

Dr. David Schnarch  
**BRAIN TALK**



Dr. David Schnarch

# BRAIN TALK

Wie wir das Gehirn nutzen,  
um uns selbst und andere  
besser zu verstehen

Aus dem Amerikanischen  
von Tara Christopeit

Kösel

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



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel  
»Brain Talk: How Mind Mapping Brain Science  
Can Change Your Life & Everyone In It«  
bei Sterling Publishers, Evergreen, Colorado.  
Copyright © 2018 by David Schnarch, PhD

Copyright © 2020 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Umschlaggestaltung: Weiss Werkstatt München  
Umschlagmotiv: © Shtonado/Shutterstock.com  
Redaktion: Imke Oldenburg, Bremen  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-34758-2  
www.koesel.de



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

In Gedenken an  
Stanley und Rose Schnarch.  
Geliebte Eltern,  
die nach 70 gemeinsamen Jahren  
im Alter von 92 Jahren starben.

Mir war nicht klar, wie gut ich es hatte,  
bis ich Einblick in die Elternhäuser  
meiner Klienten bekam.



Aus Güte im Herzen entsteht Schönheit im Wesen.  
Aus Schönheit im Wesen entsteht Harmonie im Heim.  
Aus Harmonie im Heim entsteht Ordnung im Land.  
Aus Ordnung im Land entsteht Frieden auf Erden.

*Lao-tse*  
*6. Jh. v. Chr.*





# Inhalt

Dank .....	15
Vorwort zur deutschen Ausgabe .....	19
Einleitung .....	21

## Teil 1: Mindmapping verstehen

1. Was ist Mindmapping? .....	33
Das Antriebsrad von Beziehungen .....	34
Wir sind von Natur aus Psychologen. ....	35
Wenn Sie tollen Sex wollen ... ..	36
Überall. Alle. Immer. ....	40
2. Die Neurowissenschaft des Mindmappings .....	41
Theory of Mind. ....	41
Mindmapping ist eine Überlebensfähigkeit .....	43
Die praktischen Grundlagen des Mindmappings .....	47
Mindmapping formt Ihre Lebensgeschichte .....	52
Mindmapping und die Folgen für Ihr Gehirn .....	56
3. Mindmapping bei Kindern .....	58
Implizites Mindmapping .....	58
Explizites Mindmapping .....	59
Genießen Sie die kurze Dauer Ihrer Allwissenheit .....	61
Vierjährige Kinder: Lügendetektoren der Zukunft .....	63
Kleine Lüge, großer Moment .....	64
Das Ende Ihrer Privatsphäre. ....	65
Die Welt mit den Augen Ihrer Kinder sehen .....	68

4. Haben alle die Fähigkeit zum Mindmapping? .....	71
Hunde sind Mindmapper .....	71
Welche Wirkung haben Eltern auf die Mindmapping-Fähigkeit ihrer Kinder? .....	76
Was, wenn Ihre Mutter nicht mental orientiert kommuniziert hat? .....	79
Was, wenn Sie aus einem schwierigen Elternhaus kommen? .....	85
Wie passen Schizophrenie, Autismus und Asperger-Syndrom dazu? .....	89
Moment! Mein Mann ist ein Mindmapper? .....	94
5. Mindmapping bei Erwachsenen .....	97
Mindmapping in Beziehungen .....	97
Mindmapping und sexuelles Verlangen .....	101
Mindmapping und sexuelle Funktionsstörungen .....	104
Mindmapping und Affären .....	107
Singles und Mindmapping .....	109
Mehr Action als gedacht .....	110
6. Mindmasking: Der Schutz gegen Mindmapping ....	112
Die zweite Ebene der Mindmapping-Fähigkeit: Mindmasking .....	112
Problemfamilien sind Nährböden für vortreffliches Mindmasking .....	116
Mindmasking: Was braucht es dazu? .....	118
Die dritte Mindmapping-Ebene: Täuschung .....	121
Die vierte Ebene des Mindmappings: Mindtwisting .....	123
7. Wie gut kennen Sie sich selbst? .....	127
Das Selbst verbindet uns .....	127
Die Tücken der Introspektion .....	131
Die Fehlbarkeit der Introspektion .....	133
Andere Menschen kennen Sie besser als Sie sich selbst .....	137

Man kann den Partner durchschauen und sich selbst gegenüber blind sein . . . . .	138
--	-----

