



# Leseprobe

Tara Swart

## Die Quelle

Wie unser Denken unser Schicksal beeinflusst.  
Bahnbrechende Erkenntnisse über die erstaunliche Kraft unserer Gedanken

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



---

Seiten: 288

Erscheinungstermin: 23. September 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

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

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

**"Ein echter Brain-Booster: »Die Quelle« ist eine Gebrauchsanweisung fürs Gehirn, die Ihr Leben komplett verändern wird." (London Evening Standard)**

Ist unser Denken wirklich ein machtvolles Instrument, mit dessen Hilfe wir die Realität beeinflussen und unser Leben verändern können? Erstmals liefert die Neurowissenschaftlerin Dr. Tara Swart den wissenschaftlichen Beweis dafür, dass Bücher wie Rhonda Byrnes »The Secret« oder Joseph Murphys »Die Macht des positiven Denkens« tatsächlich eine tiefe Wahrheit enthalten. Basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung, schildert Dr. Swart überzeugend, wie unser Gehirn und die reale Welt miteinander verbunden sind und wie wir unsere mentale Kraft nutzen können, um Glück und Erfolg in unser Leben zu holen.

"»Die Quelle« von Dr. Tara Swart verbindet überliefertes Wissen und wissenschaftliche Präzision zu ungemein überzeugenden und höchst bedeutsamen Erkenntnissen über die Wirksamkeit des Gesetzes der Anziehung." (Dr. Deepak Chopra)



**Autor**

**Tara Swart**

---

Tara Swart, Ärztin, promovierte Neurologin, Coach für Führungskräfte namhafter Firmen und Keynote-Speakerin, lehrt an der 1996 gegründeten renommierten Oxford Saïd Business School, die zur Universität Oxford/GB gehört, und ist Dozentin am MIT Sloan und King's College in London. Sie hat sich einen Namen gemacht mit Artikeln in der »Times«, im »Guardian«, im »Wallstreet Journal«, der

Dr. Tara Swart  
Die Quelle

DR. TARA SWART

# DIE QUELLE

Wie unser Denken unser  
Schicksal beeinflusst

Bahnbrechende Erkenntnisse  
über die erstaunliche  
Kraft unserer Gedanken

Aus dem Englischen von Henning Thies

ARISTON 

Die Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel *The Source* bei Vermilion,  
einem Mitglied der Penguin Random House Verlagsgruppe.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich  
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und  
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.

Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet unter [www.dnb.de](http://www.dnb.de) abrufbar.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage

Aus dem Englischen von Henning Thies

Copyright © Dr. Tara Swart 2019

First published in 2019 by Vermilion.

Vermilion is a part of the Penguin Random House group of companies.

© der deutschsprachigen Ausgabe 2019 Ariston Verlag in der

Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten

Dr. Tara Swart asserts her right to be identified as the author of this Work.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu  
nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der Quellenlage  
bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete  
Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Redaktion: Maria Koettnitz

Illustrationen: © Ollie Mann

Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-20208-3

*Für Robin –  
Ehemann, bester Freund, Zwillingseele.*

*Und für Tom –  
meinen Sohn und meine unerwartete Überraschung!*

»Manche Menschen scheinen Erfolg, Macht, Reichtum und weitere Errungenschaften quasi mühelos anzuziehen, andere wiederum müssen sich dafür gehörig abstrampeln, wieder andere Menschen scheitern vollständig mit dem Vorhaben, ihre Ziele, Wünsche und Ideale umzusetzen. Woran liegt das? ... Auf keinen Fall kann die Ursache hierfür in unserer körperlichen Konstitution zu suchen sein ... Der Grund dafür muss also ein mentaler sein, das heißt auf der Ebene unseres Geistes liegen. Die schöpferische Kraft des Menschen liegt hier, und nur durch die Natur unseres Denkens unterscheiden wir uns letztlich. Der Geist ist es, der alle Hemmnisse überwindet, gleich, in welchem Lebensbereich.«

Charles Haanel, *The Master Key System* (1912)

# Inhalt

Vorwort: Zurück zur Quelle. . . . .	9
Einführung. . . . .	17
<b>Teil I</b>	
<b>Wissenschaft und Spiritualität. . . . .</b>	<b>31</b>
1 Das Gesetz der Anziehung. . . . .	33
2 Visualisierung: Stellen Sie sich alles bildlich vor . . . . .	72
<b>Teil II</b>	
<b>Das elastische Gehirn. . . . .</b>	<b>85</b>
3 Ihr erstaunliches Gehirn: Die Genese der Quelle . . . . .	87
4 Ihr formbarer Geist: Wie Sie Ihre Nervenbahnen neu vernetzen. . . . .	113
<b>Teil III</b>	
<b>Das wendige Gehirn . . . . .</b>	<b>133</b>
5 Gehirnagilität: Wie man zwischen verschiedenen Denkweisen geschmeidig umschaltet. . . . .	135
6 Emotionen: Meistern Sie Ihre Gefühle . . . . .	148
7 Körperempfinden: Erkennen Sie sich selbst. . . . .	163
8 Intuition: Vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl . . . . .	176
9 Motivation: Bleiben Sie standhaft, um Ihre Ziele zu erreichen. . . . .	183
10 Logisches Denken: Treffen Sie gute Entscheidungen . . .	195
11 Kreativität: Entwerfen Sie Ihre ideale Zukunft . . . . .	204

