

Dr. Karella Easwaran  
Glück entsteht im Kopf



Dr. Karella Easwaran

# Glück entsteht im Kopf

Finde mentale Stärke und Lebensfreude mit der  
**Beneficial Thinking-Methode**



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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

4. Auflage

Copyright © 2025 Kösel-Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produksicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München

Umschlagmotiv: Irina Rasimus

Illustrationen im Innenteil: Irina Rasimus

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Mohn Media Mohndruck GmbH, Gütersloh

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34834-3

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



*Dieses Buch widme ich allen Kindern, die mich in all meinen Berufsjahren begleitet haben – besonders in meiner Praxis, wo viele von euch meine kleinen Patientinnen und Patienten waren. Ihr habt mich zum Lachen, zum Staunen, zum Nachdenken gebracht – und oft auch tief berührt. Mit euren ehrlichen Fragen, eurem Mut, eurer Fantasie und eurer Sicht auf die Welt habt ihr mir täglich gezeigt, worauf es im Leben wirklich ankommt.*

*Auch den Kindern meiner Freundinnen und Freunde – und den wunderbaren Freundinnen und Freunden meiner eigenen Kinder – danke ich von Herzen. Ihr habt unsere Familie bereichert, habt gespielt, diskutiert, euch eingemischt, getröstet, gelacht – und damit nicht nur mein Herz, sondern auch dieses Buch inspiriert.*

*Ich danke euch allen für eure Offenheit, eure Lebendigkeit, eure Neugier und euer ganz eigenes Wesen. Ihr seid kleine Quellen der Kraft, der Hoffnung – und vielleicht auch einmal des Trostes, wenn das Leben schwer wird.*

*Ich kann nicht alle Namen aufschreiben – dafür bräuchte ich mehrere Bücher –, aber spontan fallen mir einige ein. Falls dein Name nicht dabei ist: Ich habe dich nicht vergessen. Vielleicht ist er mir in diesem Moment einfach nicht eingefallen. Aber du bist ganz sicher in meinem Herzen.*

**Euch allen ist dieses Buch gewidmet.**

*Besonders danke ich den vielen Kindern, die mich mit ihren Gedanken, ihren Blicken, ihrem Wesen und ihren Gesprächen berührt haben.*

*Und ich freue mich auf viele weitere solche Begegnungen.*

*Aimee, Alexandra, Anna, Annabel, Annika, Bela, Ben, Cara, Carl, Carlos, Casey, Casper, Constantin, Dana, Daniel, Edgar, Elias,*

Eliel, Emily, Fabian, Fanny, Feli, Felix, Ferdinand, Florian, Franz, Franzi, Frieda, Fritz, Helena, Henri, Henric, Henry, Hugo, Jannis, Jil, Johanna, Jonas, Jonathan, Josephine, Josh, Julian, Julie, Julika, Julius, Justus, Kai, Karlo, Katharina, Katja, Kian, Kilian, Laurin, Leni, Lenny, Leo, Leon, Leonie, Leopold, Levi, Lia, Lilly, Lisa, Lorenz, Louis, Lucas, Maelys, Maja, Malda, Marie Therese, Marka, Marlies, Mateo, Matheo, Mathilda, Max, Melda, Mila, Mika, Naledi, Nele, Nils, Paula, Phil, Sander, Sebastian, Shalev, Simone, Sophie, Stella, Tara, Thanika, Tom, Ute, York, Zaza, Zec, Zoe.

**Beneficial Thinking** ist das Ergebnis unzähliger Gespräche mit euch, euren Eltern und euren Familien. Durch eure Fragen, eure Offenheit und das Vertrauen, das ihr mir entgegengebracht habt, durfte etwas wachsen, das weit über medizinisches Wissen hinausgeht. Über die Jahre bin ich zu einer wichtigen Erkenntnis gekommen: Es sind nicht die Kinder, die ständig Ratgeber brauchen – sondern wir Erwachsenen. Eltern, die Unterstützung, Zuversicht und Orientierung erfahren, können ihren Kindern das geben, was sie wirklich brauchen: Liebe, Sicherheit und innere Stärke. So wachsen Kinder gesund, selbstbewusst und stark ins Leben hinein – genauso, wie sie es verdient haben.

Mit einem Lächeln und von Herzen

**Karella Easwaran**

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	11
Das Wunder in uns selbst . . . . .	11
<b>Einleitung</b> . . . . .	15
Was bedeutet Beneficial Thinking? . . . . .	17
Warum ich dieses Buch geschrieben habe . . . . .	18
<b>Unser Gehirn – das wunderbare Organ, das kaum jemand versteht ...</b> . . . . .	21
Mind-Body-Medizin . . . . .	21
Das Gehirn ist das Zentrum unseres Denkens, Fühlens und Handelns . . . . .	22
Die Grundgesetze deines Gehirns . . . . .	23
Wie tickt dein Gehirn? . . . . .	27
<b>Dein Beneficial Thinking-Haus</b> . . . . .	33
Der Keller (Hirnstamm) – das Reich des Krokodils und der weißen Taube . . . . .	34
Das Erdgeschoss (Zwischenhirn/limbisches System) – das Reich von Amy, des Seepferdchens und der Glücksfee . . . . .	37
Das Dachgeschoss (präfrontaler Kortex) – das Reich des Roboters . . . . .	44
Fazit – das Zusammenspiel in deinem Beneficial Thinking-Haus . . . . .	45
Selbstwahrnehmung als Schlüssel zur Veränderung . . . . .	46

