

**REDLINE** | VERLAG

Julia DiGangi

# ENERGY RISING

**DIE NEUE KRAFT  
DER EMOTIONEN**

Wie Führungskräfte  
von der  
Neurowissenschaft  
profitieren





Julia DiGangi

# ENERGY RISING

DIE NEUE KRAFT  
DER EMOTIONEN

Wie Führungskräfte  
von der  
Neurowissenschaft  
profitieren



**REDLINE** | VERLAG

Julia DiGangi

# ENERGY RISING

DIE NEUE KRAFT  
DER EMOTIONEN



Wie Führungskräfte  
von der  
Neurowissenschaft  
profitieren

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@m-vg.de](mailto:info@m-vg.de)

### **Wichtiger Hinweis**

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2024

© 2024 by Redline Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

© 2023 by Julia DiGangi. All rights reserved.

Veröffentlicht in Absprache mit Harvard Business Review Press.

Die 1. Originalausgabe erschien 2023 bei Harvard Business Review unter dem Titel *Energy rising*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Übersetzung: Bärbel Knill

Redaktion: Monika Spinner-Schuch

Umschlaggestaltung: Maria Verdorfer

Umschlagabbildung: AdobeStock/ Siarhei

Satz: [inpunkt\[w\]o](http://inpunkt[w]o), Wilnsdorf ([www.inpunkttwo.de](http://www.inpunkttwo.de))

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86881-971-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96267-600-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96267-601-8



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

*Für all die unter uns,  
die über sich hinauswachsen wollen,  
selbst wenn es weh tut.*



# Inhalt

|            |   |
|------------|---|
| Einführung | 9 |
|------------|---|

## **TEIL EINS**

|   |    |
|---|----|
| Lernen Sie Ihre emotionale Energie kennen | 21 |
|---|----|

|   |    |
|---|----|
| Code 1:<br>Erweitern Sie Ihre emotionale Stärke | 39 |
|---|----|

|   |    |
|---|----|
| Code 2:<br>Schaffen Sie sich Ihr Power-Muster | 73 |
|---|----|

|  |    |
|--|----|
| Code 3:<br>Machen Sie sich Ihre emotionale Energie zunutze | 87 |
|--|----|

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Code 4:<br>Unsicherheit meistern | 107 |
|----------------------------------|-----|

|   |     |
|---|-----|
| Code 5:<br>Wie Sie Ihren Quellcode neu verdrahten | 119 |
|---|-----|

## TEIL ZWEI

|   |     |
|---|-----|
| Verbundenheit mit anderen Menschen aufbauen                 | 143 |
| Code 6:<br>Hören Sie auf, Befehle zu erteilen               | 151 |
| Code 7:<br>Lassen Sie Ihren Magnetismus wirken              | 165 |
| Code 8:<br>Richten Sie Ihre Beziehungen auf die Zukunft aus | 183 |
| Schluss   | 205 |
| Anhang  | 209 |
| Danksagung  | 219 |
| Über die Autorin  | 221 |
| Quellenverzeichnis  | 223 |
| Stichwortverzeichnis  | 233 |

# Einführung

Ich möchte Ihnen gern etwas über Ihre emotionale Stärke erzählen – über Ihre Fähigkeit, inmitten der unvermeidlichen Herausforderungen des Lebens stark zu bleiben. Dieses Buch soll Ihnen helfen, Ihre Arbeit, Ihre Beziehungen und – am allerwichtigsten – Ihr Leben umzuwandeln, indem Sie effektiver mit Ihrer emotionalen Stärke arbeiten.

Ihre Emotionen entscheiden in vieler Hinsicht darüber, wie Sie die Dinge erleben. Sind Sie erfolgreich genug? Kommt darauf an. Was sagt Ihnen Ihr *Gefühl*? Ist Ihr Leben mit Sinn erfüllt? Kommt darauf an. Was sagt Ihnen Ihr *Gefühl*? Könnten Sie effektiver sein? Freundlicher? Selbstbewusster? Sind Sie ein guter Manager, Unternehmer, Elternteil oder Partner? Kommt darauf an.

Was sagt Ihnen Ihr *Gefühl*?

