

YVONNE DIEWALD

REMIND

**DEIN GEHIRN
KANN VIEL MEHR,
ALS DU GLAUBST**

**So befreist du dich
von belastenden Mustern**

allegria

Yvonne Diewald

REMIND

Dein Gehirn kann viel mehr, als du glaubst

Yvonne Diewald

REMIND
**Dein Gehirn kann
viel mehr, als du
glaubst**

So befreist du dich von belastenden Mustern

allegria

Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit



- Klimaneutrales Produkt
- Papiere aus nachhaltiger Waldwirtschaft und anderen kontrollierten Quellen
- ullstein.de/nachhaltigkeit



Allegria ist ein Verlag
der Ullstein Buchverlage GmbH

ISBN: 978-3-7934-2457-4

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

© Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2024

© Illustration Brainy: Joana Herrler

Alle Rechte vorbehalten

Gesetzt aus der Aldus Nova

Satz: Dörlemann Satz, Lemförde

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

*Für meinen Vater, der den Grundstein legte:
»Ich könnte dir jetzt eine Lösung geben, aber das wäre meine
und nicht deine. Such weiter und vertrau darauf,
dass du sie finden wirst.«*

Inhalt

EINLEITUNG	9
------------------	---

TEIL I

WAS IST NEURONALE PROGRAMMIERUNG?

Kapitel 1 Meine persönliche Erfahrung mit neuronaler Programmierung	19
Kapitel 2 Was ist eine neuronale Programmierung?	29
Kapitel 3 Die Entstehung des neuronalen Netzwerks	33
Kapitel 4 Faktoren, die das neuronale Netzwerk negativ beeinflussen	47

TEIL II

WIE UNSER GEHIRN TICKT UND NEURONALE PROGRAMME ERSTELLT

Kapitel 5 Die Grundprinzipien des Gehirns	77
Kapitel 6 Warum manche Menschen Krisen meistern und andere an der ersten Hürde scheitern	172

TEIL III

REMIND® – DIE MUSTERLÖSUNG FÜR DEIN PROBLEM

Kapitel 7 Wie das REMIND®-Programm entstand	177
Kapitel 8 Schritt 1 – Realisierung	186
Kapitel 9 Schritt 2 – Erlebnisanalyse	212
Kapitel 10 Schritt 3 – Musterunterbrechung	230
Kapitel 11 Schritt 4 – Impulseingaben	245
Kapitel 12 Schritt 5 – Neuverdrahtung	253
Kapitel 13 Schritt 6 – Dauerschleife	259

TEIL IV**DIE BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DEIN GEHIRN**

Kapitel 14 Nutze dein volles Potenzial und werde zum Gestalter deines Lebens	265
Nachwort	285
Danksagung	286
 ANHANG	
Quellen und weiterführende Literatur	291

EINLEITUNG

Als ich zehn Jahre alt war, las ich auf Empfehlung meines Vaters großartige Bücher von Dale Carnegie, Joseph Murphy, José Silva, Napoleon Hill und Kurt Tepperwein. Ich verstand nicht alles, aber ich erinnere mich noch gut daran, dass ich wochenlang fasziniert war von der Idee, sein Gehirn trainieren und somit den Verlauf des eigenen Lebens maßgeblich beeinflussen zu können. Ich wandte viele Übungen aus den Büchern an und war immer wieder erstaunt, wenn das, was ich mir zum Ziel gesetzt hatte, tatsächlich eintrat – nicht immer, aber doch oft genug, dass sich eine Grundüberzeugung in mir entwickelte: Das Leben ist nicht fremdbestimmt, sondern man kann zu jeder Zeit und in jeder Hinsicht sein eigenes Leben selbst gestalten. Im guten wie im schlechten Sinne.

Es dauerte viele Jahre, bis ich erkannte, dass es genau an dieser früh eingeprägten Grundhaltung liegt, weshalb manche Menschen, so wie ich, trotz schwerster Lebenskrisen nicht aufgeben und die größten Herausforderungen meistern, während viele andere an der ersten Hürde scheitern. Warum gibt der größte Teil der Bevölkerung seine Neujahrsvorsätze Jahr für Jahr auf, während ein kleiner Teil sie erfolgreich umsetzt? Warum erleiden die meisten Diätwilligen den Jo-Jo-Effekt, während andere dauerhaft schlank bleiben? Warum laufen so viele Menschen unzufrieden und leidend durchs Leben, während einige wenige das Glück für sich gepachtet zu haben scheinen? Warum gibt es so viele Optimierungsmaßnahmen für Individuen und Organisationen – und dennoch wird die Welt nicht zu einem besseren Ort?