## **Teil 2: Problematische Folgen des Mindmappings**

8. Traumatisches Mindmapping . . . . .	145
Antisoziales Mindmapping. . . . .	145
Traumatisches Mindmapping. . . . .	149
Traumatisches Mindmapping beeinträchtigt Ihre Stressresistenz. . . . .	152
Traumatisches Mindmapping in Problemfamilien . . . . .	157
Posttraumatische Belastungsstörung und traumatisches Mindmapping. . . . .	163
Antizipatorisches traumatisches Mindmapping . . . . .	169
9. Antisoziale Empathie . . . . .	172
Was Empathie wirklich bedeutet . . . . .	173
Was ist antisoziale Empathie? . . . . .	175
Schadenfreude . . . . .	179
Woran man merkt, ob jemand antisozial empathisch ist . . . . .	185
Gescheiterte Therapiefälle. . . . .	189
Ekelhafte Erziehung. . . . .	194
10. Traumatisches Mindmapping und seine Folgen . . . . .	200
Kurzzeitfolgen von traumatischem Mindmapping . . . . .	200
Langzeitfolgen von wiederholtem traumatischem Mindmapping. . . . .	209
Warum es sich lohnt, die dunklen Seiten zu kennen . . . . .	231
Die Crucible® Neurobiologische Therapie . . . . .	232

### **Teil 3: Mindmapping zu Ihren Gunsten nutzen**

11. Mindmapping bei anderen bemerken .....	237
Das Mindmapping der anderen .....	237
Mindmasking erkennen .....	242
Strategen erkennen .....	250
Mindmapping ist nicht perfekt .....	257
12. Traumatisches Mindmapping auflösen .....	264
Visualisierung und zielgerichtetes Mindmapping .....	267
Lösungen für hartnäckige Probleme .....	282
Mit dem Kopf gegen die Wand, bis die Wand sich bewegt .....	288
Die rechte Hirnhemisphäre mit der linken beleuchten .....	290
13. Lücken in Ihrem autobiografischen Gedächtnis reparieren .....	296
Behalten Sie die Fähigkeit zum Mindmapping im Sinn .....	297
Lücken im Mindmapping-Radar bemerken .....	303
Autobiografische Lücken mithilfe von Revisualisierung sanieren .....	306
Querverweise zwischen traumatischen Erinnerungen .....	314
Einen schriftlichen mentalen Dialog mit dem Antagonisten führen .....	323
14. Mit destruktiven Menschen umgehen .....	330
Mit Menschen fertig werden, die ekelhafte Dinge tun .....	330
Implizites Gedächtnis (SAM) .....	341
Mit Strategen umgehen .....	343
Bei sich selbst bleiben (Differenzierung) .....	354
Goldstandard-Antworten liefern .....	357
E-Mail-Korrespondenz .....	367
Tinas Treffen mit ihrem Vater .....	371
Folgen für dysfunktionale Familien .....	379
Posttraumatisches Wachstum .....	382

15. Momente der Begegnung gestalten . . . . .	385
Positive Momente der Begegnung in emotional verbindlichen Beziehungen . . . . .	386
Momente der Begegnung mit Ihren Kindern. . . . .	395
Positive Momente der Begegnung in Freundschaften. . . . .	405
Mindmapping bei der Arbeit . . . . .	406
Positive Momente der Begegnung mit Geschwistern . . . . .	408
Alternde Eltern wertschätzen. . . . .	411
Packen wir's an!. . . . .	414

## Anhang

Anhang A: Mindmapping . . . . .	419
An Mindmapping beteiligte Hirnareale . . . . .	420
Wie das Gehirn entscheidet, was es lesen möchte. . . . .	421
Mindmapping von Gedanken und Gefühlen. . . . .	423
Die Neurochemie des Mindmappings. . . . .	425
Störungen, die die Fähigkeit zum Mindmapping beeinträchtigen. . . . .	427
Psychopathen und Mindmapping . . . . .	430
Anhang B: Traumatisches Mindmapping . . . . .	432
Wie passt traumatisches Mindmapping zu PTBS? . . . . .	436
DESNOS-Symptome . . . . .	436
Traumatisches Mindmapping und die aktuellen PTBS-Diagnosekriterien. . . . .	439
Über DSM und DESNOS hinaus. . . . .	440
Ausprägungen interpersoneller neurobiologischer Störungen . . . . .	442
Körperliche Auswirkungen von traumatischem Mindmapping. . . . .	449

