

»Als Dr. Caroline Leaf 2007 zum ersten Mal als Gast bei *LIFE Today* auftrat, waren unsere Zuschauer von ihrer Forschung über das menschliche Denken fasziniert. Dr. Leaf stellt den Zusammenhang zwischen Wissenschaft und Bibel her – sie erklärt, wie wir tatsächlich ›durch die Erneuerung unseres Denkens verwandelt werden‹ können. Wenn Sie eine Veränderung in Ihrem Gedankenleben oder generell in Ihrer Einstellung benötigen, wird *Schalte dein Gehirn an* Sie davon überzeugen, dass Ihr Gehirn durch die Kraft von Gottes Geist und durch biblische Wahrheit erneuert werden kann.«

— James Robison, Präsident von LIFE Outreach International;
Co-Moderator von *LIFE Today*

»Dieses Buch ist eine Bedienungsanleitung, die uns die Funktionsweise unseres Gehirns erläutert. Caroline Leafs erster Auftritt in der TBN-Sendung *Praise The Lord* mit Laurie und mir ist eine dieser ›festhaftenden‹ Erinnerungen in meinem Gehirn. Im Jahr 2013 hat die Wissenschaft tatsächlich zur Bibel aufgeschlossen! Caroline hat uns im Laufe der Jahre noch viele weitere Wahrheiten vermittelt und befindet sich jetzt in der Produktion einer ganzen Fernsehserie, die für die nächsten Jahre auf TBN ausgestrahlt wird!«

— Matt Crouch, TV-Moderator, Filmemacher

»Caroline Leaf hat uns ein wahres Juwel geschenkt, indem sie die moderne Hirnforschung in eine für alle zugängliche Sprache übertragen hat. Sie motiviert, schult und ermutigt uns, Wissenschaft und biblische Wahrheiten zu nutzen, um unsere Gedanken, Beziehungen und Gesundheit zu verbessern. Dieses Buch ist ein echter Genuss, und ich empfehle es allen, die daran interessiert sind, ihre Lebensfreude und geistige Gesundheit zu erhöhen.«

— David I. Levy, MD, Neurochirurg und Autor von *Gray Matter*

»Ich beschloss, meinen Geist und mein Leben nicht von zwölf Jahren des Missbrauchs zerstören zu lassen; ich beschloss, die Ungerechtigkeit auf dieser Erde nicht einfach gedeihen zu lassen, sondern aufzustehen und

etwas gegen sie zu tun; ich beschloss, aus meiner Gebrochenheit etwas Gutes zu machen; ich beschloss, mich *dafür zu entscheiden, mein Denken zu verändern*. Caroline half mir, die Wissenschaft hinter dem zu verstehen, was in meinem Gehirn geschehen war, als ich diese Entschlüsse in meinem Leben traf. Sie erklärt, wie unsere Entscheidungen wissenschaftlich funktionieren, aber auf eine praktische Art und Weise, die etwas, das wirklich schwer zu tun ist, viel einfacher und greifbarer macht. Dieses Buch ist so hilfreich, dass alle Mädchen, die unser A21-Programm durchlaufen, lernen werden, wie sie diese Prinzipien nutzen können, um ihren Verstand zu erneuern. Es wird ihnen die nötige Hoffnung geben, damit sie wieder ins Leben zurückkehren können ... und sie werden nicht nur ihr Leben verändern, sondern auch die Welt um sie herum.«

— Christine Caine, Gründerin der A21-Kampagne; Direktorin von *Equip and Empower Ministries*; Autorin von *Der Angst keine Chance*

»Dr. Leaf hat bei vielen Gelegenheiten in unserer Gemeinde gesprochen und wir sind enorm dankbar für den Einfluss, den sie auf ›Gateway‹ hatte. Wir haben hautnah erlebt, wie ihre einzigartige und bahnbrechende Botschaft Leben verändert. Sie versteht, dass das Gehirn auf erstaunliche und wunderbare Weise von Gott geschaffen wurde. Wir ermutigen jeden, nach der Weisheit zu handeln, die in *Schalte dein Gehirn an* zu finden ist, und sich auf die unglaubliche Reise hin zu einem Denken nach Gottes Art zu machen.«

— Robert und Debbie Morris, Pastoren der Gateway Church; Autoren von *Ein Leben voller Segen*, *The Blessed Marriage* und *The Blessed Woman*

»Mit ihrer Forschungsarbeit ermöglicht Dr. Caroline Leaf uns ein konkretes Verständnis der Zusammenhänge von Bibel und Gehirn. Sie zeigt uns, wie wir uns durch dieses Verständnis sowohl in emotionaler als auch geistlicher Hinsicht weiterentwickeln können. Ihre Lehre ist nicht nur lebensverändernd, sondern auch lebensrettend, da sie die Erneuerung des Denkens so real macht. Ich bin sehr dankbar für die auf diesen Seiten enthaltene Weisheit. Lesen Sie und wachsen Sie dabei.