Solange Sie nicht wissen, wie Sie Ihre Emotionen effektiver einsetzen können, kann es leicht passieren, dass Sie enorm viel Energie darauf verschwenden, mit aller Gewalt an den falschen Hebeln zu reißen, um eine Veränderung zu erreichen. Und wenn Sie zu lange an den falschen Hebeln ziehen, fühlen Sie sich gestresst, frustriert, wütend und erschöpft. Mit der Zeit bekommen Sie das Gefühl, dass es in Ihrem Leben zu viel Widerstand gibt – dass Sie in Situationen feststecken, die Sie nicht mögen, in Jobs, die Sie nicht wollen, und in Beziehungen, die Ihnen keine Freude machen.

Ihre Emotionen sind die Brücke zwischen dem Punkt, an dem Sie derzeit stehen, und dem Punkt, wo Sie sein wollen. Wenn Sie lernen, wie Sie mit der Energie Ihrer Emotionen arbeiten können, finden Sie zu Selbstbestimmung, Klarheit und Zufriedenheit. Dieses Buch ist Ihrem emotionalen Aufstieg gewidmet – Ihrer Fähigkeit, die emotionale Stärke zu behalten, auch in schwierigen Situationen.

Eines muss jedoch klar sein: Die Kraft der Emotionen ist *nicht* die Fähigkeit, sämtlichen Stress, alle Angst, Furcht, Enttäuschung oder andere schlechte Gefühle aus Ihrem Leben zu tilgen. Vielmehr ist Ihre emotionale Stärke Ihre Fähigkeit, über sich hinauszuwachsen, selbst wenn Ihre Situation Ihnen viele gute Gründe liefern würde, klein zu bleiben.

Um dies tun zu können, müssen Sie zunächst verstehen, was Ihre Emotionen eigentlich sind: Energie. Das meine ich im physikalischen Sinn. Ihre Emotionen sind das Produkt einer komplexen Choreografie aus elektrischer, chemischer und magnetischer Energie. Neurowissenschaftler verwenden mehrere Methoden, um diesen Tanz im Gehirn nachzuvollziehen. In meiner Arbeit habe ich oft die funktionelle Magnetresonanztomografie (fMRI) und das Elektroenzephalogramm (EEG) verwendet, mit denen wir sehen können, was im Gehirn passiert, wenn wir eine bestimmte Emotion hervorrufen – Furcht, Ärger, Freude und vieles andere. Mit dem fMRI messen wir Veränderungen in der chemischen Energie des Gehirns. Das EEG hilft uns, Spannungsspitzen der elektrischen Ströme des Gehirns zu messen. Da dieser Energieaustausch auf vorhersehbare Weise stattfindet, können die Neurowissenschaftler das Gehirn studieren, um wirkungsvolle, heilende Veränderungen im Leben der Menschen herbeizuführen.<sup>1</sup>

Unser Gehirn ist, im wörtlichen Sinne, die ultimative *elektrische Maschine*. Indem es elektrische Impulse mit einer Geschwindigkeit von bis zu 418 Kilometern pro Stunde sendet und in jeder Sekunde Tausende elektrochemischer Reaktionen katalysiert, erschafft unser Gehirn die Realität.<sup>2</sup>

Sehen Sie sich mal um. Egal wohin Sie blicken, überall sieht man den Beweis dafür, dass Menschen die Energie ihres Gehirns dazu nutzen, um ihre Emotionen in Gedanken und ihre Gedanken in Dinge zu verwandeln. Von der Technik über die Medizin bis hin zu Krieg und Lyrik, alles, worauf Sie in der physischen Welt zeigen können, musste seinen Ursprung als elektrischer Funke in der gallertartigen, drei Pfund schweren Masse im Schädel irgendeines Menschen nehmen. Wenn das ein Science-Fiction wäre, würden Sie es gar nicht glauben.

Haben Sie schon mal in Ihrem Leben etwas versucht – ein Projekt zu starten, ein Team aufzubauen, ein Unternehmen zu gründen, eine Beziehung anzufangen, einem Kind etwas beizubringen –, das eigentlich *hätte* funktionieren *müssen*? Mit anderen Worten, Sie hatten die *richtige* Strategie. Sie hatten die *richtigen* Leute mit dem *richtigen* Plan, die auch wussten, wie man die *richtigen* Dinge tut, aber aus irgendeinem Grund – einem Grund, den Sie nicht so genau benennen können – hat es einfach nicht funktioniert.

