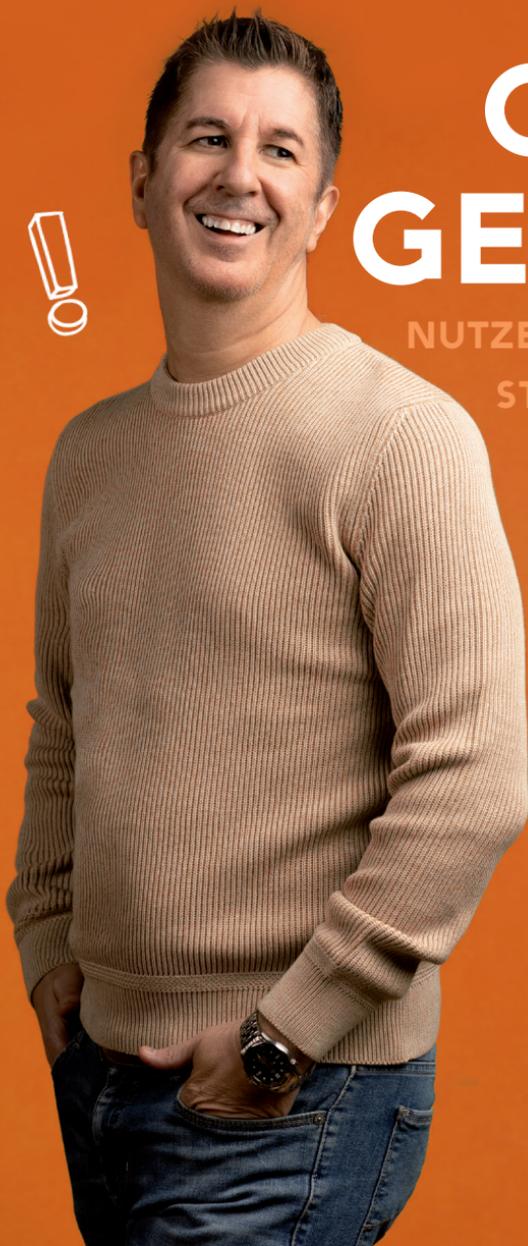


DR. MARCUS TÄUBER

# GUTE GEFÜHLE

NUTZE DIE EMOTIONALEN  
STÄRKEN DEINES  
GEHIRNS



NEUESTE  
ERKENNTNISSE  
AUS DER HIRN-  
FORSCHUNG

GOLDEGG

**DR. MARCUS TÄUBER**

# **GUTE GEFÜHLE**

**NUTZE DIE EMOTIONALEN STÄRKEN  
DEINES GEHIRNS**

**GOLDEGG**

Umschlag: Idee: Minitta Kandlbauer; Gestaltung: Kathrin Steigerwald, Hamburg unter Verwendung von Motiven von Adobe Stock/Fredy Sijono, vikigreen, Yanka

Rechte Autorenfoto: Minitta Kandlbauer/Goldegg Verlag GmbH, 2023

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Autoren und der Verlag haben dieses Werk mit höchster Sorgfalt erstellt. Dennoch ist eine Haftung des Verlags oder der Autoren ausgeschlossen. Die im Buch wiedergegebenen Aussagen spiegeln die Meinung der Autoren wider und müssen nicht zwingend mit den Ansichten des Verlags übereinstimmen.

Der Verlag und seine Autoren sind für Reaktionen, Hinweise oder Meinungen dankbar. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an [verlag@goldegg-verlag.com](mailto:verlag@goldegg-verlag.com).

Der Goldegg Verlag achtet bei seinen Büchern und Magazinen auf nachhaltiges Produzieren. Goldegg Bücher sind umweltfreundlich produziert und orientieren sich in Materialien, Herstellungsorten, Arbeitsbedingungen und Produktionsformen an den Bedürfnissen von Gesellschaft und Umwelt.

ISBN: 978-3-99060-350-5

© 2023 Goldegg Verlag GmbH  
Unter den Linden 21 • D-10117 Berlin  
Telefon: +49 800 505 43 76-0

Goldegg Verlag GmbH, Österreich  
Mommengasse 4/2 • A-1040 Wien  
Telefon: +43 1 505 43 76-0

E-Mail: [office@goldegg-verlag.com](mailto:office@goldegg-verlag.com)  
[www.goldegg-verlag.com](http://www.goldegg-verlag.com)

Layout, Satz und Herstellung: Goldegg Verlag GmbH, Wien  
Printed in the EU

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort .....	13
Alles Gefühlssache .....	21
Wie geht es dir? .....	39
Problemzone Kopf nicht kaschieren .....	53
Emotionale Vitamine .....	81
Dreh am Glücksrad .....	105
Die Ära der Emotionen .....	119
Veränderung aus eigener Kraft .....	141
Die Leichtigkeit des Seins .....	157
Brain Care für jeden Tag .....	173
Gute Gefühle nutzen .....	193
Bewege Gutes .....	217
Anhang .....	228





# WUSSTEST DU, DASS ...

- ... Frauen und Männer gleichermaßen emotional sind?
- ... nicht Erfolg glücklich macht, sondern Glück erfolgreich?
- ... Ehrfurcht Entzündungen lindert und so die körperliche Heilung fördert?
- ... Ängste und depressive Stimmung durch positive Emotionen ausgetauscht werden können?
- ... gute Gefühle nicht nur die Aufmerksamkeit und Kreativität verbessern, sondern schlechte Gewohnheiten verändern und unsere Persönlichkeit entwickeln?
- ... beliebte Selbstliebe- und Selbstwert-Strategien keine Probleme lösen, sondern die Psyche sogar schwächen können?
- ... wir Entscheidungen danach fällen, wie wir uns fühlen möchten, aber nur schlecht zukünftige Gefühle abschätzen?