— Darlene Zschech, Liedermacherin; Autorin von *The Art of Mentoring*

MIT DETOX-PLAN IM PRAXISTEIL:
ENTGIFTE DEIN GEHIRN IN 21 TAGEN

SCHALTE DEIN GEHIRN AN

Der Schlüssel zu maximaler
ZUFRIEDENHEIT, DENKFÄHIGKEIT
und GESUNDHEIT

DR. CAROLINE LEAF

*Aus dem Amerikanischen von
Gabriele Kohlmann*



Copyright © 2013 by Dr. Caroline Leaf

Die amerikanische Originalausgabe erschien im Verlag Baker Books unter dem Titel *Switch On Your Brain*. All rights reserved.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Bibelzitate, sofern nicht anders angegeben, wurden der »Neues Leben Bibel« entnommen. Copyright © 2017, SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten. Alle Rechte vorbehalten. Alle Bibelübersetzungen wurden mit freundlicher Genehmigung der Verlage verwendet. Hervorhebungen einzelner Wörter oder Passagen innerhalb von Bibelziten wurden von der Autorin vorgenommen.

ELB *Revidierte Elberfelder Bibel*, © 2006, SCM R.Brockhaus, Witten.

EÜ *Einheitsübersetzung*, © 2016 Kath. Bibelanstalt GmbH, Stuttgart.

GNB *Gute Nachricht Bibel*, © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

HFA *Hoffnung für alle*, © by Biblica, Inc.[®], hrsg. von Fontis.

SLT *Bibeltext der Schlachter Übersetzung*, © 2000 Genfer Bibelgesellschaft.

Zitate aus den folgenden Bibeln wurden aus dem Englischen übersetzt:

AMP *Amplified Bible*, © 1987 The Lockman Foundation. www.lockman.org

KJV *King James Version*.

MSG *The Message*, © by Eugene H. Peterson 2002. NavPress Publishing Group.

NLT *New Living Translation*, © 2007 by Tyndale House Foundation.

Umschlaggestaltung: Heather Brewer WLPY Health and Wellness

Umschlagbild: SUPERSTOCK

Corporate Design: spoon design, Olaf Johannson

Korrektorat: Thilo Niepel

Satz: Grace today Verlag

Druck: CPI – Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

1. Auflage 2020

© 2020 Grace today Verlag, Schotten

Paperback: ISBN 978-3-95933-152-4, Bestellnummer 372152

E-Book: ISBN 978-3-95933-153-1, Bestellnummer 372153

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlages.

www.gracetoday.de

Inhalt

Vorwort	15
Danksagungen	19
Einleitung: Schalte dein Gehirn durch Hoffnung an	21

Teil 1: Wie du dein Gehirn anschaltest

1. Der Geist kontrolliert die Materie	35
2. Willensfreiheit und dein multiperspektivischer Vorteil	45
3. Deine Entscheidungen verändern dein Gehirn	65
4. Nimm diese Gedanken gefangen	85
5. Tritt in eine zielgerichtete Ruhe ein	94
6. Schluss mit dem Milchshake-Multitasking	110
7. Das Denken, Gott und das quantenphysikalische Gehirn	123
8. Die Wissenschaft des Denkens	146

Teil 2: Der 21-tägige Gehirn-Detox-Plan

9. Was ist dieser 21-tägige Gehirn-Detox-Plan?	165
10. Wie und warum der 21-tägige Gehirn-Detox-Plan funktioniert	174
11. Schritt 1: Sammeln	185
12. Schritt 2: Fokussiert reflektieren	202
13. Schritt 3: Aufschreiben	213
14. Schritt 4: Erneut betrachten	219
15. Schritt 5: Aktiv ergreifen	225

Nachwort	236
Anmerkungen	240
Leseempfehlungen	251
Über die Autorin	269

Vorwort

Was würdest du tun, wenn du einen Schalter fändest, der dein Gehirn anschaltet und es dir ermöglicht, zufriedener, geistig und körperlich gesünder, produktiver und intelligenter zu sein?

