

**YVONNE DIEWALD**

# **REMINDE**

**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](http://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 . . . . .	<b>265</b>
------------	--	------------

Nachwort . . . . .	<b>285</b>
--------------------	------------

Danksagung . . . . .	<b>286</b>
----------------------	------------

**ANHANG**

Quellen und weiterführende Literatur . . . . .	<b>291</b>
--	------------

## 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 Programmen steuert dein gesamtes Leben. Unbewusste Regelkreise, sogenannte Musterprogramme in deinem Gehirn, können es dir aber auch gründlich vermiesen. 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 Vorstandsbe-  
reich eines DAX-Unternehmens und schließlich durch das Coaching Hunderter von Spitzenentscheidern, 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 angeschaut, 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 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, Axione, 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!

TEIL I

# **WAS IST NEURONALE PROGRAMMIERUNG?**

*Im ersten Viertel unseres Lebens  
entwickeln wir unsere Denk-, Gefühls-  
und Verhaltensmuster. In den letzten  
drei Vierteln kämpfen wir gegen sie an.*

Yvonne Diewald

# KAPITEL 1

## MEINE PERSÖNLICHE ERFAHRUNG MIT NEURONALER PROGRAMMIERUNG

Wie bereits berichtet, habe ich mich sehr früh in meinem Leben mit dem Gehirn beschäftigt und die Grundeinstellung entwickelt, dass man kein schicksalsergebenes Leben führen muss, sondern selbstgestaltend wirken kann. Nur so kann ich es mir erklären, dass ich an der größten Herausforderung meines Lebens nicht gescheitert bin, sondern sie meisterte und daran wuchs. Aber lies nun selbst, was passiert war.

### Meine erste intuitive Gehirnprogrammierung und ihre enorme Auswirkung

»Ich habe eine schlechte Nachricht für Sie«, sagte der Arzt, als er von den Untersuchungsberichten aufschaute. Ich saß in seinem Besprechungszimmer vor dem schweren eichenen Schreibtisch und wartete ungeduldig darauf, dass er mir die Ergebnisse mitteilte. Es war Freitag am späten Nachmittag. Eine anstrengende Woche in einer Spezialklinik lag hinter uns. Fünf Tage lang war mein 13 Monate alter Sohn von einem Expertenteam untersucht worden. Ich wollte diese Tests unbedingt durchführen lassen, obwohl die Ärzte und Therapeuten daheim immer wieder sagten, ich bräuchte mir keine Sorgen zu machen. Do-

minic sei eben entwicklungsverzögert, das hätten Frühchen so an sich.

Dominic war über drei Monate zu früh auf die Welt gekommen und wog nur 700 Gramm bei seiner Geburt. Aber müsste er sich nach einem Jahr nicht wenigstens selbstständig vom Rücken auf den Bauch drehen? Oder wenigstens sein Köpfchen heben? Warum in Gottes Namen tat sich nichts in seiner Entwicklung? Ich wollte mit den Untersuchungen in dieser Spezialklinik Gewissheit erhalten, denn ich hatte ein ungutes Gefühl nach allem, was wir bereits erlebt hatten.

Die Schwangerschaft mit Dominic musste bereits im 6. Monat beendet werden, unter dramatischen Umständen. Ich hatte eine ausgeprägte EPH-Gestose, die umgangssprachlich auch Schwangerschaftsvergiftung genannt wird. Sowohl ich als auch mein ungeborenes Baby schwebten in akuter Lebensgefahr. Das Kind hatte permanente Herzaussetzer, und ich stand vor einem multiplen Organversagen. Allerdings war mein Blutdruck aufgrund der schweren Vergiftung in einen lebensgefährlichen Bereich angestiegen, der erforderliche Notkaiserschnitt hätte ein Kreislaufversagen provoziert. Was für ein Dilemma. Die Ärzte konnten nichts tun, außer abwarten, dass sich mein Blutdruck von allein senken würde. Zu allem Überfluss sagte mir der eigens herbeigerufene Professor: »Ich möchte ehrlich zu Ihnen sein. Dieser Eingriff ist hochriskant, weshalb ich ihn persönlich durchführen werde. Die Sachlage sieht nicht gut aus, und ich kann für nichts garantieren. Ich weiß nicht, ob ich Sie durchbringen werde, oder das Kind, oder Sie beide. Wir müssen auch mit dem Schlimmsten rechnen.« Mein Blutdruck stieg mit der Aussicht auf meinen bevorstehenden Tod verständlicherweise weiter an statt zu sinken. Doch nach zwölf Stunden gelang es mir endlich, mich nur noch mit mir und meinem ungeborenen Kind zu beschäftigen, sodass mein Blutdruck auf ein vertretbares Niveau sank. Ich wurde in den OP geschoben – und Dominic per Kaiserschnitt geholt.

