebslos. Sie beschrieb ihre Situation als große Müdigkeit, die sie wie eine Decke umgab und ihren ganzen Körper einhüllte. Mit dem Fortschreiten ihrer Depression brach Sarah den Kontakt zu Familie und Freunden ab. Sie verlor das Interesse an alltäglichen Aktivitäten und machte keinen Sport mehr.

Je mehr ihr Gehirn diese negativen Meldungen produzierte, desto mehr glaubte Sarah, dass sie eine „Versagerin“ war. Sie war nicht mehr imstande, sich den falschen Gedanken und der falschen Vorstellung von der eigenen Person zu widersetzen. Ihre Verzweiflung wurde immer größer, bis sie schließlich davon überzeugt war, dass sie wertlos und ihr Leben hoffnungslos war. Ihre Depression definierte, falsch und unzutreffend, wer sie war. „So bin ich“, dachte sie, „deprimiert, negativ und wertlos.“

Ähnlich wie Sarah hatte auch Abby mit der Tendenz, alles zu sehr zu analysieren, zu kämpfen. Abby stellte ihren Selbstwert jedoch nicht in

Frage, sondern machte sich aufgrund der Fehlmeldungen ihres Gehirns ständig Sorgen um die Sicherheit ihrer Freunde und Familie – und hatte dadurch dauernd Zweifel, ob sie etwas sagen oder unternehmen sollte. Obwohl Abby in ihrem Beruf ihre Ansichten klar und überzeugend zum Ausdruck bringen konnte, konnte sie dennoch nie wirklich den Menschen, die in ihrem Leben wichtig waren, sagen, was sie dachte und fühlte. „Ich weiß einfach nie, ob ich mich richtig verhalte“, so Abbys Beschreibung ihrer Symptome, wenn diese am schlimmsten waren. „Wie kann ich sicherstellen, dass es meiner Familie gut geht, ohne dabei jedoch überfürsorglich zu sein und sie mit meiner Liebe zu erdrücken? Was ist, wenn jemand aus meiner Familie einen Fehler macht oder verletzt wird, und ich vorher wusste, dass das passieren würde? Wie kann ich mit der Tatsache leben, dass ich das Ganze hätte verhindern können?“

Abbys „Schuldgefühle“ waren gerade dann am stärksten, wenn sie ihre Sorge, Ansicht und Meinung aussprach. Wenn sie sich beispielsweise durchsetzte und ihren Kindern bestimmte Dinge verbot, glaubte sie, diese zu enttäuschen oder ihnen etwas vorenthalten zu haben. Dazu sagte sie: „Konfliktsituationen sind mir zuwider, aber die Konsequenzen, die sich ergeben, wenn ich nichts sage oder mich passiv verhalte, finde ich genauso schlimm.“ Was sie auch machte, es lief immer auf dasselbe Ergebnis hinaus: Sie konnte mit den Schuldgefühlen, nichts zu sagen, nicht leben und war genauso ängstlich und unruhig, wenn sie ihre Ansichten und Meinung äußerte.

Abby erkannte schon, dass ihr Leben durch ihre Selbstvernachlässigung unvollkommen war, wusste aber keinen Ausweg. Durch den Einfluss, den die Fehlmeldungen des Gehirns auf sie hatten, und ihre lähmende Unentschlossenheit hatte sie oft Schuld- und Angstgefühle. Wie sehr sie es auch versuchte, es gelang ihr nicht, sich von ihrem übermäßigen Nachdenken und der Annahme, dass sie jeden in der Familie beschützen musste, zu befreien oder auf ihren Weisen Fürsprecher zurückzugreifen, um die Gesamtsituation zu betrachten.

## Der Weise Fürsprecher

Der Aspekt Ihres achtsamen Geistes, der die Gesamtsituation sieht, einschließlich Ihres inneren Wertes, Ihrer Fähigkeiten und Ihrer Erfolge.

Der Weise Fürsprecher kennt Ihre Gedanken und kann die Fehlmeldungen des Gehirns als solche erkennen. Er weiß, woher sie kommen, und versteht, wie Sie sich (körperlich und emotional) fühlen, und ist sich der zerstörerischen und ungesunden Wirkung, die Ihre gewohnheitsmäßigen und automatischen Reaktionen auf Sie haben, bewusst.

Der Weise Fürsprecher will nur das Beste für Sie, da er Sie liebt, und ermutigt Sie daher, Ihr *wahres Ich* zu schätzen und *rationale Entscheidungen zu treffen*, die langfristig zu Ihrem Besten sind.