In diesem Buch erfährst du, wie du diesen Schalter finden und aktivieren kannst. Was du mit deinem Verstand denkst, verändert dein Gehirn und deinen Körper. Du bist mit der Fähigkeit ausgestattet, dein Gehirn anzuschalten, und dein Verstand ist dieser Schalter.

Du verfügst über die einzigartige Fähigkeit, das optimale Niveau an Intelligenz, geistiger Gesundheit, Frieden und Wohlbefinden zu ermitteln, es zu erreichen und aufrechtzuerhalten sowie Krankheiten in Körper und Geist vorzubeugen. Du kannst durch bewusste Anstrengung die Kontrolle über deine Gedanken und Gefühle erlangen und dabei die Programmierung und die Chemie deines Gehirns verändern.

Die Wissenschaft findet endlich den Anschluss an die Bibel und liefert uns den Beweis für diese Aussage in 2. Timotheus 1,7: »Gott hat uns nicht einen Geist der Furcht gegeben, sondern einen Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.« Die neurowissenschaftliche Forschung bestätigt täglich durch neue bahnbrechende Details, was wir instinktiv die ganze Zeit schon wussten: Was du jeden Augenblick des Tages denkst, wird in deinem Gehirn und deinem Körper zu einer physischen Realität, die deine optimale

geistige und körperliche Gesundheit beeinflusst. Diese Gedanken bilden zusammen deine innere Einstellung, die deinen Geisteszustand darstellt. Und es ist *deine Einstellung und nicht deine DNA*, die einen Großteil deiner Lebensqualität bestimmt.

Dieser Geisteszustand ist ein realer, physikalischer, elektromagnetischer, quantenphysikalischer und chemischer Fluss im Gehirn, der Gruppen von Genen in Abhängigkeit von den eigenen Entscheidungen und den nachfolgenden Reaktionen in positiver oder negativer Richtung an- oder ausschaltet. Wissenschaftlich wird dies *Epigenetik* genannt; geistlich gesehen ist es die Umsetzung von 5. Mose 30,19 (GNB): »Ich habe euch heute Segen und Fluch, Leben und Tod vor Augen gestellt. Wählt das Leben, damit ihr am Leben bleibt, ihr und eure Nachkommen!« Das Gehirn reagiert auf deinen Verstand, indem es diese neurologischen Signale durch den ganzen Körper leitet, was bedeutet, dass deine Gedanken und Emotionen in physiologisch und geistig wirkende Effekte umgewandelt werden und diese physiologischen Empfindungen dann in dauerhafte mentale und emotionale Zustände übergehen. Es ist ein tiefgreifender und erhellender Gedanke, wenn man begreift, dass etwas scheinbar Immaterielles wie eine Überzeugung eine physische Existenz in Form einer positiven oder negativen Veränderung in unseren Zellen annehmen kann.

Und über all das hast du die Kontrolle. Die Entscheidungen, die du heute triffst, wirken sich nicht nur auf deinen Geist, deine Seele und deinen Körper aus, sondern können auch Auswirkungen auf die nächsten vier dir nachfolgenden Generationen haben.

Die gute Nachricht ist, dass *Liebe genetisch in uns verankert ist*, was bedeutet, dass unsere sämtlichen mentalen Schaltkreise nur für das Positive vernetzt sind und wir eine *natürliche Veranlagung* zum Optimismus in uns tragen. Im Standardmodus sind wir darauf gepolt, gute Entscheidungen zu treffen. Die Muster

für unser schlechtes Entscheidungs- und Reaktionsverhalten haben wir selbst entwickelt, weshalb wir sie durch Neuvernetzung auch wieder eliminieren können. Unser Gehirn ist neuroplastisch – es kann sich verändern und neu wachsen. Darüber hinaus hat Gott das Funktionsprinzip der Neurogenese eingebaut – täglich werden neue Nervenzellen zu unserem geistigen Nutzen geboren. Das erinnert an die Worte in Klagelieder 3,22–23: »Die Gnade des Herrn ..., sie ist jeden Morgen neu.« Dieses Buch zeigt dir, wie du die *Kontrolle* über deine Gedanken *zurückgewinnst*, dein Denken (wie in Röm 12,2) erneuerst und dein Gehirn mit Blick auf die Richtung neu vernetzt, die ursprünglich für dich vorgesehen war.

