

Rick Hanson

Denken wie ein Buddha

Wie wir unser Gehirn positiv verändern

Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeit

Aus dem Amerikanischen
von Knut Krüger

The logo for IRISIANA features the word "IRISIANA" in a bold, uppercase, sans-serif font. Above the text is a thin, dark, curved line that arches over the letters, resembling a stylized horizon or a protective canopy.

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2013 unter dem Titel
»Hardwiring Happiness«.

All rights reserved including the right of reproduction in whole
or in part in any form.

This translation published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random
House, Inc., New York

www.crownpublishing.com

Harmony and the colophon are registered trademarks
of Random House, Inc.

© 2013 by Rick Hanson

1. Auflage

© 2013 der deutschsprachigen Ausgabe Irisiana Verlag,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH München
Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie, München
Umschlagmotiv: © shutterstock/Tungphoto

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

eISBN 978-3-641-10610-2

Unterschätze nicht dein gutes Handeln,
Und denke nicht: »Das hat ja keine Folgen für mich!«
Tropfen für Tropfen füllt sich der Krug,
Und ebenso füllt sich randvoll mit Gutem der Weise.

Dhammapada 9.122

Inhalt

Einführung.....	13
Teil 1: Warum?	19
Kapitel 1: Gutes anbauen	21
Innere Stärke	22
Im Garten	25
Erfahrungsabhängige Neuroplastizität	28
Das Gehirn zum Guten verändern.....	30
Die Erfahrungen, die uns am meisten zugutekommen..	32
Selbst gesteuerte Neuroplastizität	33
Die Aufnahme des Guten	34
Kapitel 2: Klett für das Schlechte	36
Die Entwicklung des Gehirns.....	37
Schlecht ist stärker als gut.....	38
Auf alles gefasst sein	39
Die Kraft des Schmerzes	40
Der Teufelskreis	41
Papiertiger-Paranoia	42
Klett und Teflon.....	44
Vergebliche Bemühungen	47
Für Chancengleichheit sorgen	48
Die Aufnahme des Guten	50
Kapitel 3: Grünes Gehirn, rotes Gehirn.	52
Drei Betriebssysteme.....	53
Der anpassungsfähige Modus.....	57
Ein gutes Gefühl, zu Hause zu sein.....	61
Klett für das Gute	62
Der reaktive Modus.....	65

Die Wahl	71
Entwicklung einer anpassungsfähigen Verzerrung.	73
Gutes aufnehmen.	75
Teil 2: Wie?	79
Kapitel 4: Heile dich selbst.	81
Vier Schritte, Gutes in sich aufzunehmen	82
Freude bei der Aufnahme des Guten empfinden	85
Es sich zur Gewohnheit machen	89
Das aufnehmen, was man braucht	90
Gutes in sich aufzunehmen tut gut	93
Edelsteine des Alltags	95
Das Gute aufnehmen.	98
Kapitel 5: Dingen Beachtung schenken	99
Angenehme Empfindungen wahrnehmen.	100
Die Musik der Erfahrung	101
Die Stufen des Bewusstseins.	108
Mögen statt wollen	111
Niedrig hängende Früchte	113
Das Gute in uns aufnehmen	113
Kapitel 6: Positive Erfahrungen schaffen.	115
Das Hier und Jetzt.	117
Jüngste Ereignisse	119
Anhaltende Umstände.	120
Unsere persönlichen Qualitäten.	121
Die Vergangenheit	124
Die Zukunft	125
Gutes mit anderen teilen	125
Das Gute im Schlechten finden	126
Fürsorge für andere	128
Gutes im Leben anderer erblicken.	129

Sich gute Tatsachen vorstellen	130
Produzieren guter Tatsachen	132
Das direkte Hervorbringen einer positiven Erfahrung	133
Das Leben als Möglichkeit betrachten.	133
Das Gute in sich aufnehmen.	135
Kapitel 7: Gehirnbildung	137
Anreichern einer Erfahrung	137
Die Erfahrung in sich aufnehmen	145
Friede, Wohlbehagen und Liebe.	148
Die Aufnahme von Erfahrung	152
Kapitel 8: Blumen verdrängen das Unkraut	153
Negatives Material hat seinen Preis	154
Wie negatives Material in unserem Gehirn arbeitet	155
Zwei Möglichkeiten, das Negative zu verändern	156
Wirkungsvolle Möglichkeiten	159
Der vierte Schritt	161
Erfahrungen als Gegenmittel	165
Mit dem Negativen beginnen	168
Positives Material und negative Situationen miteinander verbinden.	169
Die Einübung des vierten Schritts	171
Die Aufnahme von Erfahrung	174
Kapitel 9: Gute Anwendung	176
Lektionen annehmen.	176
Wollen, was gut für uns ist	177
Das Glück festschreiben	179
Ein Stück Kuchen	179
Das Loch im Herzen schließen	181
Niedergeschlagenheit überwinden.	183

