

DR. CAROLINE LEAF

DENKE,
LERNE, SEI
ERFOLGREICH
• ARBEITSBUCH •

Verstehe und nutze deinen Verstand,
um für Schule, Beruf und Leben fit zu sein

*Aus dem Amerikanischen von
Gabriele Kohlmann*



Copyright © 2018 by Dr. Caroline Leaf

Die amerikanische Originalausgabe erschien im Verlag Baker Books unter dem Titel *Think, Learn, Succeed Workbook*. All rights reserved.

Teile des Textes stammen aus *Denke, lerne, sei erfolgreich*, erschienen im Grace today Verlag, 2023.

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

Umschlaggestaltung: Evelyn Murphy

Umschlagbild: Patti L. Brinks

Corporate Design: spoon design, Olaf Johansson

Korrektur: Thilo Niepel (textdienstleister.com)

Satz: Grace today Verlag

Druck: CPI Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

1. Auflage 2023

© 2020 Grace today Verlag, Schotten

Paperback: ISBN 978-3-95933-187-6, Bestellnummer 372187

E-Book: ISBN 978-3-95933-188-3, Bestellnummer 372188

Diese Publikation enthält Links zu Webseiten Dritter. Wir übernehmen für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

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

www.leaf.gracetoday.de

www.gracetoday.de

Inhalt

Einleitung	5
Wie man dieses Arbeitsbuch benutzt	7
Schlüssel 1: Bist du im Überlebensmodus oder im Erfolgsmodus?	9
Schlüssel 2: Der Mindset-Guide – Teil 1	16
Schlüssel 3: Der Mindset-Guide – Teil 2	31
Schlüssel 4: Das Gabenprofil – Teil 1	44
Schlüssel 5: Das Gabenprofil – Teil 2	54
Schlüssel 6: Der 5-Schritte-Lernprozess	
<i>Schalte dein Gehirn an</i> – Teil 1	64
Schlüssel 7: Der 5-Schritte-Lernprozess	
<i>Schalte dein Gehirn an</i> – Teil 2	73
Schlüssel 8: Die Wissenschaft – Teil 1	82
Schlüssel 9: Die Wissenschaft – Teil 2	93
Schlusswort	104
Über die Autorin	106

Einleitung

Was ist Erfolg? Was ist Lernen? Was bedeutet Glück? Wie lässt sich ein sinnvolles Leben gestalten? Wie entdeckt man seinen Lebenszweck?

Ungeachtet dessen, was in unserer Gesellschaft zu hören ist, geht es bei Erfolg nicht darum, wie jemand anderes zu sein oder einem bestimmten Lebensmuster zu folgen. Erfolg ist vor allem eine Frage der *mental*en Selbstfürsorge. Erfolg geht über Achtsamkeit hinaus und führt zu einem Lebensstil der kognitiven Umgestaltung, der sowohl nachhaltig als auch organisch verankert ist – passend zu der Person, die du in deinem Innersten bist.

Doch in einer Welt, in der Erfolg oft über die Anzahl der Instagram-Follower oder die Einkommenshöhe definiert wird, kann es schwierig sein, auf die eigene Weise erfolgreich zu sein. Angesichts der Schnelllebigkeit der modernen Zeit und der überwältigenden Menge an Informationen, die uns zur Verfügung stehen, kann die Entscheidung, sich die Zeit zu nehmen, um zu denken, zu lernen und im Leben auf die eigene wunderbare Weise erfolgreich zu sein, zu einer echten Herausforderung werden. Deshalb habe ich mich zum Schreiben meines Buches *Denke, lerne, sei erfolgreich – Verstehe und nutze deinen Verstand, um für Schule, Beruf und Leben fit zu sein* entschlossen.

Ich wollte dir darin aufzeigen, dass du so erfolgreich sein kannst, wie du es sein willst, und zwar auf deine ganz persönliche

Weise! Du kannst deine eigene Art zu denken, zu fühlen und zu entscheiden nutzen, um deinen Intellekt, deine kognitive Leistung sowie dein geistiges und körperliches Wohlbefinden zu verbessern. Wenn du dir diese natürlichen Ressourcen zunutze machst, gewinnst du Macht über die Gegenwart, verleihst deiner Vergangenheit Tiefe und Bedeutung und siehst der Zukunft erwartungsvoll entgegen.