## Teil IV

<b>Entfesseln Sie die Quelle</b> . . . . .	<b>211</b>
12 Erster Schritt: Verbesserte Selbstwahrnehmung – Schalten Sie den Autopiloten ab. . . . .	216
13 Zweiter Schritt: Legen Sie ein Vision Board an. . . . .	229
14 Dritter Schritt: Konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit – Neuroplastizität in Aktion . . . . .	241
15 Vierter Schritt: Bewusste Übung – Die Quelle erwacht zum Leben . . . . .	260
Schluss: Wie man die Quelle in Betrieb hält . . . . .	272
Dank . . . . .	274
Literatur . . . . .	275
Schlussbemerkung der Autorin . . . . .	277
Anmerkungen . . . . .	278

# Vorwort

## Zurück zur Quelle

*»Und doch, der Drohung all der Jahre/ Begegn' ich mutig, jetzt  
und immerdar ... Der Herr meines Schicksals bin ich;/ Ich bin  
der Käpt'n meiner Seele.«*

William Ernest Henley, »Unbesiegt« (1875)

**G**elegenheiten, die unser Leben verändern können, begegnen uns jeden Tag. Ein Zufallstreffen mit einem potenziellen Partner, eine Bemerkung, die eine neue Karriere eröffnen könnte – in unserem hektischen Leben werden solche flüchtigen Augenblicke allzu leicht übersehen oder abgetan. Doch mit der richtigen Unterstützung können wir unseren Geist so trainieren, dass er solche Chancen erkennt und ergreift – wir können lernen, wie man einen Sekundenbruchteil in eine dauerhafte Veränderung verwandelt. Und das ist so, weil alles, was wir uns vom Leben am meisten ersehnen – Gesundheit, Glück, Reichtum, Liebe – von unserer Fähigkeit zu denken, zu fühlen und zu handeln bestimmt wird. Mit anderen Worten: von unserem Gehirn.

So lautet schon lange das Versprechen des New-Age-Denkens: Wir können unser Schicksal unter Kontrolle bekommen, wenn wir unseren Geist, unser Denken neu gestalten. Trotz aller Skepsis haben Millionen Menschen seit Generationen Systeme genutzt wie Rhonda Byrnes *The Secret* und dessen Vorläufer. Warum? Weil, von den mystischen Komponenten einmal abgesehen, einige der dort zugrunde gelegten Gedanken und Konzepte eine fundamentale Kraft besitzen. Und was noch wichtiger ist: Diese Denksysteme werden durch die neuesten Entwicklungen und Erkenntnisse der Neurowissenschaft und der Verhaltenspsychologie in ihrer Wirksamkeit bestätigt.

Ich bin Fachärztin für Psychiatrie, eine Neurowissenschaftlerin, die als Mentalitätscoach für Manager tätig ist und Vorträge über die Arbeitsweise des menschlichen Gehirns hält. All meine Forschungs-

und Praxiserfahrungen haben dazu geführt, dass ich von einer Sache felsenfest überzeugt bin: unserer Fähigkeit, die Arbeitsweise unseres Gehirns aktiv zu verändern. Wissenschaft und empirische Psychologie belegen, dass wir alle die Kraft besitzen, das von uns gewünschte Leben Wirklichkeit werden zu lassen.

Ich meine das auch persönlich. Ich habe meinen ganz eigenen Erkenntnisweg zurückgelegt, bis ich verstand, dass der Schlüssel zur Schaffung des von mir erträumten Lebens in mir selbst liegt – in meinem Gehirn, in dem, was ich »die Quelle« nenne. Im vorliegenden Buch möchte ich mit Ihnen das Denken und die Techniken teilen, die bei mir und meinen Klienten gut funktioniert haben. Ich möchte Sie aber auch an topaktuellen psychologischen und neurologischen Forschungsergebnissen teilhaben lassen – herausdestilliert und zusammengeführt zu einem genau geprüften, praxiserprobten »Werkzeugkasten« zur Öffnung Ihres Geistes. Wenn Sie für Veränderungen offen sind und diesen einfachen Schritten folgen, werden Sie bereit und in der Lage sein, mehr von diesen lebensverändernden Gelegenheiten zu nutzen und Ihr Potenzial vollständig auszuschöpfen.