Erholung von einem Trauma	184
Beziehungen nähren	185
Anderen helfen.	186
Kinder heilen	188
Umgang mit Blockaden.	192
Auf anpassungsfähige Weise mit Herausforderungen umgehen	197
Die Aufnahme	201
Kapitel 10: 21 Edelsteine	203
Wie man dieses Kapitel benutzt	203
Sicherheit	207
Befriedigung.	222
Verbundenheit	237
Nachwort.	255
Literatur	259
Danksagung.	279
Register.	283

Für Laurel und Forrest

Einführung

Wenn Sie so sind wie ich und viele andere, dann verbringen Sie Ihren Alltag damit, von einer Tätigkeit zur nächsten zu hetzen. Doch wann haben Sie das letzte Mal für nur zehn Sekunden innegehalten, um einen der positiven Momente in sich aufzunehmen, die auch der hektischste Alltag bereithält? Wenn Sie sich nicht die Zeit nehmen, für wenige Sekunden bei dieser Erfahrung zu verweilen und sie zu genießen, rauscht sie durch Sie hindurch wie der Wind durch die Bäume – ein ebenso flüchtiges wie angenehmes Gefühl ohne bleibenden Wert.

In diesem Buch geht es um eine einfache Sache: die verborgene Kraft positiver Alltagserfahrungen, die das Gehirn verändern und das Leben verbessern können. Ich werde Ihnen zeigen, wie diese schönen Momente Ihrem Gehirn nützen und Sie mit Selbstvertrauen, Zufriedenheit, Wohlbefinden und dem Gefühl, für andere von Wert zu sein, erfüllen. Es sind keine bahnbrechenden Momente rauschhaften Glücks, sondern kurze Augenblicke der Zufriedenheit: das behagliche Gefühl, in seinen Lieblingspullover zu schlüpfen, der Genuss einer Tasse Kaffee, die wärmende Fürsorge eines Freundes, die Befriedigung, eine Aufgabe bewältigt zu haben, oder die Liebe des Partners.

Mehrmals am Tag, jedes Mal für etwa zehn Sekunden, werden Sie lernen, *das Gute in sich aufzunehmen*, was Ihnen auf natürlichem Wege zu mehr Glück, innerer Ruhe und Stärke verhilft. Doch haben diese Übung und ihre wissenschaftliche Grundlage nichts mit positivem Denken oder einer anderen Methode zu tun, sich angenehme Erfahrungen zu verschaffen. Diese Methoden haben für das Gehirn in der Regel keinen Nutzen. Hier geht es darum, flüchtige Alltagserfahrungen in eine dauerhafte Erhöhung unserer neuronalen Kapazitäten umzuwandeln.

Die innere Stärke, die wir benötigen, um ausgeglichen und erfolgreich zu sein, hängt unmittelbar von unseren Gehirnstrukturen ab – aber damit unsere Vorfahren überleben konnten, hat unser Gehirn etwas entwickelt, das von Wissenschaftlern als *negative Verzerrung* bezeichnet wird. Für negative Erfahrungen gilt das Klett-Prinzip: sie bleiben haften, während für positive Erfahrungen das Teflon-Prinzip gilt. Um dieses Problem zu lösen und unser Gehirn »fit zu machen«, müssen wir lernen, welche positiven Erfahrungen unseren drei Grundbedürfnissen nach *Sicherheit, Zufriedenheit* und *Zugehörigkeit* zugutekommen. Je mehr Wohlbefinden und inneren Frieden wir aufbauen, desto weniger sind wir versucht, unterhaltsamen Erlebnissen nachzujagen oder mit unangenehmen zu kämpfen. Wir erlangen vielmehr eine Form des Wohlergehens, die aus sich selbst heraus existiert und nicht von äußeren Bedingungen abhängt.