Aufgrund der extrem frühen Geburt waren alle seine Organe noch nicht vollständig entwickelt – auch die Lunge nicht. Dominic musste maschinell beatmet werden. Die unreifen Gehirnenen konnten dem dabei entstandenen Druck nicht standhalten und platzten, er erlitt eine Hirnblutung. Drei Monate verbrachte er auf der Intensivstation. Jeder Tag war ein Kampf ums Überleben mit immer neuen Komplikationen. Einmal pro Woche kam ein Spezialist und führte schmerzhaft Untersuchungen an seinen Augen durch, weil sich die Netzhaut abzulösen drohte. Regelmäßig regte sich der Kleine so sehr dabei auf, dass sein Herz kollabierte. Überhaupt hatte er immer wieder Herz- und Lungenaussetzer, weshalb er eineinhalb Jahre später noch an einem Überwachungsmonitor angeschlossen war und manches Mal sogar von mir wiederbelebt werden musste.

Jeden Tag fuhr ich mit einer großen Ungewissheit ins Krankenhaus. Was war in der Nacht geschehen? Was würde tagsüber passieren? Würde sein Herz wieder aussetzen? Oder seine Lunge? Benötigte er eine riskante Bluttransfusion? Musste er womöglich operiert werden, und wenn ja, würde er das überleben?

Morgens war ich die erste Besucherin auf der Intensivstation und verließ diese erst, wenn die Nachtwache den Dienst übernahm. Tagsüber ließ ich mir meinen Sohn aus dem Brutkasten herausgeben und auflegen, damit er mich spüren und hören konnte. Man nennt diese Maßnahme »Kängururufen«. Die Mutter legt sich dafür auf einen Liegestuhl und das Kind wird ihr auf den nackten Oberkörper gelegt. Das Kind kann so die vertrauten Herztöne und die Stimme der Mutter hören, ihre Wärme und ihren Geruch wahrnehmen. Dies alles fördert die Entwicklung der Frühgeborenen.

Weil ich jeden Tag von früh bis spät auf der Intensivstation bei Dominic war, lernte ich immer frühzeitiger erkennen, wenn sein Herz oder seine Lunge auszusetzen drohten, sodass ich präventiv eingreifen konnte. All das nahmen die Ärzte und Kranken-

schwwestern wahr, sodass der Oberarzt eines Tages gestattete, dass Dominic von den Überwachungsgeräten abgestöpselt und von mir frei durch den Raum getragen wurde. Ich war überglücklich. Je mehr man mir erlaubte und ich mir zutraute, desto stärker wurde ich in den Intensiv-Alltag eingebunden. So kam es, dass ich Dominic jeden Tag badete, fütterte, seine Temperatur maß oder auch seine Überwachungselektroden wechselte und ihn zwischendurch immer wieder durch das Krankenzimmer trug und ihm Kinderlieder vorsang. Der Oberarzt, der uns aus dem Krankenhaus entließ, sagte zur Verabschiedung, dass es an ein Wunder grenze, dass Dominic als Extrem-Frühchen überlebt und nicht eine einzige Bluttransfusion benötigt hatte. Er schrieb es dem Umstand zu, dass ich mich so vorbildlich um ihn gekümmert hatte.

Und nun war ich aus demselben Grund mit meinem 13 Monate alten Sohn in dieser Spezialklinik. Dabei sagten alle zu Hause, ich müsse einfach nur Geduld haben mit der motorischen Entwicklung Dominics. Ich aber konnte es nicht mehr länger hören. Ich wollte keine Geduld haben, sondern Gewissheit.