Ich habe dieses Arbeitsbuch als Leitfaden erstellt, um dir zu helfen, die Prinzipien des tiefgründigen, konzentrierten Denkens und Lernens zu verstehen und anzuwenden, die zu dieser Art von Erfolg führen, wie er in *Denke, lerne, sei erfolgreich* beschrieben wird. Jeder Abschnitt folgt den Hauptthemen der einzelnen Buchkapitel und enthält eine Reihe von Fragen, die dir dabei helfen, die Informationen zu verstehen und anzuwenden. Einige Fragen werden möglicherweise wiederholt oder auf unterschiedliche Weise gestellt – dies stellt keinen Fehler dar! Wiederholung und der Prozess des Fragens, Antwortens und Erörterns sind wesentliche Bestandteile der kognitiven Entwicklung; es ist immer wichtig, viele Fragen aus einer Vielzahl von Perspektiven zu stellen.

Wie man dieses Arbeitsbuch benutzt

Dieses Arbeitsbuch bildet zusammen mit dem Hauptbuch *Denke, lerne, sei erfolgreich* ein effektives Lernprogramm.

Das Arbeitsbuch ist in neun »Schlüssel« für ein neunwöchiges Selbststudium unterteilt. Das entspricht dreiundsechzig Tagen, aber du kannst den Stoff auch in kürzerer oder längerer Zeit durcharbeiten, wenn du willst. Es dauert etwa einundzwanzig Tage, um die Nervenbahnen neu zu verknüpfen und eine neue Denkweise über das eigene Leben zu entwickeln. Es dauert weitere zweiundvierzig Tage (zwei weitere Zyklen von einundzwanzig Tagen), insgesamt also dreiundsechzig Tage, um eine neue Gewohnheit zu bilden. Dieses Arbeitsbuch soll dich also dabei unterstützen, Denk- und Lerngewohnheiten zu entwickeln, die den Grundstein für ein erfolgreiches Leben legen.

Sei bei der Bearbeitung jedes Schlüssels so konkret und ehrlich, wie du nur kannst. Forschungen haben gezeigt, dass sich etwas verändert, wenn wir unseren Verstand nutzen, um unser Verständnis zu entwickeln. Ich empfehle dir, nach Abschluss des Arbeitsbuches und bei Verwendung des Mindset-Guides, des Gabenprofils und des 5-Schritte-Lernprozesses die Fragen ein weiteres Mal durchzuarbeiten. Das wird dir zu einem tieferen Verständnis und einer besseren Anwendung der Prinzipien von *Denke, lerne, sei erfolgreich* verhelfen.

Wenn du den Leitlinien von *Denke, lerne, sei erfolgreich* folgst, wird sich dein Leben zum Besseren wenden. Du wirst verstehen, wie du effektiv lernen kannst, wie du deine Umstände verändern und deine Kreativität steigern kannst, wie du dein Gedächtnis und dessen Funktionalität verbessern kannst, wie du deine Emotionen besser kontrollierst, damit Emotionen und Stress sich zu deinem Nutzen und nicht zu deinem Schaden auswirken und du intellektuelle Zufriedenheit erfährst. Dir wird bewusst werden, dass *du* der Kapitän deiner Seele bist. Du wirst erkennen, dass du unabhängig von deinen Lebensumständen, unabhängig von dem, was man dir sagt, und unabhängig von den Zweifeln, die du an dir selbst hast, zum Erfolg bestimmt bist. Du wirst feststellen, dass du die Macht hast, vom bloßen Überleben in den *Erfolgsmodus* zu wechseln!

2. *Wir haben die Welt jetzt zwar zum Greifen nah, doch paradoxerweise führen immer mehr von uns ein einsames, fruchtloses Leben.* Welchen Nutzen hat die technologische Revolution dir gebracht? Inwiefern schränkt sie dich ein? Wie viel Zeit verbringst du online? Hat sich dies auf dein Sozialleben ausgewirkt?