Als ältestes Kind indischer Einwanderer der ersten Generation wuchs ich in den 1970er- und 1980er-Jahren im Nordwesten Londons mit einer seltsamen Mischung kulturell geprägter Überzeugungen, Ernährungsweisen und Sprachen auf. Ich lernte schnell, mich an die Ideenvielfalt anzupassen, die mich umgab, doch tief im Innern hatte ich ernsthafte Konflikte auszuhalten. Daheim waren Yoga und Meditation Bestandteil meiner Alltagsroutine, wir ernährten uns strikt vegetarisch und ayurvedisch (wobei Kurkuma als Allheilmittel gepriesen wurde), und wir mussten Gott für das Essen danken, bevor wir es zu uns nahmen. Meine Eltern versuchten uns die Vorteile dieser Praktiken zu erklären, doch das klang alles sehr weit hergeholt. Auch wollte ich bei meinen Freunden keine Außenseiterin sein. So träumte ich von einem Leben, das einfacher war, in dem alles, was zu Hause ablief, in Einklang mit meiner Umwelt stand.

In der Schule sprachen mein jüngerer Bruder und ich niemals über den Glauben an die Reinkarnation, doch zu Hause mussten wir unsere Ahnen verehren – mit Gebeten, brennenden Weihrauchstäbchen

und Speiseopfern und in der festen Überzeugung, dass diese Vorfahren in einer anderen Sphäre zugegen waren und Einfluss auf unser Leben ausüben konnten. Zu meiner großen Verwunderung galt es in der weiteren Verwandtschaft als ausgemacht, dass ich die Reinkarnation meiner verstorbenen Großmutter sei. Ihr angebliches Bedauern, dass sie niemals zur Schule gehen konnte (sie war in einem kleinen Dorf in Indien aufgewachsen), führte dazu, dass auf mir die allseitige Erwartung lastete, dass ich Ärztin würde – weil dies in meiner Kultur der Beruf mit dem höchsten Ansehen war. Ärzte glichen Göttern, weil sie Gewalt über Leben und Tod hatten. Pflichtschuldiger absolvierte ich die Schule und die Universität, um den Weg zu gehen, der mir vorbestimmt war. Da gab es keinerlei Fragezeichen.

Dass ich mich in meinen ersten Jahren an der Universität zu Psychiatrie und Neurologie hingezogen fühlte, hatte sicher auch damit zu tun, dass ich mich selbst verstehen und wissen wollte, wer ich wirklich war und was meine wahren Ziele gewesen wären, wenn ich über meinen Weg frei hätte entscheiden können. In meinen Zwanzigerjahren löste ich mich von meinem kulturellen Erbe – als Versuch, mich von den massiven Erwartungen zu befreien, die man mir in der Kindheit aufgeladen hatte. Ich zog zu Hause aus und bei meinen Studienfreunden ein; ich interessierte mich für Mode und war darauf bedacht, mich durch meine Kleidung auszudrücken. Ich begann, kreuz und quer durch Europa zu reisen und dann nach Südafrika, und ich begab mich ins Reich der Beziehungen. Ich hatte einen Freund. Meinem zukünftigen Mann begegnete ich, als wir beide in der Psychiatrie arbeiteten; wir zogen nach Australien und lebten später auf den Bermudas. All dies erweiterte meinen Horizont, mein Weltbild und mein Verständnis für andere Menschen und Kulturen. Doch der große Knackpunkt kam, als ich Mitte 30 war: Da trafen eine tiefe berufliche und eine tiefe persönliche Krise zusammen.

Mit meiner Arbeit als Psychiaterin war ich immer unzufriedener geworden. Lange Arbeitszeiten und berufliche Überlastung führten zur Erschöpfung, aber auch das Gefühl, dass ich nicht in der Lage war, bei meinen Patienten etwas wirklich Entscheidendes zu bewirken. Ich erlebte so viel menschliches Leid und sah, wie hart und grau-

sam das Leben für die mental Verletzlichen ist. Meine Patienten lagen mir sehr am Herzen, aber in mir nagte das Gefühl, dass sie eigentlich mehr und anderes verdient hätten als Medikamente und Kliniken – dass eine gesündere Behandlungsweise und ein Gefühl des Wohlbefindens zusammengenommen mehr zu ihrer Genesung beitragen könnten. Sich allein auf die Krankheit zu konzentrieren hatte für mich etwas Negatives; dann wäre das bestmögliche Behandlungsziel ja nur eine Rückkehr zur Normalität. Ich wusste jedoch, dass es außerhalb der Kliniken eine Welt gibt, in der ein gutes Ergebnis noch deutlich besser ausfallen kann. Und ich hatte das Gefühl, dass ich viel mehr zu dieser Welt beitragen könnte, wenn ich bei und mit meiner Arbeit versuchte, Gesundheit zu optimieren, statt nachträglich akute Symptome zu kurieren. Ich entschloss mich schließlich, zu kündigen und in der erwünschten Richtung weiterzuarbeiten. Einen Versuch war es jedenfalls wert. Zur selben Zeit zerbrach meine Ehe, mit schlimmen Folgen für mein eigenes Identitätsgefühl und für mein Selbstvertrauen. Ich fühlte mich wie eine Ertrinkende – ohne einen Halt und ohne dass ein Ende absehbar gewesen wäre. Ich musste mentale Widerstandskraft entwickeln – um meiner selbst willen, aber auch zum Wohle der anderen.

