

REDLINE | VERLAG

JON ACUFF



soundtracks

DIE PLAYLIST IHRER **POSITIVEN GEDANKEN**

Wie Sie das Gedankenkarussell stoppen,
weniger grübeln und glücklich werden

Jon Acuff

Soundtracks – die Playlist Ihrer positiven Gedanken

»Jon, ich glaube, du machst dir darüber viel zu viele Gedanken.«

Jenny Acuff

REDLINE | VERLAG

JON ACUFF



soundtracks

DIE PLAYLIST IHRER POSITIVEN GEDANKEN

Wie Sie das Gedankenkarussell stoppen,
weniger grübeln und glücklich werden

Übersetzung aus dem Englischen von Bärbel Knill

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Für Fragen und Anregungen

info@redline-verlag.de

1. Auflage 2023

© 2023 by Redline Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,

Türkenstraße 89

D-80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

© 2021 by Jon Acuff

Die englische Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel *Soundtracks* bei BakerBooks, einer Abteilung der Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.

All rights reserved.

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: Silvia Kinkel

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildung: ShotPrime Studio/Shutterstock, jorisvo/Shutterstock

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: CPI

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86881-946-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96267-538-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96267-539-4



**Wir produzieren
nachhaltig**
www.m-vg.de

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.redline-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

Einführung	7
Kapitel 1: Ich traue mir das zu	9
Kapitel 2: Sie haben die Wahl	27
Kapitel 3: Drehen Sie die Lautstärke herunter	47
Kapitel 4: Von den Besten lernen	65
Kapitel 5: Erfolgreich durch die Woche	79
Kapitel 6: Nicht bekämpfen, sondern ins Gegenteil verkehren	93
Kapitel 7: Der Zig-Zackweg zum positiven Denken	107
Kapitel 8: Lassen Sie den neuen Song in Dauerschleife laufen	121
Kapitel 9: Sammeln Sie Beweise	139
Kapitel 10: Zementieren Sie den Soundtrack mit einem Symbol	155
Schluss	175
Danksagung	181

Stimmen zu <i>Soundtracks – die Playlist Ihrer positiven Gedanken</i>	183
Über den Autor	188
Anmerkungen	189
Stichwortverzeichnis	191

EINFÜHRUNG

Ich ließ mir dreizehn Jahre Zeit, bis ich dieses Geheimnis teilte.

Es tut mir leid, dass es so lange gedauert hat, aber es schien mir einfach zu gut, um wahr zu sein.

Ständig rechnete ich damit, dass es irgendwo einen Haken gibt. Was ich entdeckt hatte, schien so einfach und so naheliegend, dass ich anfangs dachte, ich hätte mich getäuscht.

Vielleicht war es lediglich ein Glücksfall, funktionierte nur bei mir, in meiner besonderen Situation. Vielleicht war alles nur Zufall, und wenn ich versuchen würde, es jemand anderem beizubringen, würde es demjenigen nichts bringen. Vielleicht würden mich die Leute für einen Spinner halten. Die neongrünen Schuhe sind schon ungewöhnlich. Das mit der Münze überrascht. Die Post-it-Zettel sind auch so eine Sache. Ich sollte das lieber für mich behalten.

Also behielt ich es für mich.

Doch dann brachte mich dieses Geheimnis nach Nashville.

Und auf die Bestseller-Liste der *New York Times*.

Es führte mich auch nach Portugal, Griechenland und sogar in viele Gegenden von Kanada, die ich Ihnen lieber nicht verrate, weil Ihnen sonst die Kinnlade runterklappt.

Dreizehn Jahre lang bewahrte ich dieses Geheimnis in meiner Hosentasche und nutzte es, um meine Karriere, meine Beziehungen, meine Gesundheit und jeden anderen Bereich meines Lebens zu transformieren.

Aber irgendwann wurde ich doch neugierig. War ich der Einzige, dem dieses Geheimnis helfen konnte? Zusammen mit dem Wissenschaftler Dr. Mike Peasley führte ich eine Umfrage bei zehntausend Menschen durch, um herauszufinden, ob das, wozu ich die Lösung hatte, für sie ebenfalls ein Problem darstellte. Mehr als 99,5 Prozent antworteten mit Ja.