Was Sie gebraucht hätten, ist die richtige Energie. Wie Sie in den kommenden Kapiteln erfahren werden, gibt es gar nicht genug Strategien auf der Welt, um die falsche Energie auszugleichen, denn unser Gehirn funktioniert mit Energie, nicht mit Strategien. Dieses Buch geht von einer neuen und einfachen Prämisse aus: Emotionale Energie versteht man am besten nicht als Ansammlung von Aktivitäten oder Strategien, die man ausführt, **sondern als Energie, die man besitzt**. Und wenn man lernt, sich diese Energie auf kluge Weise zunutze zu machen, beginnt man, sein Leben in die gewünschte Richtung zu lenken.

Die Energieströme im Gehirn erschaffen Empfindungen, denen wir dann unterschiedliche Namen geben – Freude, Angst, Zorn, Stress, Aufregung, Kummer, Liebe, Hoffnung, Ärger, Begehren oder Langeweile. Aber wenn man sie auf ihren Kern reduziert, kann man all diese Emotionen auf nur zwei Arten von emotionaler Energie eindampfen: solche, die wehtun, und solche, die guttun.

In diesem Buch werden wir diese beiden Energien folgendermaßen nennen:

- **Emotionaler Schmerz:** jede negative emotionale Empfindung, die man fühlt. Auch wenn sich Schmerz vielleicht wie die Bezeichnung für einen katastrophalen Zustand anhört – was er auch manchmal sein kann –, werden wir sie ganz allgemein verwenden, um *jede Art negativer Empfindung* zu beschreiben, *die man fühlt*. Diese negativen Empfindungen bezeichnen Sie im normalen Leben vielleicht als Stress, Angst, Furcht, Zorn, Kummer, Frustration, Ärger, Verlegenheit, Scham, Erschöpfung, Befangenheit, Unzulänglichkeit, Enttäuschung oder Eifersucht.
- **Emotionale Stärke:** jede emotionale Empfindung, die einem ein Gefühl von Selbstwert gibt. Im normalen Leben bezeichnen Sie diese positiven Empfindungen vielleicht als Selbstwert, Selbstvertrauen, Stärke, Wertschätzung, Integrität, Frieden, Resilienz, Bedeutung oder Wichtigkeit.

Ich habe im Lauf der Zeit gelernt, dass eines der größten Paradoxa im Leben lautet: Die emotionale Stärke eines Menschen hängt direkt von seiner Fähigkeit ab, mit der Energie des eigenen emotionalen Schmerzes umzugehen. Wird sie klug genutzt, dann ist es, so kontraintuitiv das klingen mag, die Energie des emotionalen Schmerzes, die einen Menschen stark macht. Wenn Sie schon lange Zeit feststecken – sich verloren fühlen, verwirrt, verängstigt, uninspiriert, *machtlos* –, dann deshalb, weil Sie mit dem Schmerz falsch umgegangen sind. Um sich zu neuen Höhen emotionaler Stärke aufzuschwingen, werden Sie eine zentrale kontraintuitive Prämisse akzeptieren müssen: **Ihr emotionaler Schmerz – all die negativen Gefühle, die Sie ständig versuchen zu vermeiden – ist oft genau der Weg zu Ihrer Selbstbestimmung.**

Eine häufige Reaktion auf schmerzliche negative Gefühle wie Stress, Furcht, Kummer, Verlegenheit oder Angst ist, sie vermeiden zu wollen. Also vermeiden wir im Allgemeinen Gespräche, Menschen, Orte und Erin-

nerungen, die uns Schmerz bereiten. Das Problem ist jedoch, dass ein chronisches Vermeiden der schmerzlichen Gefühle diese Gefühle nicht beendet; es kostet Sie nur Kraft. Das ganze Ignorieren, Verdrängen und Leugnen verbraucht eine riesige Menge der *aktuell verfügbaren* neuropsychologischen Energie. Studien haben ergeben, dass die Vermeidung von negativen Gefühlen uns zermürbt.<sup>3</sup> Die Energie, die wir darauf verwenden, permanent unsere schmerzlichen Gefühle zu vermeiden, erzeugt weitere schmerzliche Gefühle, in Form von Erschöpfung, Burn-out, innerer Leere oder Gefühllosigkeit.