Und die erhielt ich nun. Der Experte der Spezialklinik sagte mir mit betretener Miene, dass er schlechte Nachrichten für mich habe. »Ihr Sohn wird niemals rechnen können oder irgendeine Fremdsprache beherrschen«, teilte er mir in einem ruhigen Ton mit. »Er wird den Rest seines Lebens ein schwerster Pflegefall sein und nur im Bett liegend verbringen«, führte er weiter aus. »Er wird rein gar nichts können, weder gehen noch schreiben noch sprechen. Er wird sich nicht einmal mit Händen und Füßen mit Ihnen verständigen können«, erklärte mir der Experte und sah mich dabei eindringlich an. Auf die Frage: »Wie können Sie das jetzt bereits sagen? Dominic ist doch noch ein Baby«, antwortete er emotionslos: »Bei der Hirnblutung wurde sein komplettes Motorik-Areal zerstört. Da ist nichts mehr zu machen. Wir haben hier jedes Jahr hundert solcher Kinder und sehen diese Fälle jeden Tag.«

Nun war ich es, die ihn eindringlich anschaute. Er holte tief Luft und fuhr fort: »Ich möchte Ihnen einen guten Rat geben.« Was dann folgte, sollte mich noch viele Jahre beschäftigen, denn er sagte zu mir: »Je eher Sie das annehmen, desto leichter wird es für alle Beteiligten.«

Wow! Das saß. Mit allem hatte ich gerechnet. Irgendeine Blockade oder eine Störung, die man beheben konnte. Aber doch nicht, dass alles irreparabel zerstört und jegliche Form von selbstständigem Leben unmöglich gemacht worden war – und ich mich auch noch damit abfinden sollte. Doch entgegen allen Erwartungen machte ich es mir und den Beteiligten nicht so leicht. Den Ratschlag des Experten beherzigte ich nicht eine Sekunde. Stattdessen begann eine Odyssee. Ich fuhr mit Dominic zu zahlreichen Ärzten und Therapeuten. Überall fragte ich nach, ob jemand eine Möglichkeit sah, ihm weiterzuhelfen. Doch statt Hilfe erntete ich immer nur ein mitleidvolles Kopfschütteln. Das Ganze war Mitte der 1990er-Jahre. Damals waren Osteopathie, Homöopathie und Kinesiologie noch relativ unbekannt. Sobald ich von irgendeiner neuen Methode erfuhr, suchte ich die Fachleute auf und probierte es an Dominic aus. Ich gestehe, ich war in meiner Not sogar bei einer Kartenlegerin und einer Geistesheilerin. Nichts ließ ich unversucht.

Es war keine leichte Zeit. Dominic hielt mich unentwegt auf Trab. Selbst wenn er einmal länger schlief, wurde ich regelmäßig durch den schrillen Alarm des Herz-Lungen-Überwachungsmonitors aufgeschreckt. Das Gerät war hochsensibel eingestellt und reagierte sofort, auch bei flacher Atmung oder leicht verrutschter Elektrode. Der ohrenbetäubende Lärm jagte mir immer wieder einen gewaltigen Schreck durch die Glieder. Nachts war es besonders schlimm. Wenn ich jäh durch einen Alarm aus dem Schlaf gerissen wurde, schoss mir das Adrenalin genauso schnell durch die Adern wie der sorgenvolle Gedanke durch den Kopf, dass mein Kind gleich sterben könnte oder schon tot war. Dominic selbst wurde bei unechten Alarmen, also wenn er nicht



gefährdet war und bloß tief schlief, ebenso durch den gewaltigen Lärm hochgeschreckt und war dann immer vollkommen aufgelöst. Es kostete mich viel Zeit und Zuwendung, ihn wieder zu beruhigen. Manches Mal hatte die Aufregung über einen unechten Alarm bei ihm zu einem Herzaussetzer geführt. Aber das war nicht das einzige Problem. Auch mit seinen Mahlzeiten war es äußerst schwierig. Er erbrach mehr, als dass er Nahrung bei sich behielt, sodass ich hochkalorische Astronautennahrung unter sein Essen mischen musste.

