

Leserstimmen

»Das Leben wird nie perfekt sein, aber *Schnelle Hilfe* gibt Ihnen die Werkzeuge an die Hand, um die chaotischen Momente mit Würde und Widerstandskraft zu meistern. Dr. Leafs Weisheit und einfühlsame Anleitung sind ungemein wertvoll für jeden, der praktische, wissenschaftlich fundierte Ratschläge sucht, wie man erdrückende Gedanken in zielgerichtetes Wachstum verwandeln kann.«

Demi-Leigh Tebow, ehemalige Miss Universe, Bestsellerautorin,
Unternehmerin und Rednerin

»Das Leben kann überfordernd sein, und manchmal fühlt sich das Gewicht der Welt zu groß an, um es zu tragen. Aber was wäre, wenn wir lernen könnten, diese Last mit mehr Gelassenheit zu schultern? Dieses Buch ist ein wertvoller Leitfaden für alle, die sich selbst besser verstehen, das Chaos des Lebens bewältigen und eine gesündere Einstellung kultivieren wollen. Es geht nicht ums bloße Überleben – es geht darum, zu gedeihen. Mit unverstellter Ehrlichkeit und praktischer Weisheit erinnert uns dieses Buch daran, dass Heilung ein Prozess ist, bei dem jeder Schritt nach vorn zählt. Wenn Sie Frieden, Klarheit und die Kraft zum Weitermachen suchen, kann ich Ihnen dieses Buch gar nicht genug empfehlen.«

Michelle Williams, Schauspielerin, Autorin und
Verfechterin mentaler Gesundheit

»Dr. Leaf hat es verstanden. Das Leben ist chaotisch, aber *Schnelle Hilfe* erinnert uns daran, dass wir es nicht allein bewältigen müssen. Dieses Buch ist ein zeitgemäßes und praktisches Geschenk an alle, die schwierige Momente meistern wollen.«

Judah Smith, Pastor von Churchome und Autor von *Jesus ist ...*

»Dr. Caroline Leaf's *Schnelle Hilfe* ist das perfekte Werkzeug, um die chaotischsten Momente des Lebens zu meistern. Vollgepackt mit einfachen, wissenschaftlich untermauerten Strategien ist es eine ermutigende Erinnerung daran, dass Heilung und Wachstum immer in Reichweite sind – selbst in den stürmischsten Zeiten.«

Dr. Will Cole, führender Experte für funktionelle Medizin,
New York Times-Bestsellerautor und Gastgeber des Podcasts
The Art of Being Well

»Ein Meisterwerk darüber, wie man mitten im Chaos des Lebens zur Ruhe kommt, wie man Zeiten des Sorgenmachens bewusst einplant und wie man sich daran erinnert, dass es manchmal okay ist, nicht okay zu sein. Dr. Leaf erklärt auf wunderbare Weise den Unterschied zwischen Frieden und Glück, und sie gibt dem Leser konkrete Tipps, die er verarbeiten und in die Praxis umsetzen kann, während sie uns beibringt, wie wir Ängste abbauen können. Eine Pflichtlektüre.«

Craig Siegel, *Wall Street Journal*-Bestsellerautor, Trainer, Lehrer,
TEDx-Redner, achtfacher Marathonläufer und Investor

SCHNELLE HILFE

EINFACHE TIPPS, UM BEI ANGST,
STRESS ODER ÜBERFORDERUNG
ZUR RUHE ZU FINDEN

DR. CAROLINE LEAF

*Aus dem Amerikanischen von
Gabriele Kohlmann*



Copyright © 2025 by Caroline Leaf

Die amerikanische Originalausgabe erschien im Verlag Baker Books unter dem Titel *Help in a hurry*. 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: Emily Weigel

Corporate Design: spoon design, Olaf Johansson

Korrektur: Thilo Niepel (textdienstleister.com)

Satz: Grace today Verlag

Druck: CPI Clausen & Bosse GmbH, Birkstr. 10, 25917 Leck

Printed in Germany

1. Auflage 2025

© 2025 Grace today Verlag, 63679 Schotten, Deutschland, mail@gracetoday.de

Paperback: ISBN 978-3-95933-426-6, Bestellnummer 372426

E-Book: ISBN 978-3-95933-427-3, Bestellnummer 372427

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.gracetoday.de

*Meine liebe Alexy,
deine Kerze ist viel zu früh erloschen,
aber die Menschen, die du berührt hast,
spüren noch immer ihre Wärme,
denn deine Kerze leuchtete hell und sie brannte
stark für alle, die du geliebt hast.*