Eine ähnlich zerstörerische Wirkung hatten die Fehlmeldungen, die Steves Gehirn aussendete und die ihn daran hinderten, eine echte Beziehung zu seiner Frau, seinen Kindern und seinen Mitarbeitern aufzubauen. In seinem Fall redete sein Gehirn ihm ein, dass die Menschen in seinem Leben alle etwas *von* ihm wollten und nur deswegen Zeit mit ihm verbrachten oder mit ihm sprachen, und nicht, weil sie seine Gesellschaft schätzten oder sich wirklich für ihn interessierten. Als Folge dieser falschen Sichtweise regte sich Steve leicht auf oder wurde sehr schnell sehr wütend, wenn er glaubte, dass seine Mitmenschen indirekt etwas von ihm wollten. Die Fehlmeldungen seines Gehirns sorgten dafür, dass Steve seinen Weisen Fürsprecher nicht zu Rate ziehen konnte, um die Wahrheit zu erkennen: Die Menschen in seinem Leben mochten und respektierten ihn, weil er intelligent, mitfühlend und einfühlsam war und einen guten Sinn für Humor hatte, und fanden ihn und seine Ideen interessant. Im Gegensatz zu dem, was ihm die Fehlmeldungen seines Gehirns suggerierten, wollten die Menschen in seinem Leben gar nicht, dass er ihre Arbeit für sie machte oder sich ihrer annahm – sie wollten Zeit mit ihm verbringen und von ihm lernen, da er ein wirklich interessanter und charismatischer Mann war.

Leider glaubte und vertraute Steve den Fehlmeldungen seines Gehirns, wodurch sein Leben von chronischem Stress gekennzeichnet war. Wohin er auch schaute, überall sah er schwache, hilflose Menschen, die ihn sei-

ner Energie beraubten und seine Frustrationen nur noch mehr steigerten. Bedauerlicherweise reagierte Steve auf diese aufreibenden Wellen der Wut und Enttäuschung damit, seinen Mitmenschen so oft wie möglich aus dem Weg zu gehen und jeden Abend Trost und Entspannung in ein paar Gläsern Wein zu suchen. Während sein Alkoholkonsum ihm beim Stressabbau zweifelsohne half, trug er nur dazu bei, seine Probleme zu Hause und im Büro zu verschlimmern: Steve distanzierte sich emotional immer mehr von den Menschen, die in seinem Leben wichtig waren, was Gefühle der Einsamkeit und Traurigkeit hervorrief.

Ed, Sarah, Abby und Steve sind nur einige wenige Beispiele für den zerstörerischen Einfluss, den Fehlmeldungen des Gehirns auf das Leben der Betroffenen haben und wie sie zu Depressionen, Angstgefühlen, Beziehungsschwierigkeiten, Vereinsamung, Abhängigkeiten, ungesunden Angewohnheiten und anderen Problemen führen können. Immer dann, wenn unsere Patienten ihren Weisen Fürsprecher nicht zu Rate zogen, um das große Ganze zu betrachten, und ihre Handlungen nicht im Einklang mit ihrem wahren Ich standen, saßen sie in einem aus Fehlmeldungen des Gehirns bestehenden Teufelskreis fest.

## Fehlmeldungen des Gehirns – ein Teufelskreis

Wie manifestieren sich Fehlmeldungen und welche Reaktionen lösen sie in Ihnen aus? Sehen wir uns dazu die Situation der 25-jährigen Kara an, deren Leben seit ihrer Teenagerzeit von Diäten, Essattacken und Erbrechen und Abführen bestimmt wurde. Wenn Sie Kara heute sähen, wüsten Sie nicht, dass sie als Jugendliche eine solch verzerrte Wahrnehmung von ihrem eigenen Körper gehabt hatte. Sie ist selbstbewusst und voller Energie und scheint alles zu haben. Sie ist in ihrem Beruf als Analystin erfolgreich und hat einen großen Freundeskreis. Trotzdem wurde sie in ihrer Schul- und Hochschulzeit von Fehlmeldungen des Gehirns, die sich auf ihr Aussehen bezogen, überwältigt.

Kara beschreibt die Art und Weise, wie Fehlmeldungen des Gehirns sie beeinflussten, folgendermaßen: Zuerst entstand ein falscher, negativer Gedanke, der sie, da ihr Körper nicht perfekt war, als „wertlos“ und „nicht liebenswert“ beschrieb. Obwohl dies nicht stimmte, glaubte Kara dieser Meldung und war davon überzeugt, dass sie der Realität entsprach. Was danach stattfand, bezeichnet sie als sehr quälend. „Das Gefühl, das ich dann hatte, war extrem unangenehm“, erinnert sich Kara, „ganz so, als ob ich mich in meiner eigenen Haut fremd fühlte.“ Sie empfand sich als „extrem hässlich“ und „ekelte“ sich sowohl auf emotionaler als auch auf körperlicher Ebene vor sich selbst. Die Gefühle waren unerträglich und Kara wollte ihnen einfach nur so schnell wie möglich entkommen. Ihr Unwohlsein steigerte sich dann so sehr, dass sie es nicht mehr aushielt. Obwohl sie manchmal versucht hat, sich ihnen zu widersetzen, waren die unangenehmen Empfindungen samt ihrer starken Angstgefühle und Selbstverachtung übermächtig. Letzten Endes gab sie dann nach und reagierte mit ungesunden Verhaltensweisen wie Erbrechen/Abführen, Essattacken und extremen Diäten. Hatte sie erst einmal nachgegeben, fühlte sie sich erleichtert und viel besser. Diese kurzzeitige Erleichterung – und mehr als das war es nie – war besser als nichts.