Basierend auf den neuesten neurowissenschaftlichen Forschungsergebnissen über das Gehirn sowie meiner klinischen Praxis und Forschung wirst du erfahren, wie sich Gedanken auf deinen Geist, deine Seele und deinen Körper auswirken. Außerdem werde ich dir zeigen, wie du deine Gedanken mithilfe meines praxistauglichen, ausführlichen und einfach zu handhabenden 21-tägigen Gehirn-Detox-Plans entgiften kannst.

Der Nutzen erstreckt sich auf alle Lebensbereiche. Jemandem vergeben, Angst oder Depressionen loswerden, gesundheitlichen Problemen aktiv vorbeugen, dich gesünder und bewusster ernähren, deinen Intellekt schärfen, deinen Träumen folgen, ein großartiger Elternteil, Ehepartner oder Freund sein, die gewünschte Beförderung erreichen oder andere Veränderungen vornehmen, um einen vollwertigen, positiven Lebensstil zu schaffen – *all das ist nur möglich, wenn du dich zuerst dafür entscheidest, deinen Verstand in Ordnung zu bringen und dein Gehirn anzuschalten*. Denn schließlich ist denken, wählen und den Verstand richtig einsetzen zu können der erste und wichtigste Schritt, wenngleich oft der schwierigste.

*Wäre dir klar, wie mächtig deine Gedanken sind, würdest du
nie etwas Negatives denken. — Peace Pilgrim*

Einleitung

Schalte dein Gehirn durch Hoffnung an

Leitvers: *Es ist aber der Glaube eine feste Zuversicht auf das, was man hofft, eine Überzeugung von Tatsachen, die man nicht sieht. — Hebräer 11,1 SLT*

Damit verknüpftes Wissenschaftskonzept: Gedanken sind reale, physische Objekte, die Raum in geistigen Gebäuden einnehmen. In jedem Augenblick, an jedem einzelnen Tag, veränderst du durch dein Denken die Struktur deines Gehirns. Wenn wir hoffen, ist das eine Aktivität des Verstandes, die die Struktur unseres Gehirns in eine positive und normale Richtung verändert.

Noch vor wenigen Jahrzehnten hielten Wissenschaftler – auch diejenigen, die mich ausgebildet haben – das Gehirn für eine starre und fest verdrahtete Maschine. Nach dieser Auffassung war das geschädigte Gehirn unheilbar. Man glaubte, dass Hirnschäden hoffnungslos und nicht behandelbar seien, unabhängig davon, ob sie Folge eines Schlaganfalls, kardiovaskulärer Schäden oder schwerer Hirnverletzungen waren oder sich in Form von Lernbehinderungen, Traumata, PTSD, Zwangsstörungen, Depressionen oder Angstzuständen zeigten – sogar dem Alterungsprozess wusste man nichts entgegenzusetzen. All diese Ursachen und Zustände wurden als weitgehend irreversibel angesehen.

Da dies die vorherrschende Sichtweise in Bezug auf das Gehirn war, wurde ich in den 1980er Jahren nicht auf die *Wiederherstellung von Funktionen* geschult, sondern darauf, meinen Patienten zu zeigen, wie sie ihre *Beeinträchtigungen kompensieren* könnten. Ich wurde damals nach der gängigen Lehrmeinung ausgebildet, die besagte, dass für Menschen mit geistigen Einschränkungen oder Hirnschäden so etwas wie Hirnnormalität unmöglich sei. Als Bibelschülerin war ich jedoch mit Römer 12,2 (EÜ) bestens vertraut und wurde durch diesen Vers immer wieder ermutigt: »Und gleicht euch nicht dieser Welt an, sondern lasst euch verwandeln durch die Erneuerung des Denkens.« Ich wusste, dass dieser berühmte und fabelhafte Abschnitt über die »Erneuerung des Denkens« eine Wahrheit enthielt, die ich bei der Behandlung meiner Patienten anwenden musste, um sie bei der Überwindung ihrer Defizite zu unterstützen. So begann meine unablässige Suche nach dieser Wahrheit als Wissenschaftlerin.

Ich war beeindruckt davon, wie meine Patienten mit den therapeutischen Techniken, die ich aus meiner Forschung entwickelte, das negative Bild widerlegten, das die konventionelle Wissenschaft damals vom menschlichen Gehirn bot. Diese Ergebnisse bestätigten, dass das Gehirn keineswegs in toxischen Strukturen erstarrt ist, sondern sich sogar dann verändern kann, wenn die neurologischen Gegebenheiten extrem schwierig sind.