Ich rang mit meinem Selbstwertgefühl. Ich musste klären, wie ich mit meiner Zukunft umgehen wollte, und ich musste den Versuch unternehmen zu verstehen, was zum Scheitern meiner Ehe geführt hatte. Ich musste lernen, wer ich selbst war – außerhalb der Partnerschaft, welche die Grundlage meiner prägenden Jahre als junge Erwachsene gewesen war. Ich durchlebte Tiefen, die ich mit Worten nicht beschreiben und denen ich nur mit einem Urgeheul aus Verzweiflung und Verlustgefühl begegnen konnte. Doch als der Tiefpunkt erreicht war, gewann ich neue Klarheit. Von diesem Augenblick an erlebte ich eine Entschlossenheit, die ich an mir zuvor nicht gekannt hatte, und das Gefühl, auf einem Weg zu sein, den ich allein gehen musste, um mein Potenzial vollständig zu verwirklichen.

Einige Jahre zuvor hatte ich an einem gedeihlichen Ort die Konzepte des positiven Denkens und der Visualisierung kennengelernt. Ich war damals noch Ärztin, rund 30 Jahre alt, auf Weltreisen und

glücklich verheiratet. Ich führte ein ziemlich sorgenfreies Leben. Und ich las viele Bücher über Persönlichkeitsentwicklung, weil ich mich für Buddhismus und C. G. Jungs Psychologie interessierte. Meine schulmedizinisch ausgerichteten Kollegen sahen so etwas als ziemlich »alternativ« an; Selbsthilfebücher waren unter ihrer Würde. Aber ich war der Meinung, dass es für alle möglichen Ideologien den passenden Ort und die passende Zeit gibt. Ich las ein Buch, das als die »Bibel des positiven Denkens« und als recht esoterisch galt: *The Master Key System* von Charles F. Haanel, das ursprünglich 1912 erschienen war. Darin werden Konzepte wie das »Gesetz der Anziehung« mit der Wirkungsmacht von bildlicher Vorstellungskraft (Visualisierung) und Meditation in Verbindung gebracht. Ich machte damals keine der Schritt-für-Schritt-Übungen aus diesem Buch, aber es weckte in mir etwas, dem ich mich später – sollte ich je Bedarf verspüren – erneut widmen wollte. Im Lauf der Jahre geriet das Buch in Vergessenheit. Erst als mein liebevoll zurechtgezümmertes Leben in Trümmern lag – Ehe-Aus, Berufswechsel, Single-Leben und Start in die berufliche Selbstständigkeit –, fühlte ich mich erneut zu Haanels Buch hingezogen.

Ich war verblüfft von der Kraft der Übungen in *The Master Key System*. Jede Woche<sup>1</sup> führte zu neuen und tiefen Einsichten in die Denkmuster, die mein Leben in einer Abwärtsspirale außer Kontrolle gebracht hatten. Jede Woche vertiefte sich das Wissen, dass ich meine Emotionen in den Griff bekommen musste, damit sie zu meinen Gunsten arbeiteten, statt mich zu überwältigen. Das war die Antwort. Und sie bedeutete eine echte Wahl für mein Leben! Besonders die Visualisierungen waren eine machtvolle Offenbarung im Vergleich zu meiner bisherigen Vorgehensweise, alle Situationen übermäßig zu analysieren. Mein Weg führte vom Gefühl zu ertrinken weg zur Schaffung eines imaginären kleinen Rettungsfloßes, an dem ich mich festhalten konnte, solange es nötig war. Vor mir lag eine Insel, und ich stellte mir vor, wie ich im goldenen Sand stand, das Wasser von mir abtropfte, die Sonne mich wärmte. Eines Tages würde ich sicher und stark sein. Außerdem gewöhnte ich mir an, jedes Jahr Vision Boards zu gestalten. Das sind, wie wir in diesem Buch

noch genauer sehen werden, Bild- und Textcollagen, die dazu dienen, die eigenen Pläne und Ziele symbolisch-bildlich darzustellen, damit man motiviert ist und es bleibt, an der Realisierung dieser Ziele zu arbeiten. Meine Vision Boards begannen mit kleinen Siegen, aber am Ende waren sie etwas viel Mächtigeres, als ich mir je hätte wünschen können. Ich habe Vision Boards, die ich vor vielen Jahren schuf, aufbewahrt, und es ist erstaunlich, wie viel von dem, was darauf zu finden ist, sich für mich erfüllt hat – bis in kleinste Details.

