

VISIONEN

SPIRIT & SOUL

APRIL / MAI 2024

visionen. Wunder des Wandels



WUNDER DES WANDELS



WORKAWAY

IN 80 JOBS UM
DIE WELT

BRENÉ BROWN

**Führung
wagen**

Veganer Orient
**VON TEL AVIV
BIS TEHERAN**

REMIND
**Renoviere Dein
Gehirn**





**DEIN GEHIRN
KANN VIEL MEHR
ALS DU GLAUBST,
WEISS NEURO-
COACH YVONNE
DIEWALD. IHR
AKTUELLES
BUCH „REMINDE“
ZEIGT AUF
UNTERHALTSAME
WEISE AUF, WIE
MAN SICH VON
BELASTENDEN
MUSTERN LÖST.**

REMIND:

EINE BEDIENUNGSANLEITUNG FÜRS HIRN

Von Tina W. Engler



DIE
HIRNFORSCHUNG
WEISS AUCH,
WIE WIR DINGE
WIEDER VERLERNEN
KÖNNEN, UND
GENAU DA LIEGT
MEIN ANSATZ.

Wie oft nehmen wir uns vor, unser Leben in den Griff zu bekommen oder gute Vorsätze in die Tat umzusetzen, scheitern aber immer wieder schon nach kurzer Zeit an der Umsetzung? Die Antwort liegt nicht darin, dass wir unfähig sind, sondern vielmehr in den Tücken unseres Gehirns, denn dort läuft ein neuronales Programm, das uns nur allzu gern sabotiert. Das Gute ist: unser Hirn kann tatsächlich lernen, für uns zu arbeiten, statt uns Fallstricke zu legen. Neuro-Coach Yvonne Diewald hat die wissenschaftlich fundierte REMIND®-Methode entwickelt. Sie ist revolutionär und befreit von Ängsten und Blockaden. Und kann selbst Depressionen, Beziehungsprobleme oder finanzielle Sorgen auflösen, da wir dadurch nicht mehr in unseren alten Verhaltensmustern feststecken, sondern Platz schaffen, für neue förderliche Impulse. Wie der Weg zu mehr Zufriedenheit und Glück im Leben gelingt, erzählte uns Yvonne Diewald in einem persönlichen Gespräch.

Sie haben das 90-tägige REMIND-Programm entwickelt, was steckt dahinter?

REMIND ist eine hirngerechte Methode, die erfolgsverhindernde Denkmuster, beziehungszerstörende Gefühlsmuster und gesundheitsschädigende Verhaltensmuster dauerhaft auflöst. Sie ist eine Mischung aus den hilfreichsten Erkenntnissen und wirksamsten Werkzeugen der Neurowissenschaften, Coaching und Therapie.

Klingt spannend. Warum ist es denn so schwierig, seine Verhaltensmuster zu verändern oder gute Vorsätze umzusetzen?

Haben wir ein langwieriges Problem, das sich auf dem herkömmlichen Weg „Nachdenken, Strategie entwickeln und umsetzen“ nicht lösen lässt, können wir davon ausgehen, dass unser Gehirn dazu

ein neuronales Programm entwickelt und fest abgespeichert hat. Das ist, wie wenn in einem Videorekorder eine Videokassette steckt und wir in ein Videogeschäft gehen und neue Videokassetten kaufen würden und damit „rumwedeln“ und rufen: „Diesen Film will ich sehen.“ Es wird nichts passieren! Der Videorekorder/das Gehirn ist bereits belegt. Unser Gehirn hat längst eine Struktur entwickelt und die lässt sich nicht durch einen theoretischen Plan auflösen. Es greift immer wieder auf das alte Programm zurück. Zudem liegt das neuronale Problem-Programm in einem völlig anderen Hirnareal und hat zu dem Areal, in welchem geplant und umgesetzt wird, keinerlei Verbindung. Wir planen also, entscheiden, setzen um, doch ehe wir uns versehen, aktiviert unser Gehirn in einem anderen Bereich die „Videokassette“ und spult das alte Programm ab. Resultat? All unsere Bemühungen waren umsonst und wir fallen in unsere alten Muster zurück.

Die Methoden auf dem Markt sind nicht hirngerecht und helfen nicht, das bestehende neuronale Programm dauerhaft aufzulösen, sondern verstärken es eher. Wenn wir zum Beispiel Ratgeber lesen, Therapien machen, Podcasts hören, geben wir bestimmten Nervenzellen im Gehirn Impulse, das Problem-Programm zu aktivieren und weiter auszubauen. Die

Struktur wächst, statt zu schrumpfen. Deshalb funktionieren all diese Dinge nicht, solange quasi die alte Kassette noch im Rekorder ist.