Das Gehirn ist das bei Weitem wichtigste Organ unseres Körpers. Was in ihm geschieht, bestimmt unser Denken und Fühlen, unsere Worte und Taten. Viele Studien belegen, dass unsere Erfahrungen kontinuierlich unser Gehirn beeinflussen. Dieses Buch handelt davon, wie man Gutes erlangt, indem man sein Gehirn zum Besseren hin verändert.

Das Gehirn ist faszinierend, und Sie werden eine Menge darüber lernen. In den ersten drei Kapiteln gebe ich einen Überblick über die Funktionsweise des Gehirns, warum wir es hegen und pflegen müssen und wie wir uns die ganze wundervolle Tiefe unserer Natur erschließen können. Im weiteren Verlauf werde ich Ihnen die effektivsten Methoden vorstellen, wie Sie das Gute in sich aufnehmen und darin praktische Routine erlangen können. Sie brauchen weder neurowissenschaftliches noch psychologisches Vorwissen, um diese Ideen zu verstehen. Ich habe sie zu vier einfachen Schritten zusammengefasst:

1. Mache eine positive Erfahrung.
2. Reichere sie an.
3. Nimm sie in dich auf.
4. Verbinde sie dergestalt mit positivem und negativem Material, dass das Positive gestärkt wird und das Negative sogar ersetzen kann. (Der vierte Schritt ist optional.)

Jeder Schritt wird sorgfältig erklärt. Sie erlernen viele nützliche, für unseren hektischen Alltag taugliche Methoden, wie Sie sich positive Erfahrungen verschaffen beziehungsweise sich diese bewusst machen und sie anschließend Ihrem Bewusstsein und Ihrem Gehirn, also Ihrem Leben, einschreiben können. Am Ende eines jeden Kapitels gibt es eine Zusammenfassung der wesentlichen Punkte. Wenn Sie mehr über mein Fachgebiet erfahren wollen, dann werfen Sie einen Blick auf die Quellenangaben und Literaturhinweise am Ende dieses Buchs.

Zum ersten Mal bin ich mit dem Thema, wie man Gutes in sich aufnimmt, während meines Studiums in Berührung gekommen, und es hat mein Leben verändert. Jetzt, 40 Jahre später, habe ich diese Methode in meiner Eigenschaft als Neuropsychologe vertieft und perfektioniert. Ich habe sie Tausenden von Menschen vermittelt und von vielen erfahren, dass auch ihr Leben sich fundamental verändert hat. Manche dieser Geschichten können Sie in diesem Buch nachlesen. Es ist mir eine große Freude, diese machtvollen Ideen und Gedanken mit Ihnen zu teilen. Falls Sie mehr darüber erfahren möchten, besuchen Sie meine Homepage www.RickHanson.net.

Als Vater, Ehemann, Psychologe, Meditationslehrer und Wirtschaftsberater habe ich die Erfahrung gemacht, dass sowohl unsere inneren Vorgänge als auch unser äußeres Handeln von enormer Bedeutung sind. Darum werden Sie mit verschiedenen empirischen Methoden Bekanntschaft machen, um vorübergehende Befindlichkeiten in dauerhafte neuronale Struk-

turen umwandeln zu können, die sich an Ihren individuellen Bedürfnissen orientieren. Ich hoffe, Sie genießen die Lektüre dieses Buchs. Es soll Ihnen helfen, das Gelesene in Ihrem Gehirn zu verankern und in Ihr Leben zu integrieren. Haben Sie Vertrauen in sich. Das Gute in sich aufzunehmen bedeutet, sich dem Guten in der Welt, in anderen wie in sich selbst zu öffnen.

Teil I

Warum?

Kapitel 1

Gutes anbauen

Während meiner Schulzeit war ich ein, zwei Jahre jünger als die übrigen Schüler in meiner Jahrgangsstufe: ein schüchterner, schwächlicher Eigenbrötler mit Brille. Wirklich schlimme Erfahrungen habe ich nicht gemacht, doch hatte ich stets das Gefühl, von den anderen durch eine gläserne Wand getrennt zu sein. Ein Außenseiter, der von den meisten ignoriert und abgelehnt wurde. Verglichen mit anderen hielt sich mein Kummer in Grenzen, aber wir haben alle das Bedürfnis, gesehen und anerkannt zu werden, vor allem als Kinder. Wird dieses Bedürfnis nicht befriedigt, ernährt man sich quasi von Wasser und Brot. Man überlebt, aber die Kost ist karg. Ich verspürte eine innere Leere, als wäre ein Loch in meinem Herzen.