Ich spürte eine große Macht über mein eigenes Leben, aber auch die Wirkungen, die ich auf andere Menschen haben konnte, sogar auf die Welt – indem ich meinen Leidenschaften folgte und gleichzeitig anderen Menschen den Weg wies. Ich hatte schon immer an die Wichtigkeit von Fülle und Großzügigkeit geglaubt – das waren für mich starke innere Werte –, aber die entscheidende Wendung war jetzt, dieses Wissen in die Welt hinauszutragen, zu Freunden, Familienangehörigen und Patienten. Das war nun viel wichtiger als mein eigenes Ringen um das, was ich zum Überleben brauchte. Ich hatte gesehen, wie ich mich selbst entwickelte und grundlegend änderte und – was für mich ganz entscheidend war – dass mein Lernprozess auf eine Art und Weise verlief, die zu entschlüsseln faszinierend war: Dabei kamen meine Kenntnisse in Neurologie und Psychiatrie zum Tragen. Ja, ich war wirklich in der Lage, mein eigenes Gehirn anders arbeiten zu lassen – so, dass es meine neue Lebenseinstellung unterstützte.

Als ich um meinen neuen Lebensweg kämpfte und meinen Schwerpunkt auf die Wissenschaft der Gehirnoptimierung verlagerte, wurde mir vollständig klar, wie wir die Macht des Gehirns nutzen können, um das von uns gewünschte Leben zu führen. Ich schuf und verfeinerte meine Interpretation und meinen Unterricht, während sich gleichzeitig mein Entschluss immer mehr verfestigte, die Enthüllung der Geheimnisse unseres Gehirns zu meiner Lebensaufgabe zu machen.

Die Neurowissenschaft hat sich, seit ich erwachsen bin, massiv weiterentwickelt. Das hat vor allem mit der Verfügbarkeit der Scan-Technologie, also von Hirnscannern, zu tun. Diese Entwicklungen

haben Dinge beglaubigt, die ich zuvor intuitiv erahnt, denen ich jedoch nicht zu trauen gewagt hatte. Und sie haben überdies althergebrachten Weisheiten aus meinem Herkunftsland Glaubwürdigkeit verliehen, die sich zuvor nicht recht ins westliche Leben einfügen wollten. Gehirnschans haben unsere Ansichten über den Einfluss des Gehirns und über die große Bedeutung mentaler Gesundheit und Stärke verändert. Sie haben die immense Macht der Plastizität unseres Gehirns entschlüsselt. Wir sehen jetzt viel klarer, was das für uns alle bedeutet.

Mit den tiefgründigen Parallelen zu meinem eigenen Wachstum und zu meiner emotionalen Transformation war ich nun fähig, meine Identität unauflöslich mit meinem Tun zu verbinden. Und ich gelangte zu der Überzeugung, dass ich auch anderen dabei helfen konnte, diesen Zustand zu erreichen. Mir wurde auf einmal klar, dass ich jetzt verstand, warum ich auf diesem Planeten war. Um diese Einsicht in der realen Welt zur Geltung zu bringen, musste ich nur an dem, was ich ohnehin gut konnte, intensiv weiterarbeiten. Ich musste das Positive im Leben in den Fokus rücken, und nicht das, was schief lief. Dann würde diese Einstellung auch Einfluss auf alles haben, was ich in Angriff nahm.

Meine neurologischen Kenntnisse und meine Beschäftigung mit der esoterischen Philosophie fühlten sich allmählich nicht mehr wie schizoide Gedankenpole an, sondern wie zwei Kernelemente, die sich zueinander hingezogen fühlten, um eine neue Energieladung zu erzeugen. Alle Erfahrungen meiner Freunde, meiner Familie, meiner Patienten und meiner Coaching-Klienten fanden Eingang in meine Ideen, und ein ums andere Mal zeigte sich dabei die Wahrheit im Zentrum meiner Lehren. Endlich konnte ich so arbeiten, wie ich es immer gewollt hatte, und das machte sich überall, wohin ich kam, positiv bemerkbar. Ich umgab mich mit Menschen, von denen ich wusste, dass sie mich und meine Ziele unterstützten. Ich legte ohne Ausnahme jedes Jahr ein neues Vision Board an. Ich schrieb Tagebuch und nutzte es als Notizbuch, um meine Gedanken und emotionalen Reaktionen auf alles, was geschah, festzuhalten. Ich motivierte mich selbst, Vertrauen und Dankbarkeit den Vorzug gegenüber Schuldzu-

weisungen und Verantwortungsscheu zu geben. Wahre Verantwortung war das Ziel. Ich war vollkommen unabhängig und konnte mich auf mich selbst verlassen, vor allem darauf, dass ich nun stets versuchte, meine inneren Ressourcen einzusetzen – auch in Situationen, von denen ich früher dachte, ich könne sie absolut nicht ertragen. Ich erlebte, wie Einsichten als Schwall über mich kamen. Was ich über östliche Philosophie gelernt hatte, verschmolz mit den kognitiven Erkenntnissen der Wissenschaft zu einem neuen Manifest für das Leben. Im Lauf der Zeit führten diese Veränderungen zu riesigen Entwicklungssprüngen, was Umfang und Größenordnung meiner Arbeit betraf. Ich erlebte persönliche Erfüllung und Sicherheit von einer Art, die ich niemals für möglich gehalten hatte.