Inhalt

1. Schnelle Hilfe – worum geht es?_____	8
2. Hilfe, was ist in meinem Kopf los?_____	14
3. Hilfe, ich stehe unter Druck!_____	25
4. Hilfe, mein Gehirn will nicht still sein!_____	46
5. Hilfe, ich möchte dieser Person am liebsten eine verpassen!_____	61
6. Hilfe, die ganze Welt erscheint so schwarz-weiß!_____	72
7. Hilfe, ich bin ständig müde!_____	82
8. Hilfe, meine aufdringlichen Gedanken wollen einfach keine Ruhe geben!_____	96
9. Hilfe, ich kann einfach nicht ständig glücklich sein!_____	110
10. Hilfe, ich bin ständig wütend!_____	123
11. Hilfe, meine Gefühle der Reue und des Bedauerns blockieren mich!_____	134
12. Hilfe, ich weiß nicht, was hier gerade passiert!_____	146
13. Hilfe, meine Vergangenheit verfolgt mich!_____	162
14. Hilfe, ich will es immer allen recht machen!_____	174
15. Hilfe, mein innerer Kritiker lässt nicht von mir ab!_____	189
16. Hilfe, ich stelle schon wieder Selbstdiagnosen!_____	200
17. Hilfe, überall nur noch Technologie! _____	211
18. Hilfe, alles läuft schief!_____	222
Schlusswort: Es ist okay, nicht okay zu sein_____	241
Endnoten_____	244

Schnelle Hilfe – worum geht es?

Gehören Aussagen wie diese zu deinem Alltag?

»Mir steht's bis hier!«

»Ich halte das nicht mehr aus.«

»Mein Kopf explodiert gleich.«

»Gib mir Kraft!«

»Ich gebe auf!«

»Warum ich?«

»Ich bin mit meinem Latein am Ende.«

»Es ist zum Haareraufen!«

»Das macht mich total fertig.«

»Ich bin krank vor Sorge.«

»Ich bin ein nervöses Wrack.«

»Das war der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen gebracht hat.«

»Ich geh gleich die Wände hoch!«

»Von hier an geht's nur noch bergab.«

Wir alle haben »schlechte« Tage, an denen alles schief läuft, was schief laufen kann. Wie es so schön heißt: »Ein Unglück kommt selten allein.« Wenn man darüber nachdenkt, gibt es eine Menge solcher Sprüche in vielen verschiedenen Sprachen. Mein persönlicher Favorit ist das arabische Sprichwort, das übersetzt heißt: »An manchen Tagen Honig, an anderen Tagen Zwiebeln.« Die Vorstellung von einem schlechten Tag ist also ziemlich universell!

Das heißt aber nicht, dass wir ohne Regenschirm oder Regenschirm im strömenden Regen stehen müssen. Aus diesem Grund

habe ich dieses Buch geschrieben: Schlechte Tage sind zwar jedem vertraut, doch das Wissen, was zu tun ist, wenn man mit den Höhen und Tiefen des Lebens konfrontiert wird, ist es nicht. Viele von uns stehen ratlos da, wenn alles aus dem Ruder läuft. Wir wissen, dass schlimme Dinge passieren, aber nicht, *was wir tun sollen*, wenn sie passieren.

Dieses Buch ist vollgepackt mit einfachen, schnell anwendbaren Strategien, die dir helfen, wenn die Dinge schlecht laufen und du nicht mehr weiterweißt. Es ist im Grunde ein Leitfaden für den Umgang mit diesen »stürmischen«, »zwiebeligen« Tagen, und er basiert sowohl auf meiner persönlichen als auch beruflichen Erfahrung, meiner Arbeit im Bereich der psychischen Gesundheit seit mehr als drei Jahrzehnten und den neuesten Erkenntnissen der Forschung darüber, wie wir unseren Geist und unser Gehirn steuern können, um unsere mentale Widerstandsfähigkeit zu stärken.

Natürlich können wir uns im Leben auch einfach von Krise zu Krise hangeln und uns nach und nach alles irgendwie zusammenreimen. Doch bei dieser Herangehensweise an die »schlechten Tage« gibt es ein Problem: Je öfter wir die Dinge einfach geschehen lassen, umso mehr lassen wir zu, dass sie uns formen. Wir sollten die schlechten Zeiten vielmehr als Gelegenheit begreifen, um zu lernen, zu wachsen und innere Stärke aufzubauen, damit wir uns von den Wechselfällen des Lebens nicht so leicht unterkriegen lassen.