Auf dem College habe ich dann zufällig mit etwas Bekanntheit gemacht, das mich heute so fasziniert wie damals. Es war die Macht der kleinen Dinge. Zum Beispiel die Aufforderung von einigen der anderen Jungs: »Komm, lass uns Pizza essen gehen!« Oder das Lächeln einer jungen Frau. An sich keine große Sachen. Doch wenn ich dieses schöne Erlebnis ein wenig auf mich einwirken ließ – so meine damalige Erfahrung –, statt es beiseitezuwischen und sofort zu irgendetwas anderem überzugehen, dann spürte ich, dass etwas Gutes von mir Besitz ergriff und ein Teil von mir wurde. Tatsächlich *nahm ich das Gute in mich* auf – jedes Mal für etwa zehn Sekunden. Es war ein kurzer und einfacher Genuss. Und ich begann, mich besser zu fühlen.

Anfangs fühlte sich das Loch in meinem Herzen so groß wie ein leeres Schwimmbecken an. Doch nachdem ich jeden Tag auf Dinge aufmerksam wurde, die mir das Gefühl gaben, integriert, gemocht und geschätzt zu werden, füllte sich das

Becken allmählich mit Wasser und schloss sich das Loch in meinem Herzen. Diese Methode hob meine Laune und sorgte dafür, dass ich mich zusehends unbeschwerter, fröhlicher und selbstbewusster fühlte.

Viele Jahre später, nunmehr als Psychologe, begriff ich, warum diese kleinen Dinge eine so große Wirkung auf mich haben konnten. Die neue innere Stärke war gewissermaßen in die Textur meines Gehirns, meines Bewusstseins, meines Ich eingewoben worden. Deshalb bezeichne ich es auch als »dauerhaft gespeichertes Glück«.

Innere Stärke

Ich war oft wandern und dabei stets auf die Dinge angewiesen, die sich in meinem Rucksack befanden. *Innere Stärke* ist der wichtigste Vorrat, von dem wir auf unserem verschlungenen und oft steinigem Lebensweg zehren können. Sie besteht aus einer positiven Gemütsverfassung, gesundem Menschenverstand, Integrität, innerer Ruhe, Entschlossenheit und einem vollen Herzen. Forscher haben noch andere Stärken identifiziert wie Selbstgefühl, soziale Zugehörigkeit, emotionale Intelligenz, erlernter Optimismus, Entspannungsreaktion, Selbstwertgefühl, Stresstoleranz, Selbstregulierung, Belastbarkeit und exekutive Funktionen. Ich benutze das Wort »Stärke« in einem umfassenden Sinn, um positive Gefühle wie Gelassenheit, Zufriedenheit und Fürsorge ebenfalls zu berücksichtigen wie Talente und Fähigkeiten, persönliche Vorlieben und Perspektiven, außerdem physische Qualitäten wie Vitalität und Entspannung. Im Gegensatz zu vorübergehenden *Befindlichkeiten* handelt es sich bei der inneren Stärke um einen stabilen *Zustand*, eine bleibende Quelle des Wohlbefindens, der Vernunft, effektiver Handlungen und Zuwendung zu anderen Menschen.

Die Existenz von innerer Stärke scheint zunächst eine eher abstrakte Vorstellung zu sein. Lassen Sie mich daher ein paar konkrete Beispiele anführen. Der Wecker klingelt, und Sie würden am liebsten weiterschlafen – doch Sie finden die innere Stärke, um aufzustehen. Ihre Kinder streiten sich lautstark, was Ihnen mächtig auf die Nerven geht – doch anstatt sie anzuschreien, sind Sie in der Lage, darauf mit ruhiger Entschiedenheit zu reagieren. Ein beruflicher Fehler ist Ihnen furchtbar unangenehm – doch Sie sind in der Lage, dem das Wissen um all das entgegenzusetzen, was Sie in Ihrem Beruf bereits geleistet haben. Sie fühlen sich gestresst und gehetzt – nachdem Sie mehrere Male tief durchgeatmet haben, fühlen Sie sich besser. Sie sind traurig, weil Sie keinen Partner haben – doch der Gedanke an Ihre Freunde tröstet Sie. So kommt Ihnen die innere Stärke im Verlauf des Tages immer wieder zugute. Sie bildet gewissermaßen den Hintergrund Ihres Bewusstseins, vermittelt Ihnen den steten Glauben an Ihre Möglichkeiten, schenkt Ihnen Zuversicht und Selbstvertrauen.