3. *Wenn wir Informationen wie Puzzleteile sammeln, ohne das Puzzle zusammenzusetzen, hemmt das unser intellektuelles Wachstum. Dieses Dilemma entsteht, wenn Quantität wichtiger wird als Qualität, und die Folgen sind in der Gesellschaft auf erschreckende Weise offensichtlich.* Wie gehst du mit Informationen um? Wie hat sich deiner Meinung nach die Informationsflut, ob nun Wahrheit oder »Fake News«, auf unsere Gesellschaft ausgewirkt? Inwiefern hat sich aus deiner Sicht unsere Fähigkeit zu denken, zu lernen und uns zu konzentrieren verändert?

5. *Der Sinn des Denkens und Lernens, der Zweck von Bildung und Technologie, von Medizin und Philosophie sollte darin bestehen, eine bessere Welt zu schaffen, in der Verbundenheit und Menschlichkeit die grundlegenden Ziele sind.* Hast du das Gefühl, dass dies auf dein Leben zutrifft? Wenn ja, inwiefern? Wenn nein, wieso nicht? Was macht Wissen und Lernen so wichtig? Was macht Arbeit zu einer Berufung oder zu etwas Sinnvollem? Warum fragen wir Menschen im Allgemeinen, was sie tun, aber nicht, warum sie es tun? Wie kommen wir von A, dem Wissen, zu B, der Bedeutung? Wie hat die technologische Revolution deiner Meinung nach zur Schaffung einer besseren Welt beigetragen? Wie hat die technologische Revolution unseren Fortschritt als Spezies behindert?

6. *Wir müssen erkennen, dass weder die Gesellschaft noch unser Gehirn die einzigen Faktoren sind, die bestimmen, was wir aus unserem Leben machen.* Wie wirken sich unsere eigenen Entscheidungen auf unsere Fähigkeit zu denken, zu lernen und erfolgreich zu sein aus? Können wir unsere Umstände überwinden, oder sind wir ein Opfer dessen, wo, wann und wie wir leben oder was uns widerfährt?

7. *Deine Fähigkeit, zu denken, zu fühlen und zu entscheiden, ist von Natur aus mit großer Kraft und Resilienz verbunden – dein Verstand ist leistungsfähiger als alle Smartphones der Welt zusammen! Findest du, dass dies auf dein eigenes Leben zutrifft? Wenn ja, in welcher Weise? Wenn nein, aus welchem Grund? Glaubst du, dass es dir möglich ist, dein Denken zu ändern und damit auch dein Leben?*

8. *Als Antwort auf diese neuzeitlichen Herausforderungen in Bezug auf das Denken und Lernen hat die Neurowissenschaft in den letzten Jahren große Popularität erlangt. Man könnte fast meinen, das Hinzufügen der Vorsilbe »neuro-« – wie in Neuropädagogik, Neuroleadership, Neurospiritualität und so weiter – verleihe einer Methode, einem Kurs, Programm oder Buch mehr Schlagkraft und erhöhe damit seine Glaubwürdigkeit. Ist dir diese Entwicklung schon aufgefallen? Und wenn ja, wodurch? Ist unsere derzeitige übergroße Begeisterung für Neurowissenschaften hilfreich, oder beeinträchtigt sie unsere Fähigkeit, über unsere Biologie hinaus zu sehen?*

9. *Untersuchungen ergaben, dass Neuromythen in der allgemeinen Bevölkerung, bei Pädagogen und sogar bei Neurowissenschaftlern (eine neurowissenschaftliche Ausbildung führt nicht zwangsläufig zu psychologischen oder pädagogischen Kenntnissen!) bemerkenswert häufig für wahr gehalten werden. Interpretationsfehler, die mehr schaden als nützen, können sich also durchaus einschleichen. Worum handelt es sich bei diesen »Neuromythen«? Wie beeinflussen sie unsere Fähigkeit zu denken, zu lernen und erfolgreich zu sein? Warum sind sie Ausdruck einer »reduktionistischen« Mentalität? Fallen dir Beispiele für »Neuromythen« in deinem eigenen Leben ein?*