Die gute Nachricht ist: Es gibt eine Lösung. Ich gebe Ihnen hier eine Reihe praktischer Strategien und Methoden an die Hand, die ich die *Neuroenergetik der emotionalen Stärke* nenne, ein Modell, das durch meine Arbeit als Neuropsychologin entstanden ist. Neuroenergetik ist einfach die Idee, dass unser emotionales Leben auf der Basis der echten physischen Energie des Gehirns stattfindet. Wenn wir klarer verstehen, wie das Gehirn unsere Realität konstruiert, können wir unser Leben erfüllter und mit mehr Selbstbestimmung führen. Die Neuroenergetik, die ihre Wurzeln in den Neurowissenschaften und in der Psychologie hat, verschafft Ihnen Zugang zu neuen Höhen der emotionalen Stärke.

Noch etwas zu meiner Person: Ich bin Neuropsychologin. Meine Arbeit konzentriert sich auf die Verbindung zwischen dem Gehirn, emotionalem Schmerz und emotionaler Energie. Ich habe verschiedene Forschungsarbeiten durchgeführt und mit Kollegen in Labors und Kliniken in Harvard, Columbia, Georgetown, der University of Chicago, DePaul und der University of Illinois in Chicago die Funktionsweise des Gehirns untersucht. Ich habe Forschungen angestellt über das Gehirn, Trauma, Emotionen, Resilienz, Psychopathologie, Beziehungen und Genetik.<sup>4</sup> Zusätzlich zu meinen Erfahrungen in Forschung und klinischer Medizin habe ich mit Führungskräften auf höchster Ebene zusammengearbeitet und von ihnen gelernt, darunter die Pressestelle des Weißen Hauses, globale Unternehmen, internationale NGOs und das Militär. Bevor ich Neuropsychologin wurde, war ich in der internationalen Entwicklungshilfe tätig, wo ich in von der UN deklarierten Notfallzonen Hilfe leistete.

Viele Jahre lang habe ich mit Menschen überall auf der Welt zusammengearbeitet, die die verschiedensten Arten und Formen von emotionalem Schmerz erlitten haben, von extremem Trauma bis zum alltäglichen Stress. Ich hatte das große Privileg, mit Überlebenden von Folter, Genozid, sexueller Gewalt, häuslichem Missbrauch, Schießereien und Krieg zu arbeiten. Ich arbeite auch regelmäßig mit Managern, Unternehmern, Eltern, Paaren, Arbeitskollegen und Freunden, die gemeinsam das schwere Los tragen, Menschen zu sein, mit allem, was das bedeutet. Sie haben mit Ängsten um ihre Beziehungen zu kämpfen, mit Leistungsdruck, Versagensängsten, mangelndem Selbstwertgefühl oder Stress durch Zeitdruck. Wenn Sie je mit Ihren Gefühlen zu kämpfen hatten oder haben, kann ich Ihnen versichern – dieses Buch ist genau das Richtige für Sie.

Auch wenn die Ursachen und die Schwere unserer Erfahrungen oft sehr unterschiedlich sind, sind sich die emotionale Energie, die ihnen zugrunde liegt, und deren Lösungen erstaunlich ähnlich. Schmerz ist etwas zutiefst Persönliches, jedoch gleichzeitig etwas universell Menschliches, was uns alle verbindet. Der Schmerz, den Sie empfinden, egal wie er aussieht, kann dazu genutzt werden, Sie zu verwandeln. Ich habe schon viele Menschen erlebt – Berufstätige, Eltern oder Partner –, die gelernt haben, mit ihren Gefühlen intelligenter umzugehen. Wenn das passiert, verändert sich das Leben dieser Menschen, und das der vielen anderen in ihrem Umfeld, für immer.

## Führen mit emotionaler Energie

Die eigene emotionale Energie zu verstehen, ist ein Teil im Prozess; aber wie stark Ihre emotionale Energie ist, wird dadurch bestimmt, inwieweit Sie lernen, sich selbst durch diese emotionalen Energien zu führen – besonders die herausfordernden. In den folgenden Kapiteln werde ich Ihnen erklären, wie Sie sich auf emotional intelligente Art selbst führen können.