In der Medizin und Psychologie herrscht die verbreitete Annahme, dass unser Fühlen und Handeln – sowohl was den gesamten Lebensverlauf als auch bestimmte Beziehungen und Situationen betrifft – durch drei Faktoren bedingt werden: durch die *Herausforderungen*, mit denen wir konfrontiert werden, durch unsere *Verwundbarkeit* gegenüber diesen Herausforderungen und durch unsere Stärke, den Herausforderungen zu begegnen und unsere Verwundbarkeit zu schützen. Die Herausforderung, einen kritischen Chef zu haben, könnte durch die ängstliche Veranlagung einer Person verstärkt werden. Wenn sich diese Person jedoch von anderen respektiert fühlt und zudem in der Lage ist, sich selbst zu beruhigen, dann wird sie diese individuelle Herausforderung meistern.

Wir alle haben unsere Schwächen und Empfindlichkeiten. Ich persönlich würde mir wünschen, nicht so schnell besorgt und

weniger selbstkritisch zu sein. Die Herausforderungen in unserem Leben sind unbegrenzt, angefangen von kleinen Ärgernissen wie unterbrochenen Handyverbindungen bis hin zu unausweichlichen Tatsachen wie Alter, Krankheit und Tod. Man braucht viel innere Stärke, um den äußeren Herausforderungen sowie den eigenen Unzulänglichkeiten zu begegnen. Wenn Sie sich weniger gestresst, ängstlich, frustriert, reizbar, niedergeschlagen, enttäuscht, einsam, schuldig, verletzt oder unzulänglich fühlen wollen, dann wird es Ihnen helfen, mehr innere Stärke zu haben.

Innere Stärke ist die Basis für ein glückliches, produktives und erfülltes Leben. Die Erforschung positiver Gefühle hat gezeigt, dass sie Passivität und Stress entgegenwirken, seelische Belastungen reduzieren, Belastbarkeit, Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit erhöhen. Positive Gefühle fördern das Streben nach Möglichkeiten, begründen positive Kreisläufe und fördern den Erfolg. Sie stärken auch unser Immunsystem, schützen unser Herz und ermöglichen ein gesünderes und längeres Leben.

Ungefähr ein Drittel aller Eigenschaften, die unsere innere Stärke ausmachen, sind angeboren und Teil unseres genetisch bedingten Temperaments, unserer Begabung, psychischen Grundverfassung und Persönlichkeit. Die anderen zwei Drittel kommen im Laufe der Zeit dazu. *Man erhält sie, indem man ihnen die Möglichkeit gibt, sich zu entwickeln.* Das ist eine wunderbare Nachricht, weil sie bedeutet, dass wir all die Eigenschaften, die uns Erfüllung, Leistungsfähigkeit, Klugheit und inneren Frieden bescheren, selbst hervorbringen können. Herauszufinden, wie man seine innere Stärke zum Wachsen bringt, ist eine der wichtigsten Lehren unseres Lebens. Von ihr handelt dieses Buch.

Im Garten

Stellen Sie sich Ihre Psyche als einen Garten vor. Sie können sowohl das Unkraut als auch die Blumen betrachten, ohne etwas zu bewerten oder zu verändern. Sie können das Unkraut aber auch beseitigen, indem Sie das Negative in Ihrer Psyche zurückdrängen. Als Nächstes bringen Sie die Blumen zu voller Blüte, indem Sie das Positive in Ihrer Psyche fördern. (Zu den Begriffen »negativ« und »positiv« betrachten Sie den folgenden Kasten.)