Die Patienten zeigten auf eindrucksvolle Weise, *was möglich ist, wenn man sich etwas in den Kopf gesetzt hat*, und ihre Fortschritte ließen mich staunen. Jede neue wissenschaftliche Studie in dieser Richtung bestätigte, was ich intuitiv als Wahrheit erfasst hatte: Wir sind keine Opfer unserer Biologie oder unserer Umstände. Wie wir auf die Ereignisse und Umstände des Lebens reagieren, kann einen enormen Einfluss auf unsere geistige und sogar körperliche Gesundheit haben.

Während wir denken, verändern wir die physische Struktur unseres Gehirns. Wenn wir unser Denken bewusst lenken, können wir toxische Denkmuster ausschalten und sie durch gesunde Gedanken ersetzen. Neue Gedankennetzwerke wachsen. Wir erhöhen unsere Intelligenz und bringen Heilung in unser Gehirn, unseren Verstand und unseren physischen Körper.

Alles beginnt im mentalen Bereich, mit unserer Fähigkeit, zu denken und zu wählen – die mächtigste Sache im Universum, gleich nach Gott. Und tatsächlich sind wir damit nach dem Vorbild Gottes gestaltet.

Bildliche Darstellung eines gesunden Gedächtnisses



Bildliche Darstellung eines toxischen Gedächtnisses



Mit unserem phänomenalen Verstand verstehen wir die Wahrheiten, die in unserem Geist verankert sind. Mit unserem Verstand binden wir diese Wahrheiten fest in unser Gehirn ein, das Teil des Körpers ist. Mit unserem Verstand entscheiden wir uns dafür, den geistlichen Teil unserer Person zu entwickeln und die Worte aus Jakobus 1,21 (SLT) zu verinnerlichen: »Darum legt ab allen Schmutz und allen Rest von Bosheit und nehmt mit Sanftmut das [euch] eingepflanzte Wort auf, das die Kraft hat, eure Seelen zu erretten!« Mit unserem Verstand lehnen wir die Lügen des Feindes, des Vaters der Lüge, ab oder glauben sie. Mit unserem Verstand verändern wir die physische Realität des Gehirns, sodass es unsere Entscheidungen widerspiegelt. Mit unserem Verstand entscheiden wir uns, Gottes Regeln zu befolgen und in Frieden zu leben, ungeachtet dessen, was um uns herum geschieht. Mit unserem Verstand entscheiden wir uns, den Lügen Satans zu folgen, und geraten so in eine seelische, körperliche und geistige Abwärtsspirale

Das Denken verändert die Struktur der Materie. Gott sagte: »Es werde Licht« (1Mo 1,3), und seine Worte ließen die physische Erde entstehen. Und die Wissenschaft, die, wie gesagt, gerade erst den Anschluss an das Wort Gottes findet, bestätigt diese Realität auf greifbare und zum Nachdenken anregende Weise mit überaus klaren Aussagen, die sich aus dem aufstrebenden Forschungsfeld der Neuroplastizität ergeben.

Neuroplastizität bedeutet erklärtermaßen, dass das Gehirn formbar und anpassungsfähig ist und sich rund um die Uhr sekundlich verändert. Wissenschaftler beginnen endlich, die zur Erneuerung fähigen Eigenschaften des Gehirns zu erkennen, wie wir sie schon in Römer 12,2 bestätigt finden. Sie betrachten das Gehirn nicht länger als eine Maschine, die schon früh im Leben fest verdrahtet ist, sich nicht mehr anpassen kann und mit fortschreitendem Alter Abnutzung erfährt. Anhand einer Vielzahl faszinierender Beispiele demonstrieren Ausnahmewissenschaftler – unter Nutzung von Neuroimaging-Methoden und durch Nachweis von bestimmten Verhaltensänderungen –, wie Menschen ihr Gehirn mithilfe ihres Verstandes verändern können. Wir können die Gehirnaktivitäten anhand der von Neuronen abgefeuerten Impulse erkennen und messen. Wir können sogar die vermeintliche Unbestimmbarkeit des Denkens und des Entscheidens – beides sind die Hauptfunktionen des Verstandes – durch die Quantenmechanik vorhersagen.

