



Suchbegriff Allegria Verlag i.Zshg.m. Produktmeldungen UND...  
Medium WOMAN (AT)  
Reichweite 796.001 Seitenanteil 6  
Auflage (verbr.)  $\Sigma$  121.157

Donnerstag, 11. April 2024  
Print, Publikumszeitschrift, 2 x monatlich

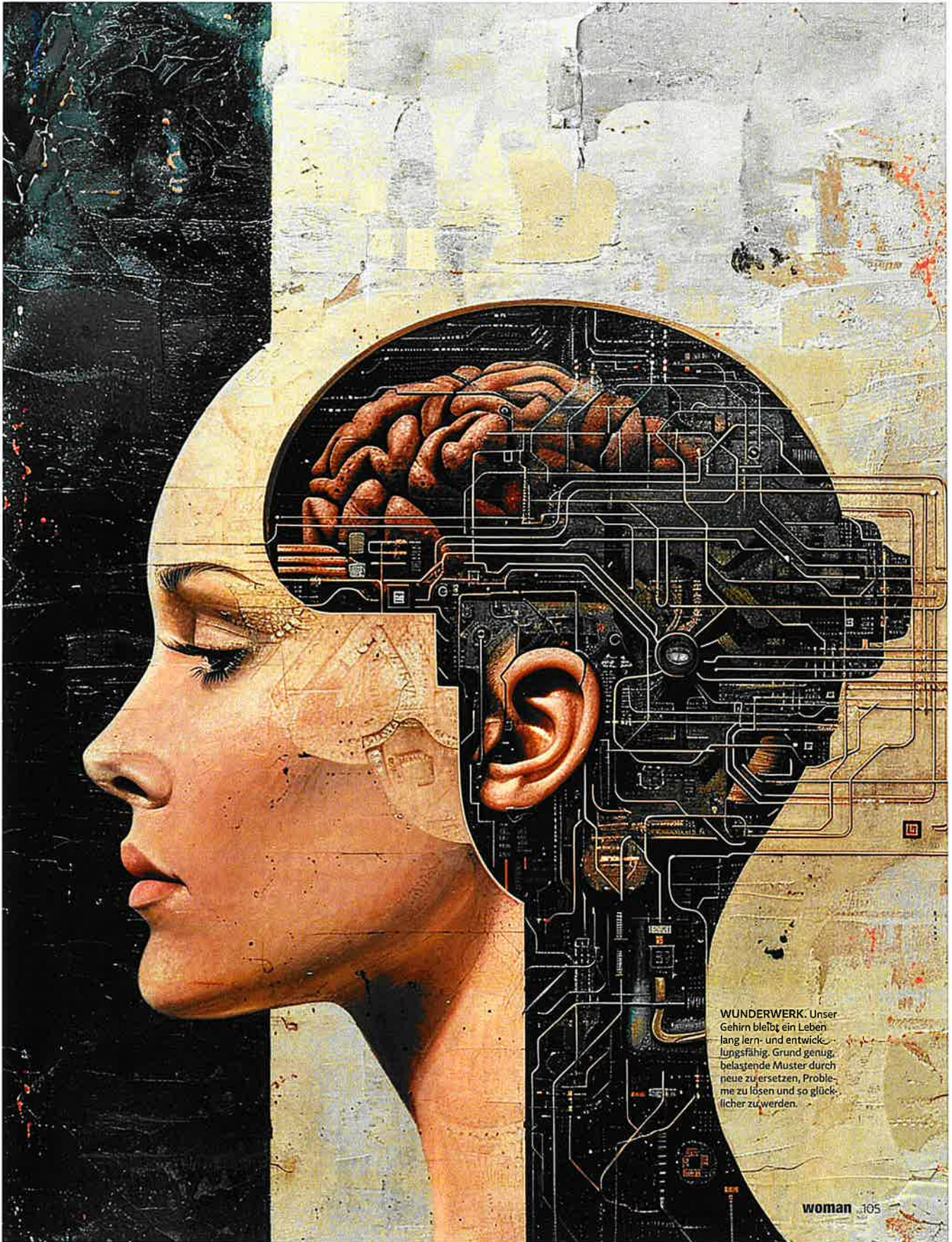
 OBS-24850439

AN 59.835

## KÖRPER & SEELE

# AUF GLÜCKLICH PROGRAMMIERT

Wir glauben, dass wir unser Leben bewusst steuern. Aber das stimmt nicht, wie neueste Ergebnisse aus der Neurowissenschaft zeigen. UNSER GEHIRN DIRIGIERT UNS NACH PROGRAMMEN, DIE ES EINMAL ANGELEGT HAT. Probleme, ob in Beziehungen, finanzieller oder psychischer Natur, werden immer wieder nach demselben Muster abgerufen. Die gute Nachricht: Wir können unsere Zellen umprogrammieren, wie Neurocoachin Yvonne Diewald weiß.