<b>Schritt 1: Nimm dein Krokodil wahr</b> . . . . .	49
Warum unangenehme Emotionen wichtig sind . . . . .	52
Dein Krokodil erwacht . . . . .	53
Amy, deine aufmerksame Wächterin . . . . .	61
Fazit – Amy, das Krokodil und ihr Einfluss auf dein Stresssystem . . . . .	67
 <b>Schritt 2: Ruhe finden – zähme dein Krokodil, beruhige Amy</b> . . . . .	 69
Das Krokodil kurzfristig zähmen . . . . .	70
Amy langfristig beruhigen . . . . .	79
Deinen inneren Ruhepol finden: Wie funktioniert die weiße Taube? . . . . .	86
Fazit – die Taube und die Kraft der Ruhe in uns . . . . .	100
 <b>Schritt 3: Dein Seepferdchen, das Gedächtnis und Erfahrungszentrum, richtig verstehen</b> . . . . .	 101
Die Prägungen der Kindheit – wo vieles beginnt . . . . .	103
Glaubenssätze . . . . .	106
Die Stimme deines Seepferdchens . . . . .	114
Fazit – das Seepferdchen: Erfahrungen, die uns formen . . . . .	138
 <b>Schritt 4: Die Glücksfee aktivieren</b> . . . . .	 140
Lerne deine Glücksfee kennen . . . . .	141
Der Garten in deinem Beneficial Thinking-Haus . . . . .	147
Jeder ist seines Glückes Schmied . . . . .	157
Wie du deine Glücksfee stärkst . . . . .	164
Fazit – die Glücksfee lebt in uns . . . . .	188
 <b>Schritt 5: Lerne deinen Roboter kennen</b> . . . . .	 189
Dein Freund, der Roboter . . . . .	190

Sprich mit deinem Roboter . . . . .	206
Fazit – dein Roboter ist für dich da . . . . .	215
<b>Schritt 6: Unsere Sinnesorgane – Tore zur Welt</b> . . . . .	216
Wofür sind unsere Sinnesorgane da? . . . . .	217
Dein Sehnerv . . . . .	218
Dein Riechnerv . . . . .	222
Deine Haut . . . . .	226
Dein Gehör . . . . .	231
Dein Geschmackssinn . . . . .	236
Fazit – deine Sinnesorgane: Tore zur Welt und zu dir selbst . . . . .	240
<b>Schritt 7: Ernährung, Bewegung und Schlaf für dein Gehirn</b> . . . . .	241
Ernährung für dein Gehirn . . . . .	241
Bewegung für dein Gehirn – ein Schlüssel zur mental Fitness . . . . .	245
Schlaf für dein Gehirn – die Reinigung deines Hauses . . . . .	248
Fazit – dein Körper denkt mit . . . . .	255
<b>Ein erfülltes Leben gestalten mit Beneficial Thinking</b> . . . . .	257
Der Wille . . . . .	258
Deine Werte . . . . .	258
Das Ziel . . . . .	259
Plane dein Leben selbst . . . . .	259
<b>Abschluss: Dein Weg mit Beneficial Thinking</b> . . . . .	265
<b>Danksagung</b> . . . . .	267
<b>Literaturverzeichnis</b> . . . . .	269



# Vorwort

## Das Wunder in uns selbst

Ich habe das große Privileg, seit über zwanzig Jahren in meiner Praxis Familien zu begleiten und dabei mitzuerleben, wie sich Menschen entwickeln – vom Neugeborenen bis zum erwachsenen Menschen.

Ich habe sie über die Jahre begleitet – jede und jeder mit einer eigenen Geschichte, mit individuellen Erfahrungen und Bedürfnissen – und mit der Zeit sogar die nächste Generation. Dabei habe ich nicht nur mein medizinisches Wissen erweitert, sondern auch ein tiefes Verständnis für menschliches Verhalten, für Beziehungen, für das Leben selbst entwickelt.

Ich selbst durfte einen außergewöhnlichen Lebensweg gehen: geboren in Addis Abeba, Äthiopien – mit einer äthiopischen Mutter, verwurzelt im orthodoxen Christentum mit jüdischen Vorfahren, einem indischen Vater mit hinduistischen Wurzeln und einer chinesischen Urgroßmutter väterlicherseits. Ich wuchs in einer englischsprachigen Schule auf – geprägt von Vielfalt, Widersprüchen, Umbrüchen.

Mit zehn Jahren wurde mein Leben durch eine politische Revolution radikal erschüttert. Ich habe als Kind Krieg und tiefe Unsicherheit erlebt. Ich habe gesehen, wie Millionen von Menschen verhungerten – auch wenn ich selbst nie hungern musste. Ich habe erlebt, wie meine Freundin mir unter Tränen erzählte, dass ihre Mutter erschossen wurde. Ich habe gesehen, wie Jugendliche verschleppt wurden. Überall war Blut, Schüsse,

Angst – der Krieg war real, jeden Tag spürbar und unausweichlich.