GOOD



# WARUM GEFÜHLE DAS A&O SIND

Emotional reife Menschen kommen bei Dates, im Bekanntenkreis sowie bei Arbeitskolleginnen und Mitarbeitern besser an.



Die eigenen Gefühle zu verstehen, dient als Kompass für bessere Entscheidungen und als Frühwarnsystem unserer psychischen Gesundheit.





Gute Gefühle erhöhen die Lebenserwartung, die Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität.



Gefühle werden zu unserem wichtigsten Wettbewerbsvorteil gegen künstliche Intelligenz in der neuen Arbeitswelt.





Wie viele Beine hat dieser Elefant?

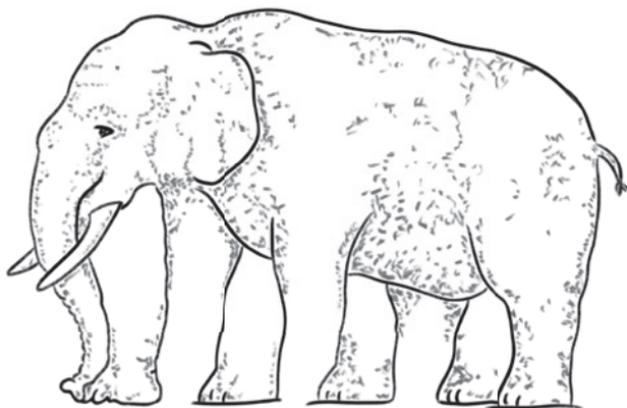


Abbildung: nach Roger Shepard

Die häufigste Antwort lautet fünf, aber ich habe von meinen Teilnehmern und Teilnehmerinnen auch schon acht gehört. In dieser Illusion des US-amerikanischen Kognitionswissenschaftlers Roger Shepard hat der Elefant jedenfalls mehr Beine, als es zunächst scheint. Auch was unsere Gefühle betrifft, steckt in unserem Kopf mehr als wir denken. Lass dich in diesem Buch überraschen ...





# VORWORT



Schön, dass du da bist. Lass uns über Gefühle reden. Vielleicht kennst du den Spruch »Das sehe ich ganz emotionslos«? Als ich mit der Verlagschefin über das Cover für dieses Buch diskutierte, war das ihre Antwort auf eine mögliche Entscheidung seitens des Teams. Was sie meinte: Beide Varianten, die es in die letzte Auswahlrunde geschafft hatten, gehen für sie in Ordnung. Wer sie kennt, weiß, sie macht ihren Job nicht emotionslos, sondern mit Leidenschaft.

Manchmal betonen wir unsere vermeintliche Emotionslosigkeit, um zwischenmenschliche Situationen zu entschärfen oder Kompetenz zu signalisieren. Gefühle gelten gemeinhin als Störgeister für richtiges Verhalten. »Sei nicht so emotional«, sagen wir in diesem Zusammenhang despektierlich zum Gegenüber. Auf die Spitze getrieben wurde das in der Aufklärung des 18. Jahrhunderts – der »reine Verstand« war zur Lösung all unserer Probleme hochstilisiert worden.

Die Australierin Bronnie Ware begleitete als Pflegerin todkranke Menschen in den letzten Wochen ihres Lebens. Sie fragte Patienten und Patientinnen, was sie in ihrem Leben am meisten bereuten und hat daraus ein bemerkenswertes Buch verfasst. Unter den Top Five dessen, was Menschen im Nachhinein gefehlt hatte: *der Mut, den eigenen Gefühlen Ausdruck zu verleihen.*



Mein Name ist Marcus, ich komme aus der Neurobiologie und ich war einen Großteil meines Lebens davon überzeugt, dass Gefühle ein Zeichen von Schwäche sind und entsprechend rigoros kontrolliert gehören. Die Konsequenzen: Ich stand mir selbst im Weg, wenn es galt, Beziehungen zu anderen Menschen zu vertiefen, wirkte auf mein Gegenüber mitunter kühl bis langweilig und stellte meine Bedürfnisse und Werte hintan – es fehlte mir dadurch schlichtweg an Ausdruckskraft mit Ecken und Kanten.

Glücklicherweise musste ich diesen gravierenden Irrtum nicht erst am Sterbebett erkennen. Meine Beschäftigung mit Psychohygiene und Persönlichkeitsentwicklung haben mir eine neue Sicht eröffnet. In meiner Arbeit als psychologischer Berater und Mentalcoach entpuppte sich ein Mantra:

---

**OHNE EMOTION KEINE NACHHALTIGE  
TRANSFORMATION.**

---



Ich entdeckte, wie leicht positive Gefühle Menschen aus psychischen Krisen hin zu einer dauerhaften positiven Veränderung führen können. Und entwickelte daraus einen eigenen Ansatz.

Diese erstaunlichen Einsichten und Erfahrungen gebe ich in diesem Buch an dich weiter. Ich möchte dich einladen, deine guten Gefühle zu entdecken, zu entwickeln und einzusetzen. Egal, wo du jetzt stehst: Dein Leben wird da-

durch noch gesünder, erfüllter und erfolgreicher. Übrigens: Dieses Buch hat einen für mich sehr persönlichen Auslöser, den ich dir verraten möchte.

Es war der 6. September 2022. Die geschäftliche Besprechung bei einem Unternehmen in Tirol war vorbei, und ich machte mich daran, sie ihn Ruhe nachzubereiten. Ich war in bester Stimmung, sortierte meine Sachen und warf einen kurzen Blick auf mein Smartphone: drei entgangene Nachrichten meiner Mutter, eine Sprachnachricht. Ein Stechen wanderte vom Hals hinunter in Richtung Herz. Mir war sofort klar, was passiert ist.