Ich bewege mich ständig weiter durch eine Welt voller faszinierender Wahrheiten und mein Geist hüpfte vor Begeisterung in mir. Die Tatsache, dass das Gehirn plastisch ist und tatsächlich durch Denken verändert werden kann, gibt jedem, egal, unter welchen Umständen, greifbare Hoffnung. Ich hatte das Privileg, mit vielen verschiedenen Menschen zu arbeiten und zu erleben, wie

- autistische Kinder lernen, in schulischen und sozialen Umfeldern gut zurechtzukommen;
- Senioren ihr Gedächtnis so weit schärfen, dass sie in ihren Achtzigern den Beruf wechseln und neue Abschlüsse erwerben;
- junge Männer und Frauen, die in bitterer Armut aufgewachsen sind und deren Alltag von Drogenverkauf und -konsum bestimmt war, eine komplette Kehrtwende in ihrem Leben vollziehen, wieder zur Schule gehen und zu Führungspersönlichkeiten in der Gesellschaft werden;
- Unfallopfer, von Neurologen als »Dahinvegetierende« abgeschrieben, ihre Gehirne so weit trainieren, dass sie ihre Schulbildung auf Hochschulniveau abschließen und zu erfolgreichen, zur Gesellschaft beitragenden Bürgern werden können;
- Schüler, die jahrelange Therapien hinter sich haben und als hoffnungslos lernbehindert gebrandmarkt wurden, ihr Lernpensum meistern und Noten erreichen, von denen sie und ihre Eltern bis dahin nur träumen konnten;
- Schulen in einigen der schlimmsten Dritte-Welt-Regionen Afrikas, in denen die Schüler nicht einmal die nächste Stufe erreichen konnten, zu Schulen werden, die auf der Liste des Bildungsministeriums von Ausbildungsstätten stehen, die sich am »stärksten verbessern konnten«;
- Kinder mit Legasthenie lesen und schreiben lernen und sogar ihren Eltern helfen, sich erfolgreich auf Prüfungen vorzubereiten;
- selbstmordgefährdete und emotional traumatisierte Seelen freigesetzt werden;
- ganze Schulen den Notendurchschnitt quer durch alle Kernfächer verbessern können.

Und diese Liste ließe sich beliebig fortsetzen.

Die Wissenschaft steht am Rande eines Abgrunds, jetzt, da wir die Bedeutung und die Tragweite unseres Denkens und der daraus resultierenden Entscheidungen erkennen, die sogar Auswirkungen auf unsere Gene und deren Verhalten in unserem Körper haben. Die Aussage von 5. Mose 30,19 (GNB) wird in der Welt, in der wir heute leben, zu einer Realität, da wir beginnen, die Auswirkungen von Entscheidungen auf Gehirn und Körper zu begreifen: »Ich habe euch heute Segen und Fluch, Leben und Tod vor Augen gestellt. Wählt das Leben, damit ihr am Leben bleibt, ihr und eure Nachkommen!«

Wie wir denken, wirkt sich nicht nur auf unseren eigenen Geist, unsere Seele und unseren Körper aus, sondern auch auf die Menschen um uns herum. Sowohl die Wissenschaft als auch die Bibel zeigen, wie die Konsequenzen unserer Entscheidungen über Spermata und Eizellen an die nächsten vier Generationen weitergereicht werden und deren Entscheidungen und ihren Lebensstil zutiefst beeinflussen. Das Fachgebiet der Epigenetik (die sich mit den Signalen, einschließlich unserer Gedanken befasst, die die Aktivität unserer Gene beeinflussen) erklärt, wie sich dies auswirkt. Das erinnert mich an 2. Mose 34,7 (HFA), denn dort heißt es: »Wenn jemand an seiner Schuld festhält, dann muss er die Folgen tragen, und nicht nur er, sondern auch seine Kinder, Enkel und Urenkel!«

Dass das Gehirn plastisch ist und von einem Moment zum anderen verändert werden kann, indem wir unser Denken – also die Entscheidungen, die wir treffen – steuern, ist ein Konzept, das die Sachbuch-Bestsellerlisten beherrscht, und tatsächlich ist es der entscheidende Schlüssel, mit dem wir unser Gehirn anschalten. Hinzu kommt, dass dir jeden Morgen, wenn du aufwachst, neue Baby-Nervenzellen zur Verfügung stehen, die während des Nachtschlafs geboren wurden. Sie sind dazu da, toxische Gedanken abzubauen und gesunde Gedanken entstehen zu lassen. Die Geburt

dieser neuen Baby-Nervenzellen wird Neurogenese genannt, was uns daran erinnert, dass »die Gnade des Herrn ... jeden Morgen neu ist« (siehe Klgl 3,22–23).