Das dachte sie zumindest. Kara lernte mit der Zeit, dass die Fehlmeldungen ihres Gehirns und die damit verbundenen unangenehmen Empfindungen mit der gleichen Intensität zurückkamen, wenn sie ihre ungesunden Handlungsweisen beendet hatte. „Egal, was ich auch tat, ich landete immer da, wo ich angefangen hatte. Nichts hat jemals funktioniert“, erzählte sie uns vor Kurzem. Ihr Leben wurde von den Fehlmeldungen ihres Gehirns und den daraus resultierenden Handlungsweisen vollständig eingenommen. „Ich war dabei, mein Leben zu verschwenden“, berichtete sie uns voller Bedauern. Sie hat viel Zeit verloren, die sie anders hätte verbringen können – zum Beispiel hätte sie mehr Zeit für ihre Familie und Freunde gehabt, diese in ihre Karriere investieren können oder Beschäftigungen nachgehen können, die ihr wirklich Freude bereitet hätten.

Kara fand es entsetzlich, dass sie zu diesem Teufelskreis zurückkehrte, um den schrecklichen Gefühlen der Unzulänglichkeit zu entgehen. In ih-

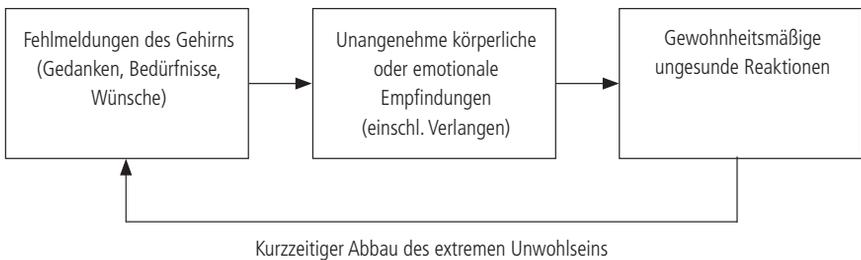
rem Inneren wünschte sie sich schon, sich nicht so zu verhalten und nicht auf die Fehlmeldungen ihres Gehirns hereinzufallen, aber sie wusste einfach nicht wie. Sie hatte sämtliche Diäten ausprobiert und die Hilfe zahlreicher Therapeuten und Ernährungsberater in Anspruch genommen. Nichts hatte bisher geholfen. Noch schlimmer war, dass Kara schließlich klar war, dass sich ihre Probleme nicht verbesserten, sondern an Intensität zunahmen. „Je mehr ich mich aufs Essen und mein Aussehen konzentrierte, desto schlechter ging es mir und desto stärker wurden die negativen Gedanken.“

Was geschah mit Kara, wenn sie sich völlig von den Fehlmeldungen ihres Gehirns einnehmen ließ? Sie steckte fest in einem unnachgiebigen Verhaltensmuster aus destruktiven Gedanken und Impulsen, die zu extremem Unwohlsein und ungesunden Reaktionen führten.

Wenn wir den Prozess vereinfachen, der immer dann ablief, wenn Kara den Fehlmeldungen des Gehirns nachgab, sehen wir einen Teufelskreis, in dem extrem unangenehme körperliche und emotionale Empfindungen, die sie so sehr vermeiden wollte, auf negative Gedanken oder Bedürfnisse folgen. Das Resultat war, dass Kara auf ungesunde und nutzlose Verhaltensweisen zurückgriff, um ihre Unruhegefühle zu reduzieren. Während ihr Verhalten ihr kurzzeitige Erleichterung verschaffte, schadete es ihr letztendlich, da ihr Körper und ihr Gehirn gelernt hatten, dieses Verhalten mit dem Gefühl der Erleichterung zu verknüpfen (auch wenn es ihr langfristig gesehen Schaden zufügte).

Was Kara beschreibt, ist ein universelles Phänomen, das auf Sie und alle Fehlmeldungen Ihres Gehirns zutrifft, wodurch auch immer diese ausgelöst werden. Abbildung 1.1 zeigt, dass der Prozess beginnt, wenn eine Fehlmeldung des Gehirns entsteht und in Ihnen Unruhegefühle oder Unbehagen auslöst. Möglicherweise wird dies von einer körperlichen Empfindung wie Herzrasen, das Gefühl, einen Stein im Magen zu haben, oder überwältigendem Verlangen begleitet. Es kann auch sein, dass Sie Furcht, Grauen, Angst, Wut oder Traurigkeit empfinden. Es spielt keine Rolle, wie Ihre Symptome aussehen. Ihr einziges Ziel in dem Moment ist es, sich von diesen Empfindungen so schnell wie möglich zu befreien, und Sie reagieren dann automatisch und gewohnheitsmäßig.

Wie Sie anhand der Beispiele von Ed, Sarah, Abby, Steve und Kara gesehen haben, können die eingesetzten schädlichen Strategien, um die unangenehmen Empfindungen zu vermeiden oder ihnen zu entgehen, sehr unterschiedlich sein, je nach Inhalt der Fehlmeldungen und der Verhaltensmuster, die Sie entwickelt haben, um mit Ihrem extremen Unwohlsein umzugehen. Die Palette der möglichen Reaktionen ist unendlich und kann die folgenden Formen annehmen: einer Sucht nachgeben, Auseinandersetzungen haben, Situationen vermeiden, sich von der Außenwelt abschirmen oder immer wieder Dinge überprüfen. In vielen Fällen sind Sie sich noch nicht einmal Ihrer Handlungen bewusst, Sie glauben jedoch instinktiv, in Ihrem Inneren, wahrscheinlich unterhalb Ihrer Bewusstseinsgrenze, dass Sie die Handlungen ausführen müssen, um die intensiven und unangenehmen Gefühle, die Sie haben, zu beseitigen.