Zwei- bis dreimal pro Woche suchte ich mit Dominic eine Krankengymnastikpraxis auf. Dort arbeiteten zwei ältere, erfahrene Physiotherapeutinnen. Viele Mütter ließen ihre Kinder für die Zeit der Behandlung allein in der Praxis und gingen währenddessen einkaufen oder ins Café. Auch ich hätte Zeit für Erledigungen und Entspannung gut gebrauchen können, denn ich war über Monate und Jahre hinweg Tag und Nacht im Einsatz. Doch ich wollte lieber zuschauen, was die Therapeutinnen mit Dominic machten und ihnen Fragen stellen: »Wofür ist das gut? Was bewirkt das?« Ich schaute mir jeden Handgriff bei ihnen ab und wendete mein neu erworbenes Wissen zu Hause wieder und wieder an. Ganz nach dem Motto: Viel hilft jetzt viel. Ich erinnere mich noch sehr gut daran, dass die Therapeutinnen häufig mit Dominic im Arm auf einem riesigen Gymnastikball saßen und wippten. Auf Nachfrage erklärte man mir, dass Dominic normalerweise im Mutterleib noch drei Monate jede Bewegung von mir miterlebt hätte und dies wertvolle Impulse für die Gehirnentwicklung seien. Aufgrund der frühen Geburt hatte sein Gehirn diese Impulse nicht erhalten. Für mich stand fest, dass es Dominics Gehirn an nichts fehlen sollte. Umgehend kaufte ich mir solch einen riesigen Ball und wippte jeden Tag unermüdlich mit Dominic darauf. So wollte ich erreichen, dass sein Gehirn all die Impulse erhielt, wie jedes andere Kind auch.

Unser Wohnzimmer war eine Mischung aus Fitnessstudio und Kindergarten. Gymnastikmatten, Sportgeräte, Schaukeln,

Erbsenkisten und Bällebad – es gab alles, was das Sportler- und Kinderherz begehrte. Ich hatte sogar ein Gerät aus der Welt-raumforschung, auf dem ich jeden Tag mit Dominic trainierte. Wenn Dominic schlief, nutzte ich die Zeit und recherchierte im Internet. Ich lernte alles über das Gehirn: seine Funktionen, sein Leistungsvermögen, aber insbesondere seine Fähigkeiten. Neueste Ergebnisse aus der Hirnforschung interessierten mich besonders, und ich versuchte, daraus Hilfe für meinen Sohn abzuleiten. Alles in allem war es ein langer und mühsamer Weg mit vielen Hindernissen und Rückschlägen. Aber Dominic lernte Schritt für Schritt. Oder besser gesagt: Schritttchen für Schritttchen. Zuerst das Robben, dann das Krabbeln und danach folgte der Kniestand. Alles dauerte sehr lange, und nach einem Schritt kam nicht automatisch die nächste Entwicklungsstufe. Alles mussten wir erst monatelang trainieren.

Als er mit sieben Jahren in die Schule kam, konnte Dominic sich gerade mit zwei Gehstöcken langsam fortbewegen. Die Schule sorgte sich vor Unfällen und dem Versicherungsschutz und bestand deshalb darauf, dass Dominic einen Rollstuhl benutzte. Bedauerlicherweise führte das tägliche lange Sitzen dazu, dass sich seine Sehnen in den Beinen verkürzten. Als er neun Jahre alt war, sollte ein Routineeingriff zur Verlängerung der Sehnen Abhilfe verschaffen. Tatsächlich aber unterlief dem Operateur ein Fehler. Er kratzte an Dominics Nerven, und mein Sohn erlitt ein Nerven trauma. Als Dominic aus der Narkose erwachte, schrie er vor Schmerzen, die wellenartig im Sekundentakt seinen kleinen zarten Körper durchzogen. Die Ärzte konnten wieder einmal nichts tun, denn Medikamente, die so starke Nervenschmerzen betäuben, gab es nur für Erwachsene. Dominic wurde komplett zurückgeworfen. Er konnte nicht mehr die Schule besuchen und lag nur noch im Bett. Er ließ keinen mehr an sich heran, außer mich, und weinte Tag und Nacht vor Schmerzen in den Füßen. Stehen oder Gehen war nicht mehr möglich. Selbst das Wechseln der Socken erwies sich als äußerst

schmerzhaft. Erneut recherchierte ich im Internet nach Ärzten, Therapeuten und neuen Hinweisen zur Heilung. In jener Zeit lernte ich alles, was ich über das Nervensystem finden konnte. In der Fachklinik, die Dominic seit Jahren besuchte, und von seiner angestammten Physiotherapeutin ließ ich mir spezielle Methoden erklären und Maßnahmen zeigen. Täglich machte ich mit Dominic gezielte Übungen, die dazu führen sollten, dass die Reizempfindlichkeit seiner Nerven nachließ.