Ich rufe zurück und sage: »Es ist so weit, oder?«

Sie: »Ja.«

Die Autofahrt nach Wien lief ab wie in einem Film. Mein allerletzter Kontakt zu meiner Oma war über ein Handy, das ihr gequältes Röcheln und das Geräusch der Sauerstoffmaschine einfiel. Viereinhalb Stunden später bin ich angekommen. Oma war vor fünf Minuten gegangen. Sie lag friedlich in ihrem Bett, ihr Kopf noch ganz warm. Eine Mischung aus Gefühlen durchzog mich, zur Trauer gesellte sich sehr viel Dankbarkeit, Liebe und Ruhe. Der Kampf war vorbei. Gegen eine Krankheit, die sich nicht stoppen lässt und bei der sich das Gedächtnis und die Persönlichkeit schrittweise auflösen.

Die letzten Jahre hatte ich sie zu Bewegung motiviert, denn das ist gut fürs Gehirn. Bis es nicht mehr ging und sie den Rollstuhl nicht mehr verlassen konnte. In den Monaten vor ihrem Tod tat ich alles, um sie zu Pudding und Kuchen zu überreden, damit sie nicht nur zu Haut und Kno-



chen zerfällt. Ihre Krankheit und mein Widerstand – sie waren nun vorbei. Und ich spürte in diesem Moment, was es wirklich bedeutet, loszulassen.

Akzeptanz, Friede und Gelassenheit sind großartige Konzepte, die mich über Jahre begleitet haben. Als ich diese plötzlich intensiv spürte, war das wie ein Aha-Moment. Kurze Zeit später war die Idee für dieses Buch geboren. Ein Buch, das sich unseren Gefühlen widmet. Genauer: Ich möchte dich einladen auf eine gemeinsame Entdeckungsreise in die Welt der guten Gefühle.

Es gibt Ratgeber zu Ängsten, Panikattacken und Depressionen in jeder Buchhandlung. Du wirst dich auch nicht schwertun, Ratgeber über Selbstliebe, Selbstwert und Glück zu finden. Aber verblüffend wenig Literatur nimmt sich unseren guten Gefühlen generell und ihrer Bedeutung an. Ich finde, wir räumen Katastrophen und mieser Stimmung zu viel Platz in unserem Gehirn ein. Höchste Zeit, die gesunden und leistungsfördernden Aspekte der Sonnen- seite in unserem Kopf gebührend zu feiern.

---

**WAS ICH DIR GARANTIERE: KEINE  
GLÜCKSKEKS-BOTSCHAFTEN, SONDERN  
FACHLICH FUNDIERTE INHALTE.**

---



Mythen werden entzaubert, Fakten korrekt aufgearbeitet, ohne dich ungebührlich mit Fachlatein oder seitenlangen Theoriegebäuden zu quälen. Du kannst einsteigen, die ge-

meinsame Reise genießen und am Ende all das an Tools für dich mitnehmen, was du für dich als nützlich erachtest.

Also los geht's – das sind unsere wichtigsten *Brainstations*:

Zunächst möchte ich mit dir *staunen*. Darüber, dass wir überhaupt fühlen können. Wir fangen beim vermeintlichen Übel an, das so böse gar nicht ist: den negativen Emotionen. Du wirst sehen: Unser Leben braucht Kontraste. Nicht diese Gefühle sind schlecht, sondern, dass wir nicht ausreichend lernen, richtig mit ihnen umzugehen. So trüben sie unser Wohlbefinden und machen uns sogar krank. Da ist unser Handeln gefragt: Kein Kaschieren der Problemzone Kopf, sondern emotionales Detox lautet die Devise.

Der nächste Stopp führt uns zur *emotionalen Vitaminbar*. Dort erwarten uns gute Gefühle aller Art – vielfältig, reichhaltig und gesund. Manche entführen uns in einen wohligh angenehmen Chill-Modus. Andere wiederum befeuern uns mit produktiver Power – sie sind wie Chili. *Chill oder Chili* – ob die Kunst der echten Entspannung oder die Fähigkeit, Energie freizusetzen: Wir benötigen beides, und du hast die Wahl, was gerade das Bessere für dich ist.

Auch deine mentale und körperliche Gesundheit wird stark von deinen Gefühlen beeinflusst, und es gibt eine Emotion, die förmlich reine *Medizin für dein Immunsystem, deinen Stoffwechsel und gegen Depression* ist. Du wirst erstaunt sein, welches Gefühl das ist.

Warst du schon einmal in Las Vegas? Dorthin wird es uns im übertragenen Sinne verschlagen. Wir werden schwungvoll am Glücksrad drehen und herausfinden, dass



es nicht eine *Form des Glücks* gibt, sondern sogar drei verschiedene Spielarten. Du wirst verstehen, was uns Wind unter den Flügeln verleiht. Aber auch, warum wir weder zu lange im Serotonin baden noch einen Kurzschluss im Kopf verursachen sollten.

Beim nächsten Halt bist du eingeladen zu entdecken, was unsere Berufswelt jetzt und in naher Zukunft braucht. Wir erkunden *emotionale Intelligenz, intrinsische Motivation, Strategien für bessere Entscheidungen* und nehmen unsere neue Arbeitskollegin – die *künstliche Intelligenz* – genauer unter die Lupe.

Nach getaner Arbeit ist es an der *Zeit, den Kopf klar zu kriegen*. Dabei werfen wir nicht nur einen Blick hinter hohe Klostermauern, sondern lassen uns von einem der spannendsten deutschen Philosophen der Gegenwart verblüffen. Seine einzigartige Studie hat Sprengkraft für unser Denken – so viel sei schon verraten.