Das also biete ich Ihnen hier mit einer zeitgemäßen, wissenschaftlich gestützten, säkularen Methode: meine eigenen Erkenntnisse und Erfahrungen und den aktuellen Stand der Wissenschaft; meine Art, das Gehirn so »umzuschulen«, dass es unsere Aktionen und Emotionen auf die Verwirklichung unserer tiefsten Träume richtet. Unser eigenes Gehirn zu verstehen und die Kontrolle darüber zu übernehmen – das ist der Schlüssel und hier liegt die Macht der »Quelle«. Es hat mich neun Jahre auf der Universität, sieben Jahre als praktizierende Psychiaterin und zehn Jahre als Mentalitätscoach für Manager gekostet, um diesen Punkt zu erreichen. Nun will ich in diesem Buch mit Ihnen das Geheimnis teilen, wie man Herr über sein Gehirn wird, um sein eigenes Leben grundlegend zu verändern.

Dr. Tara Swart, London

# Einführung

»Ganz gleich, ob Sie denken, Sie können etwas oder Sie können es nicht, Sie haben recht.«

Henry Ford

Es gab eine Zeit, da durchstreiften wir Menschen gemeinsam mit anderen Primaten und sogar mit noch größeren, stärkeren und wendigeren Tieren die Oberfläche der Erde. Wir waren nichts Besonderes und nicht ungewöhnlicher als die anderen Kreaturen, die diesen Planeten bevölkerten. Wir hatten damals einen kleineren Schädel als heute, und darin befand sich im Wesentlichen das limbische Gehirn – der tief liegende urtümliche, emotionale, intuitive Teil des Gehirns – umgeben von einem dünnen Scheibchen äußerer Hirnrinde (Kortex). Und dann ... entdeckten wir das Feuer.<sup>2</sup>

Wir wissen nicht, ob wir durch natürliche Evolution einen größeren Kortex herausbildeten, woraufhin wir in der Lage waren, Werkzeuge zu benutzen und Feuer zu machen, oder ob alles mit einem zufälligen Funken begann, der die Welt veränderte. Aber wir behüteten diesen Funken, nicht nur, um uns warm zu halten, sondern auch, um Fleisch zu braten, was zu einer effektiveren Proteinverdauung führte. Unser Verdauungstrakt schrumpfte, und dadurch wurden Ressourcen frei, die in das Wachstum der Großhirnrinde gingen. Diese wurde daraufhin genauso dicht wie die von ihr umhüllte limbische Gehirnmasse. Die schnelle Entwicklung des Großhirns war das Schlüsselereignis in der kognitiven Entwicklung der Menschheit. Dadurch wurden wir mit Abstand zum erfolgreichsten Lebewesen auf diesem Planeten.

Mit dem Wachstum des moderneren rationalen Gehirnteils kamen die artikulierte Sprache und die Fähigkeit, die Zukunft vorherzusagen und für die Zukunft zu planen. Als wir Menschen logischer wurden, miteinander kommunizierten und in größeren Stämmen zusammenleben konnten, sprachen wir mehr und *fühlten* dafür weniger. Wir bewegten uns weg von den Emotionen und hin zu Logik

und Fakten. Außerdem wurde das Überleben durch Konkurrenzkampf für uns Menschen Mittel zum Zweck. Wir verloren das Gefühl der Fülle, das uns bislang geleitet hatte – das Gefühl, dass für alle genug da sei. Und wir verloren unsere ursprüngliche Beziehung zum Schicksal: Jetzt mussten wir das Schicksal *kontrollieren* und mehr *haben* als alle anderen. Wir drängten die einfachen Beziehungen des Lebens zurück – etwa das Geschichtenerzählen in der Runde am Lagerfeuer, die Betrachtung des Sternenhimmels oder das Barfußlaufen in der Natur – zugunsten der aktiven Landwirtschaft. Und wir schufen Industrien, in denen Macht und Status weit mehr zählten als Zusammenarbeit oder friedliche Koexistenz. Wir hörten auf zu *sein* und begannen, vieles zu *tun*; wir lebten mit einer Art Autopilot, den wir nicht mehr abstellen konnten.

Jahrtausende später leben wir heute in einer Welt, in der logisches Denken massiv überbewertet wird, Emotionen als Schwäche gelten und intuitive Entscheidungen kaum noch einen Platz haben. Wir haben vergessen, woher wir kommen. Im Lauf der Zeit haben wir das limbische Gehirn vernachlässigt, das uns bis zu besagtem Schlüsselmoment in unserer Evolution geleitet hatte, und stattdessen den Kortex aufs Podest gehoben. Wir haben Tiefe, Leidenschaft und Instinkt degradiert und verlassen uns weitgehend auf oberflächliche Fähigkeiten – Wissensprüfungen, Auswendiglernen oder Transaktionsbeziehungen –, die mehr mit materiellem Gewinn als mit wahrer Freude zu tun haben. Wir führen ein vom Stress beherrschtes Leben und sind viel zu beschäftigt, um wirklich zur Kenntnis zu nehmen, wer wir sind, in welche Richtung wir gehen und was wir uns vom Leben wünschen. Wir haben jetzt den Zeitpunkt erreicht, da die Technologie unseren Geist und unseren Körper nachhaltig stärker stört, als wir auch nur ahnen. Wir stehen an der Schwelle zu massiven Veränderungen.