Nach einem guten Jahr, Dominic war mittlerweile zehn Jahre alt, war es dann so weit: Er ließ es zu, dass ich ihm Schuhe anzog und seine Füße auf den Boden stellte. Wir begannen wieder bei null. Was wir über Jahre hinweg aufgebaut hatten, war verloren gegangen. Dominic musste alles neu erlernen. Aber er schaffte es erneut. Und er ging seinen Weg. Im wahrsten Sinne des Wortes.

Dominic machte sein Fachabitur, schlug den Rat nach einer ruhigen Bürotätigkeit in den Wind und absolvierte eine vierjährige Schauspielausbildung. Er fand eine private Schule, weit von zu Hause entfernt, und musste fortan sein Leben allein führen und große körperliche Strapazen auf sich nehmen. Aus Dominic wurde ein selbstbewusster junger Mann.

Rückblickend kann ich sagen, dass mich die lange und mühsame Zeit mit Dominic stark geprägt hat. Ich schaue seitdem anders auf die Welt. Früher hatte ich Ziele und glaubte, dass es nur eine wohldurchdachte Strategie benötige, um sie zu erreichen. Dank Dominic lernte ich zu begreifen: Die beste, teuerste und aufwendigste Strategie nutzt nichts, wenn das Individuum sie nicht umsetzen kann. Manches Mal muss zuerst am Individuum gearbeitet werden, bevor man sich der Strategie zuwenden kann.

## Warum ich alle Werkzeuge verwarf und eine neue Methode entwickelte

Die neue Erkenntnis setzte ich auch beruflich um. Nach Jahren der Fürsorge und Pflege meines Sohnes wurde ich strategische und politische Beraterin der Vorstände und Geschäftsführer eines DAX-Konzerns und war immer wieder Zeugin, wie sorgsam ausgearbeitete Strategien in der Praxis scheiterten, weil die Menschen sie nicht umsetzen konnten. Ich begann mich mehr und mehr mit dem Individuum und seinen spezifischen Ausprägungen auseinanderzusetzen. Ich wollte meine Kollegen und später Klienten – ähnlich wie Dominic – fit machen. Ich wollte sie befähigen, ihre persönlichen oder unternehmerischen Strategien und Ziele umzusetzen. Ich lernte von großartigen Lehrern und machte viele Coaching- und Therapieausbildungen, um beim Abbau von körperlichen, mentalen und emotionalen Blockaden zu helfen und die persönlichen Entwicklungen meiner Klienten zu unterstützen.

Mein Werkzeugkoffer wuchs mit immer mehr Ausbildungen heran, und meine mittlerweile selbstständige Coaching-Praxis florierte. Dennoch stellte ich fest, dass viele meiner Klienten immer wieder rückfällig wurden und unbeabsichtigt in alte hinderliche Muster verfielen. Um zu verstehen, was in den Köpfen meiner Klienten vor sich ging, begann ich erneut, mich intensiv mit dem Gehirn auseinanderzusetzen. Ich recherchierte weltweite Hirnforschungsarbeiten und absolvierte ein nebenberufliches Masterstudium in kognitiver Neurowissenschaft an einer privaten Akademie. Acht renommierte Wissenschaftler, unter anderem Prof. Dr. Dr. Gerhard Roth, Prof. Dr. John-Dylan Haynes und Prof. Dr. Tobias Esch, vermittelten mir die aktuellen Erkenntnisse aus der Forschung rund um das Gehirn zu Themen wie Gesundheit, Motivation, Entscheidung, Denken, Wahrnehmung und Emotionen. So gewann ich weitere wertvolle Erkenntnisse und entwickelte meine REMIND<sup>®</sup>-Methode, mit der ich

Menschen von unbewussten hinderlichen Mustern befreie und damit gehirngerechte Lösungen für ihre langwierigen Probleme an die Hand gebe.

Ich arbeite seit vielen Jahren mit Menschen aller Art. Und vollkommen egal, mit welchem Problem sie zu mir kommen: Das Gehirn arbeitet bei allen Menschen identisch und nach stets gleichbleibenden Prinzipien. Daher ist meine Methode auch so hochgradig wirksam, denn ich arbeite nur mit genau diesen Prinzipien, mit denen unser Gehirn die Problemstrukturen erstellt und wieder abbaut.