**Abbildung 1.1.** Teufelskreis aus Fehlmeldungen des Gehirns

Abbildung 1.1 zeigt den Prozess, wie aus einer Fehlmeldung des Gehirns ungesunde Verhaltensweisen und Gewohnheiten werden. Eine Fehlmeldung, die Ihr Gehirn aussendet, löst in Ihnen extrem unangenehme Empfindungen aus, die sowohl körperlicher als auch emotionaler Natur sein

können. Da diese Empfindungen äußerst unangenehm und übermächtig sind, entsteht in Ihnen das dringende Bedürfnis, sich von diesen Empfindungen zu befreien. Als Folge reagieren Sie auf *automatische* (gewohnheitsmäßige) Weise, was letztendlich ungesund ist und Ihnen in keiner Weise hilft.

### **Emotionale Empfindungen im Vergleich zu Gefühlen**

Die Unterscheidung zwischen *emotionalen Empfindungen* und (*wahren*) *Gefühlen* stiftet oft Verwirrung, wenn wir von unangenehmen Empfindungen, die von Fehlmeldungen des Gehirns ausgelöst werden, sprechen. Mit emotionalen Empfindungen meinen wir speziell die Gefühle, *die durch Fehlmeldungen des Gehirns ausgelöst werden und die nicht auf der Wahrheit beruhen*. Wenn Sie beispielsweise traurig sind, weil Sie einen Ihnen nahestehenden Menschen verloren haben, handelt es sich um ein Gefühl, das auf einem realen Ereignis beruht. Aller Wahrscheinlichkeit nach würden die meisten Menschen in einem solchen Fall die gleichen Gefühle haben, die in einem angemessenen Verhältnis zum Ereignis stehen. Es ist daher keine *emotionale Empfindung*, sondern ein *Gefühl*. Sie sollten solche Gefühle nicht unterdrücken, sondern sie erleben und mit ihnen, wenn sie entstehen, konstruktiv umgehen.

Wenn Sie dagegen Traurigkeit empfinden, weil Sie denken, dass niemand sich wirklich für Sie interessiert und Sie liebt, ungeachtet dessen, dass Sie ein gutes Verhältnis zu Ihrer Familie und Ihren Freunden haben, dann beruht Ihre Traurigkeit auf einer Fehlmeldung des Gehirns. Wir würden dies als *emotionale Empfindung* (nicht als Gefühl) bezeichnen, die Sie zu Reaktionen, die nicht hilfreich sind, verleiten könnte. Sie könnten in einem solchen Fall zum Beispiel den Kontakt zu den Menschen, denen Sie wichtig sind, meiden, Essen oder Suchtmittel als Fluchtweg benutzen oder sich anderen ungesunden Verhaltensweisen zuwenden.

In unserem Buch benutzen wir die Bezeichnung *emotionale Empfindung*, wenn wir von Gefühlen sprechen, die von Fehlmeldungen des Gehirns ausgelöst werden. Dies sind die Empfindungen, auf die Sie sich konzentrieren

sollten, wenn Sie unsere Vier-Schritte-Methode anwenden, da Sie diese als Fehlmeldungen des Gehirns erkennen und nicht ernst nehmen müssen. Sie entsprechen nicht der Wirklichkeit und verleiten Sie nur dazu, auf nutzlose und unkonstruktive Weise zu handeln.

Wir werden auch im Nachfolgenden den Unterschied zwischen Gefühlen und von Fehlmeldungen des Gehirns ausgelösten emotionalen Empfindungen diskutieren, um Ihnen die Unterscheidung zwischen diesen beiden Konzepten leichter zu machen. Fürs Erste bitten wir Sie, sich Folgendes zu merken: *Gefühle* sollten erlebt und konstruktiv abgearbeitet werden, weil sie Ihre wahren Bedürfnisse und Ihr wahres Ich anerkennen. *Emotionale Empfindungen* sollten dagegen mit Hilfe der Vier Schritte neu benannt und neu zugeordnet werden, da sie destruktiv und falsch sind und Sie auf für Sie ungesunde und schädliche Weise reagieren lassen.

Obwohl es nur natürlich ist, Schmerz zu vermeiden und nach Lust und Erleichterung zu suchen, liegt darin auch das Problem: Wenn Sie diesem Verlangen nachgeben oder versuchen, die Gefühle der Unruhe einzudämmen, wird Ihr Gehirn so fest verdrahtet, dass es Sie dann zur Beruhigung automatische und ungesunde Handlungen durchführen lässt. Anders ausgedrückt fangen Ihr Körper und Ihr Gehirn an, Dinge, die Sie tun, die Sie vermeiden, nach denen Sie streben oder über die Sie ständig nachdenken, mit *kurzzeitiger* Erleichterung oder Lust zu verknüpfen, wenn Sie diesen gewohnheitsmäßigen Reaktionen nachgeben. Diese Verhaltensweisen schaffen auf diese Weise starke und beständige Muster (Schaltkreise) in Ihrem Gehirn, die ohne beträchtliche Anstrengung und Konzentration Ihrerseits nur sehr schwer zu durchbrechen sind. Im Verlauf dieses Prozesses tauchen die Fehlmeldungen des Gehirns immer häufiger auf und die unangenehmen Empfindungen werden intensiver, wodurch es Ihnen viel schwerer fällt, ihnen zu widerstehen oder Ihr Verhalten zu ändern.