Sie sprechen oft von Impulsen. Wie gelingt es, schädliche in heilende Impulse zu verwandeln?

Man muss dafür sorgen, dass wenig hinderliche Impulse hineinkommen, und, wenn ein negatives neuronales Programm aktiviert wurde, dieses unverzüglich unterbrechen und stattdessen förderliche Impulse hineingeben. Die herkömmlichen Methoden, wie z. B. Psychotherapien und Coachings, arbeiten nicht an der Auflösung der Problem-Struktur im speziellen Hirnareal, sondern geben ständig Impulse hinein und erzeugen dabei recht kontraproduktiv zweierlei: die Aktivierung des Problem-Programms (Startknopf der Videokassette) und die Verstärkung der neuronalen Struktur. Das ist auch der Grund, warum Menschen zum Teil langjährige Therapien machen und nicht weiterkommen.

DAS GEHIRN
BAUT STRUKTUREN
NUR DANN
ALLMÄHLICH AB,
WENN ÜBER DIESE
BAHNEN LANGE
KEINE IMPULSE
MEHR GELAUFEN
SIND.



Was bedeutet das genau?

WENN EIN NEGATIVES NEURONALES PROGRAMM AKTIVIERT WURDE, MUSS MAN DIESES UNVERZÜGLICH UNTERBRECHEN UND STATTDESSEN FÖRDERLICHE IMPULSE HINEINGEBEN.



Ich habe viele Coaching-Ausbildungen gemacht, dann aber in meiner praktischen Arbeit mit meinen Klient*innen gemerkt, dass sie kurzfristig Erfolge erzielten, aber immer wieder in alte Muster zurückfielen, sprich: die Coachings waren nicht nachhaltig. Was habe ich gemacht? Ich habe weitere Coaching-Ausbildungen absolviert, um meinen Werkzeugkoffer mit nachhaltigen Methoden zu erweitern, bis ich plötzlich merkte, es liegt gar nicht an den Werkzeugen, sondern ich arbeite nur an den Symptomen, nicht an der Ursache. Die Ursache liegt allein in unseren Köpfen, denn darin – in den neuronalen Strukturen jedes einzelnen Menschen – ist alles abgespeichert. Unsere Denkmuster, unsere Gefühlsmuster und unsere Verhaltensmuster, alles ist dort abgelegt. Und natürlich auch die schädlichen, die negativen, die blockierenden Muster, sie sind leider alle genauso da. Und die kriegen wir mit den normalen Coaching-Werkzeugen gar nicht aufgelöst. Man arbeitet dabei mit einem Hirnareal, was keinerlei Verbindung zu dem Hirnareal hat, in welchem das Problem-Programm abgespeichert ist. Das ist so, als würde man im Schlafzimmer saugen und hoffen, dass damit das Wohnzimmer sauber wird.

Ich habe dann im Alter von 50 Jahren noch den Master in Kognitiver Neurowissenschaft bei Prof. Dr. Gerhard Roth gemacht, das war sehr speziell, aber es hat mir so viele Erkenntnisse gebracht. Die heutige Hirnforschung weiß, wie unser Hirn tatsächlich lernt und sich immer weiter entwickeln kann – und das sogar bis ins hohe Alter. Sie weiß aber auch, wie wir Dinge wieder verlernen können, und genau da liegt mein Ansatz. Ich habe dann spezielle Methoden und Strategien entwickelt, und es wirkt fantastisch. Es ist ein Prozess, der nicht von heute auf morgen geht, sondern man muss immer wieder das Muster durchbrechen, damit es funktioniert.

Können Sie uns ein Beispiel geben?