Und inmitten dieser Unsicherheit habe ich etwas erlebt, das mich für immer geprägt hat: meine Mutter. Inmitten all dieses Chaos, der Gewalt und Hoffnungslosigkeit stand sie jeden Morgen auf, betete, sammelte ihre Kraft, hielt uns zusammen und hat vertraut. Sie hat ihre Ängste nicht auf uns übertragen. Sie war da – mit Stärke, mit Glauben, mit Liebe. Und dieses Vertrauen hat sich tief in mir verankert. Ich habe erst später verstanden, was das Beten für sie bedeutete: ein Selbstgespräch, ein Verbinden mit etwas Höherem – oder mit dem tiefsten Teil in sich selbst. Diese Form innerer Kommunikation, dieser Zugang zu unserer eigenen »Glücksquelle«, ist ein zentraler Teil unseres Menschseins. Wir bestehen nicht nur aus Körper und Verstand. Wir bestehen aus Bewusstsein, aus Seele, aus Verbindung – zu uns selbst, zu anderen, zum Leben.

Trotz all der herausfordernden Erfahrungen, trotz der schwierigen und oft existenziellen Herausforderungen, die ich durchlaufen habe, habe ich immer Wege gefunden – Wege, mit der Situation umzugehen, Lösungen zu finden, weiterzugehen. Und dennoch: Ich bin meinen Weg gegangen – mit dem festen Wunsch, Ärztin zu werden. Dank eines Stipendiums konnte ich mit sechzehn Jahren in Ungarn studieren, allein, jung, in einem völlig fremden Land und mit einer völlig fremden Sprache. Von dort führte mich mein Weg nach Deutschland, wieder in eine neue Kultur und Sprache, wieder ohne Familie, allerdings in ein Land mit Frieden, Demokratie und Freiheit.

Heute sage ich über mich selbst: Ich bin eine der glücklichsten Frauen der Welt. Nicht, weil alles perfekt ist, sondern weil ich meinen ganz persönlichen Weg gefunden habe – in Freiheit, in Frieden, ohne Angst zu leben. Mit der Fähigkeit, das Leben gut zu leben. Weil ich erkannt habe, dass Glück und innerer

Frieden nicht von außen kommen, sondern aus einem tiefen Verstehen meiner selbst und aus der Bereitschaft, die volle Verantwortung für mein Leben und meine Freude zu übernehmen.

Und heute weiß ich: Das Leben kannst du lernen. Dein Gehirn, dein Körper, deine Emotionen – sie sind Werkzeuge, die du bekommen hast, um dein Leben zu meistern. Manche Menschen können wunderbar Auto fahren, andere beherrschen den Computer, wieder andere malen großartige Bilder oder komponieren Musik – aber nichts davon ist angeboren. Alles entsteht durch Übung. Und genauso lässt sich auch der Umgang mit dem Leben, mit dir selbst und deinem Gehirn üben.

Wir bewundern oft die, die etwas gut können. Aber es ist viel kraftvoller, wenn wir selbst lernen, wie es geht. Wenn jeder ein wenig an sich selbst arbeitet, entsteht eine friedlichere, bewusstere Gesellschaft. Es gibt zufriedener Eltern und mental stabile Kinder. Die Einstellung zur Arbeit und die Motivation würden sich ebenfalls zum Guten entwickeln. Alles, weil das Leben so viel mehr Spaß macht. Denn dieses Buch will auch zeigen: Destruktion bringt kein Wachstum. Der Weg zu innerem Wachstum beginnt nicht damit, das Schlechte bei anderen zu suchen, sondern darin, Lösungen in sich selbst zu finden.

Diese Einsicht möchte ich mit diesem Buch weitergeben. Und an dieser Stelle danke ich von Herzen allen Eltern, die mir über die Jahre ihr Vertrauen geschenkt haben. Den unzähligen Familien, mit denen ich gesprochen habe – auch in den schwersten Momenten: bei Verlusten, bei schweren Geburtskomplikationen, bei erschütternden Diagnosen. Sie haben mich geprägt, inspiriert, berührt. Die Welt, in der ich arbeiten durfte – das Leben von Kindern und Jugendlichen –, ist die Quelle, aus der wir alle kommen. Es ist ein Geschenk, in diesem Bereich tätig zu sein, und es ist mir eine tiefe Freude und ein Herzensanliegen, dieses Buch zu schreiben.

Es richtet sich nicht nur an meine eigenen Kinder und ihre Freunde, die jetzt hinaus in die Welt gehen. Es ist für alle, die verstehen wollen, dass das Leben nicht »schlecht« ist – auch wenn es schwer ist. Das Leben ist, was es ist: lebendig, manchmal hart, oft wunderschön – und es verdient es, gut gelebt zu werden. In Freude, in Ausgeglichenheit, in innerem Frieden.

Und gleichzeitig weiß ich, dass dieses Glücks- und Freiheitsgefühl nicht dauerhaft sind. Wir erleben Verluste, wir geraten in Trauer, wir stehen vor neuen Herausforderungen – das ist das Leben. So ist es. Die Kunst besteht darin, immer wieder den Weg zurück ins Leben zu finden. Und das ist eine lebenslange Aufgabe. Es geht nicht darum, ein Leben ohne Leid zu führen, sondern darum, immer wieder aufzustehen und weiterzugehen – mit dem, was wir gelernt haben, mit dem, was uns trägt, mit dem, was uns Hoffnung schenkt.