Erinnere dich an eine Situation in jüngster Zeit, bei der du dich über etwas aufgeregt hast. Wenn du in diesem gereizten Gemütszustand geblieben bist, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass er sich wie ein Virus auf andere Teile deines Tages ausgebreitet hat und deine mentale Widerstandskraft blockierte, sodass dir selbst Kleinigkeiten viel schlimmer vorkamen und deine Fähigkeit, mit größeren Stressfaktoren im Leben umzugehen, beeinträchtigt

wurde. Und wenn dieses Reaktionsverhalten zur Gewohnheit wird, kann es innerhalb von 63 Tagen dein Wohlbefinden ernsthaft beeinträchtigen und dein Gefühlsleben sowohl auf kurze als auch lange Sicht erheblich verschlechtern.

Ich spreche von **63 Tagen**, weil das ungefähr der Zeitspanne entspricht, die wir brauchen, um eine Gewohnheit zu entwickeln.¹ Das bedeutet, wir *haben* einen gewissen Spielraum, um zu verhindern, dass Dinge, die wir tun, zu einer uns beherrschenden Gewohnheit werden, die unsere Geistige und körperliche Gesundheit negativ beeinflusst. Wir haben Zeit zu entscheiden, wie wir reagieren wollen – anstatt das, was uns widerfährt, unsere Resilienz dem Leben gegenüber bestimmen zu lassen. Genau das sind die Themen dieses Buches: wie man sich schnell Hilfe beschafft und gute Gewohnheiten entwickelt, die sich stärkend auf die eigene Widerstandsfähigkeit auswirken, und wie man einen Plan für sein Leben entwickelt, denn dies stellt unweigerlich eine ziemliche Herausforderung dar.

In diesem Buch geht es also um Regengüsse, Zwiebeln und Viren – und darum, wie man mit ihnen zurechtkommt. Was du nicht finden wirst, ist das Versprechen, dass alles immer in Ordnung sein wird. Genauso wenig eine Garantie, dass eine bestimmte Reihe von Schritten allen Schmerz, Stress und Ärger beseitigen und dich immerzu glücklich sein lassen wird. Dieses Buch dreht sich nicht darum, dein Leben so zu optimieren, dass alle deine Träume wahr werden und du 120 Jahre alt wirst.

Es gibt eine Menge Bücher, die sich mit solchen Themen befassen, und man mag sie hilfreich finden oder auch nicht. Ich persönlich finde viele von ihnen ein wenig überfordernd, und ich weiß, dass ich damit nicht allein dastehe. Es gab viele Momente in meinem Leben, in denen ich eine helfende Hand brauchte, jemanden, der mir versicherte, dass »es okay ist, nicht okay zu sein«, und dass es

in Ordnung ist, das Leben Schritt für Schritt zu meistern und einfach einen Weg zu finden, die nächste Stunde, den nächsten Tag oder die nächste Woche zu überstehen. Genau das wirst du hier finden: eine helfende Hand, frei von Verurteilung, denn wer will schon seine Zeit mit so etwas vergeuden? Auf diesen Seiten geht es darum, herauszufinden, wie man seinen Verstand und seine Emotionen im alltäglichen Chaos des Lebens in den Griff bekommt. Es geht einfach darum, *okay* zu sein, denn genau damit haben sehr viele von uns zu kämpfen.

Natürlich sind viele dieser Kämpfe tief in Traumata und früheren Erfahrungen verwurzelt, deren Bewältigung Zeit und viel Arbeit erfordert. Diese Thematik wird in meinen früheren Büchern, in meiner Neurocycle-App und im Rahmen meiner Forschungsarbeiten eingehend behandelt.² Dieses Buch dagegen konzentriert sich auf Strategien, die dir helfen, die Stürme zu überstehen, die einfach über dich hereinbrechen – diese unerwarteten und manchmal auch nicht so unerwarteten Kämpfe, die dir den Boden unter den Füßen wegreißen und dich benommen daliegen lassen, ohne dass du wirklich weißt, wie du wieder aufstehen sollst.

Tatsächlich ist dies ein wichtiger Teil eines jeden Weges, der zur Heilung führt: Wir müssen lernen, *wie wir den nächsten Moment überstehen*, bevor wir uns auf die notwendigen Schritte der Heilung einlassen können. Betrachte dieses Buch also als Ressource, als etwas, das dir hilft, wenn es schnell gehen muss und du eine Menge um die Ohren hast. Es ist voll von Strategien, die dir zeigen, wie du inmitten des Chaos deinen Verstand beruhigen und dich konzentrieren kannst, damit du von A nach B kommst. Es ist kein umfassender Leitfaden für den ganzen Weg hin zur Heilung, aber es hilft dir, auf diesem Weg zu bleiben, damit du auch den Rest der Arbeit erledigen und auf die beste Weise ein erfülltes Leben führen kannst.