Ja, gerne: Eine Klientin, die stark übergewichtig zu mir kam, hatte bereits alle möglichen Diäten versucht, Therapien gemacht, sich den Magen verkleinern lassen und Ernährungsberater aufgesucht, aber konnte ihre heftigen Fressattacken einfach nicht überwinden. Ich war ihre letzte Rettung. Im Job war sie top, zuhause managte sie ihre Familie, doch bekam sie weder beruflich noch privat die Bestätigung, die sie sich erhoffte. In unserer gemeinsamen Arbeit fanden wir heraus, dass sie in ihrer Kindheit als „Schlüsselkind“ wenig Zuspruch von ihren Eltern bekam, da diese beide arbeiteten und wenig Zeit hatten. Sie war eine gute Schülerin, aber bekam von ihren Eltern nicht die Anerkennung für ihre Leistungen. Es gab da jedoch einen Nachbarn, dem sie stolz ihre Noten zeigte. Von ihm wurde sie dafür regelmäßig mit Schokolade belohnt. Dieses Belohnungssystem hat sie als Erwachsene einfach weitergelebt. In ihrem Hirn war abgespeichert: Anerkennung von Leistung gleich Tafel Schokolade. Als ihr klar wurde, welche neuronalen Muster in ihrem Hirn ablaufen, und sie mein 90-tägiges REMIND®-Programm absolvierte, purzelten auch die Pfunde. Sie hat begriffen, welches Programm bei ihr abläuft.

Das ist auch der Grund, warum Menschen immer wieder an ihren Vorsätzen scheitern oder es nicht schaffen, ihr Verhalten zu ändern, zum Beispiel bei einem Streit in der Partnerschaft. Man nimmt sich vor, ruhig zu sein, aber dann sagt der Partner irgendein Wort und das triggert so sehr, dass in den Basalganglien das alte Programm eingeschaltet wird. Und es passiert genau das, was man nicht wollte, wie immer.



Wie schaffen wir es, die Kasette, also unsere alten ungunstigen Verhaltensmuster, zu löschen?



Das Problem ist, dass das Gehirn Strukturen nur dann allmählich abbaut, wenn über diese Bahnen lange keine Impulse mehr gelaufen sind. Ich habe früher in der Schule Englisch, Französisch, Russisch und Spanisch gelernt. Ich war in allen Fächern sehr gut, da ich sehr sprachaffin bin. Als ich aus der Schule rauskam, habe ich beruflich nur noch mit Englisch zu tun gehabt. Und wie das so ist, hatte ich keine Lust mehr, an den weiteren Sprachen dranzubleiben, weil ich sie in der Praxis nicht brauchte. Also habe ich aufgehört, Lektüre zu lesen und es zu sprechen. Ich habe dadurch also meinem Hirn keinerlei Impulse mehr gegeben. Und nach und nach wurden die Daten und Sprachkenntnisse wieder abgebaut. Wenn ich heute Französisch sprechen soll, fühle ich mich überfordert, es ist nahezu alles weg. Gelöscht. Das Positive ist: das funktioniert auch mit belastenden Dingen, die wir nicht loslassen können, alten Verhaltensmustern und Überzeugungen.

Der Titel Ihres Programms ist REMIND, jeder Buchstabe steht für etwas...

Ja, R steht für *Realisierung*, da ist ein Programm im Gehirn, was abgebaut werden muss. – E ist *Erlebnisanalyse*, d. h., ich möchte wissen, was für Erlebnisse mein Klient mit seinem Problem eigentlich hat. Das Hirn ist wie eine Sammelschublade und speichert alles ab, d. h., es ist wichtig, zu erkennen, was die Basalganglien triggert und was das Programm in Gang setzt. Wir kennen das alle: Wir gehen auf eine Party und da ist ein Mensch, den wir auf Anhieb unsympathisch finden, obwohl wir noch kein Wort mit ihm gewechselt haben. Was hat der an sich, dass wir ihn so ablehnen? Sicher ist da eine Erinnerung, die mit einem Negativerlebnis abgespeichert ist. Vielleicht erinnert uns seine Brille an unseren verhassten Mathelehrer. Es ist wichtig, dem eigenen Programm auf die Spur zu kommen. Damit gibt es schon für die Zukunft präventive Maßnahmen, um den Triggern auszuweichen. Diese Erlebnisanalyse ist das wichtigste Element meines