Okay, ich bin also nicht der Einzige.

Aber noch war ich nicht bereit, das ganze Geheimnis zu lüften, also schnitt ich eine kleine Scheibe davon ab und testete es weltweit bei Tausenden Menschen. Dr. Mike Peasley analysierte die Ergebnisse und wir waren beide überwältigt von unseren Entdeckungen. Und ich meine, wirklich überwältigt, nicht so wie auf Buzzfeed.com nach dem Motto: »Sie werden schockiert sein, wie die Füße dieses Promis aussehen.«

Ich werde Dr. Mike Peasley mit vollem Namen nennen, inklusive seines Dokortitels, jedes Mal, wenn ich ihn erwähne, weil Sie vielleicht manchmal beim Lesen dieses Buches sagen werden: »Dieses Buch ist so unterhaltsam, das kann nicht wissenschaftlich fundiert sein.« Ist es aber. Fragen Sie Dr. Mike Peasley. Er war dabei.

Nach dreizehn Jahren bin ich nun endlich bereit. Wenn Sie etwas näher kommen, werde ich Ihnen das Geheimnis verraten:

Ich habe herausgefunden, wie man ständiges Grübeln von einem großen Problem in eine Superkraft verwandelt.

KAPITEL 1

ICH TRAUE MIR DAS ZU

... wenn einen die eigenen Gedanken von dem abhalten, was man will.

Es ist eines der kostspieligsten Dinge der Welt, denn damit werden Zeit, Kreativität und Produktivität verschwendet. Es ist eine Pandemie der Inaktivität, ein Tsunami des Steckenbleibens – und vor dreizehn Jahren beherrschte es mich vollkommen.

Ich war der König von »eines Tages«, hatte hochfliegende Gedanken, aber unternahm wenig bei all den Dingen auf meiner langen Liste von »Projekten«.

»Jetzt hör auf, so lange darüber nachzudenken«, flehten mich meine Kollegen an.

»Das ist alles immer nur in deinem Kopf«, redete meine Frau auf mich ein.

»Steh dir nicht selbst im Weg«, riefen mir Schulkinder zu, wenn ich durch die Straßen stolperte wie ein Monster mit einem Riesengehirn.

Wollte ich mir allen Ernstes 1345 Gedanken darüber machen, ob man vor dem neuen Restaurant, in das wir gehen wollten, vernünftig parken konnte? Wollte ich mir einen ganzen Nachmittag lang den Kopf darüber zerbrechen, was ich vor drei Monaten im Supermarkt Dummes zu einem Freund gesagt hatte? Wollte ich es wieder einen Monat lang aufschieben, um eine Gehaltserhöhung zu bitten, weil ich mir in Gedanken die Myriaden von Arten ausmalte, wie es schiefgehen konnte?

Natürlich nicht, aber was konnte ich tun? Gedanken hat man nun mal, die kann man sich nicht aussuchen. Wir können sie nicht kontrollieren, oder? Des-

halb reden wir auch über unsere Gedanken wie über etwas, das losgelöst von uns stattfindet und nach eigenen Gesetzmäßigkeiten abläuft:

»Ich habe mich in meinen Gedanken verstrickt.«

»Meine Gedanken sind abgeschweift.«

»Sie wurde von ihren Gedanken davongetragen.«

Selbst wenn wir in anderen Lebensbereichen bewusst handeln, neigen wir dazu, unsere Gedanken für etwas zu halten, das außerhalb unserer Kontrolle liegt. Es gibt einen einfachen Trick, um sich dazu zu bringen, morgens ins Fitnessstudio zu gehen: Sie legen sich schon am Vorabend die Sportkleidung zurecht. Dieses Entscheiden im Vorfeld hilft uns dabei, das gewünschte Ergebnis zu erzielen.