Wenn Sie daher wiederholt angenehmen Dingen nachgehen oder unverhohlenen schmerzlichen Empfindungen aus dem Weg gehen, „lernt“ Ihr Gehirn, dass diese Empfindungen Priorität haben, und erzeugt Gedanken,

Impulse, Bedürfnisse und Wünsche, um sicherzustellen, dass Sie diese immer wieder ausführen. Ihrem Gehirn ist es dabei gleich, dass Ihr Verhalten Ihnen letztendlich schadet.

Sie werden durch dieses Buch lernen, dass Ihr Verhalten und wie Sie Ihre Aufmerksamkeit steuern einen Einfluss auf Ihr Gehirn und dessen Verdrahtungen haben. Wenn Sie dieselbe Handlung immer wieder durchführen, ob diese nun positive oder negative Auswirkungen für Sie hat, stärken Sie die mit dieser Handlung verbundenen Schaltkreise im Gehirn. Meiden Sie Situationen, die in Ihnen Angst auslösen (so wie Ed), oder den Kontakt zu den Menschen, die Sie lieben, wenn Sie deprimiert sind (so wie Sarah), machen sich ständig Sorgen um Ihre Mitmenschen (so wie Abby) oder wenden sich zum Stressabbau dem Alkohol zu (so wie Steve), dann wird Ihr Gehirn die Schaltkreise, die diese Handlungen unterstützen, nur festigen. Und dies bedeutet, dass die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Gehirn solche Handlungen oder Gewohnheiten im Falle ähnlicher Situationen automatisch wiederholt, viel größer ist.

Im Kapitel 3 und 4 werden Sie lernen, warum es so schwer ist, Gewohnheiten zu durchbrechen, und auf welchen biologischen Tatsachen Fehlmeldungen des Gehirns beruhen. Vorerst behalten Sie bitte Karas Beschreibung des ablaufenden Prozesses im Hinterkopf: Die Quintessenz für Sie lautet, dass Fehlmeldungen des Gehirns zu unangenehmen Empfindungen, die sowohl körperlicher als auch emotionaler Natur sind, führen und Sie dann auf automatische und für Sie schädliche Weise reagieren lassen.

## **Gewohnheitsmäßige Reaktionen**

Wenn wir das Wort *Gewohnheit* hören, denken wir meist an physische Handlungen, die wiederholt werden. Während derartige Handlungen sicher Gewohnheiten sind, zählt für uns eine Vielzahl unterschiedlicher Reaktionen ebenfalls zu Gewohnheiten. Wenn Sie zum Beispiel ständig bestimmte Situationen, Personen oder Orte meiden, weil diese unangenehme Empfindungen in Ihnen hervorrufen, handeln Sie ebenfalls gewohnheitsmäßig. Das Gleiche gilt, wenn Sie sich durch Fehlmeldungen des Gehirns in repeti-

tive Gedankenmuster verstricken lassen, die zu keiner Lösung führen oder Sie in keiner Weise voranbringen. Erinnern Sie sich noch an Abbys extreme Schuldgefühle, durch die sie sich über alles und jeden in ihrer Familie Sorgen gemacht hat, und an Sarahs Bemühungen, besser mit ihren Freunden und Kollegen zu kommunizieren? Beide haben beschrieben, dass sie sich wiederholt Gedanken machten und Situationen analysierten, *um den extrem unangenehmen Empfindungen, die sie verspürten, zu entkommen*. In Abbys Fall war die Empfindung Schuld und für Sarah waren es Angst und Depression. Auch wenn der Inhalt ihrer Fehlmeldungen und ihrer unangenehmen emotionalen Empfindungen unterschiedlich war, hatten sie die gleiche Reaktion und das gleiche Ziel: Sie machten sich dauernd über Dinge Gedanken, für die es keine Lösung gab, und versuchten verzweifelt, die von den Fehlmeldungen ausgelösten unangenehmen Empfindungen auszuschalten. (Anmerkung: Andere Bezeichnungen für repetitive Gedanken sind *grübeln*, *Zwangsgedanken* und *sich zu viele Gedanken machen*.) Sich zu viele Gedanken zu machen oder Situationen zu sehr zu analysieren sind für uns gewohnheitsmäßige Reaktionen. Wenn wir über das Gewohnheitszentrum und gewohnheitsmäßige Reaktionen sprechen, meinen wir damit repetitive Gedanken, Handlungen oder auch Passivität – also alle Handlungen, die Sie *wiederholt* ausführen, die durch Fehlmeldungen des Gehirns ausgelöst werden und die Ihnen dadurch die Aufmerksamkeit nehmen, sich auf für Sie positive Dinge zu konzentrieren.