Mit vielen Inspirationen, Impulsen und Insiderwissen gerüstet, packen wir es dann an und gehen ins *Umsetzen*. Wir sagen Ängsten, depressiver Verstimmung und Selbstzweifeln den (Nicht-)Kampf an. Das Ziel ist nicht, sie endgültig loszuwerden – und doch kann genau das passieren. Die Methode hierzu ist auch keine Methode – und dennoch gebe ich dir interessante Techniken und Übungen an die Hand. Klingt das verwirrend? Oder vielleicht doch interessant? Lass dir ruhig von mir den Kopf verdrehen!

In meiner Familie erzählt man sich die Geschichte, dass ich als Dreijähriger den Unterschrankkasten der Spüle geöffnet habe, um nachzusehen, wohin das Wasser unter dem

fließenden Hahn verschwindet. Als Neurowissenschaftler machen wir Ähnliches mit dem Schädel – glücklicherweise heutzutage völlig unblutig. Menschen werden in eine Röhre geschoben. Und es wird punktgenau nachgesehen, wo in den Tiefen des Gehirns sich gerade ein wenig mehr Aktivität offenbart, wenn wir Zahlen addieren, an einen geliebten Menschen denken oder uns deprimiert fühlen.

Die Hirnforschung ist mein Metier – ich habe in Regensburg, Zürich und Wien untersucht, wie das Gehirn unser Leben steuert, und ich habe ein Faible für Originalstudien, die ich akribisch durchforste. Dieses Wissen werde ich dir in angenehmer Form mitgeben. Das Versprechen: Du bekommst hier keine Kalendersprüche, sondern fundiertes Praxiswissen an die Hand.

---

**DU ENTDECKST DIE KRAFT, DIE IN  
GUTEN GEFÜHLEN STECKT UND  
ERSCHLIESST DIR DIESE FÜR KÖRPERLICHE  
UND SEELISCHE GESUNDHEIT  
SOWIE FÜR DIE VERWIRKLICHUNG  
DEINER PERSÖNLICHKEIT.**

---



Okay? Dann lass uns richtig starten!





# ALLES GEFÜHLSSACHE



Die Frau ist Anfang 20. Sie empfindet weder Interesse noch Freude. Sie betrachtet ihr Leben als wertlos und leer, fehlende Energie macht es für sie zu einem Spießrutenlauf, überhaupt aus dem Bett aufzustehen. Ein paar Pillen schlucken und für immer einschlafen – nicht nur einmal wandern solche Fantasien durch ihren Kopf. Sie verbringt Wochen auf einer psychiatrischen Station, doch weder Medikamente noch Psychotherapie schaffen es, auch nur einen Funken Besserung ihrer Stimmung zu bringen.

Ein Stück Metall bahnt sich gerade seinen Weg durch das Gehirn der jungen Frau. Die Ärztin ist ein paar Meter entfernt und drückt eine Taste auf ihrem Pult – innerhalb von Sekunden passiert es: Die Patientin beginnt plötzlich Pläne für ihr Leben zu fassen. Freunde, Hobbys und berufliche Perspektiven kommen ihr in den Sinn – sie möchte am liebsten vom Operationstisch aufspringen und sofort mit ihrem neuen Leben loslegen.

Was wie Science-Fiction anmutet, ist seit Kurzem medizinische Realität. Bei der tiefen Hirnstimulation werden kontrollierte Stromstöße in einen Teil des Belohnungssystems des Gehirns gebracht und lassen augenblicklich depressive Symptome bei Menschen verschwinden, die bisher gegen alle Therapieversuche resistent waren. Leider hat die Sache einen Haken: Diese Operation ist sehr aufwen-



dig und erfordert millimetergenaue Präzision – sie ist alles andere als ein Routineeingriff. Dennoch: Ist das nicht ein Hammer?

---

**EIN PAAR VOLT AN DER RICHTIGEN  
STELLE UND UNSERE STIMMUNG  
DREHT SICH UM 180 GRAD.**

---



Spektakulär muten auch Ergebnisse der deutschen Max-Planck-Gesellschaft an. Demnach können Trainings für Gehirn und Geist uns innerhalb von Wochen zu besseren Menschen machen. Wir werden entspannter, glücklicher, und wir verhalten uns sozialer. Zu diesen erstaunlichen Erkenntnissen made in Germany komme ich noch später.

Viele Menschen verspüren aktuell große Unsicherheit. Horrornews zu Krieg und Klima, atomare Drohungen und Bedrohungen sowie galoppierende Preise drücken schwer aufs Gemüt. Automatisierung, virtuelle Realität und künstliche Intelligenz schicken sich an, für die größte Revolution in der Menschheitsgeschichte zu zeichnen – und werfen neue Fragen auf. Werden wir ersetzbar – im Job, in Beziehungen und überhaupt?

Die knallharte Statistik für Deutschland: Mehr als ein Viertel der Menschen ist häufig gestresst, bei zehn Prozent ist das Missempfinden so stark, dass psychische Erkrankungen die Folge sind. Unter dieser Last bekommt die Psyche Risse und droht zu brechen.



**Unsere Arbeitswelt ist  
ein riesiger Bluff.**

**Machen wir aus  
Arbeitsplätzen Orte  
der persönlichen  
Entfaltung.**



Auch in der Arbeitswelt schaut es wenig erfreulich aus. Der Gallup-Engagement-Index 2022 enthüllt, dass deutsche Büros, Läden und Videokonferenzen motivationsleere Räume darstellen: Nur 13 Prozent der 1500 Befragten geben an, eine starke emotionale Bindung zu ihrem Job zu haben.

