

„Im ersten Viertel unseres Lebens entwickeln wir unsere Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster. In den letzten Dreivierteln kämpfen wir gegen sie an.“



NEUE *Impulse* FÜR S *Gehirn*

Wie oft scheitern wir daran, unser Leben zu verbessern, obwohl wir es doch wollen? Dies liegt in Wahrheit nicht an uns, sondern an der Funktionsweise des Gehirns. Doch das Gehirn kann lernen, für, statt gegen uns zu arbeiten, wofür es eine neue, wirksame Methode gibt

Seit Jahren arbeiten Sie als **Neuro-Coachin mit Aufsichtsräten, Vorständen, Politikern und Spitzensportlern zusammen. Ein Personenkreis, der oftmals beneidet wird und sich dennoch von Ihnen Hilfe erhofft. Was sind deren Probleme, Frau Diewald?**

Sie scheiterten oft trotz Unterstützung durch einen Coach oder Therapeuten daran, bestimmte berufliche, private oder persönliche Probleme erfolgreich und dauerhaft zu lösen. Mir war klar, dass der Misserfolg meiner Klienten nicht mit mangelnder Motivation oder Willenskraft zu begründen war, denn sie waren in allen Belangen sehr diszipliniert und erreichten dennoch nicht ihr Ziel. Es schien eine andere Kraft in ihnen zu wirken, die sie immer wieder zur Problemsituation zurückführte, selbst wenn sie bereits Teilerfolge verbuchen konnten.

Und sind Sie darauf gestoßen, um was für eine Kraft es sich da handelt?

Ja. Nach langer Suche fand ich die Antwort darauf, was zu diesen Rückfällen in hinderliche Muster und demnach zum Scheitern in bestimmten Lebensbereichen führte, in der Hirnforschung. Und sie ist genial einfach: Unser Gehirn hat zu unserem Prob-

lem eine feste neuronale Struktur angelegt und gibt dieses sogenannte Problemprogramm, das im Langzeitgedächtnis angelegt ist und automatisiert abläuft, nicht so ohne Weiteres auf. Das bedeutet: Es ist vollkommen egal, in welchem Lebensbereich wir schwächeln und mit welcher Methode wir versuchen, unsere schlechten Gewohnheiten, Ängste oder Beziehungs-, Job- oder Finanzprobleme loszuwerden. Solange die neuronale Problemstruktur nicht aufgelöst

*Good
To Know*

Kommt ein neuer Impuls bei einer Nervenzelle an, bildet sie Synapsen und stellt so den Kontakt zu anderen Nervenzellen her. Gelangt diese neue Information wiederholt ins Gehirn, wird die Verbindung ausgebaut, bis sie als Programmierung ins Langzeitgedächtnis wandert.



YVONNE DIEWALD

ist Neuro Coachin und Transformations-expertin. Sie hat einen Master in Neurowissenschaften und das neurowissenschaftlich basierte Programm REMIND entwickelt.

wird, greift unser Gehirn zwangsläufig wieder auf diese zurück. Dabei hat jeder von uns individuelle Programmierungen und benötigt daher auch eine individuelle Auflösung seines Programms.

Damit diese individuelle Auflösung gelingen kann, haben Sie die REMIND-Methode entwickelt, eine Synthese aus Methoden der kognitiven Neurowissenschaft, der Neurobiologie und der positiven Psychologie, richtig?

Richtig. REMIND ist angewandte Wissenschaft, ein Programm, das uns ermöglicht,

„Du kannst nicht verhindern, dass dein Gehirn dein Leben bestimmt. Aber du kannst verändern, welchen Einfluss es auf dein Leben nimmt.“

erfolgsverhindernde Denkmuster, beziehungszerstörende Gefühlsmuster und gesundheitsschädigende Verhaltensmuster dauerhaft aufzulösen. Ich habe das Programm über viele Jahre hinweg entwickelt. Zunächst durch meine Erfahrungen bei der Bewältigung eines Schicksalsschlages.

Mögen Sie von Ihrem Schicksalsschlag erzählen?

Mein Sohn Dominic war über drei Monate zu früh auf die Welt gekommen, wog nur 700 Gramm und all seine Organe waren nicht vollständig entwickelt – auch die Lunge nicht. Dominic musste maschinell beatmet werden. Die unreifen Gehirnvenen konnten dem dabei entstandenen Druck nicht standhalten und platzten. Er erlitt eine Hirnblutung, die sein Motorik-Areal zerstörte. Die Prognose lautete lebenslanger Pflegefall. Dominic würde rein gar

nichts können, erklärten mir Experten. Weder gehen noch schreiben noch sprechen. Er würde sich nicht einmal mit Händen und Füßen mit mir verständigen können.

Wie haben Sie auf diese Einschätzung reagiert?

Ich habe mich nicht damit abgefunden, mir viel von Ärzten und Therapeuten abgeschaut, Jahr für Jahr tagtäglich mit ihm trainiert und das, was half, intensiviert. Durch die vielen regelmäßigen Impulse konnte sein Gehirn neue neuronale Strukturen entwickeln, so dass er heute als junger Mann ein selbstbestimmtes Leben führen kann. Damals wusste ich noch gar nichts von den neuroplastischen Fähigkeiten des Gehirns, dass es also form- und veränderbar ist. Ich habe eher intuitiv agiert. Erst später wurde mir bewusst: Wenn mein Sohn mit seinem Gehirn zu dieser Leistung

Neustart fürs Gehirn

Unser Gehirn, ein Netzwerk aus Milliarden von Nervenzellen und unzähligen Programmen, steuert unser gesamtes Leben. Unbewusste Regelkreise, sogenannte Musterprogramme in unserem Gehirn, können es uns aber auch gründlich vermiesen, weil sie die meisten unserer Rückschläge verursachen. Für ein gelingendes Leben, in dem wir unsere Ziele erreichen, gilt es, diese Programme aufzulösen.