Und genau darum geht es: Das entsteht nicht im Außen – sondern in uns. Die Verantwortung für dieses einzigartige Leben liegt ganz allein in uns. Jeder Mensch ist verantwortlich für sein eigenes Leben und sein eigenes Glück. Wir sind mit allem ausgestattet, was wir brauchen – aber wir müssen den Mut aufbringen, das auch wahrzunehmen. Diese Verantwortung beginnt mit dem Erwachsenwerden, indem wir uns von der Kindheit und dem Kind in uns verabschieden. Wir erkennen, dass wir als Erwachsene diejenigen sind, die das Leben gestalten. Und das wird im Laufe des Lebens leichter, wenn wir bereit sind, hinzusehen, uns selbst kennenzulernen und unsere Fähigkeiten zu entfalten. Denn durch das Übernehmen dieser Verantwortung gewinnen wir nicht nur Klarheit, sondern auch Freiheit, Sinn und innere Stärke. Mit diesem Buch möchte ich eine positive Botschaft senden: Wir sind mit allem ausgestattet, was wir brauchen. Es ist Zeit, das zu entdecken.

# Einleitung

*»Dein Gehirn macht dich zu dem, was du bist.«*

Eric Kandel, Neurowissenschaftler

Stell dir vor, du könntest dein Leben verbessern, indem du verstehst, wie dein Gehirn wirklich funktioniert.

Das Verständnis für unser eigenes Denken und Fühlen, die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen und selbstständig zu handeln, sind wichtig für ein gutes Leben. Diese Fähigkeiten entwickeln sich schrittweise und reifen erst später im Leben vollständig aus, denn unser Gehirn benötigt etwa fünfundzwanzig Jahre, um seine volle Reife zu erreichen.

Bis dahin – und das beobachten wir bei Kindern – sind wir mit einem spontanen, starken Lebenswillen ausgestattet, ergänzt durch eine unfassbare Neugier und uneingeschränkte Lebensfreude, die unser Überleben sichern. Als Neugeborenes und Kleinkind warst du selbst in dieser faszinierenden Phase.

Die Kindheit ist der Ursprung all dessen, was uns als Menschen prägt – sie formt unsere Gedanken, unsere Stärken und auch unsere Herausforderungen. Von ihr aus entfalten sich die Muster und Glaubenssätze, die uns ein Leben lang begleiten und beeinflussen, wie wir denken, fühlen und handeln.

Der Übergang zwischen Kindheit und Erwachsenenendasein ist zwar oft von Unsicherheiten geprägt, kann aber eine großartige Phase sein: eine Zeit, um eigene Wünsche zu entwickeln, Ziele zu setzen und Werte aufzubauen. Jeder Einzelne trägt dabei Verantwortung: für sich selbst, aber auch für die Mitmenschen und die Welt um sich herum.

In dieser Phase entwickelt sich unser Gehirn zunehmend und reguliert uns: Impulsive, kindliche Reaktionen weichen einem kontrollierten, überlegteren Verhalten. Wer jedoch diesen Reifungsprozess vom Kind zum Erwachsenen nicht gut durchlebt und in der Kindheit erlernte Verhaltensweisen nicht neu anpasst oder weiterentwickelt, wird sich im Erwachsenenleben oft schwertun. Statt die neu gewonnene Freiheit, Selbstbestimmtheit und die vielfältigen Möglichkeiten des Erwachsenseins zu schätzen und verantwortungsvoll zu nutzen, können Unsicherheit und Angst entstehen.

Trotz enormer Fortschritte und wachsender individueller Freiheiten haben die Belastungen des Lebens spürbar zugenommen. Jugendliche und junge Erwachsene kämpfen mit Orientierungslosigkeit in einer immer komplexeren Welt. Berufstätige stehen unter Druck, sich zwischen Karriere und persönlichen Verpflichtungen aufzureiben. Ältere Menschen wiederum fühlen sich oft isoliert. Stress, Ängste und Überforderung sind allgegenwärtig. Viele berichten von innerer Unruhe, Einsamkeit, Selbstzweifeln und dem Gefühl, den Anforderungen des Lebens nicht gewachsen zu sein.

Verschiedene Faktoren haben zu diesem Zustand beigetragen: Die Digitalisierung hat die Geschwindigkeit unseres Alltags erhöht, soziale Medien verstärken den Druck, sich ständig zu vergleichen, und globale Krisen wie der Klimawandel, politische Unsicherheiten oder die Pandemie hinterlassen bei vielen das Gefühl von Instabilität. Die ständige Verfügbarkeit von Informationen und Hiobsbotschaften verstärken Zukunftsängste, die zunehmend alle Gesellschaftsschichten betreffen.

All das wirkt sich auf unsere mentale und emotionale Gesundheit aus. Viele Menschen fühlen sich gefangen in einer Endlosschleife aus Sorgen, Stress und negativen Denkmustern, die sie daran hindern, ein erfülltes und freies Leben zu führen.

Noch nie zuvor hatte die Menschheit so viele Probleme gelöst, so viel Wohlstand geschaffen und so viele Möglichkeiten, das Leben angenehm zu gestalten. Und doch scheint das seelische Wohlbefinden immer komplizierter zu werden. Trotz dieser Errungenschaften fühlen sich viele Menschen unzufrieden und unerfüllt.