Mit anderen Worten: Die große Mehrheit macht uninteressiert Dienst nach Vorschrift oder hat überhaupt innerlich gekündigt – verbirgt dies aber meist geschickt. *Quiet Quitting* nenne ich dieses Phänomen in Vorträgen.

Reden wir Tacheles! Wir haben viel zu tun. Die Erde ist kein 24/7-Glücksplanet. Das wird uns gerade in vielen Bereichen deutlich gemacht. Themen wie Krieg, Klima und Krise dominieren die medialen Schlagzeilen. Sie ist ein Ort des Lernens. Und darin liegen unsere größte Chance und unsere wichtigste Verantwortung. Vor uns stehen bedeutende Aufgaben. Lass sie uns anpacken – mit einer klaren Vision für die Zukunft, in der gute Gefühle zum Dreh- und Angelpunkt unseres Lebens werden.

Ich habe eine Vision.

Eine Vision, in der Schulen nicht Angst verbreiten, sondern Kinder mental stärken.

Eine Vision, in der Mitarbeiterinnen nicht als humane Ressourcen betrachtet werden und Arbeitsplätze attraktive Orte der persönlichen Entwicklung darstellen.

Eine Vision, in der die Medizin Menschen nicht wie eine Maschine einfach nur repariert, sondern Mitgefühl über allem steht.

Eine Vision, in der in Pflegeheimen alte Menschen nicht aufs Sterben warten, sondern noch mal das Leben feiern.

Eine Vision, in der reife Persönlichkeiten die Geschicke der Welt lenken.

Ich habe eine Vision für eine bessere Welt.

---

**MIT MEHR GUTEN GEFÜHLEN KÖNNEN  
WIR EINE BESSERE WELT ERSCHAFFEN.**

---



Bist du dabei? Gemeinsam können wir diese Vision wahr machen. Noch beschäftigt sich nur eine kleine Minderheit intensiv mit Fragen, wie sie in diesem Buch diskutiert werden. Aber du und ich, wir werden immer mehr. Herzlichen Glückwunsch dazu und vielen Dank für dein Vertrauen.

Gleich vorweg: Es wird eine lange Reise, diese Vision einer besseren Welt voller guter Gefühle wahrzumachen. Vermutlich wird sie deutlich länger dauern als die 40 Jahre, die der biblischen Geschichte Exodus nach Mose brauchte, um mit den Israeliten die Wüste Sinai zu durchqueren. Wahrscheinlich werden sich unsere Enkelkinder noch die Füße wundlaufen. Aber auch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt.

Auf unserer Reise dürfen wir zudem auf großartige Unterstützung setzen. Ein Astronaut, dessen Ziel der Flug im Orbit ist, darf auf Wissen bauen, das viele Menschen zuvor gesammelt und weitergesponnen haben. Dieses Know-how stammt aus Physik und Raketentechnik. Für unsere Reise gibt es ebenfalls Erkenntnisse, die uns helfen, unsere Flügel



auszubreiten. Diese stammen aus der Hirnforschung. Das ist mein Metier.

Ich schreibe dir aus einem beschaulichen Vorort bei Wien. Vor der Haustür sagen sich Fuchs und Hase Gute Nacht. Die Ruhe ist wunderbar, um Gedanken zu sammeln. Besucher mit Kindern bringen allerdings auch willkommene Abwechslung und Leben in den Alltag. Für die kleinen Gäste ein absolutes Highlight: der Wäscheschacht im Flur des Hauses. Unermüdlich laufen sie in den ersten Stock, schmeißen verschiedene Gegenstände in das schwarze Loch, rennen in den Keller und gucken nach, ob diese tatsächlich ankommen.

Diese Begeisterung lässt niemanden kalt. Mehr noch:

---

**WIR ALLE TRAGEN EINE TIEFE KRAFT  
IN UNS, DIE NACH ABENTEUER,  
ERKENNTNISSEN UND ERLEBNISSEN RUFT.**

---



Ein Leben, gefangen in der Zeitschleife dauernder Wiederholungen, wäre unsere Hölle. In der US-amerikanischen Filmkomödie »Und täglich grüßt das Murmeltier« passiert genau das der Hauptfigur Phil Connors. Der zynische Wettermoderator erlebt bei jedem Aufwachen wieder und wieder den 2. Februar. Zunehmend verzweifelt begeht der von Bill Murray gespielte Charakter auf vielerlei Weise Selbstmord – nur, um am nächsten Tag zu erkennen, dass derselbe Tag wieder von vorn beginnt.

Stelle dir vor, dein Leben würde alle 24 Stunden unter den immer gleichen Bedingungen starten, bis in alle Ewigkeit. Du drehst dich im Kreis, läufst im Hamsterrad. Was löst das in dir aus? Wenn Bäume nicht mehr wachsen, sterben sie. Wenn Menschen nicht mehr (persönlich) wachsen, werden sie unglücklich, verbittert und krank – ein Grundbedürfnis verkümmert und unser Geist wird unterfordert. Wichtig ist, dass wir die Stagnation tatsächlich wahrnehmen. Erfreulicherweise hat Phil Connors nicht nur dieses Wissen, sondern er findet Erlösung, als er erkennt, dass er sich verändern kann und seinen Charakter zum Besseren bildet. Auch unser Leben bietet vielfältige Chancen der Entwicklung.

## **Veränderung kommt aus dir**

Schließe für einen Moment deine Augen. Ziehe deine Schultern hoch, lass sie nach hinten fallen und nimm einen tiefen Atemzug. Stelle dir ein Baby vor, ein Menschenbaby oder Tierbaby. Das Baby lächelt dich an, und du kannst gerne zurücklächeln. Schau diesem Wesen tief in die Augen. Und dann schick ein liebevolles »Mögest du glücklich sein« zu dem Baby. Spür in deinen Körper hinein. Hat sich etwas verändert? Wende den Blick zu dir, und schick dir ein liebevolles »Möge ich glücklich sein«. Nimm wieder einen tiefen Atemzug und öffne deinen Augen.