## Identifizieren Sie die Fehlmeldungen Ihres Gehirns

Da Sie jetzt eine Vorstellung davon haben, was Fehlmeldungen des Gehirns sind, können Sie nun darüber nachdenken, wie diese Sie negativ beeinflussen. Manche Aspekte wie Verhaltensweisen und Verlangen sind leichter zu identifizieren, da Sie sie sehen oder körperlich fühlen. Was zuerst viel schwieriger zu identifizieren ist, sind die Gedanken, die mit den bestimmten Handlungen verknüpft sind.

Auch wenn es am Anfang oft schwerfällt, die Fehlmeldungen Ihres Gehirns als solche wahrzunehmen, möchten wir nicht, dass Sie sich entmutigt fühlen oder gar aufgeben. Wir werden Ihnen durch Fallbeispiele, Erklärungen und Übungen helfen, die negativen Fehlmeldungen Ihres Gehirns zu erkennen. Im Moment ist wichtig, sich der Fehlmeldungen, die möglicherweise in Ihrem Gehirn lauern, bewusst zu werden.

Wie können Sie die falschen, negativen Gedanken, die mit Ihren Handlungen und unangenehmen Empfindungen verbunden sind, erkennen? Der beste Weg, die irreführenden Gedanken zu „sehen“, ist, auf Ihre „negativen Selbstgespräche“ zu achten – eben die unwahren Dinge, die Sie sich, ohne sich dessen bewusst zu sein, automatisch selbst einreden und die Ihre Mitmenschen vermutlich niemals in Ihrem Kopf vermutet hätten. Sie sind vielleicht sogar bereits mit der Idee solcher Fehlmeldungen des Gehirns vertraut und kennen sie möglicherweise unter einem anderen Namen. Andere Therapeuten oder Autoren bezeichnen sie als „kognitive Verzerrungen“, „automatische Gedanken“, „negatives Denken“ oder „Skripte“. Der Hauptpunkt ist, dass dies abwertende Geschichten sind, die Sie sich selber erzählen (falsche Erklärungen, die Sie sich zurechtlegen, warum Ihnen bestimmte Dinge passieren) und die Sie dazu bringen, sich auf gewohnheitsmäßige und für Sie schädliche Weise zu verhalten.

Häufig hilft es, zu sehen, wie andere Betroffene ihre Situation beschrieben und erlebt haben, um die Fehlmeldungen seines eigenen Gehirns zu identifizieren. Im Folgenden finden Sie Beispiele von Fehlmeldungen des Gehirns, unangenehmen Empfindungen und ungesunden, gewohnheitsmäßigen Reaktionen, die wir in den letzten Jahren gehört haben.

### **Falsche Gedanken/Impulse/Bedürfnisse (Fehlmeldungen des Gehirns)**

- Ich bin nicht gut genug.
- Ich hätte/hätte nicht ...
- Ich bin verrückt/Ich bin krank.
- Ich bin ein schlechter Mensch/Ich bin nicht so gut wie ...

- Ich bin unwichtig/Alle anderen sind wichtiger als ich.
- Man wird mich zurückweisen/Die anderen denken, dass ich ...
- Mit mir stimmt etwas nicht.
- Ich habe keine Kontrolle.
- Niemand mag mich/Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden/Ich will allein sein.
- Mein Wert besteht nur darin, mich um andere zu kümmern.
- Ich verdiene es nicht, glücklich zu sein – ich verdiene es, zu leiden oder bestraft zu werden.
- Alle anderen scheinen alles richtig zu machen; was stimmt mit mir nicht?
- Ich will unrealistische und unerreichbare Dinge, wie z. B., dass es mir immer „gut“ geht.
- Ich habe immer wieder das Verlangen nach Dingen, die letztendlich nicht gut für mich sind.
- Ich habe das Bedürfnis, vor der Realität zu fliehen.

### **Unangenehme Empfindungen**

- Angst
- Stein im Magen
- Flaues Gefühl im Magen
- Engegefühl im Brustkorb oder Herzklopfen
- Schweißausbrüche
- Herzrasen
- Übermäßige Wut
- Hitzegefühl im Brustkorb, in den Armen oder im Gesicht
- Traurigkeit/Depressionen
- Müdigkeit
- Gefühle der Angst/Furcht

- Gefühle der Hilflosigkeit/Hoffnungslosigkeit
- Ein körperliches Verlangen nach Lust bringenden Dingen haben

### **Gewohnheitsmäßige Reaktionen**

- Alkohol- oder Drogenkonsum
- Einkaufen gehen/Geld ausgeben, das ich nicht habe
- Zeit mit Dingen verschwenden, die ich nicht tun muss
- Streit/Auseinandersetzungen haben
- Sexsucht
- Übermäßiges Essen, Fasten oder Erbrechen/Abführen
- Seine Mitmenschen, Orte oder Ereignisse meiden
- Rauchen
- Dinge essen, die nicht gut für mich sind
- Ständig Dinge überprüfen (z. B. E-Mails, SMS-Nachrichten, Fakten, Informationen)
- Unangenehme (aber nützliche) Situationen wie Sport meiden
- Sich zu viele Gedanken machen oder Situationen, Ereignisse oder Probleme zu sehr analysieren

Lassen Sie sich die Fehlmeldungen Ihres Gehirns und den Prozess, der dann seinen Lauf nimmt, durch den Kopf gehen. Wie sehen die falschen Meldungen aus, die Ihr Gehirn Ihnen schickt, und wie reagieren Sie darauf? Mögliche Reaktionen können so aussehen: Sie haben negative Gedanken über sich selbst, fühlen sich unzulänglich, oder wollen vor der Realität fliehen, indem Sie dem Lust bringenden Verlangen nachgeben oder von anderen Handlungsweisen Gebrauch machen, die Sie wertvolle Zeit und Geld kosten. Worauf wir hinauswollen, sind die Gedanken, Bedürfnisse, Wünsche und Impulse, auf die Sie so reagieren, dass sie Sie von Ihren wahren Zielen und Werten abhalten.