Es ist wichtig zu wissen, dass die Tipps und Strategien in diesem Buch keine Patentrezepte oder endgültigen Lösungen sind. Sie sollen dir helfen, den Tag zu überstehen, ohne unter Stress oder Überforderung zusammenzubrechen, und dich an einen Punkt bringen, an dem du in der Lage bist, an deinen Problemen und Traumata zu arbeiten, um so deine Geschichte neu zu schreiben. Solltest du also feststellen, dass einige der hier genannten Szenarien tatsächlich recht ausgeprägte Muster in deinem eigenen Leben darstellen, und du deshalb vielleicht etwas länger brauchst als erwartet, um die von dir gewünschten Veränderungen zu erreichen, dann lass dich davon nicht entmutigen. Wie bereits erwähnt, braucht es mindestens 63 Tage, um eine Gewohnheit zu entwickeln bzw. zu ändern, und das ist etwas, wozu du mit der Zeit und mit etwas Hilfestellung mehr als fähig sein wirst.

Und es beginnt damit, dass wir wie schon erwähnt akzeptieren, dass es okay ist, nicht okay zu sein, und dass es in Ordnung ist, wenn das Leben von Zeit zu Zeit unübersichtlich und unangenehm ist – solange wir nicht in unserem »schlechten Tag« stecken bleiben und ihn zum Dauerzustand werden lassen.

Es geht darum, die Zwiebeln zu nehmen und etwas aus ihnen zu machen, anstatt sich von ihnen zum Weinen bringen zu lassen; es geht darum, unseren Mantel und unsere Gummistiefel überzuziehen und unseren Schirm festzuhalten, damit der Regenschirm uns nicht fortspült; es geht darum, unsere Immunität gegen dieses Virus zu stärken, damit es uns nicht für Tage, Wochen oder Monate außer Gefecht setzt.

Die Anleitungen in diesem Buch zeigen Wege auf, wie wir aus diesem reaktiven Modus herauskommen, der uns Entscheidungen treffen lässt, die wir am Ende bereuen, oder zum Aufbau von

Gewohnheiten führt, die uns letztlich schaden. Es geht darum, sich heute richtig vorzubereiten, damit morgen nicht so viel *repariert* werden muss!

Im folgenden Kapitel werde ich zunächst einen kleinen Einblick geben, wie die Verbindung zwischen dem menschlichen Geist, Gehirn und Körper aus wissenschaftlicher Sicht funktioniert, was passiert, während wir mit den Höhen und Tiefen des Lebens kämpfen, warum es okay ist, nicht okay zu sein und was wir dagegen tun können, wenn es uns nicht gut geht. Dann gehe ich auf einige der hauptsächlichen Probleme ein, mit denen viele von uns im Leben konfrontiert sind, und zeige dir anhand von praktischen Tipps, Beispielen und Strategien, wie du mit dem jeweiligen Moment fertig wirst, den Tag überstehst und dich auf wichtigere und erfreulichere Dinge konzentrierst!



Um die Neurocycle-App
herunterzuladen, besuche
www.gracetoday.de/Leaf/SchnelleHilfe

Hilfe, was ist in meinem Kopf los?

Wenn sich alles um uns herum wie ein einziges Chaos anfühlt, liegt es nahe, dass es in Geist und Gehirn nicht anders aussieht. Man denke nur an Begriffe und Formulierungen wie »wirrköpfig«, »Hirnnebel«, »wie vor den Kopf geschlagen«, »um den Verstand bringen«, »überschnappen« und »Gedankenchaos«. Außerhalb unseres Kopfes scheint alles außer Kontrolle zu sein, also muss es in unserem Kopf auch so sein, oder?

Hier ist es hilfreich, zu verstehen, was genau in Geist, Gehirn und Körper vor sich geht, während wir uns den Herausforderungen des Lebens ausgesetzt sehen, und warum sich in unserem Kopf alles so chaotisch anfühlt, wenn wir gestresst und überfordert sind und »schnelle Hilfe« brauchen.