Wie geht es dir? Fühlst du dich auf irgendeine Art und Weise besser? Was ich an solchen kleinen Übungen so liebe: Da »draußen« in der Welt hat sich nichts verändert. Gar nichts! Es ist alles gleich geblieben. Aber du hast dich verändert. Und mit dieser Veränderung nimmst du jetzt die Dinge anders wahr. Für mich ist dies das verblüffend einfache Prinzip von mentaler Stärke und Persönlichkeitsentfaltung.

---

**WENN WIR MIT SCHWIERIGKEITEN  
IM LEBEN KÄMPFEN, TRACHTEN WIR  
REFLEXARTIG NACH LÖSUNG IM AUSSEN.  
WIR WOLLEN, DASS SICH IM UMFELD ETWAS  
ÄNDERT, DAMIT WIR UNS BESSER FÜHLEN.**

---



Wir können den Prozess umdrehen. Du kannst von innen nach außen gehen, dich in deinem Inneren verändern und mit einer neuen Empfindung und Stimmung durchs Leben gehen. Wie ich dir später noch zeigen werde, ist dieser Ansatz keineswegs trivial. Es geht nicht um die rosarote Brille, die wir uns aufsetzen. Sondern es geht um echte Transformation, die aus unserem gewandelten Gefühlsleben erwachsen kann. Ich möchte dir in diesem Buch ein paar neue Gedanken dazu anbieten und die Wissenschaft dahinter ergründen.



**Das Geheimnis  
mentaler Stärke: Drehe  
den Spieß um und  
gehe von innen nach  
außen.**



## Dein Streben im Kopf

Schließe doch einfach für eine Minute (Handy darf mitstoppen) die Augen. Vermutlich ist dein Kopf voll von Gedanken und Empfindungen, und der Wunsch, die Augen wieder zu öffnen, wird immer lauter. Wir streben danach wahrzunehmen, zu denken – und zu fühlen.

Dass wir Gefühle haben können, ist ein philosophisches Mysterium. Würde diese Welt nicht genauso funktionieren, ohne ein bewusstes Erleben zu haben? Es ist fast so, als hätte sich dieses Universum einen Beobachter geschaffen, der mal applaudierend und mal kritisierend dem Geschehen eine intensive Bedeutung und persönliche Note verleiht.

Dieses Wunder bist du. Du kannst Sonnenaufgänge lieben und dafür um 5:30 Uhr das Bett verlassen. Du kannst mit hängender Zunge auf einen steilen Berg klettern, nur um den schönen Ausblick und ein Erfolgserlebnis zu genießen. Du kannst dich an der Supermarktkasse Hals über Kopf verlieben und sprichwörtlich Bäume ausreißen. Das bedeutet, in dir, in mir und in uns allen, schlummern beeindruckende Kräfte.

Erstaunlich ist, dass unsere Fähigkeit zu fühlen über lange Zeit nicht nur verdrängt, sondern sogar als Hokus-pokus abgetan worden ist. In der Psychologie des 20. Jahrhunderts galt über Jahrzehnte die vorherrschende Richtung, Gefühle völlig aus dem Blickfeld der Wissenschaft zu verjagen. Im *Behaviorismus* sollte sich die Forschung rein

auf das Messen von Verhalten beschränken und Menschen als Reiz-Reaktions-Systeme beschreiben.

Der Ursprung dieses Weltbilds ist mit dem Beginn der modernen Naturwissenschaften zu verorten. Im 16. und 17. Jahrhundert kamen Anatomie und Mechanik groß auf. Physiker begannen die Natur zu vermessen: Masse, Geschwindigkeit, Länge. Biologen und Mediziner betrieben vor allem Anatomie, zerlegten Körper und Organe. Das Herz wurde als Pumpe, das Gehirn mit dem Zusammenspiel von Zahnrädern beschrieben – Metaphern, die uns heute noch begleiten. Das gesamte Universum war aus Sicht der Forscher wie ein gewaltiges Uhrwerk. Dem Berliner Mediziner und liberalen Politiker des 19. Jahrhunderts, Rudolf Virchow, wird das Zitat »Ich habe Tausende von Leichen seziiert, aber keine Seele darin gefunden« zugesprochen, eine Aussage, die diese materialistische Denkweise zuspitzt.

Die Folgen dieses Ansatzes sind bis heute tragend, mit ihren Vor- und Nachteilen. Unsere Medizin der Apparate, Skalpelle und Arzneistoffe darf auf großartige Erfolge verweisen. Und doch sitzen wir als Nummern in der überfüllten Ambulanz, um nach einem kurzen Gespräch der Befunde ein Rezept in die Hand gedrückt zu bekommen – und mit vielen Fragen, Sorgen und Wünschen allein zu bleiben. Wer eine ganzheitliche Behandlung möchte, muss diese aus privater Tasche bezahlen und sich durch ein Dickicht an undurchschaubaren Angeboten wälzen.

Und auch im Wirtschaftsleben hängt uns dieses Denken – der Mensch als Maschine – nach. Begriffe wie huma-



ne Ressourcen, Humankapital oder Belegschaft sind wenig wertschätzendes Vokabular für menschliche Potenziale.

---

**WIR BREMSEN BEREITS DURCH DIE  
WORTWAHL GUTE GEFÜHLE AUS.**

---



Die modernen Managementtheorien kommen oftmals aus den USA, wo Gefühle schnell mit dem Risiko von subjektiven Urteilen und Diskriminierung in Verbindung gebracht werden. Die berühmte Verhandlungstechnik nach Harvard trachtet zum Beispiel danach, explizit Beziehungs- und Sachebene zu trennen, die eigenen Gefühle wegzuschieben, um zu einem erfolgreichen Verhandlungsergebnis zu kommen.