In diesem Buch möchte ich dich mit all meinen gewonnenen Erkenntnissen und meiner Methode näher vertraut machen. Ich bin überzeugt, dass dies der Schlüssel für dein langjähriges und hartnäckiges Problem sein kann. Egal, was sich in deinem Leben gerade nicht gut und nicht stimmig für dich anfühlt – diese Lage ist kein Schicksal, sondern du kannst sie jederzeit verändern. Ermöglicht wird dies durch eine neue neuronale Programmierung in deinem Gehirn, bei der deine Nervenzellen neue Impulse erhalten, vergleichbar mit den vielen Impulsen, die mein Sohn erhielt.

Ich habe meine persönliche Geschichte bewusst an den Anfang dieses Buches gesetzt, weil ich dir die Dimension aufzeigen möchte, was alles mit dem Gehirn möglich ist. Denn wenn mein Sohn mit einem defekten Gehirn etwas zu leisten vermochte, was sämtliche Experten für schier unmöglich hielten, zu welch großartigen Veränderungen musst dann du mit einem intakten Gehirn in der Lage sein? Und welche Impulse benötigt dein Gehirn für eine grundlegende Veränderung?

## KAPITEL 2

# WAS IST EINE NEURONALE PROGRAMMIERUNG?

120 verschiedene Grüntöne voneinander unterscheiden und mit Namen benennen können – was uns unmöglich erscheint, ist für die Einwohner des Regenwaldes im Amazonas völlig normal. Und während wir im Winter nur die Unterscheidung »Wasser, Schnee und Eis, maximal noch Graupel« kennen, ist es für Inuit in Grönland selbstverständlich, den Schnee zu »lesen« und die diversen Kristalle und Eisformen verschiedenartig zu bezeichnen. Aber warum können wir so etwas nicht, und wie kommt es zu diesen unterschiedlich ausgeprägten Fähigkeiten?

Die Neurowissenschaften geben darauf eine klare Antwort: Wir verdanken unsere generellen Fähigkeiten (wie Atmen, Riechen, Essen) und individuellen Fähigkeiten (wie Musizieren, Malen, Tanzen) den vielen Milliarden Nervenzellen in unserem Körper und den 86 Milliarden Nervenzellen im Gehirn. Sie sind allesamt über das Nervensystem miteinander verbunden, tauschen untereinander Informationen, sogenannte Impulse, aus und steuern dadurch unsere Organe und Muskeln, aber auch unsere Gedanken und Gefühle. Die Nervenzellen, die auch Neuronen genannt werden, bilden dafür Kontaktstellen, sogenannte Synapsen, über die diese Informationen mithilfe von Botenstoffen weitergegeben werden. Jede Nervenzelle im Gehirn kann bis zu 10 000 Synapsen ausbilden. Dadurch haben wir ein

riesiges Nervengeflecht im Gehirn, das neuronale Netzwerk. Über dieses Netzwerk ist jede Nervenzelle direkt oder indirekt mit jeder der anderen 86 Milliarden Nervenzellen im Gehirn und den zigmilliarden im Körper verbunden. Jedes Neuron hat eine riesige Speicherkapazität und erinnert sich an die Vorgänge, an denen es beteiligt war, und welche anderen Nervenzellen involviert waren. So weiß jede Zelle genau, welche anderen Neuronen informiert und zur Mitarbeit aufgefordert werden müssen, wenn du beispielsweise Hunger hast. Die Nervenzellen im Darm senden dem Gehirn Signale, dass das letzte Essen bereits verdaut ist und langsam Nachschub erforderlich ist. Diese Information kommt über die Nervenbahn im Gehirn an. Von dort werden alle weiteren Nervenzellen informiert und das Hungergefühl und Handlungen wie Lebensmittel einkaufen, zubereiten und verzehren in Gang gesetzt.

Kommt ein Impuls, eine Information, bei einer Nervenzelle an, erkennt sie unmittelbar, ob ihr diese bekannt ist oder nicht, und falls bekannt, zu welchem dahinterliegenden Programm dieser Impuls gehört. Wenn die Information bekannt ist, leitet die Nervenzelle diese an die mitbeteiligten Nervenzellen im Verbund des jeweiligen Programms weiter und aktiviert sie zur Mitarbeit. Ist eine Information neu, bildet sie Synapsen und stellt so den Kontakt zu den erforderlichen Nervenzellen her. Kommt diese neue Information immer wieder herein, wird diese frisch erstellte Verbindung immer weiter ausgebaut, verstärkt und wandert nach einer gewissen Zeit als komplette Programmierung ins Langzeitgedächtnis. Der Austausch unter den beteiligten Nervenzellen läuft fortan automatisiert und unbewusst ab. Es hat sich ein fester Regelkreis gebildet.