## Was bedeutet Beneficial Thinking?

Die von mir entwickelte Methode des Beneficial Thinking, basierend auf den Erkenntnissen der Neurowissenschaften, Neurobiologie und Mind-Body-Medizin, soll dich dabei begleiten, deine Gedanken und dein Verhalten besser zu verstehen – als Grundlage für persönliches Wachstum und positive Veränderung. Im Mittelpunkt steht das »Beneficial Thinking-Haus«, ein zweistöckiges Haus mit einem Keller, das dein Gehirn repräsentiert. Durch diese anschauliche Metapher werden dir dein Gehirn und seine komplexen Prozesse verständlich erklärt, damit du begreifst, wie es funktioniert, welche Aufgaben die einzelnen Bereiche übernehmen, und wie du es aktiv für vorteilhaftes Denken nutzen kannst.

Beneficial Thinking ist eine Brückentechnik – sie verbindet verschiedene Methoden, Konzepte und Denkansätze aus Therapie, Coaching, Neurowissenschaft und Achtsamkeit. Ihr besonderer Vorteil liegt in der Veranschaulichung: Beneficial Thinking übersetzt komplizierte Inhalte in Bilder und einfache Sprache, schafft ein Modell, das greifbar und lebendig ist – und dadurch leicht erklärt, leicht verstanden und im Alltag sofort anwendbar wird.

Mit Beneficial Thinking lernst du, Herausforderungen aktiv anzugehen, lösungsorientiert zu denken und dein Leben selbst-

bestimmter zu gestalten. Du wirst darin unterstützt, unangenehme Emotionen schneller loszulassen, stressbedingten Erkrankungen vorzubeugen und deinen Körper gesund und kraftvoll zu halten. Langfristig kannst du auf diesem Weg das erreichen, wonach wir alle streben: ein langes Leben, bekannt auch als Longevity, mit innerem Gleichgewicht, mentaler Stärke, Lebensfreude und Wohlbefinden.

Wichtig ist: Diese Veränderung geschieht nicht allein durch das Lesen dieses Buches. Sie braucht deine Bereitschaft, täglich achtsam hinzuschauen, dich selbst besser kennenzulernen und neue hilfreiche Denkmuster zu üben. Beneficial Thinking soll keine kurzfristige Technik sein, sondern zu einer Lebenskultur werden – ein wertvoller und bereichernder Weg, dem Leben mit neuer Klarheit, Stärke und Zuversicht zu begegnen.

Hinweis: Beneficial Thinking ersetzt keine ärztlich empfohlene Therapie. Es versteht sich als komplementäre, unterstützende Methode, die deine Gesundheit auf seelischer und körperlicher Ebene stärken und begleiten kann – im Einklang mit medizinischen Behandlungen.

## Warum ich dieses Buch geschrieben habe

In meiner Arbeit sehe ich, wie tief die Herausforderungen des modernen Lebens in unser Denken, Fühlen und Handeln eingreifen. Was mich immer wieder bewegt, ist die Erkenntnis, dass viele Schwierigkeiten ihre Wurzeln in alten Denkmustern haben, die oft unbewusst in der Kindheit entstanden sind, aber bis ins Erwachsenenalter unser Handeln beeinflussen.

Das hat mich zu meinen ersten beiden Büchern motiviert (*Das Geheimnis gesunder Kinder* und *Das Geheimnis ausgeglichener Mütter*), mit denen ich bereits vielen Familien helfen konnte.

Darin stelle ich die von mir entwickelte Methode des Beneficial Thinking vor: eine leicht verständliche Anleitung, wie wir unser Gehirn und uns selbst besser wahrnehmen, Stress reduzieren und ein erfülltes, ausgeglicheneres Leben führen können.

Die vielen Menschen, die in meiner Praxis und anderweitig meinen Rat suchten, haben mir die lebensverändernde Wirkung von Beneficial Thinking immer wieder bestätigt. Das hat mich inspiriert, die Methode weiterzuentwickeln und sie allen Interessierten zu öffnen – ganz gleich, welchen Hintergrund sie mitbringen und in welchem Lebensbereich sie Herausforderungen sehen.

Denn Ängste und Sorgen hemmen uns nicht nur, unser eigenes Leben aktiv zu gestalten. Sie nehmen uns auch die Kraft, Kinder und Jugendliche liebevoll zu begleiten und ihnen einen positiven Ausblick auf das Leben zu geben. Dabei braucht unsere Gesellschaft kluge und resiliente Köpfe – jetzt und in den kommenden Jahrzehnten.

Dazu will ich einen Beitrag leisten, indem ich meine Erfahrungen teile: als Ärztin, die täglich erlebt, wie sehr unsere Gesundheit und Bindungsfähigkeit von unserem inneren Gleichgewicht abhängen. Als Ehefrau und Mutter, die die Herausforderungen des Familienalltags und das Tauziehen zwischen Beruf und Elternschaft kennt. Und als Freundin, die so viele Menschen in ihrem Leben hadern sieht.

Mit diesem Buch möchte ich etwas zurückgeben und zu mehr Hoffnung, Mut und Verbundenheit anregen – im Leben jedes Einzelnen, aber auch in der Gesellschaft. Es ist Ausdruck meiner tiefen Dankbarkeit für all das, was mich auf meinem Lebensweg geprägt hat.