10. *Wissenschaftlicher Fortschritt erfolgt bekanntlich durch Versuch und Irrtum. Welche Wege geht die Wissenschaft dabei? Inwiefern kann Wissenschaft missbraucht oder missverstanden werden? Wie hängt dies mit den oben erwähnten »Neuromythen« zusammen?*

Schlusswort

Gratuliere, du hast das Arbeitsbuch *Denke, lerne, sei erfolgreich* abgeschlossen! Du bist auf dem Weg, die unglaubliche Kraft deines Geistes zu nutzen, um in jedem Bereich deines Lebens zu lernen und erfolgreich zu sein.

Denk immer daran: Mindsets bergen großes Potential; die Nutzung des individualspezifischen Denkens aktiviert dieses Potential; der 5-Schritte-Prozess setzt dieses Potential in langfristige, dauerhafte Veränderungen um. Es geht um mentale Selbstfürsorge als *Lebensentscheidung*. Falle nicht auf irgendwelche Tricks, technische Spielereien oder Neuromythen herein. Wenn es darum geht, Sinn und Zweck zu finden oder im Leben erfolgreich zu sein, gibt es keine Abkürzungen oder Schnelllösungen. Es braucht gute, altmodische harte Arbeit und die Gewohnheit, tiefgründig und bewusst zu denken, wenn man in Schule, Beruf und im Leben allgemein vorankommen will. Ausschlaggebend für ein gelungenes Leben ist im Grunde die Frage, *wie gut du deinen Geist verstehst und wie effektiv du seine Kraft nutzt*.

Tappe nie in die Falle, dein Leben mit dem von anderen zu vergleichen und zu denken, dass du »etwas nicht richtig machst«. Wir alle denken, fühlen und entscheiden auf einzigartige Weise; wir alle definieren unseren eigenen, sinnvollen Erfolg. In meinem Buch *Denke, lerne, sei erfolgreich* und genauso in diesem Arbeitsbuch geht es allein darum, dich an diesen Punkt zu führen, an

dem du den Wechsel zu einem gut gelebten Leben vollziehen kannst, das mit bedeutungsvollem Erfolg gefüllt ist – und nicht mit der Art von Erfolg, die für einen Moment da und im nächsten wieder verschwunden ist. Erfolg dreht sich nicht darum, wie viele Autos du hast oder wie dein Haus aussieht oder wie deine Berufsbezeichnung lautet oder wie sexy dein Strandkörper ist, auch wenn diese Dinge ganz nett sein können. Erfolg bedeutet, die beste Version von sich selbst zu sein, die man sein kann, unabhängig von den jeweiligen Umständen. Es geht darum, stolz auf die Person sein zu können, die man im Spiegel sieht, und dankbar zu sein für den guten Einfluss, den man auf die Menschen um einen herum hat.

Erfolg bedeutet, so zu sein, wie nur *du* es sein kannst. Vergiss nicht: Du bist so erfolgreich, wie du es sein willst.

Über die Autorin

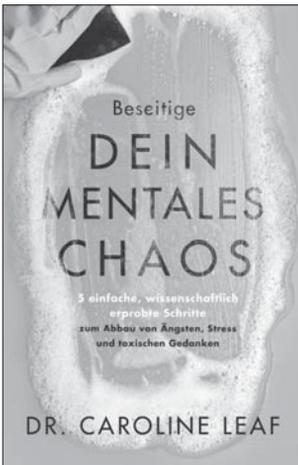
Dr. Caroline Leaf ist Kommunikationspathologin und Neurowissenschaftlerin und hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen zu vermitteln, wie sie mit der Macht des Geistes ihr Gehirn verändern können, um chaotisches Denken in den Griff zu bekommen und zu geistigem Frieden zu finden. Sie ist die Autorin von »Schalte dein Gehirn an«, »Beseitige dein mentales Chaos« und vielen anderen Büchern sowie Verfasserin zahlreicher Zeitschriftenartikel. Mit ihren Videos, ihrem hochgelobten Podcast »Cleaning Up the Mental Mess« und ihren Fernsehsendungen erreicht sie weltweit Millionen von Menschen. Derzeit betreibt sie umfangreiche Forschungen und lehrt auf verschiedenen akademischen, medizinischen, unternehmerischen und neurowissenschaftlichen Konferenzen sowie in religiösen Einrichtungen auf der ganzen Welt. Dr. Leaf und ihr Mann Mac haben vier Kinder und leben in Dallas.