Wir müssen uns in schwierigen Momenten nicht an all diese Fakten erinnern, aber zu wissen, was vor sich geht und wie wir auf die Dinge des Lebens anders reagieren können, kann ungeheuer hilfreich sein. Der Blick auf das große Ganze hilft uns, etwas Abstand von uns selbst zu gewinnen, damit wir uns nicht in den Verrücktheiten des Lebens verlieren und ganz vergessen, dass es immer Hoffnung gibt. Es ist nie zu spät, unsere Einstellung zu ändern und unser Denken, Fühlen und Entscheiden positiv zu beeinflussen – und zu bestimmen, wie sich dies in unserem Leben auswirkt. Es ist nie zu spät, sich schnelle Hilfe zu holen!

Worin besteht der Geist?

Das ist als Begriff nicht ganz leicht zu erklären, deshalb sollten wir zunächst einmal festhalten, was der Geist *nicht* ist. Dein Geist ist nicht dein Gehirn, so wie du nicht dein Gehirn bist. Der Geist ist vom Gehirn getrennt und doch untrennbar mit ihm verbunden. Der Geist benutzt das Gehirn, und das Gehirn reagiert auf den Geist. Das Gehirn erzeugt den Geist nicht. Sicher, ohne das Gehirn gäbe es keine bewusste Erfahrung, aber Erfahrungen lassen sich nicht auf die Aktivitäten des Gehirns reduzieren.

Der Geist ist Energie, und er erzeugt Energie durch Denken, Fühlen und Entscheiden. Das bedeutet, dass wir rund um die Uhr mit unserem aktiven, denkenden Geist Energie erzeugen. Dieser Vorgang ist Teil der Aktivität, die wir mithilfe der Gehirntechnologie erfassen. Wenn wir diese Geistesenergie durch Denken, Fühlen und Entscheiden erzeugen, bilden wir *Gedanken*, die zu physischen Strukturen in unserem Gehirn werden. Dieser Vorgang wird als *Neuroplastizität* bezeichnet – es bedeutet, dass das Gehirn die Fähigkeit hat, sich zu verändern.

Der Geist besteht aus einem Strom nichtbewusster und bewusster Aktivität, wenn wir wach sind, und aus einem Strom nichtbewusster Aktivität, wenn wir schlafen. Er ist gekennzeichnet durch eine Triade aus Denken, Fühlen und Entscheiden. Wenn wir denken, werden wir fühlen, und wenn wir denken und fühlen, werden wir entscheiden. Diese drei Aspekte wirken zusammen.

Du hast deine ganz eigene Art zu denken, zu fühlen und zu entscheiden, was deine *Identität* ausmacht. Wenn dein Denken, Fühlen und Entscheiden aus irgendeinem Grund gestört sind, wirkt sich das auf deine Identität aus. Wenn du denkst, fühlst und entscheidest, bist du schöpferisch tätig, und das Erschaffene besteht in einem *Gedanken*.

Du denkst, fühlst und entscheidest ununterbrochen! Während du wach bist, denkst und fühlst du und entscheidest dich, Gedanken zu erschaffen. Und während du schläfst, sortierst du die Gedanken, die du während des Tages erschaffen hast.

Was ist das Gehirn?

Das Gehirn ist ein äußerst komplexes *neuroplastisches Reaktionssystem*. Das bedeutet im Wesentlichen, dass es jedes Mal, wenn es von deinem Geist stimuliert wird, auf viele verschiedene Arten reagiert, einschließlich in Form von neurochemischen, genetischen und elektromagnetischen Veränderungen. Dadurch wachsen die Strukturen des Gehirns und verändern sich, und es werden neue physische Gedanken integriert bzw. verknüpft.

Das Gehirn ist also nicht Erzeuger des Geistes, sondern vielmehr dessen Filter.

Das Gehirn bleibt nie gleich, denn es verändert sich mit jeder Erfahrung, die wir machen, in jedem Moment eines jeden Tages. Und wir können lernen, dies durch unser einzigartiges Denken, Fühlen und Entscheiden zu steuern. Wir können unseren Geist zur Veränderung unseres Gehirns nutzen, und genau das wirst du mit den »Schnelle Hilfe«-Tipps in diesem Buch lernen.

Die drei Ebenen des menschlichen Geistes

Der menschliche Geist ist in drei Ebenen unterteilt: die bewusste Ebene, die nichtbewusste Ebene und die unterbewusste Ebene. Um diese drei Ebenen zu verstehen, stell dir einen Baum vor. Die Baumkrone ist der *bewusste* Teil des Geistes, der unsere

Kommunikation und unser Verhalten darstellt, also das, was wir sagen und tun.