Welch eine bemerkenswerte und hoffnungsfreudige bildliche Darstellung der unbegrenzten Anpassungsfähigkeit des menschlichen Gehirns, wie Gott sie uns gegeben hat.

Dieses Buch ist in zwei Teile gegliedert, mit dem übergeordneten Ziel, dir zu zeigen, wie du dein Gehirn anschalten kannst. Teil 1 zeigt die dazu benötigten Schlüssel auf. In Teil 2, dem Praxisteil, erfährst du, wie all diese Schlüssel in meinem 5-Schritte-Lernprogramm »Der Schalter an deinem Gehirn« als Bestandteil meines 21-tägigen Gehirn-Detox-Plans zusammenwirken. Hier werde ich dich durch einen Prozess führen, bei dem dein Gehirn angeschaltet wird, damit du zu maximaler Zufriedenheit, Denkfähigkeit und Gesundheit gelangen kannst.

Hier sind einige der wichtigsten Punkte dieses Buches:

- Dein Verstand ist – nach Gott – die mächtigste Sache im Universum.
- Der freie Wille und die freie Wahl sind reale, geistliche und wissenschaftliche Tatsachen (5Mo 30,19).
- Dein Verstand (deine Seele) hat einen Fuß in der Tür des Geistes und den zweiten in der Tür des Körpers; du kannst dein Gehirn mithilfe deines Verstandes verändern und deinen Verstand grundlegend erneuern (Röm 12,2).
- Du kannst deinen Geist fördern und stärken, indem du mit deinem Verstand stetig die Entscheidung triffst, dich vom Heiligen Geist leiten zu lassen (Gal 2,20).
- Dein Körper hat nicht die Kontrolle über deinen Geist – dein Geist hat deinen Körper unter Kontrolle, und dein Geist ist stärker als dein Körper. Der Geist steht eindeutig über der Materie.

- Du bist kein Opfer deiner Biologie.
- Du kannst die Ereignisse und Umstände des Lebens nicht kontrollieren, aber du kannst deine Reaktion auf diese Ereignisse und Umstände kontrollieren (Mt 7,13–14; Gal 6,7–8).
- Wenn du denkst, bildest du Gedanken, und diese werden zu physischen Substanzen in deinem Gehirn. »Wie jemand in seinem Herzen denkt, so ist er« (siehe Spr 23,7).
- Gutes Denken → gute Entscheidungen → gesunde Gedanken; toxisches Denken → schlechte Entscheidungen → schädliche Gedanken (5Mo 30,19).
- Du bist dafür ausgelegt, außerhalb deiner selbst zu stehen und dein eigenes Denken zu beobachten *und es zu verändern* (Röm 12,2; 2Kor 10,5; Phil 3,13–14).
- Du bist so geschaffen, dass du erkennen kannst, worüber du richtigerweise nachdenken solltest (Jos 24,15; Pred 7,29; Jes 30,2).
- Jeden Morgen, wenn du aufwachst, werden in deinem Gehirn neue Baby-Nervenzellen geboren, die du weise nutzen kannst, indem du schlechte Gedanken entfernst und neue einfügst (Klgl 3,23). Dies wird Neurogenese genannt.
- Du bist für achtsames, kluges Denken geschaffen worden (Ps 139,14).
- Liebe ist genetisch in dir verankert, und Furcht ist keine natürliche, sondern eine erworbene Reaktion (2Tim 1,7).
- Du hast den Sinn Christi (1Kor 2,16).
- Du bist nach dem Bild Gottes geschaffen (1Mo 1,27).