Im Nachfolgenden schildern wir, wie der aus Fehlmeldungen des Gehirns bestehende Kreislauf bei einigen unserer Patienten ausgesehen hat. Lesen Sie sich bitte jede Zeile durch, um eine Vorstellung davon zu gewinnen, wie sich die Gedanken, Empfindungen und Reaktionen der Betroffenen dargestellt haben. Im Anschluss daran bitten wir Sie, Ihre eigenen Beispiele aufzuschreiben.

Beispiele des Prozesses,  
der durch Fehlmeldungen des Gehirns in Gang gesetzt wird

Fehlmeldung des Gehirns	Unangenehme Empfindungen	Gewohnheitsmäßige Reaktionen
Ich bin nicht gut genug.	Stein im Magen	Sich von jemandem versichern lassen, dass dies nicht stimmt.
Ich bin ein schlechter Mensch.	Engegefühl im Brustkorb	Sich von seinen Mitmenschen zurückziehen/diese meiden.
Ich hätte auf Joe hören und nicht mit ihm streiten sollen.	Starkes Herzklopfen, Schweißausbrüche	Sich mehrmals bei Joe entschuldigen, obwohl er mehrfach betont hat, dass alles nur halb so schlimm war.
Ich habe wahnsinnigen Stress, ich muss meinen Kopf freibekommen.	Von allem überwältigt sein, „unter Strom stehen“	Alkohol, Marihuana oder andere Drogen konsumieren, um dem zu entkommen.
Sie werden mir diese Position sowieso nicht anbieten.	Flaues Gefühl im Magen, Angst.	Ausreden erfinden, um nicht zum Vorstellungsgespräch gehen zu müssen; Situation meiden.
Ich werde diesen Vortrag in den Sand setzen.	Ohrensausen, leichtes Schwindelgefühl.	Jemand anderen bitten, den Vortrag zu übernehmen, oder ihn auf einen anderen Tag verschieben.
Sie wird mich verlassen!	Angst, nervöse Energie, Schwindel	Immer wieder in meine E-Mails schauen, ob sie inzwischen geantwortet hat (und alles in Ordnung ist).
Ich bin so wütend auf ihn – es ist alles seine Schuld!	Hitze, die im Brustkorb und in den Armen hochsteigt	Streit anfangen, obwohl er gar keine Schuld hatte.
Ich möchte unbedingt etwas Süßes essen.	Hunger, Speichelbildung	Kuchen essen, obwohl ich es nicht muss und gerade dabei bin, abzunehmen.
Ich habe so eine Lust auf etwas Gebratenes (obwohl mein Cholesterinspiegel zu hoch ist).	Verlangen – es schmeckt einfach so gut – ich muss es haben!	Brathähnchen essen, wodurch meine Cholesterinwerte noch schlechter werden.

Aus den gerade genannten Beispielen geht eindeutig hervor, dass die Betroffenen an sich selbst und der Wahrheit zweifelten und dass sie nicht in der Lage waren, zu sehen, was wirklich passierte, oder dass ihr Verlangen so groß war, dass sie vom Weg ihrer wahren Ziele und Werte abgekommen sind. Um mit ihren unangenehmen (körperlichen und emotionalen) Empfindungen fertig zu werden, haben sie alle *etwas* getan, um ihren Stress zu lindern wie beispielsweise nach Rückversicherungen zu suchen, sich immer wieder zu entschuldigen, E-Mails abzufragen, bestimmte Situationen zu meiden, Drogen oder Alkohol zu konsumieren, um nicht mehr zu fühlen, oder einem Verlangen nachzugeben, das nur kurzzeitige Lust bringt, wie zum Beispiel etwas Süßes oder Gebratenes zu essen. Alle Beispiele sind Handlungen, die für die Betroffenen schädlich waren und sie von ihren wahren Zielen im Leben abbrachten.

Auf diesem Hintergrund bitten wir Sie, die unten stehende Tabelle auszufüllen, um das Muster der Fehlmeldungen Ihres eigenen Gehirns, Ihrer unangenehmen Empfindungen sowie Ihrer gewohnheitsmäßigen Reaktionen zu erkennen. Ihre Liste muss nicht perfekt oder vollständig sein. Sie stellt nur einen Ausgangspunkt dar. Sie werden noch viele Möglichkeiten haben, diese im Verlauf des Vier-Schritte-Programms weiterzuentwickeln. Jetzt geht es nur darum, herauszufinden, was Ihnen dazu einfällt. Denken Sie bitte daran: Wir versuchen hier Ihr Bewusstsein von dem, was in Ihrem Gehirn automatisch und ohne Ihr Wissen abläuft, zu stärken. Notieren Sie daher bitte einige Ihrer falschen Gedanken sowie unangenehmen Empfindungen und wozu diese Sie verleiten beziehungsweise wovon sie Sie abhalten.



