

SCHALTE DEIN GEHIRN AN

• ARBEITSBUCH •

Der Schlüssel zu maximaler
ZUFRIEDENHEIT, DENKFÄHIGKEIT
und GESUNDHEIT

DR. CAROLINE LEAF

*Aus dem Amerikanischen von
Gabriele Kohlmann*



Copyright © 2017 by Dr. Caroline Leaf

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

Teile des Textes stammen aus *Schalte dein Gehirn an*, erschienen im Grace today Verlag, 2020.

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 Bibelzitaten wurden von der Autorin vorgenommen.

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.

NGÜ *Neue Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen*, Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft.

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

ZÜB *Züricher Bibel*, Copyright © 2007, Verlag der Züricher Bibel beim Theologischen Verlag Zürich.

Zitate aus den folgenden Bibeln wurden aus dem Englischen übersetzt:

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

ESV *The Holy Bible, English Standard Version*, © 2001 by Crossway.

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 978-3-95933-162-3, Bestellnummer 372162

E-Book: ISBN 978-3-95933-161-6, Bestellnummer 372161

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

www.gracetoday.de

Inhalt

Vorwort	4
Einleitung	7
Schlüssel 1: Der Geist kontrolliert die Materie	15
Schlüssel 2: Willensfreiheit und dein multiperspektivischer Vorteil	23
Schlüssel 3: Deine Entscheidungen verändern dein Gehirn	33
Schlüssel 4: Nimm diese Gedanken gefangen	43
Schlüssel 5: Tritt in eine zielgerichtete Ruhe ein	51
Schlüssel 6: Schluss mit dem Milchshake-Multitasking	59
Schlüssel 7: Das Denken, Gott und das quantenphysikalische Gehirn	67
Schlüssel 8: Die Wissenschaft des Denkens	79
Der 21-tägige Gehirn-Detox-Plan	87
Musterarbeitsblatt für einen 21-tägigen Entgiftungszyklus	103
Schlussbemerkungen	106
Leseempfehlungen	108
Haftungsausschluss	111

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? Diese einfache, aber tiefgründige Frage stellte ich zu Beginn meines Buches *Schalte dein Gehirn an*. Natürlich wollen wir alle glücklicher und gesünder sein, aber wir wissen oft nicht, wie wir unser Leben verbessern können. Millionen von Büchern, Shows, Magazinen und Programmen versprechen den Schlüssel zu Glück und Erfolg, doch meist schaffen sie es nicht, echte Veränderung herbeizuführen. Für ein paar Tage oder Wochen geht es uns großartig, aber schon bald brechen die Umstände des Lebens wieder über uns herein und wir fühlen uns aufs Neue unter ihrer Last erdrückt.

Die Wahrheit ist: Wir können nur dann etwas verändern, wenn wir unser Denken ändern. In meinem Buch *Schalte dein Gehirn an* beschreibe ich, wie wichtig unser Verstand für maximale Gesundheit ist und wie unsere Gedanken jeden Bereich unseres Lebens beeinflussen können. Unabhängig davon, was in unserem Leben geschieht, können wir entscheiden, wie wir auf unsere Umstände reagieren. »Gott hat uns nicht einen Geist der Furcht gegeben, sondern einen Geist der Kraft, der Liebe und der *Besonnenheit*« (2Tim 1,7). Wir sind mehr als Überwinder in ihm (Röm 8,37). Wir können unseren Verstand mit Hilfe des Heiligen Geistes verändern und in der Folge auch unsere Welt (Röm 12,2). Wenn wir an-

fangen, unser Denken zu ändern, können wir unser Leben wirklich verändern.

Ich habe dieses Arbeitsbuch als Leitfaden erstellt, um dir von den Prinzipien des erneuerten Denkens in *Schalte dein Gehirn an* ein besseres, praxisorientiertes Verständnis zu geben. Jeder Schlüssel folgt den entsprechenden Kapiteln des Buches. Du findest jeweils eine kurze Erklärung des wissenschaftlichen Hintergrunds, damit im Zusammenhang stehende Bibelstellen sowie eine Reihe von Fragen. Diese helfen dir, die Prinzipien, die du im zweiten Teil des Buches findest – dem 21-tägigen Gehirn-Detox-Plan –, richtig zu verstehen und anzuwenden. Beantworte die Fragen so konkret wie möglich, denn wie die Forschung zeigt, kommt es *dann* zu Veränderungen, wenn wir tief graben, um die Wurzel des Problems zu finden. Im Anschluss an die Fragen gibt es jeweils einen themenvertiefenden Abschnitt, der sich auf die Bibel stützt und dir hilft, den Zusammenhang zwischen Wissenschaft und Bibel zu erkennen. Ich empfehle dir, die Fragen und die erörterten Bibelstellen ein zweites Mal durchzuarbeiten, nachdem du das Arbeitsbuch vervollständigt hast, am besten begleitend zum 21-tägigen Gehirn-Detox-Programm. So kannst du den vollen Nutzen aus *Schalte dein Gehirn an* ziehen.