Haben Sie schon mal gehört, dass jemand so etwas über Gedanken sagt? »Suchen Sie sich schon die fünf Gedanken heraus, die Sie bei dem Meeting morgen im Hin-

terkopf haben müssen.« Hat eine Kollegin jemals zu Ihnen gesagt: »Ich habe ein Gerücht über unsere neue Managerin gehört, aber ich will nicht, dass das unsere Beziehung belastet, also werde ich meine drei Vorurteile zu Hause lassen, damit ich sie unvoreingenommen kennenlernen kann?«

Niemand hat jemals irgendetwas in der Art zu mir gesagt. Aber wenn wir unsere Gedanken nicht kontrollieren, dann kontrollieren sie mög-

licherweise uns. Kein Wunder, dass ich Jahrzehnte damit verbracht habe, über jede kleine Entscheidung nachzudenken, und nie wirklich und ernsthaft versucht habe, die Dinge anzugehen, die ich erreichen wollte.

Eines Nachmittags bekam ich – aus heiterem Himmel – eine E-Mail von einem Marketing-Koordinator in Oklahoma. Er hatte meinen Blog gelesen und fragte mich etwas, womit ich nie gerechnet hätte:

»Können Sie auf unserer Konferenz einen Vortrag halten?«

Die Antwort hätte »Nein« lauten sollen. Ich hatte noch nie für Geld einen Vortrag gehalten. Ich hatte noch nie einen Vortrag verfasst, mit Kerngedanken und Übergängen. Ich hatte noch nie mit einem Eventmanager zusammengearbeitet. Ich war noch nie in Oklahoma gewesen, stellte mir lediglich vor, dass es dort ziemlich staubig war.

Zu dem Zeitpunkt arbeitete ich seit zehn Jahren als Werbetexter für ein Unternehmen und hatte mich zwar langsam, schrittweise weiterentwickelt, aber niemals vor Publikum Vorträge gehalten.

Übermäßiges Grübeln ist, wenn einen die eigenen Gedanken von dem abhalten, was man will.

Wer nach Belegen für meine Erfahrung als Vortragsredner suchte, würde keine finden.

Das Einzige, was ich hatte, war ein neuer Gedanke: *Ich traue mir das zu.*

Ich entschied mich für einen positiven Gedanken, der zu einem kleinen »Ja« führte, das wiederum ein vollkommen anderes Leben nach sich zog.

Lange vor meinem ersten Vortrag, und lange bevor ich ein Buch schrieb, das die NFL Players Association beim Training ihrer Spieler einsetzt, lange bevor ich mit Dolly Parton im Ryman auftrat, veränderte ich meine Denkweise und somit die Einschätzung meiner Fähigkeiten – und das veränderte alles.

An jenem Tag unternahm ich den ersten Schritt, um etwas Wunderbares zu lernen: Man kann seine Gedanken kontrollieren.

Man kann ständiges Grübeln in Handeln umwandeln. Man kann die wiedergewonnene Zeit, Kreativität und Produktivität dazu verwenden, sich das Leben zu schaffen, das man will.

Und es beginnt damit, dass wir unsere Gedanken als das erkennen, was sie in Wahrheit sind: der ganz persönliche Soundtrack unseres Lebens.

DIE SOUNDTRACKS, DIE INSGEHEIM IHR LEBEN BEEINFLUSSEN

Wenn ich »Sweet Child of Mine« von Guns N' Roses höre, habe ich sofort den Duft des Hochglanzmagazins *Thrasher* in der Nase. Ich sehe mich, wie ich auf dem Boden im Edgewood Drive 2 in Hudson, Massachusetts, sitze und Fotos von Skateboardern für meine Pinnwand ausschneide. Man wusste, dass man ein echter Skater war, wenn man ein Sammelalbum mit den Skatern von Kalifornien führte.

Wenn ich »It Takes Two« von Rob Base und DJ EZ Rock höre, bin ich sofort wieder in Dave Bruces Keller. Wir lernten den Text so schnell wie möglich auswendig, riefen ihn uns gegenseitig zu und wünschten uns, wir wären reich genug, um Z. Cavaricci-Hosen zu besitzen. Ich bin zwar nicht international bekannt, aber dafür berühmt, dass ich am Mikrofon voll abgehe.