Dazu fällt mir eine Geschichte ein. Ich hatte einen Coaching-Klienten, einen Abteilungsleiter. Er meinte strikt, Gefühle seien nicht seins. Ich fragte ihn, ob er in einer Partnerschaft sei. Er bejahte. Ich fragte ihn, wie er seine Frau kennengelernt hat. Ob er Businesspläne, gespickt mit Zahlen, Daten und Fakten erstellt habe. »Das ist ja was ganz anderes«, meinte er. Ich fragte ihn nach seinem Fahrzeug. Wir diskutierten über seinen SUV, den er hauptsächlich für die rund zehn Kilometer vom Einfamilienhaus im Speckgürtel Wiens ins Büro und wieder zurück nutzte. Ob da nicht ein paar Pferdestärken weniger unter der Haube eines Kleinwagens reichen würden? Er meinte nein, beim Fahren *fühle* sich das ganz anders an. In dem Moment lachte er, denn er wusste, dass er bei seinen Gefühlen ertappt wurde.

Im Laufe der Jahre habe ich zahlreiche Trainings als Führungskraft absolviert – und alle schlugen in dieselbe Kerbe: Emotionen darf man bestenfalls ansprechen, aber nicht zeigen. Interessanterweise fand ich genau die Cheftäten motivierend, die Emotionen vorlebten. Rundum durchgeschliffene CEOs – ständig professionell und unterkühlt – waren nicht so meine Sache.

Auch wenn es um Entscheidungen von Führungskräften geht, hat die Ratio das bessere Image. Stelle dir eine Topmanagerin vor, die eine Entscheidung mit ihrem Bauchgefühl begründet. Sie verliert vermutlich sofort an zugeschriebener Kompetenz. Unter Umständen wird sie sogar, wenn sie Intuition als Ratgeber angibt, in eine esoterische Ecke gestellt. Besser: Eine sachliche Chefin oder ein teures Beratungsunternehmen stellen dasselbe Urteil, untermauert mit ein paar Zahlen und einem Chart.

Wer kennt nicht den US-Serienklassiker »Raumschiff Enterprise« bzw. »Star Trek« aus den 60er-Jahren des 20. Jahrhunderts? Darin verkörpert Mr. Spock den Prototypen des nüchternen Logikers und Experten. Seine messerscharfen Analysen unterstützen so manche Mission dieser Science-Fiction-Serie. Halb Vulkanier und halb Mensch hat man ihm aber doch immer wieder schwache Momente zugestanden, in denen sich die Gefühle auf sympathische Weise regen. Vor allem war es aber Captain Kirk, als Führungskraft, der mit seiner Menschlichkeit die wichtigen und richtigen Entscheidungen treffen durfte.

Mr. Spock oder Captain Kirk? Lupenreine Logik oder Verstand mit einem kräftigen Schuss Bauchgefühl?



Die Hirnforschung bezieht hier eindeutig Position und schlägt sich auf die Seite von Captain Kirk. Der portugiesische Neurowissenschaftler und Professor an der University of Southern California, António R. Damásio, zeigt, dass wir ohne Emotionen keine vernünftigen Entscheidungen treffen können. Esse ich mittags den Salat oder die Currywurst? Blitzschnell lässt das Gehirn die Emotion zu gesunder Ernährungsweise mit der zu Genuss in Wettstreit treten. Die stärkere Emotion gewinnt.

Erst die Bewertung in unserem Gehirn ermöglicht es, abzuwägen und eine Wahl zu treffen.

---

**WUSSTEST DU, DASS DIE HIRNFORSCHUNG  
BEGRIFFLICH ZWISCHEN EMOTIONEN  
UND GEFÜHLEN UNTERSCHIEDET?**

---



Emotionen sind blitzschnelle und reflexartige physiologische Reaktionen auf Situationen. Zum Beispiel: Es drängt sich jemand im Supermarkt vor. Der Blutdruck steigt, und die Muskeln der Hand spannen sich zu einer Faust an. Die Emotion bereitet uns darauf vor, in den Kampfmodus zu gehen. Wenn wir bewusst wahrnehmen, wie es uns gerade geht, gelangen wir zum Gefühl. Wir spüren die Empfindung von Wut und denken uns, dass wir uns diese Unverschämtheit bestimmt nicht gefallen lassen. Gefühle sind damit auch sehr stark mit unseren Gedanken verwoben.

Der Einfachheit halber werde ich in diesem Buch Emo-

tionen und Gefühle austauschbar verwenden, so wie es auch viele Psychologie-Lehrbücher tun. Du sollst aber zumindest wissen, dass manche Wissenschaftler eine Trennung des Begriffspaares vornehmen.

Werfen wir bei dieser Gelegenheit einen kurzen Blick in unser Gehirn. Greife doch mal mit den Händen an deine Stirn und umfasse den Bereich bis ungefähr da, wo die Ohren beginnen. Da sitzt unter der Schädeldecke der Stirnlappen. Unser Denken spielt sich dort ab, genauer an der etwa drei bis fünf Millimeter dünnen äußersten Schicht des Gehirns. Mit dem Stirnhirn können wir logische Schlüsse ziehen, unsere Aufmerksamkeit steuern, aber auch Impulse unterdrücken. Allesamt Funktionen, die in unserer Kulturgeschichte als erstrebenswert erachtet wurden. Bei Mr. Spock wäre dieser Bereich eine massive Struktur.