Ich habe in diesem Arbeitsbuch mehrere Bibelübersetzungen verwendet. Wenn du eine andere Übersetzung wählen, die Bibelstelle selbst entschlüsseln oder mehrere Versionen derselben Bibelstelle verwenden möchtest, nur zu! Der Wechsel zwischen den Übersetzungen zwingt dazu, die Bibelverse aus verschiedenen Betrachtungswinkeln zu analysieren, was für die Gesundheit des Verstandes förderlich ist.

Am Ende des Arbeitsbuchs findet sich eine Liste mit Leseempfehlungen für diejenigen, die tiefer in die Kernpunkte einsteigen möchten, über die ich in *Schalte dein Gehirn an* und in die-

sem Arbeitsbuch geschrieben habe. Die Liste ist in zwei Abschnitte unterteilt: Naturwissenschaft/Psychologie und Theologie/Philosophie. Viele dieser Quellen sind in der Bibliographie und den Anmerkungen von *Schalte dein Gehirn an* zu finden, aber ich habe die wichtigsten Bücher und Artikel hervorgehoben und einige neue Quellen hinzugefügt, die ich seit der Fertigstellung des Buchs im Jahr 2013 recherchiert habe.

Das wichtigste Prinzip, an das du beim Durcharbeiten des Arbeitsbuchs und während des 21-tägigen Programms immer denken solltest, ist natürlich Folgendes: Veränderung findet nur statt, wenn wir uns verändern wollen. Das mag wie eine Binsenweisheit klingen, aber tatsächlich bin ich in meiner Praxis und auf meinen Reisen vielen Menschen begegnet, die zwar die Vorstellung von einer neuen Denkweise und einem veränderten Leben gut finden, jedoch nicht verzweifelt genug sind, um wirklich etwas zu ändern. Gott hat uns das unglaubliche Geschenk des freien Willens gemacht und es liegt an uns, wie wir es nutzen. Wir haben die *Wahl* – zwischen Leben und Tod (5Mo 30,19).

Niemand *außer dir* kann dein Denken – und dein Leben – verändern.

Einleitung

Siehe Seiten 21–32 in »Schalte dein Gehirn 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.

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. Wie prägen diese Theorien die Art und Weise, wie wir die Menschheit sehen? Wie wirkt sich diese Denkweise auf unsere Sicht des freien Willens und unsere Fähigkeit zur Veränderung aus? Wie beeinflusst es die Art und Weise, wie wir die menschliche Verantwortung für unsere Entscheidungen sehen?*

2. *Wir können die physische Beschaffenheit unseres Gehirns durch unser Denken und unsere Entscheidungen verändern. Wenn wir unser Denken ändern können, was bedeutet es dann, unseren Verstand zu erneuern und jeden Gedanken gefangen zu nehmen und ihn Christus zu unterstellen (Röm 12,2; 2Kor 10,5)?*

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.* Wenn man schädliche Gedankenmuster entfernen und durch neue, gesunde Gedankennetzwerke ersetzen kann, welche Rolle spielen dann die persönlichen Entscheidungen für die eigene Heilung, sowohl geistig als auch körperlich? Wie verändert das deine Sicht in Bezug auf den freien Willen und deine Fähigkeit, zwischen Leben oder Tod zu wählen (5Mo 30,19)?

4. *Alles beginnt im mentalen Bereich, mit unserer Fähigkeit, zu denken und zu wählen – gleich nach Gott die mächtigste Sache im Universum.* Inwiefern löst der Gedanke, dass wir nach dem Vorbild Gottes geschaffen sind und die Fähigkeit besitzen, Entscheidungen zu treffen, die nicht nur uns selbst beeinflussen, sondern auch jeden um uns herum und die Welt, in der wir leben, ein Gefühl von Verantwortung dir selbst und anderen gegenüber aus (1Mo 1–2)? Bist du dir bewusst, wie mächtig dein denkender Geist ist?