## Vertrauen in die Wissenschaft

Und was geschieht nun, inmitten all dieser Veränderungen, mit unserem Gehirn? Als ich aufwuchs, gab es noch keine Hirnscanner. Jetzt, da es mithilfe ausgeklügelter Computer-Bildgebungsverfahren in verschiedenen Modalitäten möglich ist, gesunde Gehirne abzubilden, können wir wirklich sehen, wie Gedanken »aussehen« und wie sich Ärger, Traurigkeit und Freude im Gehirn äußern. Durch Scannen und andere Forschungsaktivitäten können wir den Einfluss von elterlichem Verhalten und Eltern-Kind-Beziehungen im kindlichen Gehirn nachweisen. Auch bei Erwachsenen verstehen wir jetzt, dass und wie alles, von körperlicher Betätigung und Meditation bis hin zu sozialen Beziehungen und Stress, unser Gehirn unablässig formt und gestaltet. Dieser neue Kontext gibt uns einen passenden Rahmen für die Beglaubigung uralter Ideen. Wir können jetzt belegen, dass sie sinnvoll sind.

Bislang stießen auch die bekanntesten Verfechter der Idee, dass wir das von uns gewünschte Leben durch eine Änderung unserer Art zu denken herbeiführen können, bei Wissenschaftlern auf universale Kritik, wenn sie die These vertraten, dass die Gedanken selbst »magnetisch« seien – mit einer Schwingungsfrequenz, die nach außen ins Universum gerichtet sei und auf Widerhall stoße. Behauptungen hinsichtlich solcher »Schwingungen« und »Resonanzen« gründeten ja nicht in der empirischen Wissenschaft. Folglich musste, wer trotzdem davon überzeugt war, den Sprung in den Bereich des Glaubens tun. Wir mussten uns persönlich dafür entscheiden zu glauben, dass positives Denken viele der gewünschten Dinge in unser Leben hineinziehen würde. Dabei konnte jedoch der Eindruck eines passiven Prozesses entstehen, bei dem man zu Hause oder auf einer einsamen Insel sitzen und auf wundersame Weise die Welt verändern könnte. So etwas ist natürlich unmöglich, und in den Ohren von Skeptikern klang, wenn jemand vom »Gesetz der Anziehung«, von »Manifestationen« oder »Fülle« sprach, all das immer nach einem Manifest für das magische Denken.

Doch genauso, wie die moderne Wissenschaft uns zeigt, dass uralte Praktiken wie Achtsamkeit und viele der alten medizinischen Prin-

zipien des Ayurveda nachweisbar evidente positive Wirkungen haben, zeigt auch unser neues Verständnis der Neuroplastizität (der Tatsache, dass das Gehirn sich unablässig anpasst und flexibel verändert), dass die Ausrichtung unserer Gedanken nicht nur unsere Wahrnehmung von »Wirklichkeit« beeinflusst, sondern auch unsere materiellen Lebensumstände, unsere Beziehungen und die Situationen, die uns anziehen oder die wir in unserem Leben tolerieren. Unsere Art zu denken bestimmt unser Leben. Das ist eine einfache, aber mächtige Idee. In der Kindheit bilden sich unsere Gehirne durch Wachstum und Veränderung aktiv heraus. Als Erwachsene müssen wir uns dagegen *bewusst* dazu bringen, als Persönlichkeiten zu wachsen und uns weiterzuentwickeln. Wie sehr wir die dem Gehirn innewohnende Flexibilität nutzen können, um unsere Lebenserfahrung zu erweitern, das ist tatsächlich unfassbar, und dieses Konzept liegt allem, was im vorliegenden Buch in Theorie und Praxis dargestellt wird, zugrunde.

Im Gegensatz zur Pseudowissenschaftlichkeit, die für weite Teile der auf dem »Gesetz der Anziehung« fußenden Bewegung typisch ist, vertrete ich als ausgewiesene Neurowissenschaftlerin und Ärztin mit langjähriger Praxiserfahrung im Bereich der Psychiatrie solche Thesen mit einer medizinischen Fachautorität. Mein Ansatz basiert ganz wesentlich auf den nachweisbaren Verbindungen zwischen Gehirn und Körper – auf dem Konzept, dass Hirn und Körper untrennbar miteinander verbunden sind und sich durch Kettenreaktionen wechselseitig beeinflussen, meistens über das neuroendokrine System (zu dem alle unsere Drüsen und Hormone gehören) und über das autonome Nervensystem (zu dem alle Nerven mit Ausnahme des Gehirns selbst und des Rückenmarks gehören). Unsere Fähigkeit, gedeihlich zu leben, hängt vom physischen Zustand unseres (emotionalen und logischen) Gehirns ab und von der Qualität der Gedanken, die wir dort ihren Ausgang nehmen lassen. Wie auch immer dieser Zustand und diese Qualität heute beschaffen sein mögen, die Elastizität unseres Gehirns bedeutet, dass wir die Fähigkeit besitzen, die Gedankenpfade und Schaltungen in unserem Gehirn zu verändern – und damit auch unser Leben. Wir können sie auf ein besseres Morgen ausrichten.