Der Baumstamm und das Gras um ihn herum entsprechen dem *Unterbewusstsein* bzw. den Signalen der nichtbewussten Ebene, die sich unmittelbar am Rande unserer bewussten Wahrnehmung befinden. Wir nehmen etwas Unbestimmtes wahr und können es noch nicht in Worte fassen, aber wir haben das Gefühl, dass wir uns damit befassen müssen – etwas versucht, unsere Aufmerksamkeit zu erlangen.

Die Wurzeln stellen die *nichtbewusste* Ebene dar, die tiefreichende, Geistige und phänomenal schnelle Quantenwelt, in der unser Wahrheitswert, unsere Intelligenz, Weisheit, Bedeutung und die Gedanken mitsamt den eingebetteten Erinnerungen in einer wirbelnden Energiemasse gespeichert sind.

Wenn wir diese Bereiche des menschlichen Geistes kennen, können wir unseren Verstand und uns selbst besser verstehen, was uns in die Lage versetzt, mit dem, was uns widerfährt, bestmöglich umzugehen. Wenn wir das Warum verstehen, wird das Wie deutlich einfacher!

Was enthält ein Gedanke?

Gedanken sind sowohl die aktiven Bestandteile als auch die Erzeugnisse des Geistes. Der menschliche Geist wandelt alle Erfahrungen, die er den ganzen Tag über macht, in Gedanken um und baut diese Gedanken in Form von Proteinen als baumartige Strukturen in das Gehirn und als heckenartige Strukturen in die Körperzellen ein. Gedanken stellen die Ansammlung unserer sämtlichen Erfahrungen dar, also die Art und Weise, wie wir jeden Moment betrachten und verarbeiten, und sie sind im Großen und

Ganzen das, was uns antreibt. Als diese Proteinstrukturen, die unser Gedächtnis enthalten, werden sie zudem Teil unseres gesamten physischen Organismus.

Jeder Gedanke hat auch entsprechende elektrochemische Reaktionen in unserem Gehirn und im Körper zur Folge. Wenn wir denken, fließen Energie und chemische Stoffe durch unser Gehirn und unseren Körper, und zwar in hochkomplexen elektromagnetischen Wellen und elektrochemischen Rückkopplungsschleifen, die, wenn wir sie hören könnten, wie eine exquisite Orchestersymphonie klingen würden, sofern es sich um gesunde Gedanken handelt, oder wie eine ohrenbetäubende Kakophonie, wenn sie toxisch sind.

Was ist eine Erinnerung?

Gedanken bestehen aus Erinnerungen. Im Gehirn wachsen diese physischen Gedankenstrukturen an den Spitzen der Neuronen als baumartige Verzweigungen, *Dendriten* genannt. Ein Gedanke kann aus einigen Hundert bis hin zu Tausenden von Erinnerungen bestehen. Deshalb können manche Gedanken so überwältigend sein; wenn ein Gedanke ins Bewusstsein gelangt, öffnet er sich wie eine aufblühende Blume, und die Erinnerungen werden wie Pollen im Frühling freigesetzt. Wenn es sich um eine gute Erinnerung handelt, wirst du vielleicht von glücklichen Gefühlen überflutet. Handelt es sich um eine toxische Erinnerung oder ein Trauma, dann ist es so, als hätte man eine schlimme Allergie aufgrund all der herumfliegenden Pollen, die man einfach nicht loswird. Du stellst dann fest, dass du vergangene Situationen immer wieder durchspielst, endlose »Hätte, sollte, wäre, könnte«-Szenarien entwirfst und im Schmerz und Unbehagen dessen,

was dir widerfahren ist, festhängst – und aus dem Grund vielleicht schnell Hilfe brauchst!

Gedanken wachsen wie Bäume und Hecken aus »Samen«

So wie Bäume und Hecken aus Samen wachsen und dann Wurzeln, Stämme, Äste und Blätter bilden, so entstehen unsere Gedanken aus »Erfahrungssamen« – unseren Geschichten – und bilden zahlreiche Wurzeln, Stämme, Äste und Blätter in unserem Geist, Gehirn und Körper.

Die Wurzeln bestehen aus den diversen Erinnerungen oder den Einzelheiten der entsprechenden Erfahrung. Ein Gedanke könnte sich beispielsweise um eine traumatische Beziehung zu einem Familienangehörigen drehen, und die einzelnen Details dieser Erfahrung bilden die Erinnerungen in diesem Gedanken. Der Gedanke an einen Angehörigen könnte aber auch ein wirklich glücklicher sein; dann bestünden die Erinnerungen in diesem Gedanken aus den frohen Einzelheiten der Erfahrung.