„Du bist weder zu dumm, zu schwach, zu willenlos noch zu unmotiviert. Dein Gehirn arbeitet lediglich mit einem Programm, das die Lösung zu deinem Problem nicht vorsieht.“

imstande war, was könnten Menschen mit einem intakten Gehirn alles schaffen? Und welche Impulse benötigen sie, um tiefsitzende Probleme durch eine neuronale Umprogrammierung lösen zu können?

Wodurch entstehen diese Problemprogramme überhaupt im Gehirn?

Sie entstehen, indem sie, meist in der Kindheit oder Jugend aber auch später, etwa im Berufsleben, mit vielen Impulsen gefüttert werden oder mit starken Emotionen verbunden sind. Durch Trigger werden sie aktiviert. Eine übergewichtige Dame bat mich zum Beispiel um Hilfe. Sie hatte extreme körperliche Probleme und musste auf Anraten der Ärzte ihr Übergewicht loswerden, woran sie bislang gescheitert war. Ich vermittelte ihr die Zusammenhänge zwischen frühkindlichen Prägungen und daraus entstandenen neuronalen Programmen und sie verstand, warum ihr Übergewicht nicht ihr eigentliches Problem war.

Was war denn ihr Problem?

Das war ein Kindheitserlebnis. Sie war ein Einzelkind mit berufstätigen Eltern, weshalb sie jeden Tag nach der Schule in eine leere Wohnung kam und niemand ihr Aufmerksamkeit schenkte. Die fand sie nur bei einem älteren Nachbarn, der sie großzügig mit Schokolade verwöhnte. Zudem fühlte sie sich vom Chef nicht anerkannt, da er ihre zahlreichen Überstunden nicht honorierte. Übergewicht, Nichtanerkennung ihrer Leistungen sowie die Kompensationsstrategie Ersatzbelohnung durch Süßigkeiten waren in ihrem neuronalen Problemprogramm zusammen verankert. So kam es, dass ihr Gehirn, sowie sie an Überstunden dachte, automatisch den Griff zu Süßigkeiten als Ersatzbelohnung mit abrief. Das Gehirn benötigt dafür nur einen Trigger wie Büroraum oder Uhrzeit.

Und wie kann durch Ihre REMIND Methode diese Struktur aufgelöst werden?

Jeder Buchstabe meiner Methode zur neuronalen Umprogrammierung steht für einen der insgesamt sechs Schritte. Es beginnt mit der Realisierung, dem Bewusstwerden des eigentlichen Problems und wie es im Kopf wächst und gedeiht. In der folgenden Analyse geht es darum, welche Erlebnisse, Gefühle und Trigger in diesen neuronalen Programmen abgespeichert sind. Bei der Musterunterbrechung sind wir dann aufgefordert, sowie unser belastendes Muster aktiv wird, mit einfachen Übungen den weiteren Ausbau der Problemstruktur im Kopf zu verhindern. Durch die Impulseingabe von guten Reizen wird im vierten Schritt eine neue förderliche Struktur aufgebaut. Eine automatische Neuverdrahtung entsteht, wenn Schritt drei und vier für mindestens 90 Tage angewendet werden. Und mit der Dauerschleife, also der wiederkehrenden Eingabe von neuen, guten Impulsen, sorgen wir für den Erhalt der förderlichen Struktur.

Wird diese Methode Thema Ihres Online Seminars sein?

Auf jeden Fall. Die Teilnehmer werden erfahren, wie sie sich von belastenden Mustern in ihrem Gehirn befreien können. Für ein zufriedenes und glückliches Leben. ●



BUCHTIPP

Yvonne Diewald, „REMIND Dein Gehirn kann viel mehr als du glaubst“, 160 Seiten, Allegria Verlag, Paperback 21,99 €

School of Good Health

DIE WOHLFÜHLAKADEMIE

Wie kommt es dazu, dass ein neuronales Programm uns ständig belastet? Warum sind manche Menschen immerzu im Stress oder dauerhaft antriebslos? Wie kommt es, dass wir seit Jahren ein hartnäckiges Problem haben und es trotz zahlreicher Maßnahmen nicht loswerden? Es liegt an den Impulsen, die unser Gehirn empfangen hat und weiterhin empfängt, wozu es neuronale Programme erstellt hat. Es hat feste Schaltkreise in unserem Nervensystem angelegt und lässt diese temporär durch Initialimpulse oder auch in Dauerschleife aktiv sein. Für eine Person mit Angststörung etwa bedeutet dies, dass er die ganze Zeit in Habachtstellung durchs Leben läuft und sich vor etwas Bestimmtem oder vor allem fürchtet. Neurobiologisch betrachtet sind die Nervenzellen, die für den ängstlichen Erregungszustand verantwortlich sind, dauerhaft aktiv. Wie wir diese unbewusst und automatisch ablaufenden neuronalen Programme unterbrechen und durch förderliche Strukturen ersetzen können, erklärt die Neuro Coachin Yvonne Diewald in ihrem Online Seminar „REMIND“.



TERMINE & INFOS

Bei dem einstündigen, kostenlosen Online-Seminar „REMIND“, mit Yvonne Diewald erfahren die Teilnehmer:innen, wie sie nicht länger Opfer von automatisiert ablaufenden Gehirnmustern bleiben. Einfach einschalten über Zoom am

**XXX. XX. MONAT 2024,
XX BIS XX UHR**

Meeting ID: xxx
Kenncode: xxx