Ich möchte dir auch zeigen, wie viel Stärke und Lebensfreude in jedem von uns steckt – und wie wir sie wieder hervorbringen können. Dieses Buch richtet sich an alle, unabhängig vom

Alter, die inmitten der Unsicherheiten unserer Zeit nach Orientierung suchen – und nach einem Weg, wieder mehr Vertrauen in sich selbst und die Welt zu finden. Denn innerer Frieden ist der erste Schritt zu einem friedlicheren Miteinander – in unseren Familien, Gemeinschaften und letztlich in der ganzen Welt.

Es ist eine Einladung, sich auf diese Reise zu begeben und das eigene Leben bewusster zu gestalten. Dabei will ich dich begleiten.

# Unser Gehirn – das wunderbare Organ, das kaum jemand versteht ...

## Mind-Body-Medizin

Mind-Body-Medizin ist eine noch junge, aber inzwischen anerkannte Disziplin der Medizin, die die enge Verbindung zwischen unseren Gedanken und den Reaktionen unseres Körpers untersucht. Sie lehrt uns, dass geistige Prozesse sowohl negative als auch positive Auswirkungen auf unsere inneren Organe und unsere Gesundheit haben. Durch den gezielten Einsatz einfacher, gut umsetzbarer mentaler Techniken können wir unser Wohlbefinden und unsere körperliche Gesundheit aktiv fördern.

Stress, Gedanken und Emotionen beeinflussen nachweislich das Nervensystem, das Immunsystem und den Hormonhaushalt. Methoden wie Achtsamkeit, Meditation oder Atemtechniken können Selbstheilungskräfte aktivieren und Stressreaktionen reduzieren. Die Wissenschaft bestätigt, dass positive mentale Zustände Heilungsprozesse unterstützen und langfristig das Wohlbefinden steigern.

Durch meine Mind-Body-Medizin-Weiterbildung bei Professor Herbert Benson an der Harvard-Universität wurde mir der praktische Zusammenhang zwischen Denken, Gefühlen und Gesundheit noch viel klarer – ein Aspekt, der im Medizinstudium und in der klinischen Arbeit oft zu kurz kam. In meiner Ausbildung stand der Geist meist im Hintergrund, doch ich war

überzeugt, dass es einen verständlichen Weg geben muss, um diese Zusammenhänge für meine Patienten und Patientinnen greifbar zu machen. Aus dieser Überzeugung heraus entstand *Beneficial Thinking* – eine Methode, die wissenschaftliche Erkenntnisse verständlich vermittelt und hilft, Gedanken bewusst zu steuern, um das Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern.

## Das Gehirn ist das Zentrum unseres Denkens, Fühlens und Handelns

Jeden Tag erinnern wir unsere Kinder und uns selbst daran, die Zähne zu putzen. Wir denken über Ernährung nach, wir möchten fit bleiben und treiben deshalb Sport. Wenn wir uns unwohl fühlen, gehen wir zum Hausarzt und möchten ein Heilmittel oder lassen uns Blut entnehmen. Jeder spricht über seinen Darm, seine Gelenke, das Herz, die Haut, Schilddrüse, Nieren oder das Gewicht. Aber hast du jemals über dein Gehirn gesprochen? Wir denken sehr selten an das für mich faszinierendste Organ des menschlichen Körpers.

Unser Gehirn ist ein Meisterwerk der Evolution. Über Millionen von Jahren hat es sich entwickelt – von den ältesten, rein überlebenswichtigen Strukturen bis hin zum bewussten Denken.

Seine wichtigste Aufgabe ist es, uns vor Gefahren zu schützen, um unser Überleben zu sichern. Gleichzeitig sorgt es dafür, dass wir uns fortpflanzen und somit das Fortbestehen unserer Spezies gewährleisten. Aber es kann noch weit mehr.

Als Kinder- und Jugendärztin habe ich viele Kinder begleitet – auch solche mit schweren Einschränkungen durch Geburtstraumata, Infektionen oder Fehlbildungen, bei denen es hieß, sie würden vielleicht nie laufen oder sprechen können. Doch immer wieder durfte ich das unglaubliche Potenzial unse-

res Gehirns erleben: Viele dieser Kinder haben sich entgegen allen Erwartungen erstaunlich gut erholt. Sie haben ihre ersten Schritte gemacht, Worte gefunden und sich ein eigenständiges Leben aufgebaut.

Das zeigt uns, dass unser Gehirn – selbst in Momenten, die ausweglos erscheinen – eine erstaunliche Kraft zur Erneuerung in sich trägt. Oft erkennen wir erst im Rückblick, was wir bereits überwunden haben, um dort hingelangt zu sein, wo wir heute stehen.

Immer wieder überrascht unser Gehirn uns mit seinen Möglichkeiten – wir müssen ihm nur die Chance geben, zu wachsen, zu heilen und immer wieder neue Wege zu finden, um Herausforderungen zu bewältigen. Lasst uns also gemeinsam einen Blick auf dieses bemerkenswerte Organ werfen, um es ein wenig besser kennenzulernen.