Unsere vielen Versuche, uns und unser Leben zu verbessern,

scheitern daran, dass wir uns selbst sabotieren. Genauer gesagt: Unser eigenes Gehirn sabotiert uns. Ein Netzwerk aus Milliarden von Nervenzellen und unzähligen vielen Programmen steuert dein gesamtes Leben. Unbewusste Regelkreise, sogenannte Musterprogramme in deinem Gehirn, können es dir aber auch gründlich verriesen. Sie verursachen die meisten deiner Rückschläge und wirken sich massiv auf dein Leben aus. Meiner Einschätzung nach schöpfen nur 5 Prozent der Individuen und Teams das Potenzial, das ihnen mitgegeben wurde, voll aus. Der Rest verbringt einen Großteil seiner Lebenszeit mit Trial & Error, also stetigem Versuchen und Scheitern.

Mit meiner in diesem Buch dargestellten REMIND®-Methode kannst du deine Lebensqualität erheblich verbessern. Denn dein Gehirn ist lernfähig. Es kann lernen, für dich statt gegen dich zu arbeiten. Du kannst die unbewussten Regelkreise, die dich vom Ausschöpfen deines wahren Potenzials abhalten, in deinem Gehirn dauerhaft verändern.

REMIND® ist angewandte Wissenschaft. Mein Programm ist eine Synthese aus den besten Methoden der kognitiven Neurowissenschaft, der Neurobiologie und der positiven Psychologie. Ich habe das Programm und die dazugehörigen Werkzeuge über viele Jahre hinweg entwickelt. Zunächst durch meine Erfahrungen bei der Bewältigung eines persönlichen Schicksalsschlags, dann als strategische und politische Beraterin im Vorstandsbereich eines DAX-Unternehmens und schließlich durch das Coaching Hunderter von Spitenentscheidern, ihrer Führungsteams und oftmals auch ihres persönlichen Umfelds. Diese Werkzeuge sind darauf ausgelegt, in kurzer Zeit eine starke Wirkung zu zeigen. Sie ermöglichen es dir, erfolgsverhindernde Denkmuster, beziehungszerstörende Gefühlsmuster und gesundheitsschädigende Verhaltensmuster dauerhaft aufzulösen. Mit ihnen lernst du, die Herausforderungen des Lebens zu meistern und deine Ziele zu erreichen.

Alle Fallbeispiele in diesem Buch beruhen auf den tatsäch-

lichen Erfahrungen meiner Klienten, auch wenn sie gekürzt und die Identität der Personen verändert wurden. Ich habe dir zudem meine persönliche Erfolgsgeschichte mit meinem Sohn aufgeschrieben, den die Ärzte und Therapeuten aufgegeben hatten. Wenn du die Erfahrungen derer, die den Weg der Transformation bereits gegangen sind, als Impuls verstehst, können die Informationen in diesem Buch dein Leben grundlegend verändern und einen Wendepunkt markieren. Bitte bedenke: Du kannst nicht verhindern, dass dein Gehirn dein Leben bestimmt. Aber du kannst verändern, welchen Einfluss es auf dein Leben nimmt. Durch eine neue neuronale Programmierung kannst du dafür sorgen, dass du belastende Muster überwindest und Gesundheit, Liebe und Erfolg dauerhaft in dein Leben kommen.

Wichtig zu wissen

Ich werde in diesem Buch immer wieder von »deinem Problem« sprechen, ohne zu wissen, was dich ganz konkret plagt. Gemeint sind damit verschiedene körperliche, mentale und emotionale Leiden, die alle Menschen sämtlicher Herkunft betreffen. Das Einzige, was alle miteinander verbindet, ist der Umstand, dass ihr Problem hartnäckig und langwierig ist und bislang nicht vollständig und dauerhaft gelöst werden konnte. Es spielt dabei keine Rolle, ob du beispielsweise nicht vor Publikum sprechen kannst, Ängste, eine Depression oder massive Beziehungs- oder Finanzprobleme hast.

Mir ist wichtig, dass du mit diesem Buch verstehen lernst: Dies alles sind nur Symptome, die selten allein auftreten. Die eigentliche Ursache und damit das wahre Problem befindet sich in deinem Kopf, und zwar in den neuronalen Programmen im Gehirn, die sich in ebendiesen belastenden Denk-, Gefühls- und Verhaltensmustern äußern. Ich werde dir an vielen Beispielen erklären, was genau in deinem Gehirn passiert und wieso du heute

diese Symptome zeigst, die du als dein »Problem« bezeichnest. Wenn du verstanden hast, dass und wie du dein Problem »gelernt« hast, können wir uns im dritten Teil des Buches an die Neuprogrammierung machen.