5. *Neuroplastizität bedeutet erklärtermaßen, dass das Gehirn formbar und anpassungsfähig ist und sich rund um die Uhr sekundlich verändert.* Erkennst du, wie hoffnungsreich diese Entdeckung ist? Was bedeutet es für dich, deine Denkweise und dein Leben ändern zu können?

6. *Wissenschaftler beginnen endlich, die zur Erneuerung fähigen Eigenschaften des Gehirns zu erkennen* (Römer 12,2). Kannst du sehen, dass Wissenschaft und Bibel nicht unbedingt im Widerspruch zueinander stehen? Was denkst du über die Rolle der Wissenschaft und ihren Einfluss auf die Gesellschaft und auf eine christliche Lebensweise?

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.* Da du nun mehr über den Verstand und das Gehirn weißt, was empfindest du angesichts dieser Verantwortung? Erkennst du, wie wichtig es ist, den Verstand dafür zu nutzen, über gute und heilige Dinge nachzudenken (Phil 4,8)? Hast du eine Vorstellung davon, wie du deinen Verstand einsetzen könntest, um auf die Welt um dich herum einen positiven Einfluss zu nehmen?

8. *Neurogenese nennt man die Geburt neuer Baby-Nervenzellen.* Inwiefern erweitert das deine Sicht von Gottes Barmherzigkeit und Gnade? Lies Klagelieder 3,22–23; wie siehst du seine Barmherzigkeit angesichts der Fähigkeit deines Gehirns, sich zu verändern und neue Nervenzellen entstehen zu lassen?

Themenvertiefung

Ausgehend von den Informationen in diesem Kapitel, das sich auf die Hoffnung konzentriert, die uns die Wissenschaft neben der Bibel gibt, setze dich bitte mit folgenden Versen auseinander:

1. **Psalm 42,12**: Warum bin ich so mutlos? Warum so traurig? Auf Gott will ich *hoffen*, denn eines Tages werde ich ihn wieder loben, meinen Retter und meinen Gott!
2. **Psalm 119,114** (HFA): Bei dir bin ich geborgen wie unter einem schützenden Schild, auf deine Zusagen setze ich meine *Hoffnung*.
3. **Römer 15,13** (SLT): Der Gott der *Hoffnung* aber erfülle euch mit aller Freude und mit Frieden im Glauben, dass ihr überströmt in der Hoffnung durch die Kraft des Heiligen Geistes!
4. **Hebräer 10,23**: Deshalb wollen wir weiter an der *Hoffnung* festhalten, die wir bekennen, denn Gott steht treu zu seinen Zusagen.
5. **1. Petrus 1,3**: Gelobt sei der Gott und Vater unseres Herrn Jesus Christus, denn er hat uns in seiner großen Barmherzigkeit wiedergeboren. Jetzt haben wir eine *lebendige Hoffnung*, weil Jesus Christus von den Toten auferstanden ist.



Schalte dein Gehirn an

Wir sind keine Opfer unserer Biologie!

Das, worüber wir nachdenken, hat erheblichen Einfluss auf uns, sowohl physisch als auch emotional. Unsere Kultur durchlebt heute eine Epidemie toxischer Gedanken, die in unkontrolliertem Zustand ideale Bedingungen für Krankheiten schaffen. Gestützt durch Ergebnisse der aktuellen wissenschaftlichen und medizinischen Forschung zeigt Dr. Caroline Leaf den »Schalter« an unserem Gehirn, der ein zufriedeneres, gesünderes und freudigeres Leben ermöglicht. Ein solches Leben lässt uns Ziele erreichen, unser Gedankenleben unter Kontrolle bringen und sogar die eigene Intelligenz erhöhen. Der 21 tägige Gehirn-Detox-Plan im Praxisteil führt Schritt für Schritt durch den Prozess, bei dem toxische Gedanken durch gesunde ersetzt werden.

Bereit, die Vorzüge eines entgifteten Gedankenlebens zu genießen und Gottes Gnade aus ganz neuer Perspektive kennenzulernen? Dieses Buch zeigt dir, wie das geht.

272 Seiten, Paperback, ISBN 978-3-95933-152-4. Auch als E-Book erhältlich.