WUNDERWERK. Unser Gehirn bleibt ein Leben lang lern- und entwicklungs-fähig. Grund genug, belastende Muster durch neue zu ersetzen, Probleme zu lösen und so glücklicher zu werden.

93% der Originalgröße

D

ie junge Frau hatte bereits alles probiert. Aber weder die zahlreichen Diäten noch die Sitzungen beim Therapeuten brachten langfristigen Erfolg. Sie konnte einfach nicht aufhören, sich mit Süßigkeiten zu trösten, wenn sie wieder das Gefühl hatte, ihre beruflichen oder privaten Leistungen würden nicht genügend gewürdigt. An den Folgesymptomen wie Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Symptomen litt sie massiv. Bis ihr durch professionelle Hilfe klar wurde, was wirklich hinter dem Problem steckte: „Die fehlende Fürsorge und Aufmerksamkeit durch die Eltern in ihrer Kindheit, die sie mit süßen Belohnungen kompensiert hatte“, analysiert Neurocoachin Yvonne Diewald. Das Gehirn hatte dazu einen Akt im Unterbewusstsein angelegt. Kam ein entsprechender Impuls herein, wurde die Mappe aufgeschlagen und gab die Handlungsweise vor. Immer das gleiche Muster.

„Diese Programme können automatisiert abgerufen werden, ganz ohne unser Zutun“, so Diewald. „Wir denken immer, dass wir Herr:in unserer Gedanken, Gefühle und unseres Verhaltens seien und uns bewusst für etwas entscheiden. Tatsächlich aber laufen die meiste Zeit im Hintergrund Prozesse ab, die wir mit dem Verstand erklären oder rechtfertigen, aber nicht bewusst gesteuert haben.“

**AUTOMATISIERTE MUSTER SIND RESISTENT.** Diese sogenannten neuronalen Programme können durch kontinuierliche Wiederholungen entstehen, aber ebenso durch einmalige prägende Ereignisse, bei denen große Mengen an Botenstoffen ausgeschüttet werden. Dies ist beispielsweise bei extrem

freud- oder leidvollen Erlebnissen der Fall. „Wiederholen wir etwas regelmäßig, etwa einen Sport wie Stand-Up-Paddling, werden die entsprechenden Nervenzellen im Gehirn und ihre Verbindungen untereinander kontinuierlich aktiviert und über sogenannte Synapsen verknüpft“, erklärt die Expertin. „Schließlich wandert das gesamte neuronale Programm für Stand-Up-Paddling ins Langzeitgedächtnis und läuft fortan unbewusst, automatisiert ab. So haben wir beispielsweise Zähneputzen oder Fahrradfahren gelernt und denken über diese Tätigkeiten nicht mehr bewusst nach.“

**WARUM WIR NICHT SCHAFFEN, WAS WIR WOLLEN.** Aber auch negative Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster wie Katastrophendenken, Nägelkauen bei Unsicherheit, das abendliche Fernsehen mit Chipsessen oder die belohnenden Süßigkeiten bei Frust sind einmal über diesen Weg zu unbewussten und automatisierten Programmen geworden. Die obere Kommandozentrale unterscheidet nämlich nicht zwischen gut und böse, sondern glaubt einfach, dass ein Programm für uns wichtig und umso bedeutender ist, je öfter wir es triggern.

„Unser Gehirn verarbeitet jeden eingehenden Impuls. Hat es zu einem bestimmten bereits ein neuronales Programm erstellt, wird es dieses automatisch aktivieren und anschließend weiter ausbauen“, weiß Neurocoachin Diewald. An diesem System liegt es auch, warum wir in manchen Lebensbereichen nicht das schaffen, was wir uns vornehmen, wonach wir uns sehnen. Denn was unbewusst abläuft, kann durch bewusste Maßnahmen

FOTOS: YVONNE DIEWALD



**BEFREIUNG.**  
Die Neurocoachin aus Bonn hilft ihren Klient:innen, Probleme mit der neuen „REMIND“-Methode zu eliminieren. Yvonne Diewald entwickelt gerade auch einen Online-Kurs dazu.