Wenn ich »Mr. Jones« von den Counting Crows höre, sehe ich mich auf dem Parkplatz der Framingham Mall, wo ich versuche, meine Verabredung, dazu zu bringen, sich den Text anzuhören. Ich sitze in dem blauen Minivan meiner Mutter mit der Kunstholzverkleidung, und es frustriert mich, dass Heather von

Adam Duritz nicht ebenso gerührt ist wie ich. Kassetten zurückzuspulen war echt nicht einfach und immer ungenau, und je länger sie über den Song sprach, desto schwieriger wurde es für mich, die Stelle zu finden, von der ich unbedingt wollte, dass Heather genauso beeindruckt war wie ich.

Diese Songs stammen von Bands, die wohl niemals gemeinsam auf der Bühne stehen werden. Ich kann mir nicht vorstellen, wie die Counting Crows zusammen mit Guns N' Roses auftreten. Aber sie haben etwas gemeinsam: Sie alle erwischten mich an dem Punkt meines Lebens, an dem meine Soundtracks gebildet wurden.

Die *New York Times* hat eine Studie durchgeführt, um herauszufinden, wann ein Song die beste Chance hat, in den lebenslangen Soundtrack eines Menschen aufgenommen zu werden, jene Liste von Songs, die einen immer anrühren werden. Der Titel des Artikels darüber lautete »Die Songs, mit denen wir etwas verbinden«, und ist eine passende Beschreibung für das, was ein Soundtrack bewirkt. Indem er Daten aus Spotify auswertete, fand der Wirtschaftswissenschaftler Seth Stephens-Davidowitz heraus, dass »die wichtigste Phase für Männer bei der Bildung ihres Geschmacks als Erwachsener das Alter zwischen dreizehn und sechzehn ist«. Bei Frauen setzt es etwas früher ein, hier ist das Alter zwischen elf und vierzehn das wichtigste.¹

Allein schon beim Lesen meiner drei Beispiele ist Ihnen wahrscheinlich ein Song eingefallen, der Sie an etwas Bestimmtes erinnert.

Die Playlist, die man unbewusst im Laufe seines Lebens zusammenstellt, eignet sich prima für ein interessantes Gespräch auf einer Dinnerparty, aber Musik ist nur ein kleiner Teil einer sehr viel größeren Geschichte. Unsere Gedanken sind der innere Soundtrack, den Sie sich viel öfter anhören als Ihren Lieblingssong.

Im Laufe der Jahre haben Sie einen Soundtrack für Ihre berufliche Laufbahn geschaffen. Sie haben einen Soundtrack für jede Ihrer Beziehungen. Sie haben einen Soundtrack für Ihre Hoffnungen, Träume, Ziele und jeden anderen Aspekt Ihres Lebens.

Egal welcher Gedanke, wenn Sie ihm lange genug zuhören, wird er Teil Ihrer persönlichen Playlist.

Musik-Soundtracks können einen Moment vollkommen verändern. In Restaurants weiß man das. Bei Filmen weiß man das. In Fitnessstudios weiß man das.

Nichts gegen Slash, aber Gedanken-Soundtracks sind viel mächtiger. Sie sind viel mehr als nur Hintergrundmusik. Wie der Navy SEAL im Ruhestand David Goggins sagt: »Die wichtigsten Gespräche, die Sie im Leben führen werden, sind die, die Sie mit sich selbst führen. Man wacht mit ihnen auf, läuft mit ihnen herum

Wenn Sie einem
Gedanken nur **lange**
genug zuhören, wird er
Teil Ihrer **persönlichen**
Playlist.



und geht mit ihnen schlafen, und irgendwann lernt man, nach ihnen zu handeln – ob sie gut oder schlecht sind.«²

Wenn die Soundtracks, denen Sie zuhören, positiv sind, können Ihre Gedanken Ihre besten Freunde sein, die Sie zu neuen Abenteuern bringen, voller Kreativität und Hoffnung. Wenn Sie Ihren Tag damit verbringen, ständig über negative Soundtracks nachzudenken, dann können Ihre Gedanken zum schlimmsten Feind werden, der Sie davon abhält, jemals irgendetwas von dem, was Sie im Leben wollen, umzusetzen.