## Die Grundgesetze deines Gehirns

Unser Gehirn birgt ein enormes Potenzial. Es ermöglicht uns, Probleme zu lösen, uns dabei weiterzuentwickeln und ein erfülltes Leben zu führen. In Beziehungskonflikten können wir unser Gehirn nutzen, um verschiedene Perspektiven einzunehmen, Kompromisse zu finden und damit die Beziehung zu vertiefen. Wir sind in der Lage, die Zukunft zu antizipieren und langfristige Ziele zu verfolgen, die unsere Lebensfreude erhöhen. Wir können unseren Körper fit halten, eine erfüllende Arbeit finden oder unsere Finanzen gut organisieren. Wir Menschen sind darüber hinaus fähig, Neues zu schaffen und Unglaubliches zu leisten, von der Entwicklung der Demokratie über die Raumfahrt bis zur Erfindung des Internets. Dieses enorme Potenzial zur Gestaltung unseres Lebens bleibt jedoch oft ungenutzt –

weil uns gar nicht bewusst ist, wozu unser Gehirn in der Lage ist, und weil wir oft nicht wissen, wie es überhaupt funktioniert.

In diesem Kapitel lernst du die grundlegenden Gesetze des Gehirns kennen. Und wie bei jedem Werkzeug gilt: Wenn du verstehst, wie es funktioniert, kannst du mit regelmäßiger Übung lernen, dein Leben bewusster und klarer zu gestalten.

## **Überleben ist wichtiger als denken**

Das oberste Grundgesetz des Gehirns ist es, das Überleben zu sichern – indem es potenzielle Gefahren erkennt, bekämpft, davor flieht und einfach erstarrt. Dabei hat es höchste Priorität, Energie zu mobilisieren und automatisch die wichtigsten Lebensfunktionen aufrechtzuerhalten. Das ist die sogenannte Stressreaktion, mit der unser Gehirn unseren Körper in die Lage versetzt, auf eine Gefahr zu reagieren. Die Atmung und der Herzschlag werden schneller, Verdauung und Denken verlangsamt, die Muskeln spannen sich an, um zu fliehen, zu kämpfen oder zu erstarren.

Kurz gesagt: Überleben steht an erster Stelle. Dein Gehirn ist ein treuer Beschützer, der dich warnt und dir Gefahren anzeigt. Nur deshalb gibt es uns Menschen noch. Stand uns ein wildes Tier gegenüber, mussten wir schnell auf dem Baum sein. Langes Nachdenken war da eher hinderlich.

Deshalb haben wir ausgerechnet in Stresssituationen oft das Gefühl, dass unser Gehirn uns ausbremst – gerade dann, wenn wir es am meisten brauchen. Daher kommt unser Reflex wegzurennen, stillzuhalten oder laut zu werden – und damit verbunden unsere Unfähigkeit, klar und vorteilhaft zu denken. Das alles ist ein Erbe der Evolution.

Noch heute hält sich unser Gehirn an diese Reihenfolge: Erst wenn das Überleben gesichert ist, reguliert das Gehirn unsere Emotionen, um uns wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Und

nur, wenn diese Grundbedürfnisse erfüllt sind, wird der Weg frei für klares, intelligentes Denken.

Kennst du das vielleicht? Hattest du in deinem Leben schon eine Situation, in der du einfach erstarrt bist?

Charlie muss seinen ersten Vortrag im neuen Job halten, in dem er ein wichtiges Projekt vorstellen soll. Er fängt an zu sprechen. Sein Gehirn löst eine Erstarrungsreaktion aus, auch als »Freeze« bezeichnet. Seine Worte stolpern, seine Gedanken zerstreuen sich, und er schweigt – nach seinem Empfinden für eine Ewigkeit.

Das sind Momente, in denen unser Unterbewusstsein für unser Überleben kämpft. Die Sprache wird ausgeschaltet, wenn unser Gehirn unsere Angst widerspiegelt. Unser Vertrauen und unsere Autorität sind hier vollkommen untergraben, die empfundene Lebensbedrohung der Situation ist viel wichtiger. Eloquenz, klare Gedanken und Lebensfreude scheinen in solchen Momenten nicht gefragt und ganz weit weg zu sein. Erst wenn die Gefahr und der damit zusammenhängende Stress beseitigt sind, können wir wieder von unseren gesamten Gehirnfähigkeiten profitieren.

Das Problem heute: Unser Gehirn neigt dazu, viele Situationen als Gefahr wahrzunehmen und die Stressreaktion auszulösen, obwohl sie gar nicht lebensgefährlich sind. Ein Kommentar des Partners, das Verhalten des Kindes, ein Anruf der Freundin, ein unangenehmes Gespräch mit der Nachbarin oder die Deadline im Job – all das kann von unserem Gehirn als lebensgefährlich wahrgenommen werden und unser Stresssystem aktivieren. Und unbewusst sind für viele Menschen Stress, Genervtsein, Ärger, Ungeduld und schlechte Gefühle zur täglichen Normalität geworden – während Freude selten ist und es kaum vorstellbar scheint, dass es auch andersherum sein könnte.

Dazu kommt, dass wir evolutionär darauf programmiert sind, schlechte Erfahrungen und Gefahrensituationen besonders aufmerksam und intensiv wahrzunehmen. Dies ist wieder ein Überlebenstrick des Gehirns: Wir vergessen das Unangenehme nicht so schnell. Es bleibt hängen und überschattet alles andere. Auch das Verhalten unserer Mitmenschen ist wichtig für unser Überleben, deshalb achten wir so sehr auf die negativen Kommentare unserer Kollegen oder Freunde – und können uns darüber mehr aufregen, als uns über positive Erlebnisse zu freuen.