Egal ob Sie ein Manager sind, der große Teams leitet, ein Unternehmer, der sich selbst durch die Herausforderungen beim Aufbau eines Unternehmens lenken muss, ein Elternteil, der das Leben der Kleinen steuert, ein Lehrer, der den Kindern das Lernen beibringt, oder einfach ein Mensch, der gerne ein emotional befriedigenderes Leben führen würde – dieses Buch ist genau das Richtige für Sie. Ich weiß, dass es schon eine Menge guter Ansätze über Führung gibt – über die Strategie des Führens, die Struktur des Führens, die Kommunikation bei der Führung und so weiter. Dieses Buch unterscheidet sich davon in zwei Aspekten:

*Erstens betrachten wir Führung nicht als Position, sondern als Persönlichkeitsmerkmal.* Für unsere Zwecke bedeutet Führung nicht unbedingt, dass Sie in einer leitenden Funktion tätig oder für soundso viele Mitarbeiter verantwortlich sind. Der Begriff bedeutet viel mehr.

Unsere Definition von Führung lautet ganz einfach: die Fähigkeit, die eigene Energie zu nutzen, um das eigene Leben zu beeinflussen. Das heißt, Führung ist nicht nur das, was Sie zwischen 9 und 17 Uhr *tun*; sondern wer Sie in Ihrem ganzen Leben *sind*. Es ist die Art und Weise, wie Sie Ihr Leben bei der Arbeit, zu Hause, als Elternteil, in Ihrer Beziehung oder in den sozialen Medien steuern.

*Zweitens, wie gut Sie andere führen können, hängt davon ab, wie gut Sie die eigene emotionale Energie nutzen können, um sich selbst zu führen.* In meiner Arbeit sehe ich sehr häufig unterschiedliche Führungstypen, die sich intensiv mit den emotionalen Erfahrungen *anderer* befassen. Vorgesetzte machen sich Sorgen um ihre Mitarbeiter; Eltern starren obsessiv auf ihre Kinder; Partner in Liebesbeziehungen beschäftigen sich mit dem anderen Partner. Es ist jedoch sehr viel seltener, dass führende Personen ihre *eigenen* emotionalen Erfahrungen bewusst reflektieren, als *primäre* Kraft, die sich darauf auswirkt, wie sie in ihrem Leben und dem Leben anderer auftreten.

Wenn die Verbindung zwischen unserer Führung, unserer Emotion und unserer Wirkung auf andere fehlt, macht uns das weniger mächtig, als wir eigentlich sind. Es geht nicht darum, dass die Emotionen anderer

für Ihr Leben nicht wichtig wären. Im Gegenteil, sie sind enorm wichtig. Neurowissenschaftliche Forschungen haben gezeigt, dass Emotionen ansteckend sein können. Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Berichte, die beschreiben, dass Menschen ihren inneren emotionalen Zustand mit den Menschen um sie herum synchronisieren.<sup>5</sup>

Denn auch wenn Sie den emotionalen Zustand einer anderen Person nicht direkt kontrollieren können, werden andere *dennoch* durch Ihre emotionale Energie beeinflusst. Zum Beispiel kann ein Elternteil, der frustriert ist, weil sich sein Kind nicht beruhigen will, das Kind nicht beruhigen. Aber wenn der innere Zustand des Elternteils ruhig wird, passt sich das Kind schnell an diese besänftigende emotionale Energie an. Genau so ist es mit einem Vorgesetzten, der sich auf Methoden fixiert, um seine wenig engagierten Mitarbeiter zu motivieren, sich selbst dabei aber unmotiviert fühlt, wenn er daran denkt, wie unmotiviert sein Team ist. Wenn aber der Vorgesetzte zu einer inneren Inspiration findet, stimmen sich die unmotivierten Mitarbeiter auf die Inspiration der Führungskraft ein.

Unser Leben zerbricht an unserem *eigenen* emotionalen Schmerz – dort, wo wir unsere *eigenen* negativen Gefühle empfinden, wie Stress, Angst, Unzulänglichkeit oder Kummer. Solange man keine Situation hat, durch die man sich schlecht *fühlt*, hat man auch kein Problem. Die Art und Weise, wie Sie Ihr Leben führen, hat sehr viel damit zu tun, wie Sie sich selbst durch Ihre eigenen schwierigen Emotionen hindurchführen – durch die Entscheidungen, die Sie treffen, die Art, wie Sie reden, die Risiken, die Sie eingehen, oder die Verbindungen, die Sie aufrechterhalten. Wenn führende Personen ihre Beziehung zu den eigenen Emotionen verändern, verändern sich die Beziehungen und die Welt erhebt sich.