Warum ich dieses Buch schrieb

Ich möchte dazu beitragen, dass bahnbrechende Erkenntnisse, die jeden Menschen betreffen, dorthin gelangen, wo sie hingehören: in den Kopf eines jeden Einzelnen. Jahrzehntelange Annahmen über das Gehirn, die sich längst als falsch erwiesen haben, sollten nicht länger für wahr gehalten werden. Insbesondere möchte ich dir veranschaulichen, dass du nicht nur über ein großartiges Potenzial verfügst, sondern dir auch Wege aufzeigen, wie du dieses für dich nutzen kannst, um Unmögliches möglich zu machen und die Herausforderungen in deinem Leben besser meistern zu können.

Es erstaunt mich immer wieder, dass die Menschen so wenig über die Vorgänge in ihrem Gehirn wissen und darüber, welche zentrale Rolle es in ihrem Leben spielt. Viele Menschen wissen mehr über die Funktionsweise ihrer Muskeln oder ihres Darms als über das so wichtige Steuerungsorgan im Kopf. Oft sind sie überrascht, wenn ich ihnen erkläre, dass ihr Gehirn beispielsweise an ihren Gefühlen maßgeblich beteiligt ist. Viele glauben, dass sie mit ihrem Kopf nur denken, sich erinnern und mehr oder weniger gute Entscheidungen treffen. Nicht ohne Grund sage ich immer wieder: Dein Gehirn kann viel mehr, als du glaubst.

Tagtäglich kontaktieren mich Menschen, die verzweifelt Hilfe suchen. Sie haben Wünsche, Träume und Bedürfnisse, sehen aber keine Möglichkeit, wie sie diese verwirklichen können. Andere haben große Ziele, bekommen jedoch vermittelt, diese seien nicht erreichbar. Viele kämpfen mit Übergewicht, Ängsten, Paniken, Depressionen oder Burn-out. Andere haben Beziehungs-,

Job- oder Finanzprobleme. Und manch einer ist chronisch frustriert oder leidet unter mangelndem Selbstwertgefühl. All diese Menschen wünschen sich eine Änderung oder einen Experten herbei, so wie ich damals bei meinem Sohn. Nahezu alle tragen ihr Problem seit Monaten mit sich herum. Viele bereits seit Jahren und Jahrzehnten. So unterschiedlich ihre Probleme sind – was alle Betroffenen gemeinsam haben, ist ein Gefühl der Hilflosigkeit, Ohnmacht und Überforderung. Und die permanente Suche nach einer Lösung oder einer Person, die ihnen helfen kann. Nach Möglichkeiten, wie sie endlich das erreichen, was sie sich sehnlich wünschen. Auch ich war jahrelang auf dieser Suche für meinen Sohn. Genau wie ich damals wissen die meisten Menschen nicht, dass sie die Lösung die ganze Zeit bei sich tragen: in ihrem Kopf.

Für wen ich dieses Buch schrieb

Ich habe dieses Buch für Menschen geschrieben, die unbedingt eine Veränderung in ihrem Leben herbeiführen möchten, aber nicht wissen, wie sie das bewerkstelligen können. Womöglich hast auch du ein Ziel, von dem andere dir abraten, weil es nicht machbar sei. Und vielleicht bist du sogar verzweifelt, weil sich dein Problem als langwierig und sehr hartnäckig erwiesen hat. Du hast schon alles probiert, aber nichts und niemand hat dir helfen können, und nun stehst du vollkommen hilflos da. Du hast womöglich viele Ratgeber gelesen, Videos auf YouTube angesehen, Seminare besucht, Onlinekurse durchgearbeitet oder sogar Coachings und Therapien gemacht, aber nichts davon hat dich weiter-, geschweige denn dein Problem zum Verschwinden gebracht. Vielleicht hast du zunächst Erfolge verbuchen können, bist aber immer wieder in alte Muster zurückgefallen. Egal, wie verzweifelt du bist und was du alles schon ausprobiert hast, ich verspreche dir: Nach der Lektüre dieses Buches wirst du wie

meine Klienten verblüfft sein, wie greifbar nah die Lösung deines Problems immer schon war. Ich werde dir aufzeigen, warum die Maßnahmen, die du zur Problemlösung ergriffen hast, unwirksam und mitunter sogar kontraproduktiv waren. Du wirst verstehen, warum du dein Problem überhaupt hast, warum du es es nicht loswirst und welche Möglichkeiten es gibt, dich davon zu befreien. Nicht nur für kurze Zeit, sondern dauerhaft.