### **Unsere inneren Überzeugungen gewinnen immer**

Das Gleiche gilt für unsere inneren Überzeugungen – vor allem dann, wenn sie mit Angst verknüpft sind. Sobald unser Gehirn eine Idee als ›bedrohlich‹ einstuft, blendet es alles andere aus. Wie in einem Tunnel konzentrieren wir uns dann ausschließlich auf das, was diese Überzeugung bestätigt. Neue Informationen, selbst klare Fakten oder wissenschaftliche Erkenntnisse, erreichen uns kaum noch – sie werden vom inneren Filter abgewehrt.

Das hat nichts mit Dummheit zu tun, sondern mit der Art, wie unser Gehirn Gefahr verarbeitet. Wenn wir glauben, dass unser Leben bedroht ist – sei es durch eine Krankheit, eine Impfung, eine politische Entscheidung oder eine »geheime Macht« im Hintergrund –, übernimmt das Notfallprogramm: Es aktiviert unser Stresssystem, blockiert den ruhigen, abwägenden Teil des Denkens und schaltet stattdessen in den Überlebensmodus.

### **Glauben ist stärker als wissen**

So wird der Glaube viel mächtiger als das Wissen oder klare Fakten. Nicht weil Wissen fehlt, sondern weil das Gehirn es in diesem Moment gar nicht durchlässt. Und so kann es passieren,

dass ein Mensch – fest überzeugt von einer bestimmten Sichtweise – alles daransetzt, diese zu verteidigen, selbst wenn sie ihn von der Wirklichkeit entfernt. Genau das erklärt, warum manche sich in Verschwörungstheorien verlieren: Nicht, weil sie schlecht informiert sind, sondern weil sie sich in einem gedanklichen Notfallzustand befinden, aus dem sie allein kaum herausfinden.

Unser Gehirn ist ein faszinierendes Organ. Seine wichtigste Aufgabe ist es, uns zu schützen – indem es Gefahren früh erkennt und schnelle Reaktionen ermöglicht. Doch wenn diese Stressreaktion zu häufig aktiviert wird, kann sie uns körperlich und psychisch krank machen.

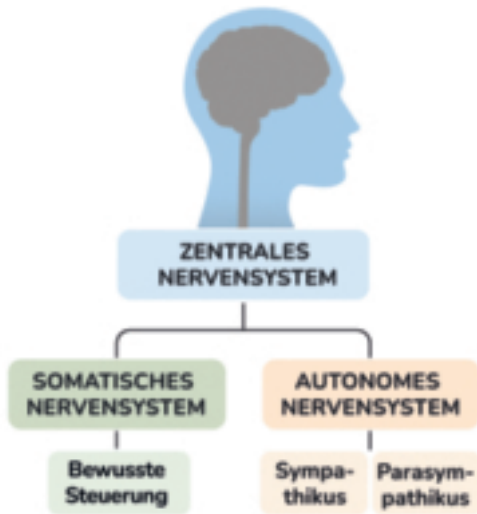
## Wie tickt dein Gehirn?

### Eine kurze Erklärung deines Nervensystems

Alles beginnt im Kopf. Egal, ob bewusst oder unbewusst – jede Information wird dort verarbeitet und an den Körper weitergeleitet. Die Steuerung erfolgt über das Nervensystem, das wie ein weit verzweigtes Kommunikationsnetzwerk ist.

Im Mittelpunkt steht das **zentrale Nervensystem (ZNS)**, das alle Nerven und Nervenbahnen im Gehirn und Rückenmark umfasst. Sie verlaufen geschützt im Schädel und im Wirbelkanal der Wirbelsäule. Das zentrale Nervensystem ist die Schaltzentrale deines Körpers und regelt sämtliche Abläufe – von der Atmung und dem Herzschlag über Gefühle und Sinnesindrücke bis hin zu Bewegung und Denken.

Von dieser Zentrale aus verlaufen unzählige Nervenbahnen, das sogenannte periphere (nicht im Zentrum liegende) Nervensystem (PNS). Diese Nerven verzweigen sich weiter im gesamten Körper und haben die Aufgabe, Informationen vom Gehirn zu



den Organen weiterzuleiten – und umgekehrt auch vom Körper zurück ins Gehirn.

Mit den peripheren Nerven kannst du beispielsweise in diesem Augenblick deinem großen Zeh den Befehl geben, sich zu bewegen, und beobachten, wie schnell die Information dort ankommt. Und wenn du dir den Zeh versehentlich stößt, spürst du sofort den Schmerz. Das zeigt, wie die Information über die Verletzung blitzschnell vom Zeh ins Gehirn weitergeleitet wird.

Diese Nerven, die sich wie Kabel in deinem Körper verteilen, vermitteln bewusste und unbewusste Informationen. Wenn du morgens aufstehst und dir sagst »Jetzt gehe ich joggen«, dann ist das eine bewusste Entscheidung. Du führst die Bewegung absichtlich aus und kannst selbst bestimmen, wie lange du läufst. Dieser Teil des Nervensystems wird auch **somatisches Nervensystem** genannt.

Die Natur hat aber für unser Überleben vorgesorgt. Damit wir nicht ständig darauf achten müssen, dass alle lebenswichtigen Prozesse – wie Kreislauf, Atmung und Verdauung – reibungslos