Im Wesentlichen können Sie Ihre Psyche auf drei Arten beeinflussen: sein lassen (*let be*), loslassen (*let go*), einlassen (*let in*). Dieses Buch handelt von der dritten Möglichkeit: der Kultivierung der inneren Stärke, um die Blumen im Garten Ihrer Psyche zu voller Blüte zu bringen. Um dies möglichst effektiv zu tun, würde ich dies gern mit den anderen beiden Möglichkeiten, ihr Bewusstsein zu erreichen, verbinden.

Das Bewusstsein gewähren lassen

Das Bewusstsein gewähren lassen – die eigenen Erfahrungen nur beobachten –, entspannt und ermöglicht eine neue Perspektive. Als würde man plötzlich die Kinoleinwand seines eigenen Films verlassen und sich stattdessen in die 20. Reihe setzen, um alles in Ruhe zu betrachten. Den Strom des eigenen Bewusstseins gewähren zu lassen, bewahrt einen davor, Annehmlichkeiten nachzujagen und alles Unangenehme bekämpfen zu wollen. Negative Gedanken und Gefühle lösen sich manchmal in Luft auf, wenn man ihnen mit gelassener Akzeptanz begegnet.

Das Bewusstsein bearbeiten

Das Bewusstsein gewähren lassen reicht jedoch nicht aus. Man muss es auch *bearbeiten*, sich bemühen, kluge Entscheidungen

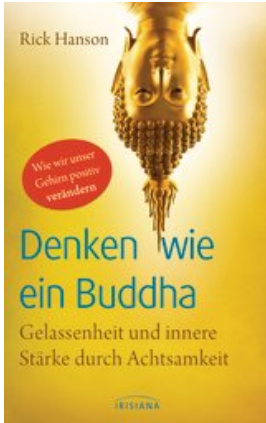
WAS IST »POSITIV«?

Mit »positiv« und »gut« meine ich all das, was anderen sowie einem selbst Freude und Nutzen beschert. »Negativ« und »schlecht« ist alles, was Unglück und Leid hervorruft. In diesem Punkt bin ich sehr pragmatisch und weder moralisch noch religiös.

Positive Erfahrungen vermitteln in der Regel ein gutes Gefühl. Doch auch Erfahrungen, die ein negatives Gefühl hervorrufen, können Positives bewirken, also betrachte ich sie ebenfalls als positiv. Zum Beispiel der Schmerz einer Hand auf der heißen Herdplatte, die Angst, sein Kind im Park nicht wiederzufinden, oder das schlechte Gewissen, das uns veranlasst, den richtigen Weg einzuschlagen – all diese negativen Erfahrungen führen dazu, dass wir uns später besser fühlen.

Desgleichen vermitteln uns negative Erfahrungen in der Regel ein schlechtes Gefühl. Doch gibt es auch Erfahrungen, die sich gut anfühlen, jedoch Schlechtes bewirken. Diese ordne ich den negativen Erfahrungen zu. Der leichte Schwindel nach drei Gläsern Bier oder die Rache an jemandem, der uns Unrecht getan hat, mag unmittelbar ein angenehmes Gefühl hervorrufen, doch langfristig übertrifft der Schaden den Nutzen. Solche Erfahrungen fühlen sich zunächst gut, später jedoch ziemlich schlecht an.

zu treffen, das Unkraut jäten und die Blumen düngen. Den eigenen Stress, die eigenen Sorgen und Unempfindlichkeiten lediglich zur Kenntnis zu nehmen oder sich seiner Schwermut zu überlassen, wird nichts von alldem beseitigen. Wie das



Rick Hanson

Denken wie ein Buddha

Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeit
Wie wir unser Gehirn positiv verändern

eBook

ISBN: 978-3-641-10610-2

Irisiana

Erscheinungstermin: April 2014

Gehirnstrukturen positiv verändern

Der Neuropsychologe Dr. Rick Hanson beschäftigt sich mit dem Zusammenwirken von Achtsamkeit, Hirnforschung und Psychologie. Was wir denken und fühlen hat Einfluss auf die Struktur unseres Gehirns. In seinem Bestseller »Das Gehirn eines Buddha« erklärt er die Grundlagen seines neurowissenschaftlichen Ansatzes. In seinem neuen Buch steht die tägliche Praxis im Vordergrund. Hanson stellt vor allem drei Wege vor zu heilen und zu wachsen: Achtsamkeit, das Loslassen problembehafteter Ereignisse und Strukturen und das Ersetzen dieser durch positive Gedanken, Erfahrungen und Emotionen.