Jahrzehnte bevor es Bluetooth und Sirius XM gab, hatte mein Mitbewohner am College ein Auto mit einem kaputten Radio, das nur einen Sender empfing – Disney Radio. Das ist kein Problem, wenn man Kinder hat, denn zur Not tut es Peppa Wutz schon irgendwie, aber es ist etwas gruselig, wenn man auf dem Campus herumkurvt und mit voller Lautstärke Hannah Montana laufen lässt.

Mein Mitbewohner hatte keine Kontrolle über diesen Soundtrack, und die meiste Zeit denken wir genau das auch über unsere Gedanken. Wir glauben nicht, dass wir sie ändern können, also neigen wir dazu, unseren Soundtrack dem Zufall zu überlassen.

Leider hört die Musik nicht auf zu spielen, auch wenn man nicht kreativ ist, sich nicht um die Playlist kümmert und sich nicht den Soundtrack aussucht, den man hören will. Man hört dann einfach einen Haufen Songs, die man nicht leiden kann.

UNSER GEHIRN KANN RICHTIG FIES SEIN

Fangen wir mit etwas an, worin wir uns alle einig sind: Sie und ich haben ein Gehirn. Es ist zu manchen wunderbaren Dingen in der Lage, wie Logik, Vernunft und Mariah Careys Song »All I Want for Christmas Is You«. Dieser Song hat ihr Tantiemen in geschätzter Höhe von 60 Millionen Dollar eingebracht.³ Und sagen Sie mir jetzt bloß nicht, er sei nicht wunderbar.

Eine der Fähigkeiten unseres Gehirns ist ständiges Grübeln. Stellen Sie es sich als die Fähigkeit vor, ständig und immer wieder dieselben Gedanken zu haben.

Ständiges Grübeln ist, wenn Ihr Denken um einen Gedanken oder eine Idee länger kreist, als Sie erwartet hätten. Leider tendiert ständiges Grübeln zum Negativen. Wenn man es einfach laufen lässt, wird es sich immer in Richtung der Dinge bewegen, mit denen Sie sich nicht beschäftigen wollen. Ich gebe Ihnen ein paar Beispiele.

War es jemals für Sie anstrengend, sich an etwas Dummes zu erinnern, was Sie vor langer Zeit einmal gesagt haben? Haben Sie schon einmal eine To-do-Liste gebraucht, um ständig über eine peinliche Situation in der achten Klasse nachzudenken, auch wenn Sie jetzt schon über dreißig sind? Mussten Sie sich je eine Notiz in den Kalender machen, damit Sie ein ganzes Wochenende lang ständig daran denken, warum Ihr Chef am Montagmorgen einen Gesprächstermin mit Ihnen vereinbart hat?

»Ich habe für diesen Samstag um 14 Uhr eine Welle von Furcht und Sorgen angesetzt!« Haben Sie es so gemacht, oder sind diese Gedanken einfach unerwartet aufgetaucht, ohne jeden Zusammenhang mit irgendetwas anderem, was Sie zu der Zeit gerade taten?

Das nennt man *negative Soundtracks*, negative Geschichten, die Sie sich über sich selbst und Ihre Welt erzählen. Sie laufen automatisch ab, ohne Einladung oder Anstrengung Ihrerseits. Man muss sich nicht anstrengen, um Angst zu haben. Oder Zweifel. Oder Unsicherheit.

Ich weiß so viel über negative Soundtracks, weil sie mich sieben Jahre lang meiner Chancen beraubten.

Ich begann 2001 mit meinem ersten Blog. Ich stellte lächerlichen, persönlichen Inhalt ins Internet, drei Jahre bevor es vor Facebook gab, vier Jahre vor YouTube, fünf Jahre vor Twitter und sechzehn Jahre vor TikTok. Ich war kein Technologie-Pionier, dafür hatte ich zu wenige Kapuzenshirts, aber ich war meiner Zeit weit voraus. Plattenfirmen kontaktierten mich, Leser fanden den Inhalt originell und es sprossen zarte erste Erfolgsknospen. Die Dinge entwickelten sich, aber dann begann ich, über alles zu viel nachzudenken.