Doch du musst nicht zutiefst verzweifelt sein, um von diesem Buch zu profitieren. Ich wende mich auch an Menschen, die einfach nicht wissen, weshalb sie nicht »zu Potte kommen«. Die alles Erdenkliche tun und nicht verstehen, warum andere Menschen so erfolgreich sind, aber sie selbst nicht einmal im Ansatz, obwohl sie so viel dafür tun. Mein Buch richtet sich zudem an Menschen, die ihre Grenzen und Blockaden sprengen wollen. Menschen, die glauben, dass noch viel mehr möglich ist zwischen Himmel und Erde als das, was wir bislang wissen. Menschen, die Bestehendes infrage stellen. Menschen, die über sich hinauswachsen wollen.

Was du in diesem Buch erwarten darfst

Im ersten Kapitel berichte ich dir von meinem persönlichen Schicksalsschlag, den ich als 27-Jährige erlitt und der mein Leben grundlegend veränderte und mich vor meine bislang größte Herausforderung stellte. Ich suchte dringend nach einer Lösung, die konsultierten Experten halfen mir jedoch nicht weiter. Nach unzähligen Versuchen fand ich einen Weg heraus aus der Problemlage, doch dieser Weg war sehr ungewöhnlich und versetzte die Fachwelt ins Staunen. Unterwegs machte ich interessante Entdeckungen und gewann hilfreiche Erkenntnisse, die ich hier für dich aufschreibe. Ich werde darauf eingehen, was Menschen wie mich eine solche Leistung vollbringen lässt und weshalb andere in solchen Krisen eher resignieren. Ich werde

dich mitnehmen in die Welt unterschiedlicher Wissenschaften, insbesondere der Hirnforschung, und dir aufzeigen, warum die Neuroplastizität deines Gehirns auch in deinem Leben eine wichtige Rolle spielt. Du wirst erfahren, wie du dieses Wissen nutzen kannst, um über dich hinauszuwachsen und für dich bislang Unmögliches möglich machen kannst. Mit vielen Beispielen aus der Praxis, Übungen und Reflexionsaufgaben und gut anwendbaren Anleitungen.

In den folgenden Kapiteln lasse ich dich an meinem Wissen teilhaben und stelle dir einen Plan vor, mit dem du Schritt für Schritt dein Gehirn umprogrammieren und förderliche Denk-, Gefühls-, Beziehungs- und Verhaltensmuster aufbauen kannst – nicht nur für die kurze Dauer eines Neujahrsvorsatzes, sondern für dein ganzes restliches Leben. Auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse formuliere ich eine leicht verständliche Bedienungsanleitung für dein Gehirn, die dir hilft, dein Gehirn sinnvoll für deine Ziele zu nutzen. Etabliertes Wissen von Forschern stelle ich ebenso dar wie bedeutende Erkenntnisse der jüngsten Zeit. Thesen, die ich aufgrund meiner praktischen Arbeit mit meinen Klienten aufstelle und die womöglich noch nicht wissenschaftlich abgesichert sind, werde ich entsprechend ausweisen.

Zentral für dieses Buch sind mein »Triple-A-Modell des Gehirns« – Aufbauprozess, Abbauprozess und Anpassungsprozess – und die sechs Schritte der neuronalen Musterlösung, die sich aus diesen Prozessen ergeben und die ich zur REMIND®-Methode verdichtet habe. Seit vielen Jahren beschäftigen sich Wissenschaftler mit dem Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und bewusstem und unbewusstem Verhalten; ich gehe im Folgenden auch auf deren Forschungsarbeit ein. Dabei stütze ich mich auf das 4-Ebenen-Modell der Persönlichkeit von Gerhard Roth, das Conscious Competence Model von William Smiley Howell und ein integriertes Modell der Kognitions- und Verhaltenswissenschaft.

Wer sich mit den Neurowissenschaften auskennt, weiß um

Begriffe wie Synapsen, Basalganglien, Dendriten, Axone, Hippocampus, Amygdala, Cortex und Thalamus. Ich werde dich damit verschonen und dir alles so erklären, dass du beim Lesen nicht ständig googeln musst, was sich hinter diesem Fachvokabular verbirgt. Es erwarten dich viele Aufgaben rund um dein Problem, die dir helfen sollen, ein besseres Verständnis dafür zu entwickeln. Die Arbeit mit meinen Klienten hat ergeben, dass die wenigsten die wahren Gründe ihres Problems kennen.

Meine wunderbare Tochter hat »Brainy« für dich entwickelt; eine kleine Abbildung des Gehirns, die dich während des Lesens begleiten und dich immer wieder auf wichtige Informationen und Übungen hinweisen wird. Ich hoffe, dass ich dir mit meiner persönlichen Geschichte, dem Wissen über das Gehirn und den Fallbeispielen meiner Klienten alles auf verständliche Weise vermitteln kann und in dir der Gedanke wächst, dass auch du dein Leben dauerhaft zum Positiven verändern kannst.

Ich wünsche dir dafür alles erdenklich Gute!