## Wie dieses Buch funktioniert

Im Zentrum der Neuroenergetik der emotionalen Stärke stehen acht neuroenergetische Codes. Stellen Sie sich jeden dieser Codes wie einen Plan

vor, der Ihnen erklärt, wie Sie sich die Energie Ihres Gehirns zunutze machen können, um in Ihrem Leben und dem Leben anderer bestimmte Verbesserungen vorzunehmen.

Die ersten fünf von den acht Codes sind für Sie selbst. Die letzten drei Codes sind für diejenigen, die Sie führen – Ihr Team, Ihre Kunden, Ihre Kinder, Ihren Partner, Ihre Follower in den sozialen Medien, Ihre Freunde, wer auch immer. Diese letzten drei Codes werden Ihnen helfen, ohne großen Aufwand bei anderen die Verhaltensweisen hervorzurufen, die Sie sich von ihnen erhoffen.

Zu jedem Code gebe ich Ihnen mehrere Beispiele und Übungen, denn was hier im Buch beschrieben wird, ist nichts Theoretisches; es ist praktisch anwendbar. Sie werden genau verstehen, wie Sie diese neuroenergetischen Codes anwenden können, um ein Leben mit mehr emotionaler Stärke zu führen.

Wie Sie vielleicht schon ahnen, werde ich in diesem Buch eine Menge Ideen vorstellen, die nicht konventionell sind. Viele davon sind kontraintuitiv. Ganz bewusst werde ich Sie auffordern, auf eine Weise zu denken, die Ihnen befremdlich vorkommen wird – ja sogar falsch. Doch die Wissenschaft beweist ganz klar: Um den emotionalen Schmerz zu überwinden, müssen wir oft gegen unsere eigene Intuition handeln.

In diesem Buch gibt es eine Menge Geschichten, die die Schlüsselgedanken veranschaulichen sollen. Viele dieser Geschichten beschreiben Szenarien bei der Arbeit oder im Privatleben. Aber ich werde auch Beispiele aus anderen Lebensbereichen bringen und dabei Parallelen ziehen, die zunächst vielleicht unpassend erscheinen. Zum Beispiel greife ich zurück auf Momente von extremem Schmerz – wie Kriegstraumata oder Kindheitstraumata. Doch selbst wenn Sie das Gefühl haben, Sie könnten diese Beispiele nicht ganz nachvollziehen, kann ich Ihnen versprechen, dass sie auch auf manche der eher alltäglichen Schmerzpunkte in Ihrem eigenen Leben anwendbar sind. Ich werde eine Reihe Beispiele bringen, weil ich möchte, dass Sie sehen, dass es in vielen unterschiedlichen Situationen konvergierende Erkenntnisse darüber gibt, was das Gehirn tut.

Es breiten sich in Ihnen Ruhe und Klarheit aus, wenn Sie wissen, wie Sie in den unterschiedlichsten Situationen mit Ihren schwierigen emotionalen Energien umgehen können. Sie werden sehen, **das Gehirn arbeitet immer auf dieselbe Weise**. Und wenn es eine Form der Intervention gibt, die bei extremen Formen von menschlichem Leid erwiesenermaßen wirksam ist, dann lässt sich diese auch auf andere, alltäglichere Situationen anwenden.

Ich greife auch auf die Psychologie sehr komplexer Beziehungen zurück, wie der Eltern-Kind-Beziehung oder der Paarbeziehung, und verwende sie als Modelle für die Art und Weise, wie Sie im Leben mit anderen Menschen interagieren, wie etwa mit dem Team oder mit Kunden. Ich tue das nicht, weil ich glaube, Sie seien der allmächtige Elternteil auch bei der Arbeit, oder dass Sie irgendwie eine Liebesbeziehung mit den Leuten pflegen, mit denen Sie geschäftlich zu tun haben. Ich tue das, weil intime Beziehungen die stärksten und komplexesten Beziehungen sind, die es auf der Welt gibt. Wenn wir unter diesen Bedingungen die Dynamik der Beziehung umgestalten können, können wir das auch überall sonst.

Noch eine kurze Anmerkung zu den Geschichten: Ich habe die Personen darin aus verschiedenen Geschichten zusammengesetzt. Sämtliche Informationen, aus denen man auf eine Identität schließen könnte, wurden verändert, um die Menschen zu schützen, aber sämtliche Geschichten basieren auf realen Personen und deren realem emotionalem Leben.