»Was ist, wenn jemand herausfindet, dass ich gar nicht genau weiß, was ich da tue?«

»Wo führt das überhaupt hin?«

»Was soll das Ganze, wenn ich keinen perfekten Plan habe, wie ich es größer machen kann?«

Diese drei Soundtracks und tausend weitere warfen mich sieben Jahre am Stück aus dem Internet. Ich begann keinen neuen Blog bis 2008. Wer weiß, wie viel weiter ich schon wäre, wenn ich diese sieben Jahre damit verbracht hätte, mein Publikum und meine Inhalte weiterzuentwickeln?

Am frustrierendsten daran ist, dass diese negativen Soundtracks vollkommen unerwünscht in meinem Leben auftauchten.

Paul Rozin, Psychologieprofessor an der University of Chicago, untersuchte dieses Phänomen, als ihm klar wurde, dass die englische Sprache kein Wort für das Gegenteil von Trauma kennt. Roy F. Baumeister, Rozins Mitarbeiter, erklärte in seinem Buch *The Power of Bad: How the Negativity Effect Rules Us and How We Can Rule It* (deutscher Titel: *Die Macht des Schlechten: Nicht mehr schwarzsehen und gut leben*), warum das so ist: »Es gibt kein Gegenteil von Trauma, denn kein einziges gutes Erlebnis hat eine solche Auswirkung. Man kann sich bewusst an glückliche Momente aus der Vergangenheit erinnern, aber diejenigen, die einem plötzlich und ungewollt in den Sinn kommen – die unfreiwilligen Erinnerungen, wie die Psychologen sie nennen – sind eher die unglücklichen.«⁴

Unser Gehirn baut die Gewohnheit des ständigen Grübelns über Negatives aus, indem es noch drei weitere Dinge tut:

1. Es lügt in Bezug auf unsere Erinnerungen.
2. Es verwechselt unechtes Trauma mit echtem Trauma.
3. Es glaubt, was es bereits glaubt.

Wir glauben oft, unser Gedächtnis sei wie eine Actionkamera, die alles in Echtzeit einfängt, während es passiert, damit man es später wieder anschauen kann. Einfache Dinge, komplexe Dinge, erfreuliche Dinge, schmerzliche Dinge – alles ist nur ein langer Film unseres Lebens, auf den wir später Zugriff haben. Wenn das nur so wäre.

In seinem Podcast *Revisionist History* richtet Malcolm Gladwell sein weltberühmtes Format der Erkenntnis auf das Thema Gedächtnis. In einer Episode tut er das Unerwartete und versucht, den Nachrichtenreporter Brian Williams zu entlasten.

Williams trug die Nase hoch als Gastgeber der *NBC Nightly News*, als seine Karriere durch eine lächerliche Lüge zum Einsturz gebracht wurde. Am 23. März 2013 erzählte er David Letterman, dass er vor zehn Jahren in einem Chinook-Hubschrauber gesessen hatte, der von feindlichen Truppen im Irak unter Beschuss genommen wurde. Das scheint einem doch wie etwas, woran man sich erinnern würde. Zum Beispiel weiß ich hier und jetzt, dass ich niemals in einem Hubschrauber saß, der von einer Raketengranate attackiert wurde. Sie wahrscheinlich auch. Aber Williams glaubte, dass er das erlebt hätte. Wie konnte er sich bei etwas so Großem derart täuschen?

BLITZLICHTERINNERUNGEN MACHEN UNS BLIND FÜR DIE WAHRHEIT

In seiner Podcast-Episode sprach Gladwell mit Gedächtnisexperten, die gegenüber Williams Verständnis äußerten. Sie wiesen auf die beachtliche Forschung um sogenannte Blitzlichterinnerungen hin, dramatische Erlebnisse, die lebhaftere Erinnerungen in unserem Kopf schaffen.