Der Stamm symbolisiert deine ganz eigene Art und Weise, wie du über die »Wurzelerinnerungen« der Erfahrung denkst und sie verarbeitest. Du verarbeitest auch jede neue Erfahrung aus der Perspektive bestehender Gedanken mit ihren eingebetteten Erinnerungen, also deinen vergangenen Erfahrungen, um die aktuelle Erfahrung besser zu verstehen. So beeinflusst deine Vergangenheit deine Gegenwart.

Die Zweige spiegeln wider, wie sich dies im gegenwärtigen Kontext deines Lebens niederschlägt und wie es sich auf deine Gefühle und deine Lebenseinstellung auswirkt, auf das, was du sagst und tust, und wie sich das alles in deinem Körper anfühlt. Wenn du dir zum Beispiel einen toxischen Gedanken an einen schwierigen

Angehörigen ins Gedächtnis rufst, spürst du vielleicht eine innere Anspannung, bekommst Bauchschmerzen, gehst ein wenig in Abwehr und siehst die Beziehung als hoffnungslos an.

Gedanken werden in drei Bereichen gespeichert

Gedanken werden an drei verschiedenen Orten gespeichert: im Geist, im Gehirn und in jeder Zelle des Körpers. Sie bilden ein zusammenhängendes Netzwerk, das sich über deinen Geist, dein Gehirn und deinen Körper erstreckt. Eine hilfreiche Analogie, um dieses Netzwerk zu verstehen, besteht darin, sich den menschlichen Geist als Himmel und die Gedanken als Wolken am Himmel vorzustellen, sozusagen als deine eigene persönliche »iCloud«, die über den Gedankenbäumen in deinem Gehirn und deinem Körper schwebt. Dieser Geistige »Himmel« baut sozusagen deine gemachten Erfahrungen zu deiner persönlichen iCloud auf und pflanzt diese Erfahrungen dann in Form von »Gedankenbäumen« in dein Gehirn und als »Hecken« in deinen Körper.

Der Himmel stellt die Gesamtheit deiner Energie dar, die sich zu einer einzigen, in sich geschlossenen lebenden »Sache« verbindet, die niemals stirbt. Und so wie der Himmel dich umgibt, so umgibt dich auch dein Geist. Die Wolken, also deine Gedanken, bilden spezifische Muster aus Erinnerungspartikeln, die aus allen Erfahrungen stammen, die du gemacht hast, machst oder noch machen wirst. So wie du verschiedene Gedanken hast, so existieren auch verschiedene Wolkentypen und -formationen in dir, und sie verändern sich ständig entsprechend der Wetterlage deines Geistes, die sich aus deinen Lebenserfahrungen entwickelt. Deine persönliche iCloud wird mit jeder neuen Erfahrung, die du in jedem Moment eines jeden Tages machst, ständig aktualisiert

und gesichert, so wie sich der Himmel und das Wetter immer wieder ändern und die Pflanzen darunter beeinflussen.

Die Geist-Gehirn-Körper-Verbindung

Die Gedanken mit ihren komplex verwurzelten und verzweigten Erinnerungen sind nicht nur im Gehirn gespeichert, sondern auch in den 50 bis 100 Billionen Zellen des Gehirns und des Körpers sowie in den Wolken unseres Geistes, weshalb zum Beispiel bei toxischem Stress das Herz zu »brennen« beginnt oder der Darm gluckert und sich aufbläht – oder warum du, wenn jemand etwas Unangenehmes zu dir sagt, von Übelkeit übermannt wirst oder sich dein Magen »zusammenzieht«.

Wie schon erwähnt, ist der Geist das Mittel, mit dem wir denken, fühlen und auf unserem Weg durchs Leben Entscheidungen treffen. Gehirn und Körper fungieren als Filter für den Geist, und während dieser seine Arbeit verrichtet, verändert er unser Gehirn und unseren Körper sowohl strukturell als auch in der Funktionsweise. Diese Beziehung zwischen Geist, Gehirn und Körper wird als *Psychoneurobiologie* bezeichnet.