All dieses Wissen wird dir helfen, diese Wahrheiten zu erkennen:

- Zufriedenheit kommt von innen und der Erfolg schließt sich an – nicht umgekehrt.
- Du kannst lernen, wie man lernt und den eigenen Intellekt vertieft.
- Du kannst Lernschwächen überwinden.
- Du kannst das Chaos in deinem Denken unter Kontrolle bringen.
- Du musst nicht mit Schuld- und Verdammnisgefühlen beladen herumlaufen.
- Toxische Gedanken, die du in dein Denken eingebaut hast, kannst du auch wieder herauslösen.
- Du musst nicht an schlechte Gewohnheiten gebunden bleiben, sondern kannst deine Gewohnheiten ändern.
- Du kannst Gefühle der Ablehnung und Verletzung überwinden.
- Jemandem zu vergeben ist nicht so schwer, wie du es dir vorstellst.
- Du brauchst dich nicht um Dinge zu sorgen, die sich deiner Kontrolle entziehen.
- Du bist kein Opfer der Dinge, die du nicht tun solltest.
- Du brauchst nicht zu befürchten, dass du eine in deiner Familie schon häufiger aufgetretene Krankheit ebenfalls bekommen könntest (z. B. Alzheimer, Parkinson oder Depressionen).
- Du kannst deinen übermäßig nachdenkenden und analysierenden Verstand wieder ins Gleichgewicht bringen.
- Du kannst Depressionen und Ängste überwinden und kontrollieren – einige Wissenschaftler konnten nachweisen, dass man sogar Schizophrenie und Zwangsstörungen kontrollieren und überwinden kann.

- Man muss nicht ständig in der Vergangenheit graben, um sich von ihr zu befreien.
- Du kannst unabhängig von deinen Umständen glücklich und von Frieden erfüllt sein.

Falls du eben auch nur einmal mit dem Kopf genickt hast, ist es an der Zeit, dass du in deinem Verstand frei wirst, um alles in Angriff nehmen zu können, was Gott für dich vorbereitet hat. Lies weiter. Es ist Zeit für dich, dein Gehirn anzuschalten und die Schlüssel zu maximaler Zufriedenheit, Denkfähigkeit und Gesundheit zu finden.

In Teil 1 erkläre ich anhand wissenschaftlicher Erkenntnisse und der Bibel, wie sich die zuvor beschriebenen Konzepte zusammenfügen.

In Teil 2, dem Praxisteil, findest du meinen 21-tägigen Gehirn-Detox-Plan, der mein wissenschaftlich erprobtes 5-Schritte-Lernprogramm »Der Schalter an deinem Gehirn« enthält. Die darin angewendeten Techniken basieren auf meiner Forschung, meinen Jahren in der klinischen Praxis und meinen Erfahrungen bei der Durchführung von Seminaren und Konferenzen rund um den Globus. Dieser Abschnitt ist praxisorientiert und vollgepackt mit wichtigen, bewährten Strategien, die dir helfen werden, zu einem Lebensstil zu finden, der deinen Verstand erneuert und ihn mit Gottes Willen in Einklang bringt, damit dein Bewusstsein für deine göttliche Bestimmung freigesetzt werden kann (Pred 3,11).

Du bist wirklich für maximale Zufriedenheit, klares Denken und beste Gesundheit geschaffen.

Zusammenfassung der Einleitung

1. Noch vor wenigen Jahrzehnten hielten Wissenschaftler das Gehirn für eine starre und fest verdrahtete Maschine. Nach dieser Auffassung war das geschädigte Gehirn unheilbar und der Schwerpunkt lag auf der *Kompensation* fehlender Funktionen, nicht auf deren Wiederherstellung.
2. Wir können die physische Beschaffenheit unseres Gehirns durch unser Denken und unsere Entscheidungen verändern.
3. Wenn wir unser Denken bewusst lenken, können wir schädliche Gedankenmuster entfernen und durch gesunde Gedanken ersetzen. Neue Gedankennetzwerke wachsen. Wir erhöhen unsere Intelligenz und bringen Heilung in unseren Verstand und unseren physischen Körper.
4. *Alles* beginnt im mentalen Bereich mit unserer Fähigkeit, zu denken und zu wählen – gleich nach Gott die mächtigste Sache im Universum.
5. Neuroplastizität bedeutet erklärtermaßen, dass das Gehirn formbar und anpassungsfähig ist und sich rund um die Uhr sekundlich verändert.
6. Wissenschaftler beginnen endlich, die zur Erneuerung fähigen Eigenschaften des Gehirns zu erkennen (entsprechend Röm 12,2)
7. Die Wissenschaft steht am Rande eines Abgrunds, jetzt, da wir die Bedeutung und die Tragweite unseres Denkens und der daraus resultierenden Entscheidungen erkennen, die sogar Auswirkungen auf unsere Gene und deren Verhalten in unserem Körper haben.
8. Die Neurogenese ist die Geburt neuer Baby-Nervenzellen.

TEIL 1

**WIE DU DEIN GEHIRN
ANSCHALTEST**