Jede Nervenzelle weiß nun im Verbund, was sie zu tun hat und welcher Zelle sie die Impulse weiterleiten muss. So haben wir alle einmal beispielsweise das Zähneputzen oder Rechnen gelernt. Wenn du morgens mit der Zahnbürste im Badezimmer stehst, weiß das Gehirn automatisch, was zu tun ist und sendet

diesen Impuls an alle notwendigen Nervenzellen im Programm und aktiviert sie. Wenn ich frage: »Wie viel ist 3 plus 3?«, ruft dein Kopf sofort die Zahl 6 auf. Die Nervenzellen, die für die Rechenvorgänge zuständig sind, erkennen den eingehenden Impuls und werden sofort aktiv. Für die Lösung dieser einfachen Rechnung hat dein Gehirn im Langzeitgedächtnis ein Programm hinterlegt, auf das es unmittelbar zugreifen kann. Durch das jahrelange tägliche Lernen in der Schule gingen vielzählige Impulse hinein, und das Gehirn konnte dazu ein neuronales Programm fürs Rechnen anlegen. Genauso wie zum Zähneputzen oder bei den Regenwaldbewohnern für die Unterscheidung der 120 Grüntöne.

Kommt ein neuer, unbekannter Impuls hingegen einmalig hinein – stellen wir uns vor, du würdest einmal Stand-up-Paddling ausprobieren –, wird sich jede Nervenzelle, die für diese Aktivität notwendig ist, mittels der Synapsen mit den anderen benötigten Nervenzellen verbinden. In diesem Falle würden sich beispielsweise die Sehnerven, die motorischen Nerven und auch die für das Gleichgewicht zuständigen miteinander verknüpfen. Wenn du nun aber wegen der vielen Stürze ins Wasser das Stand-up-Paddling frustriert aufgibst und dadurch Folgeimpulse an die Nervenzellen ausbleiben, wird das Gehirn die frisch erstellte Nervenzellenstruktur nicht weiter ausbauen, sondern wieder auflösen. So sorgt das Gehirn dafür, dass seine Ressourcen geschont werden. Das ist notwendig, denn es ist das Organ, das die meiste Energie im Körper verbraucht. Jede einzelne Sekunde in deinem Leben feuern in deinem Gehirn Zigtausende Impulse zwischen den Nervenzellen hin und her und rufen dort die unterschiedlichsten Programme ab, selbst nachts, wenn du schläfst.

Dein Gehirn ist in der Lage, bestimmte neuronale Programme in Dauerschleife laufen zu lassen, wie zum Beispiel das Atmen, oder aber durch einen initialen Impuls temporär abzurufen, wie das Rechnen. Nehmen wir eine Person mit Angststörung. Für diesen Menschen bedeutet es, dass er die ganze Zeit in Habacht-



stellung durchs Leben läuft und sich vor etwas Bestimmtem oder schlimmstenfalls vor allem fürchtet. Neurobiologisch betrachtet sind die Nervenzellen, die für den ängstlichen Erregungszustand verantwortlich sind, dauerhaft aktiv. Normalerweise würde sich das Nervensystem wieder beruhigen und in einen Ruhemodus übergehen, sobald das Gehirn nach einer beängstigenden Situation erkannt hat, dass die Gefahr gebannt ist. Bei dieser Person bleiben die Nervenzellen jedoch im Aktivmodus und feuern weiterhin Impulse an die beteiligten Nervenzellen. Sie sind sozusagen in einer Dauerschleife aktiv und hypererregt.

Doch wie kommt es dazu, dass ein neuronales Programm dich permanent belastet? Warum sind manche Menschen immerzu unter Stress oder dauerhaft antriebslos? Wie kommt es, dass du seit Jahren ein hartnäckiges Problem hast und es trotz vielzähliger Maßnahmen nicht loswirst? Du ahnst es sicherlich schon – es liegt an den Impulsen, die dein Gehirn empfangen hat und weiterhin empfängt, wozu es ebendiese neuronalen Programme erstellt hat. Dein Gehirn hat feste Schaltkreise in deinem Nervensystem angelegt und lässt diese temporär durch Initialimpulse oder auch in Dauerschleife aktiv sein.