Wir werden Ihnen durch das ganze Buch hindurch dabei helfen, die Fehlmeldungen Ihres Gehirns, die in Ihrem Leben Probleme verursachen, zu erkennen und Lösungen für sie zu finden. Fürs Erste möchten wir nur, dass Sie anfangen, sich immer bewusst zu sein, dass Ihr Gehirn versucht, Ihnen etwas Bestimmtes mitzuteilen, während Ihre Ziele und Absichten Sie in eine andere Richtung lenken.

## Sie sind mehr als nur ihr Gehirn

Da Sie jetzt verstehen, was Fehlmeldungen des Gehirns sind und welchen Schaden sie anrichten können, möchten Sie wahrscheinlich wissen, wie dieses Problem zu lösen ist: *durch die konstruktive Steuerung Ihrer Aufmerksamkeit durch Ihren Geist*. Was meinen wir damit?

Wir haben Ihnen gezeigt, dass das *Gehirn* in der Lage ist, unerbittlich falsche, irreführende Meldungen auszusenden und dass diese unerwünschten Gedanken und zerstörerischen Bedürfnisse Ihr Leben überrollen können. Sie können Sie von Ihrem wahren Ich (Ihren wahren Zielen und Werten) fernhalten und Ihr Leben ziellos machen. Und solange Sie nicht wissen, was Ihr Gehirn tut, oder glauben, dass Sie Ihr Gehirn nicht verändern können, haben Sie im Wesentlichen keine Kontrolle darüber, wie Sie Ihr Leben nach Ihren eigenen Vorstellungen leben können. Dies zu ändern scheint unmöglich, da genau das, was die Fehlmeldungen des Gehirns erzeugt, Ihr Leben bestimmt.

Die gute Nachricht ist, dass Sie einen Verbündeten haben, der Ihnen hilft, Ihr Gehirn so zu formen, dass es für, anstatt gegen Sie arbeitet – *den Geist*. Es gibt viele verschiedene Definitionen und Konzepte, was Geist ist. Unsere ist einfach: Der Geist hilft Ihnen dabei, Ihre Aufmerksamkeit konstruktiv zu steuern. Warum ist das wichtig? Wenn Sie lernen, wie Sie Ihre Aufmerksamkeit auf positive und nützliche Weise steuern, verdrahten Sie in Wirklichkeit Ihr Gehirn neu, um solche positiven Handlungen und Gewohnheiten zu unterstützen. So gibt der Geist *Ihnen* die Kontrolle über

Ihre Handlungen und Entscheidungen, was wichtig und was unwichtig ist, und sorgt dafür, dass Sie den Wert oder die Bedeutung von Situationen, Menschen, Ihnen selbst und Ereignissen neu bestimmen.

### **Der Unterschied zwischen Geist und Gehirn**

Das Gehirn erhält Eingaben und erzeugt den *passiven* Erfahrungsaspekt, während der Geist *aktiv* ist, die Aufmerksamkeit steuert und Entscheidungen trifft.

Eine andere Art, sich den Unterschied zwischen Geist und Gehirn klar zu machen, ist die folgende Erklärung: Das Gehirn empfängt Informationen aus der Umgebung, einschließlich Bildern, verbaler Kommunikation von anderen, sowie emotionale Reaktionen, Körperempfindungen usw., und verarbeitet dann diese Informationen auf automatische und mechanische Weise. Gedanken oder Bewusstsein sind, zumindest anfänglich, nicht an diesem Prozess beteiligt. Sind diese Eingänge erst einmal verarbeitet, stellt unser Gehirn diese Informationen unserer bewussten Wahrnehmung zur Verfügung.

Und genau hier setzt der Geist ein. Der Geist hat die Fähigkeit, zu entscheiden, ob er sich auf die vom Gehirn kommende Information oder auf etwas anderes konzentrieren will. Im Vergleich zum Geist ist das Gehirn daher passiv – es handelt nicht auf lange Sicht und zieht Ihre Werte nicht in Betracht. Anders ausgedrückt bezieht Ihr Gehirn Ihr wahres Ich oder Ihren Weisen Fürsprecher nicht in den Prozess mit ein, sondern reagiert nur gewohnheitsmäßig und automatisch auf seine Umgebung.

In Karas Fall war ihr Gehirn so verdrahtet, dass es fälschlicherweise Essattacken, Erbrechen/Abführen oder extreme Diäten damit verknüpfte, dünner zu sein und daher geliebt zu werden. Solange sie diesen Fehlmeldungen des Gehirns glaubte und mit den gleichen ungesunden Verhaltensweisen reagierte, *hatte Karas Gehirn die Kontrolle über ihr Leben*. Sie saß fest in einem endlosen Kreislauf, der aus falschen Gedanken, wachsender Angst und ungesunden Reaktionen bestand. Und die Verdrahtungen in ihrem

## Online.

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen,  
ausführliche Leseproben aller unserer Bücher,  
einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren  
kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf  
unserer Website.

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)