Manchmal hat ein ganzes Land eine solche Blitzlichterinnerung. William Hirst und ein Forschungsteam führten eine zehnjährige Studie durch über die Erinnerungen, die die Menschen von 9/11 (dem 11. September 2001) haben. Wenn ich Sie jetzt fragen würde, wo Sie waren, als die Türme einstürzten, könnten Sie sich wahrscheinlich daran erinnern. Ich war gerade arbeitslos und zu Hause in Arlington, Massachusetts, und hörte Radio.

Als Hirst die Erinnerungen der Teilnehmenden analysierte, entdeckte er etwas Überraschendes: Sie veränderten sich. Im Laufe der Zeit modifizierten sich die Details dessen, woran sie sich erinnerten. Und zwar nicht nur ein wenig. Hirst stellte im Durchschnitt »eine Verminderung der Gedächtniskonsistenz von 60 Prozent« fest. »Das bedeutet, 60 Prozent der Antworten veränderten sich mit der Zeit.«⁵

Das Verrückte daran ist: Auch wenn die Korrektheit unserer Erinnerungen nachlässt, verlassen wir uns weiterhin ungemindert darauf. Im Jahr 1986, am Tag nach der Explosion des Spaceshuttles *Challenger*, fragten Nicole Harsch und Ulric Neisser Psychologiestudierende, wie sie von den tragischen Nachrichten erfahren hatten. Die Studierenden schrieben ihre Antworten auf. Fast drei Jahre später stellten die Forschenden denselben Studierenden dieselbe Frage erneut. Über 40 Prozent der Studierenden beantworteten die Frage beim zweiten Mal anders, weil sich ihre Erinnerung verändert hatte.

Die Forschenden wiesen die Teilnehmenden darauf hin, dass die beiden Erinnerungen, die sie aufgeschrieben hatten, unterschiedlich waren. Sie zeigten ihnen die ursprünglichen Erinnerungen, die sie selbst aufgeschrieben hatten. Die verwirrten Teilnehmenden bestätigten, dass es ihre Handschrift sei, bestritten jedoch weiterhin, dass ihre Erinnerung falsch sei. Sie sagten: »Ich bestätige, dass es meine Handschrift ist. Ich bestätige, dass ich das geschrieben haben muss. Ich weiß nicht, warum ich gelogen habe, denn ich erinnere mich ganz genau, dass ich in meinem Zimmer im Wohnheim war, auch wenn auf diesem Blatt Papier hier steht, dass ich in der Cafeteria war.«⁶

Eine Ursache für Blitzlichterinnerungen ist »die Frequenz, mit welcher die Erinnerung an das Ereignis abgerufen wird, das heißt, wie oft erinnert sich die Person wahrscheinlich an das Ereignis?«⁷

Das ist der Lieblingsstoff für ständiges Grübeln.

Können Sie sich etwas vorstellen, das Sie öfter abspielen als die negativen Soundtracks in Ihrem Kopf? Genau das macht das ständige Grübeln. Es findet einen negativen Soundtrack, und dann spielt es ihn immer wieder ab. Ich habe mir schon tausend Mal »Sweet Child O' Mine« angehört. Ich habe mir schon hunderttausend Mal angehört: »Dieser Freund hat dir nicht auf deine Textnachricht geantwortet, weil er sauer auf dich ist.«

Das Ereignis muss gar nicht so tragisch sein wie der 11. September oder die Explosion der *Challenger*. Sind Sie schon mal entlassen worden? Haben Sie schon mal einen Korb bekommen? Hat Sie schon mal ein Kollege in einem Meeting angeschrien? Haben Sie schon mal einen Flug verpasst, weil Sie verschlafen haben? Das scheinen keine bedeutenden Vorkommnisse zu sein, wenn man sie mit nationalen Tragödien vergleicht, aber das sind genau die Gelegenheiten, auf die sich Ihr Gehirn stürzt und bei denen es richtig fies ist: Sie tun sich schwer, echtes Trauma von falschem Trauma zu unterscheiden.