Denke, lerne, sei erfolgreich

Eine Denkweise, die kompetenzstärkend wirkt, anstatt zu begrenzen, macht uns zufriedener, emotional stabiler und körperlich gesünder. Wissenschaftlich fundiert erläutert Dr. Leaf, wie drei wirkungsvolle Werkzeuge in Kombination das Gedächtnis verbessern, uns leistungsfähiger machen und zu einem erfüllteren Leben führen.

360 Seiten, Paperback, ISBN 978-3-95933-185-2.
Auch als E-Book erhältlich.



Beseitige dein mentales Chaos

Toxische Gedanken, Depressionen, Ängste ergeben ein mentales Durcheinander. Mit dem Neurozyklus bietet Dr. Caroline Leaf einen wissenschaftlich erprobten Fünf-Schritte-Plan. Beseitige dein mentales Chaos innerhalb von nur 63 Tagen und finde innere Ruhe und Zufriedenheit.

384 Seiten, Paperback, ISBN 978-3-95933-212-5.
Auch als E-Book erhältlich.



Schalte dein Gehirn an

Toxisches Denken kann krank machen. Dr. Leaf zeigt den »Schalter« an unserem Gehirn, der unser Gedankenleben unter Kontrolle bringt. Als Folge können wir gesünder, zufriedener und sogar intelligenter werden. Ihr 21-tägiger Gehirn-Detox-Plan führt schrittweise durch diesen Prozess.

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



Schalte dein Gehirn an - Arbeitsbuch

Jeder will glücklicher und gesünder sein. Aber was bringt echte Veränderung? Schalte dein Gehirn an: *Das Arbeitsbuch* verknüpft Wissenschaft mit der Bibel und hilft durch persönliche Fragen, die Auswirkungen des eigenen Denkens auf Gehirn, Körper und Lebensführung zu verstehen.

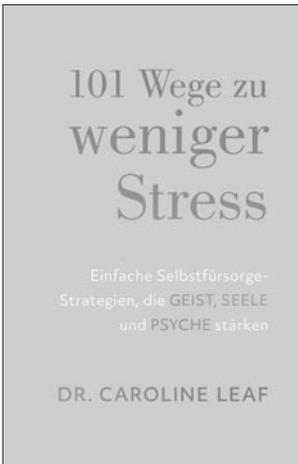
112 Seiten, Paperback, ISBN 978-3-95933-162-3.
Auch als E-Book erhältlich.



Schalte dein Gehirn an jeden Tag

Forscher sind der Ansicht, dass Krankheiten heutzutage überwiegend das Ergebnis eines toxischen Gedankenlebens sind. Dr. Leaf zeigt, wie man durch korrekte Denkmuster zu besserer Gesundheit gelangt und mithilfe der richtigen Strategien die Vorteile eines entgifteten Gedankenlebens nutzt.

379 Seiten, gebunden, ISBN 978-3-95933-164-7.
Auch als E-Book erhältlich.



101 Wege zu weniger Stress

Arbeit, Familie, persönliche Verpflichtungen – unser Leben ist vollgestopft mit Dingen, die unsere psychische Gesundheit strapazieren. Durch mentale Selbstfürsorge entwickeln wir geistige Widerstandskraft, die uns das Leben gut meistern lässt.

144 Seiten, Taschenbuch, ISBN 978-3-95933-189-0.
Auch als E-Book erhältlich.