nicht aufgelöst werden. Das heißt: „Alle Versuche, die wir auf kognitiver Ebene unternehmen – wenn wir Ratgeber lesen, Lernvideos schauen, Rollenspiele machen oder Problemgespräche führen –, können das neuronale Programm nicht zwangsläufig aushebeln.“

**THERAPIEN KÖNNEN PROBLEME VERSTÄRKEN.** Das gilt nach neuesten Erkenntnissen aus der Hirnforschung auch für alle Therapien, wie wir sie bisher kannten: „Fragen des oder der Therapeut:in, das Nachdenken der betroffenen Person über den eigenen Zustand, das Erinnern vergangener Panikattacken etwa können Impulse sein, die dahinterliegende Muster wieder aktivieren und zu einem weiteren Ausbau führen. Die meisten meiner Klient:innen berichten, dass sie ihre Therapie abgebrochen haben, weil ihr Problem schlimmer geworden war.“

Das bedeutet: „Es ist vollkommen egal, in welchem Lebensbereich du schwächelst und mit welcher Methode du versuchst, deineschlechten Gewohnheiten, Ängste oder Beziehungs-, und Job-, Gewichts- oder Finanzprobleme loszuwerden. Solange die neuronale Problemstruktur nicht aufgelöst wird, greift dein Gehirn wieder und wieder auf diese zurück.“ Kleiner Trost: Die vielen erfolglosen Versuche oder Rückfälle sind kein persönliches Versagen: „Du bist nicht zu dumm, zu schwach, zu willenlos oder zu unmotiviert. Dein Gehirn arbeitet lediglich mit einem Programm, das die Lösung nicht vorsieht“, betont die Expertin.

Um eine solche zu erzielen, müssen wir wissen, wie wir die „grauen Zellen“ erreichen. Wir müssen lernen, hirngerecht zu arbeiten. Diewald hat dazu

## „Du bist nicht zu dumm, zu schwach, zu unmotiviert.“

YVONNE DIEWALD, 57,  
EMPFEHLT, DAS GEHIRN UMZUPROGRAMMIEREN

eine richtungsweisende Methode erarbeitet, die sie auch in ihrem neuen Buch „REMIND. Dein Gehirn kann viel mehr, als du glaubst“ vorstellt. In sechs Schritten sollen alte Muster gelöscht und neue, positive, installiert werden. „Das dahinterliegende Wissen aus der Hirnforschung, zu dem ich nur durch mein stetiges Suchen und Lernen gelangte, ist bisher leider nur ansatzweise bekannt“, schreibt sie. Das Know-how etwa, dass bisher nur an Symptomen herumgedoktert und die eigentlichen Ursachen außer Acht gelassen wurden. Dass etwa der Messie seine Wohnung bis über die Fenster zumüllt, um den Zustand einer dunklen Kammer, in die er als Kind eingesperrt wurde, nachzuempfinden. Und dass die Geldverschwenderin jeden erworbenen Euro sofort wieder ausgeben muss, um sich programmgemäß gegen das einst elterliche Sparprogramm zu wehren.

**PRIVATER SCHICKSALSSCHLAG.** Hinter erwähntem Suchen nach einschlägigen Fakten steht bei Yvonne Diewald ein persönlicher Schicksalsschlag. Sie war 27, als ihr Sohn Dominic viel zu früh geboren wurde und wenig später eine Hirnblutung erlitt. Als er 13 Monate alt war, bekamen die Eltern die

Diagnose: „Er wird rein gar nichts können. Weder gehen noch schreiben oder sprechen. Bei der Hirnblutung wurde sein komplettes Motorik-Areal zerstört. Da ist nichts mehr zu machen!“

Heute ist Dominic ein selbstbewusster junger Mann, hat eine Fachmatura gemacht, eine Schauspielschule absolviert und arbeitet auch auf der Bühne. Dazwischen liegen Jahre unermüdlichen Einsatzes seiner Mutter gemeinsam mit ihm. Kein medizinisches Wunder, wie sie betont, sondern eine ganz natürliche Vorgangsweise des Gehirns. „Weil ich jeden Tag mit ihm trainierte, erhielt sein Gehirn fortlaufend Impulse und konnte diese in feste Regelkreise ablegen. So konnten sowohl neue Nervenzellen gebildet als auch zusätzliche Verbindungen zwischen bestehenden, intakten Zellen geschaffen werden. Und nach demselben Prinzip, mit dem sein Gehirn neuronale Strukturen zu motorischen Fähigkeiten aufgebaut hatte, bildeten sich bei meinen Klient:innen erfolgsverhindernde beziehungszerstörende und gesundheitsschädigende Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster. Das Hirn beurteilt, wie gesagt, nicht.“