Nun hoffe ich, dass dieses Buch Sie mit der spektakulären Energie Ihres eigenen Lebens in Verbindung bringt. Ich hoffe, es fühlt sich an wie ein Nach-Hause-Kommen, wie ein Erinnern, dass Sie selbst Ihre kraftvollste Ressource sind – und es immer waren.

Machen Sie sich bereit, über sich hinauszuwachsen.

TEIL EINS

Lernen Sie  
Ihre emotionale  
Energie kennen



# Lernen Sie Ihre emotionale Energie kennen

*Mit neuroenergetischen Codes die eigene emotionale Energie aufbauen*

Bevor wir zu den acht neuroenergetischen Codes kommen, müssen wir die zwei Energiekategorien genauer definieren: emotionaler Schmerz und emotionale Energie. Es ist sehr viel leichter, sich die eigenen Energien zunutze zu machen, wenn man genau weiß, wonach man sucht. Also wird in diesem Kapitel erklärt, wie sich jede dieser Energien *anfühlt* und wie sie sich auf viele verschiedene Arten in Ihrem Leben manifestieren. Denn bevor Sie sie beherrschen können, müssen Sie sie erst einmal erkennen. Während wir gemeinsam daran arbeiten, Ihre emotionale Energie stärker zu machen, werden Sie sehen, dass ein großer Teil unserer Bemühungen sich besonders auf den Umgang mit der Energie Ihrer negativen Gefühle fokussiert – das, was ich emotionalen Schmerz nenne.

## Definition »Emotionaler Schmerz«

In diesem Buch werden wir uns weniger auf den *physischen* Schmerz fokussieren, den Schmerz, wenn man sich den Finger in der Tür einklemmt

oder auf einen Legostein tritt. Sondern ich spreche hier über Ihre Erfahrungen von *emotionalem* Schmerz. **Schmerz ist mein allumfassendes Wort für jedes negative emotionale Erlebnis, wie Stress, Angst, Druck, Furcht, Selbstzweifel, mühsamer Kampf, Zorn, Eifersucht, Enttäuschung, Unzulänglichkeit, Frustration, Kummer oder Scham.** Ich nenne all das Schmerz, weil das Gehirn diese Empfindungen auf ähnliche Weise verarbeitet. Das heißt, immer, wenn Sie sagen, Sie sind gestresst, nenne ich das Schmerz. Wenn Sie einen »schlimmen Tag« hatten oder »genervt« sind, nenne ich es Schmerz. Wenn Sie frustriert sind, gekränkt oder ängstlich, ist es immer noch Schmerz. Jedes Mal, wenn Sie ein Gefühl haben, das Sie nicht mögen, nennen wir es emotionalen Schmerz. Sie werden sehen, wenn man unzählige schlechte Gefühle zu einem einzigen Überbegriff eindampft, wirkt das unglaublich klärend – und es ist neurologisch korrekt.

Wissenschaftlich formuliert läuft es folgendermaßen ab: Wenn Sie emotionalen Schmerz empfinden, liegt es daran, dass ein Schlüsselnetzwerk in Ihrem Gehirn aktiviert wurde. Dieses Netzwerk nennt man den *frontolimbischen Schaltkreis*. Sie können ihn sich vorstellen wie eine Neuronen-Autobahn, die als Verbindungsstück zwischen zentralen Teilen Ihres Gehirns dient – wie der Amygdala, dem Hippocampus, dem anterioren cingulären Kortex, der Insula und den präfrontalen Regionen. Wenn dieser Schaltkreis aktiviert wird, erzeugt er Empfindungen, die man schließlich Angst, Stress, Furcht, Kummer, Frustration, Zorn und so weiter nennt.<sup>6</sup>

Ich möchte betonen, dass wir uns innerhalb der Kategorie von Gefühlen, die wir emotionalen Schmerz nennen, vor allem auf den Schmerz fokussieren werden, den man sich selbst zufügt. **Genauer gesagt werden wir über den Schmerz sprechen, der aus unserer Bereitschaft zum Selbstverrat entsteht.** Auch wenn Ihnen sehr viel Schmerz von außen zugefügt werden kann – zum Beispiel bei Überfällen oder Missbrauch durch andere Menschen –, rührt ein bedeutender Anteil von Schmerz in Ihrem Leben daher, dass Sie sich selbst verraten. Dieser Schmerz des Selbstverrats – wenn man Schmerz erzeugt, indem man sich selbst verrät oder missachtet – ist es, den ich **Selbstspaltung** nenne.