Manchmal müssen wir die Auswirkungen der »Verdrahtungen« im Gehirn, wie sie sich in unserem Leben evolutionär entwickelt haben, überprüfen, hinterfragen und uns dann umtrainieren, damit unser Denken wendiger und unsere Gedanken positiver werden.

Es ist an der Zeit, aktiv zu werden, und zwar nicht auf der Grundlage eines blinden Glaubens, sondern auf der Basis wissenschaftlich fundierter Überzeugungen.

## **Unser Gehirn im Modus Autopilot**

Lassen Sie uns eingangs kurz darüber nachdenken, wie wir mit unserem Gehirn umgehen. Denn der erste Schritt dazu, die grenzenlose Macht unseres Gehirns zu entfesseln, besteht darin, dass wir aufhören, es als selbstverständlich anzusehen. Unser Gehirn ist unser größter Aktivposten. Es ist von ganz zentraler Bedeutung für unser Leben: für unser Selbstvertrauen, unsere Beziehungen, unsere Kreativität, unser Selbstwertgefühl, unsere Lebensziele, unsere Widerstandskraft und noch viel mehr.

In jeder Millisekunde interpretieren unsere 86 Milliarden Neuronen (Gehirnzellen) die Überfülle der Sinneseindrücke, die sie vom Körper und von der Umwelt erhalten, und reagieren darauf. Sie verarbeiten und speichern diese Informationen, je nachdem, was diese nach Ansicht unseres Gehirns »bedeuten«. Die Neuronen feuern permanent Impulse ab, stellen Verbindungen her und bauen »Pfade« auf, indem sie Emotionen und Aktionen, Erinnerungen und Verbindungen zusammenbringen.

All dies findet weitgehend auf unterbewusster Ebene statt, und unser Handeln basiert die ganze Zeit auf dieser sogenannten Rückkopplungsschleife; das heißt, wir passen unsere Reaktionen in Echtzeit ständig neu an die wahrgenommenen Auslöser an: Informationen kommen aus der Außenwelt herein, und unsere Reaktionen basieren auf dem Erkennen von Mustern. Diese Muster verfestigen sich immer weiter, je mehr wir heranreifen. Entsprechend verfestigt sich auch unser Verhalten immer mehr – manchmal sogar, bis wir

festgefahren sind. Angefangen damit, dass wir täglich denselben Weg zur Arbeit nehmen (und dabei das, was wir aus dem Fenster sehen, oder die Straßen, die wir entlanggehen, überhaupt nicht mehr registrieren), bis hin zu vertrauten (aber unbefriedigenden) Verhaltensmustern in unseren Beziehungen – in großen Teilen unseres Lebens fahren wir »auf Autopilot«. Meistens tun wir dies, ohne es zu hinterfragen, weil es durch Wiederholung zum Standardpfad in unserem Gehirn geworden ist. Je länger wir etwas schon tun, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir es noch hinterfragen, egal, ob es um unsere Lieblingsfarbe geht oder um die Wahl unseres Lebenspartners.

Im Modus »Autopilot« zu fahren heißt, dass das Leben sehr vertrauten Mustern folgt – was für das Gehirn viel effizienter ist, weil es dann weniger Energie verbraucht. Auch ist das Gehirn so verdrahtet, dass es Veränderungen meidet, die als »Bedrohung« empfunden werden. Im Bedrohungsfall leitet das Gehirn eine Stressreaktion ein, die uns daran hindert, Risiken einzugehen, und die unser höheres Denken herunterfährt. Damit sind die Exekutivfunktionen des Gehirns gemeint, zum Beispiel das Regulieren von Emotionen, die Überwindung von Vorurteilen, die Lösung komplexer Probleme und das flexible, kreative Denken. All dies geschieht, um uns auf der sicheren Seite zu halten. Das Gehirn optiert stets für unmittelbare Befriedigung und den Weg des geringsten Widerstands, ganz gleich, ob dies in unserem wohlverstandenen Interesse ist oder nicht. In der Autopilot-Einstellung fragen wir nicht, woher die zugrunde liegenden verfestigten Gewohnheiten kommen und ob sie uns noch länger dienlich sind; wir schalten ab und lassen das Leben auf uns zukommen, in der Annahme, dass es für uns ohnehin weitgehend unkontrollierbar sei. Die Neurowissenschaft zeigt jedoch, dass wir die Kontrolle über unser Denken zurückgewinnen können, indem wir die Pfade in unserem Gehirn neu verdrahten, um nachhaltige positive Veränderungen in unserem Leben zu erreichen.