Ihr bereits erworbenes Wissen verfestigte Diewald mit einem Studium, das sie mit einem Master in „Kognitive >

# „Sobald ein bestimmtes Gefühl aufkommt, ist es deine Aufgabe, das Muster sofort zu unterbrechen.“

YVONNE DIEWALD, 57,  
NEUROCOACHIN

» Neurowissenschaften“ abschloss. Sie arbeitet mit Top-Manager:innen, Promis und Spitzensportler:innen genauso wie mit jedermann und jederfrau ([yvonediewald.com](http://yvonediewald.com)). Das Interesse an ihrer wissenschaftlich fundierten REMIND-Methode zur neuronalen Umprogrammierung ist auch unter Psycholog:innen und Therapeut:innen groß. Sie besteht aus insgesamt sechs Schritten:

**SCHRITT EINS: REALISIERUNG.** „Das ist die Basis meines Transformationsprogramms“, so die Buchautorin. Es heißt für dich, die Zusammenhänge zwischen deinem Problem und dem Muster in deinem Gehirn zu erkennen. Mach dir bewusst, wie sehr eigene Gedanken und Überzeugungen dein Problem befeuern. „Denkst du“, so Neurocoachin Diewald, „beispielsweise jeden Morgen beim Aufstehen: Ich habe ganz schlecht geschlafen. Ich habe null Energie. Ich schaffe es unmöglich, durch den Tag zu kommen – dann erstellst du mit der regelmäßigen Eingabe solcher Impulse ein neuronales Programm, das in die Depression führen kann. Erzählst du dann Kolleg:innen von deinem Frust, wirst du im Büro darauf angesprochen, fügt das Gehirn wieder und wieder eine sogenannte Myelinschicht hinzu und baut diese Struktur weiter aus.“

**SCHRITT ZWEI: ERLEBNISANALYSE.** Hier lautet die alles entscheidende Frage: Aufgrund welcher prägenden Erlebnisse hat dein Gehirn dein Problemprogramm erstellt? Führe diese Beurteilung nicht allein durch, sondern gemeinsam mit einem beziehungsweise einer Therapeut:in. Denn zwangsläufig werden dabei negative

Gefühle aufgerufen, die dich sehr aufwühlen können.

**SCHRITT DREI: MUSTERUNTERBRECHUNG.** Damit die Akte deines Problemprogramms nicht immer dicker wird, solltest du lernen, die Eingangstrigger zu erkennen und zu vermeiden. „Sobald ein bestimmter Gedanke aufkommt oder du eine bestimmte Verhaltensweise bemerkst, ist es deine Aufgabe, das Muster sofort zu unterbrechen. Du musst etwas machen, das deine komplette Konzentration erfordert.“ Etwa 50 Mal verkehrt um den Tisch laufen und dabei nirgendwo anstoßen. Genau 50 Mal. Oder du sagst eine Zahlenkombination auf: 1A, 2B, 3C, 4D ... Und bei Z angelangt, alles wieder rückwärts. Z26, Y25, X24 ... Das ist auch fürs Büro geeignet. Oder du machst eine tiefenentspannende Meditation. Volle Konzentration brauchst du auch, um einen Apfel mit Zeigefinger und Daumen zwischen Blütenrest und Stiel festzuhalten und dann ringsum in 50 Scheiben zu teilen. Wenn das Programm wiederholt unterbrochen wird, dann wird dein Gehirn merken, dass es eine neuronale Struktur aufrechterhält, über die nun kein Impuls mehr läuft – und es wird die Station schließen. Es kann allerdings ein paar Wochen dauern. Hartnäckigkeit, am besten täglich, ist gefragt.

**SCHRITT VIER: IMPULSEINGABEN.** Jetzt heißt es, jeden Tag kontinuierlich förderliche Impulse einzugeben. Die Nervenzellen sollen mittels der Synapsen Verknüpfungen untereinander schaffen und feste neuronale Netzwerke daraus bilden. Erinnerst du dich noch an den Messie, der als Kind in die dunkle Kammer eingesperrt wurde?



**LÖSUNGEN.** Eine neue Methode, um sich von alten Mustern zu befreien: Yvonne Diewald, „REMIND. Dein Gehirn kann viel mehr, als du glaubst“, Allegria, € 23,50.