Würden wir das Gehirn in zwei Längshälften schneiden, könntest du den inneren Bereich erkennen. Einen großen Teil davon nimmt das limbische System ein. Das limbische System ist keine bestimmte anatomische Struktur, sondern mit diesem Begriff werden Bereiche im Gehirn zusammengefasst, die unsere Emotionen, Motive und Triebe verarbeiten. Ein wichtiger Teil des limbischen Systems ist die Amygdala – sie färbt emotional ein und ist der Ort, an dem Ängste abgespeichert werden.

Gefühle unterscheiden sich von den Emotionen im Gehirn dadurch, dass neben dem limbischen System auch der Stirnhirnbereich beteiligt ist. Deine Aufmerksamkeit und dein Denken richten sich auf die Emotion und verarbeiten diese. Aber noch etwas kommt hinzu. Wenn du mit deinem



Zeigefinger im hintersten Bereich des Stirnhirns bei den Ohren seitlich runter zu den Schläfen fährst, wäre dort, wo du hinzeigst, ein nach innen geklappter Lappen. Neurowissenschaftler sprechen von der Insel. In diesem Stück Hirn passiert etwas Spannendes: Unser Körperempfinden wird gebildet.

Du kennst diese Empfindungen aus dem alltäglichen Sprachgebrauch: Wir sprechen von Schmetterlingen im Bauch, uns sitzt die Angst im Nacken oder wir haben einen Kloß im Hals. Damit bringen wir zum Ausdruck, wie sich Gefühle körperlich bei uns äußern. Die Wissenschaft kann diese Erfahrung nicht nur bestätigen, sie hat sogar eine Art universellen Code für Gefühle entdeckt.

Lauri Nummenmaa, Neurowissenschaftler an der Universität Turku in Finnland, und sein Team haben dazu bahnbrechende Studien veröffentlicht. Konkret wurden bei rund 700 Versuchspersonen aus Nordeuropa und Ostasien Emotionen durch Worte, Filme, Kurzgeschichten oder Gesichtsausdrücke ausgelöst. Danach mussten sie am Bildschirm jene Körperregionen einfärben, in denen sie stärkere oder schwächere Körperempfindungen verspürt haben. Das Ergebnis: Körperkarten unserer Emotionen. Wer sich ärgert, spürt den Oberkörper inklusive Kopf deutlich mehr, zum Beispiel in Form von Hitze. Wer glücklich ist, hat überhaupt ein gesteigertes Körpergefühl, vom Scheitel bis zur Sohle. Und bei einer Depression fühlen sich Brust- und Bauchbereich leer und kalt an. 2022 hat Lauri Nummenmaa diese Karten objektiv mittels Positron Emission Tomography (PET) Scan bestätigt. Bei dieser medizinischen Un-

tersuchungsmethode wird die Stoffwechselaktivität innerer Organe durch radioaktive Substanzen sichtbar gemacht. Gehirn und der restliche Körper arbeiten also nachweislich eng zusammen, wenn es um Gefühle geht.



## **Nimm gute Gefühle mit**

Ängste, Stress und Stagnation beherrschen unseren Alltag. Wir sind stark auf die Außenwelt fokussiert und suchen dort die Lösung. Wenn wir den Prozess umkehren und von innen nach außen gehen, können wir mentale Stärke erlangen und unsere Persönlichkeit entfalten. Emotionen sind keine Störgrößen, sondern machen aus unserem Leben ein Erlebnis und ermöglichen es überhaupt erst, Entscheidungen zu treffen.





# MARCUS TÄUBER

Dr. Marcus Täuber ist Doktor der Neurobiologie, Lehrbeauftragter mehrerer Hochschulen und Leiter des Instituts für mentale Erfolgsstrategien. Der Bestsellerautor und Keynote-Speaker bringt er neue Erkenntnisse der Hirnforschung auf den Punkt. Er unterstützt er unter anderem Eisschwimm-Weltrekordhalter, Eurofighter-Piloten und das weltgrößte Biotech-Unternehmen.

Marcus entwickelt und erforscht als Gesellschafter der Brain Changer GmbH Smartphone-Apps, die Stressabbau und das Ändern von Gewohnheiten erleichtern. Sein neuer YouTube-Kanal schlägt die Brücke zwischen Menschen, die nach mentaler Stärke streben und praktischen Tools, die mit wissenschaftlicher Präzision genau DAS liefern.

## WEITERFÜHRENDE LINKS:

Institut für mentale Erfolgsstrategien: <https://ifmes.com>

YouTube-Kanal: <https://www.youtube.com/@drmarcustaeuber>

Brain Changer@: <https://brainchanger.tv>

**KONTAKT:** [office@ifmes.com](mailto:office@ifmes.com)



**Gefühle, die beflügeln**  
NEUROWISSENSCHAFT, DIE BEWEGT

# HIRNFORSCHUNG FÜR DEN ALLTAG



## **DR. MARCUS TÄUBER** **GEDANKEN ALS MEDIZIN**

Wie Sie mit den Erkenntnissen  
der Hirnforschung die  
mentale Selbstheilung aktivieren

978-3-99060-253-9

Taschenbuch

12,95 Euro

Goldegg Verlag

Können wir mit der Kraft der Gedanken wirklich Krankheiten besiegen und Schmerzen lindern? Sorgt positives Denken für ein langes, glückliches Leben? Was geschieht in unserem Kopf, wenn uns jemand Hände auflegt, mit Akupunkturnadeln pikst oder wir schamanischen Trommeln lauschen?

Dr. Marcus Täuber, Neurobiologe und Mentaltrainer, enthüllt in seinem Sachbuch den neuesten Stand der Forschung zur Heilkraft unserer Psyche und wartet dabei mit brisanten Überraschungen auf.