REMIND®-Programms, denn auf sie baut das maßgeschneiderte Programm auf. Werden hier Fehler gemacht, besteht die Gefahr, dass das Problem-Programm nicht aufgelöst wird. Und ich habe regelmäßig Klient*innen bei mir, die meinen zu wissen, was in ihrer Kindheit falsch gelaufen ist. Denen muss ich zunächst erklären, dass ihre Erinnerung im bewussten Bereich abgespeichert ist, aber ihre Problem-Struktur in einem unbewussten Hirnareal, auf das sie selbst keinen Zugriff haben. Das ist der Grund, warum so viele Klient*innen am Symptom arbeiten und nicht am eigentlichen Problem. – Das M steht für *Musterunterbrechung*. Da bekommen die Klient*innen viele Übungen an die Hand, was sie machen können, um das Gehirn dazu zu zwingen, dass das Programm gestoppt wird und die Basalganglien nicht wieder in Aktion treten. Es sind einfache Aufgaben, die die Muster aber unterbrechen, z. B. 50-mal rückwärts, um den Tisch zu gehen. Dadurch bekommt das Hirn einen anderen Impuls. Durch die Aufgabe wird ein anderes Hirnareal aktiviert und die Basalganglien gezwungen ihre Arbeit, das Problem-Programm niederzulegen. Das Hirn soll mit der regelmäßigen Anwendung begreifen, dass da eine Struktur ist, die gar nicht mehr gebraucht wird. Über den Zeitraum von 90 Tagen kann diese abgebaut werden. – Dann kommt das I, die *Impulseingabe*. Ich erstelle individuelle Audiodateien mit den notwendigen förderlichen Impulsen. Damit das Hirn diese aufnehmen kann, soll sich der Klient einmal am Tag die komplette Audiodatei, also ca. 1 Stunde anhören, damit diese einfließen. – N steht für *Neuverdrahtung* und D für *Dauerschleife*, immer wieder gute Impulse einzugeben, damit die guten Strukturen erhalten werden.

Wie sind Sie auf das Thema gekommen?

Mein Sohn kam als Frühchen auf die Welt. Die Ärzte sagten, dass sein gesamtes Motorik-Areal zerstört sei und er deshalb ein schwerer Pflegefall sein und weder gehen noch schreiben oder sprechen können würde. Ich wollte das nicht hinnehmen, habe versucht alles über Hirnforschung zu recherchieren, alles Mögliche ausprobiert und mir von den

Therapeuten abgeschaut. Ich habe jeden Tag mit ihm unermüdlich trainiert. Es war langwierig und mühsam, aber unfassbar zu erleben, wie sich Dominic entwickelte. Er hat die positiven Impulse bekommen, um alles zu lernen. Heute ist er 29 Jahre alt und kann gehen, schreiben, sprechen und alles, was die Ärzte ihm damals abgesprochen haben. Es gab übrigens jahrzehntelang die Annahme, dass Hirnschäden irreparabel seien. Erst im Jahr 2000 hat Prof. Dr. Eric Kandell den Nobelpreis dafür bekommen, anhand von Schnecken zu beweisen, dass es Neuroplastizität gibt und sich das Hirn immer weiter entwickeln kann, wenn es die entsprechenden Impulse bekommt.

Tatsächlich jedoch wurde der Grundstein viel früher gelegt. Mein Vater hatte ein Arbeitszimmer mit einer riesigen Bücherwand und ich war etwa zehn Jahre alt, als mein Vater mir erzählte, dass diese Bücher sein Leben gerettet hätten. Mit 20 Jahren war er schwer depressiv, hatte Suizidgedanken, ist zu Ärzten gelaufen, doch keiner konnte ihm helfen. Er fand das Leben nicht mehr lebenswert. Er ist dann durch Gespräche mit seinen Brüdern darauf gekommen, dass es etwas mit seinen Gedanken zu tun haben muss. Das hat mich neugierig gemacht. Von da an waren die Bücher für mich heilig. Das erste Buch, das ich zum Thema las, war Dr. Joseph Murphy, „Die Macht des Unterbewusstseins“. Bücher wie dieses haben meinen Vater geheilt und mir haben sie eine enorm positive Kraft und ein Urvertrauen geschenkt, mit dem ich seitdem erfolgreich durchs Leben gehe.

INSPIRATION & INFORMATION

Yvonne Diewald: REMIND –
Dein Gehirn kann mehr, als
du glaubst.
(Allegría Verlag, 2024)

Weitere Infos:
www.yvonnediewald.com



Zeit finden für das, was schön ist und was uns gut tut



176 S. | € 20,00
ISBN 978-3-451-03477-0

In der Hektik des Alltags vergessen wir oft: Genießen ist die Kunst des Lebens. Freude, Lust, und Hingabe – mit allen Sinnen erleben, spüren, schmecken. Nicht nur Essen und Trinken, sondern auch Muße und Arbeit, Natur, Bewegung, Anspannung und entspannter Schlaf. Freundschaft, Schönheit, Stille. Genießen ist eine Kunst, die man jeden Tag praktizieren kann. Dieses Buch inspiriert dazu.

HERDER