**VERKNÜPFT.** Wir haben es selbst in der Hand, welche Impulse wir unserem Gehirn eingeben. Entsprechend wird es unser Leben steuern. Viele neue Erfahrungen halten uns frisch.

Sein Gehirn benötigt zur Neuorientierung Impulse wie Freiheit, Weite, Helligkeit. Sie können über alle Sinne ins Gehirn gelangen. Über den Sehsinn manifestiert sich Helligkeit, über den Hörsinn die Wahrnehmung von Stimmen, die ihm sagen, wie liebenswert er ist. Über den Tastsinn kann er die Weite eines Raums checken und die Türklinke Richtung Freiheit runterdrücken. Und er kann sich immer wieder laut vorsagen: „Ich bin frei und selbstbestimmt.“ Jemand, bei dem wegen seiner Angst vor Nähe bisher alle Beziehungen scheiterten, kann sich an Sätze halten wie: „Ich mag es, mit meiner Frau zusammen zu sein und schöne Erlebnisse zu haben.“ Oder: „Meine Frau gibt mir Sicherheit, und ich fühle mich in ihrer Nähe wohl.“

**SCHRITT FÜNF: NEUVERDRAHTUNG.** Das Ziel, dass sich ein kognitiver Prozess in eine Gewohnheit verwandelt, kann Diewalds Erfahrungen nach bis zu 90 Tage dauern. Aber was ist das schon gegen die neue Erkenntnis, die erstaunliche Fähigkeit zu besitzen, das eigene Gehirn durch gezieltes Training und Wiederholung formen zu können!?

**SCHRITT SECHS: DAUERSCHLEIFE.** Wenn du bei diesem letzten Step angekommen bist, kannst du dich glücklich schätzen, so die Neurocoachin. Wichtig ist weiterhin, unserem Gehirn regelmäßig Impulse und neue Erfahrungen zuzuführen, damit die frisch erworbenen Verknüpfungen auch erhalten bleiben. Dein Gehirn steuert über eingehende oder ausbleibende Impulse dein gesamtes Leben. Du hast es in der Hand, was du hineingibst oder weglässt.

MIRIAM BERGER ■

#### **WEITERE INTERESSANTE FACTS:**

**Von diesen Entwicklungen und Tatsachen zu wissen, kann dir weiterhelfen:**

**Scheitern.** Großangelegte Metaanalysen zeigen Abbruchraten von bis zu 60 Prozent bei Psychotherapien. Und über 90 Prozent aller Abnehmversuche scheitern während der Diät oder zeitverzögert, wenn der Jo-Jo-Effekt zuschlägt. 2022 waren in Österreich rund 2,5 Millionen Menschen übergewichtig.

**Depression.** Die WHO verzeichnet seit der Pandemie einen weltweiten Anstieg bei Depressionen und Angststörungen, bei Einsamkeitsgefühlen, Essstörungen, Schlafproblemen und Stresssymptomen. Es wird prognostiziert, dass 2030 die weltweit größte Krankheitslast Depression sein wird. Da hört man umso lieber, wenn die Neurocoachin sagt: „Ja, ich habe bereits viele Klient:innen von ihren Depressionen befreit.“

**Grundbedürfnisse.** Wir haben vier Grundbedürfnisse, von denen unser Wohlergehen abhängt. Erstens: Bindung. Wir brauchen Zuwendung und positiven Kontakt mit anderen Menschen. Zweitens: Autonomie und Kontrolle. Niemand möchte fremdbestimmt leben. Wird dieses Bedürfnis nicht erfüllt, führt das zu Frustration, Unsicherheit, erlernter Hilflosigkeit, Abhängigkeit und zu einem Gefühl, in sich gefangen zu sein. Drittens: Gesunder Selbstwert. Dafür brauchen wir vor allem Menschen, die an uns glauben. Auch wir selbst sollten das tun. Viertens: Lustgewinn. Wir haben eine natürliche Tendenz zum Lustgewinn und zur Unlustvermeidung. Aber wir werden oft gefordert. Die Frustrationstoleranz zeigt, wie gut man unangenehme Gefühle und schwierige Situationen aushalten kann, um danach wieder freie Bahn für lustvolle Erfahrungen zu haben.

**Weisheit.** Wenn du dein Problem nicht lösen kannst, löse dich vom Problem – den Spruch des deutschen Autors Georg-Wilhelm Exler sollte man öfter beherzigen!