Forschende an der University of Michigan Medical School stellten fest: Wenn wir eine soziale Zurückweisung erfahren, schüttet unser Gehirn dieselbe Art Opioide aus wie während eines physischen Traumas. Selbst wenn die Teilnehmenden vorher wussten, dass die soziale Zurückweisung nicht echt und Teil einer Studie war, lief es auf dasselbe hinaus. Unser Gehirn drückt den Panik-Knopf und pumpt Opioide in unseren Körper, um uns zu helfen, den empfundenen emotionalen Schmerz zu überstehen.⁸

Wenn Ihr Körper mit unechter Zurückweisung konfrontiert wird, schüttet er echte Substanzen aus.

Wenn das eigene Kind einem etwas erzählt, das ihm Kummer bereitet, ist man als Elternteil schnell versucht zu beschwichtigen, indem man sagt, das sei doch keine große Sache. Auf ein ganzes Leben bezogen mag es unbedeutend scheinen, wenn man im zweiten Jahr an der Highschool seinen Lieblingsplatz am Mittagstisch verliert. Aber dabei passiert sehr viel mehr als nur ein Missverständnis in der Cafeteria. Unsere sechzehnjährige Tochter wird in der Situation überflutet von echten Opioiden, die eine echte Gefahr anzeigen. Es ist also sehr wohl eine große Sache.

Unser Gedächtnis trägt und unser Gehirn tut sich schwer damit, den Unterschied zwischen echtem und unechtem Trauma zu erkennen. Diese beiden Her-

ausforderungen sind schon beängstigend genug. Aber jetzt kommt noch das dritte Mitglied in der Dreiergruppe des ständigen Grübelns: der Bestätigungsfehler – auch *Confirmation Bias* genannt.

Unser Gehirn möchte gern glauben, was es ohnehin schon glaubt.

Wir sind wie Magneten für Informationen und Erfahrungen, die das bestätigen, was wir bereits über uns und die Welt denken. Wenn Ihr Soundtrack sagt, dass Sie die unorganisierteste Mutter aller Zeiten sind, wird Ihnen das bestätigt, wenn Sie Ihr Kind drei Minuten zu spät von der Schule abholen. Auch wenn Sie an diesem Vormittag beide Kinder rechtzeitig zur Schule gebracht, in einem Vollzeitjob gearbeitet, das Abendessen vorbereitet und fürs Wochenende eine Fahrgemeinschaft zum Fußballturnier organisiert haben, wird Ihr Gehirn Sie davon überzeugen, jeden neuen Beweis zu ignorieren, der nicht mit Ihrem negativen Soundtrack übereinstimmt.

SIE HABEN ES IN DER HAND

Nun, da Sie wissen, dass Ihr Gehirn so richtig fies sein kann, wollen Sie Ihre Gedanken weiterhin dem Zufall überlassen? Wo wären die erfolgreichen Leute jetzt, wenn sie sich nicht irgendwann dazu entschlossen hätten, sich neue Soundtracks zu suchen? Denken Sie an all die Gelegenheiten und Abenteuer, die Sie verpassen werden, wenn negative Soundtracks Ihr Handeln bestimmen.

Negative Soundtracks gehören zu den überzeugendsten Angstmachern, die es gibt, denn jedes Mal, wenn Sie einem davon zuhören, wird es leichter, ihm das nächste Mal zu glauben. Haben Sie jemals eine Ihrer Ideen für zu dumm gehalten, um sie aufzuschreiben? Das ist ein negativer Soundtrack. Haben Sie sich jemals dieselbe Antwort wie ich zusammengereimt, warum Ihnen jemand nicht zurückgeschrieben hat? Das ist ein negativer Soundtrack. Haben Sie sich jemals so gefühlt, als hätten Sie eine Jury in der Hosentasche, die jede neue Chance so lange dreht und wendet, bis Sie es nicht mehr wagen, sie zu ergreifen? Das ist ein negativer Soundtrack.

Die gute Nachricht ist, dass Sie mächtiger sind als Ihr Gehirn. Es ist nur ein Teil von Ihnen und Sie haben es genauso unter Kontrolle wie einen Arm oder ein Bein. Wir wissen das, weil Sie und ich das große Glück haben, im Zeitalter der Neuroplastizität zu leben. Die Generation Ihrer Eltern wusste nicht, dass sie den Aufbau und die Funktion ihres Gehirns verändern kann. Und deren Elterngeneration