Eine Möglichkeit, wie wir die Energie des Geistes im Gehirn »sehen« können, besteht in der Form von Hirnwellen. Unsere Hirnwellen sind permanent aktiv, denn der Geist ist immer aktiv und lässt Leben durch unser Gehirn und unseren Körper strömen. Unsere Hirnwellen verändern sich in ihrer Bewegung durch das Gehirn, je nachdem, was wir gerade denken, tun und fühlen. Wenn wir uns müde, schwerfällig, träge oder verträumt fühlen und nicht in der Lage sind, Informationen oder Emotionen gut zu verarbeiten, dominieren langsamere Hirnwellen. Wenn wir aufgedreht oder hyperalarmiert sind, wenn in unserem Gehirn

einfach zu viel los ist, dominieren die höherfrequenten Hirnwellen. Wenn wir unseren Geist regulieren, schaffen wir einen Ausgleich zwischen diesen Extremen, und das funktioniert bei jedem von uns anders.

Die Art und Weise, wie unsere Gehirnwellen funktionieren und wie wir die Welt Tag für Tag erleben, sind untrennbar miteinander verbunden, denn der Geist *agiert durch das Gehirn*, und das Gehirn *reagiert auf den Geist*. Wenn unsere Emotionen aus dem Gleichgewicht geraten oder stark negativ sind (wenn wir uns zum Beispiel nicht der Herausforderung stellen, täglich neues Wissen in unser Gehirn zu integrieren, oder wenn wir mit den stets vorhandenen bzw. den akut auftretenden Stressfaktoren des Lebens chaotisch und reaktiv umgehen), spiegelt sich dies in unserer Physiologie (Blut, Hormone usw.) und in unseren Hirnwellen wider, die dann aus dem Gleichgewicht sind. Zwischen Geist und Gehirn besteht eine Wechselbeziehung, die sich in unserer mentalen, emotionalen, neurologischen und physischen Gesundheit niederschlägt.

Wie wir unseren Geist regulieren

Die innere Konnektivität und Ausgeglichenheit, nach denen Geist, Gehirn und Körper sich sehnen, können beeinträchtigt werden, wenn wir unseren Geist nicht richtig regulieren. Aufgrund der neuroplastischen Beschaffenheit des Gehirns gilt: Wenn wir unsere Reaktionen auf Stress nicht ändern, verstärken wir sie – sie verschwinden nicht einfach. Das, worüber wir am meisten nachdenken, wird wachsen.

Wenn wir uns dafür entscheiden, in einem negativen Gemütszustand zu verharren, kann dies eine toxische Reaktion im Gehirn

hervorrufen, die sich wiederum auf alle Systeme in Gehirn und Körper auswirken kann. Umgekehrt gilt das Gleiche: Wenn wir uns dafür entscheiden, alles als Gelegenheit zu sehen, etwas zu lernen, persönlich zu wachsen und die Situation zu überwinden, und wenn wir das Positive im Negativen entdecken, kehrt unsere Hoffnung zurück. So können wir unsere Hirnwellen und unseren Körper positiv beeinflussen – bis hinunter auf die Zellebene!³

Warum brauchen wir schnelle Hilfe?

Deshalb ist es so wichtig, dass wir lernen, unseren Geist im jeweiligen Moment sofort zu regulieren. So lernen wir, negative Muster *nicht* zu verstärken, die unserer psychischen und körperlichen Gesundheit schaden und unsere Lebenserwartung verringern können.

In der Tat müssen wir alle lernen, unsere Gedanken und Reaktionen einzufangen und zu bearbeiten, bevor sie toxische Kettenreaktionen auslösen und zu tief verwurzelten neuronalen Netzwerken werden, auch bekannt als schlechte Gewohnheiten. Im Wesentlichen bist du dein Geist, und dein Geist steuert dein Gehirn und deinen Körper. Ein chaotischer, unkontrollierter Geist bedeutet also ein chaotisches, unkontrolliertes Gehirn und einen ebensolchen Körper, und wenn diese drei im Argen liegen, kann sich unser Leben wie ein einziges Durcheinander anfühlen!

Doch diese Aufgabe ist leichter gestellt als bewältigt, vor allem, wenn man das Gefühl hat, alles um einen herum breche zusammen. Deshalb braucht man für solche Momente eine schnell helfende Hand, wie sie dieses Buch bieten will, damit man die Zeiten übersteht, in denen alles schief läuft und das Gehirn zu explodieren droht.

Wenn du diese Tipps anwendest, baust du im wahrsten Sinne des Wortes eine Versicherungspolice in dein Geist-Gehirn-Körper-Netzwerk ein, die dir die Tür zu unbegrenzter Resilienz öffnet und deinen Geist, dein Gehirn und deinen Körper zum Besseren verändert!

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.