Anhang C: Antisoziale Empathie .....	457
Wie das Gehirn Empathie erzeugt.....	457
Neuroanatomische Grundlagen der antisozialen Empathie .....	460
Schadenfreude!.....	462
Kognitive und emotionale Empathie – aus Sicht des Gehirns....	467
Die »Dunkle Tetrade«: Machiavellismus, Narzissmus, Soziopathie und Sadismus .....	471
Gaslighting .....	478
Was wir Unglaubliches aus Ekel lernen können .....	481
Anhang D: Neuroplastizität erzeugen .....	491
Die typische Behandlung von PTBS .....	492
Überlegungen zu effektiveren Therapieformen .....	495
Methoden der Crucible® Neurobiologischen Therapie.....	505
Anmerkungen .....	537
Literaturverzeichnis .....	557
Register .....	585
Der Autor .....	589

## Dank

Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, bin ich dankbar für alles, was ich über Menschen und Beziehungen herausgefunden und beobachtet habe. Ich sehe darin meinen inneren Reichtum, meine Belohnung für ein Leben, das ich der Unterstützung anderer Menschen gewidmet habe. Jedes Mal, wenn ich etwas Neues entdeckte, spürte ich mich von der Verbundenheit aller Dinge und Seelen wohlwollend berührt. Häufig betraf dies subtile gehirnbezogene Schwierigkeiten, die ich noch nie zuvor gesehen hatte und die ich letztlich beheben konnte.

Meine »Offenbarungen« treten normalerweise dann zutage, wenn meine Klienten sehr schwierige Zeiten in ihrem Leben durchmachen. Stellen Sie sich vor, Ihr Therapeut sagt Ihnen, Sie hätten ein Problem mit dem Gehirn. Er denkt, Sie hätten Lücken in Ihrem autobiografischen Gedächtnis und ein verdrehtes Bild Ihrer eigenen Lebensgeschichte. Er legt nahe, dass Sie den wichtigen Menschen in Ihrem Leben gegenüber blind sind. Dann teilt er Ihnen mit, ein Problem wie Ihres hätte er so noch nie zu Gesicht bekommen. Er sagt zwar, es bestünde eine Chance, Ihr Problem zu lösen, aber garantiert sei es nicht. Wer möchte denn unter diesen Bedingungen eine Therapie beginnen?

Trotzdem (oder genau deshalb) lassen meine Klienten zu, dass ich sie genau studiere und von ihnen lerne. Ich ermutigte diese »Offenbarungs-Klienten«, Fortschritte zu machen, die bewiesen, dass auch diese Probleme gelöst werden konnten. Ihre Erfolge bahnen den Weg für Behandlungen, von denen andere profitieren. Im Laufe der Zeit wurden aus diesen Erkenntnissen Behandlungspläne.

Die Klienten, die ich danach behandelte, hatten es also gewissermaßen leichter. Immerhin konnte ich ihnen versichern, dass ich schon Menschen mit ähnlichen Problemen behandelt hatte, und einige grundlegende Methoden halfen diesen Menschen, bemerkenswerte Fortschritte zu machen. Dennoch verbarb sich auch hierin keine Garantie auf Erfolg, doch es bot den folgenden Klienten die Möglichkeit, eine andere Position einzunehmen: Ich wusste, dass ihr Problem gelöst werden konnte. Sie konnten beweisen, wie schnell es gehen konnte.

Meine Klienten hatten es in der Therapie nicht leicht.

Zu der Behandlung gehörten schwierige Erkenntnisse über sich selbst und die Menschen, die sie lieben. Wenn destruktive Eltern damit drohten, sie zu enterben, manifestierten meine Klienten die wunderbare Kraft des menschlichen Geists. Sie bewiesen, dass schiere Sturheit zu positiven Veränderungen im Gehirn führen kann, wenn sie dem Besten dient. Aus ihren Erfolgen entwickelte sich die Crucible® Neurobiologische Therapie. Ich bin den Menschen, die mich aufsuchten, weil sie Hilfe brauchten, zu tiefem Dank verpflichtet, der sich nicht in Worte fassen lässt.

Ich möchte mich bei einigen Menschen bedanken, die ich nicht persönlich kenne: Hardcore-Wissenschaftler und Forscher, die ihr Leben der Untersuchung der Geheimnisse des Gehirns gewidmet haben. Ihre Erkenntnisse, die sie in langen Jahren mühevoller Forschungen gewonnen haben, sind in diesem Buch als Hirnwissenschaft aufgeführt. Ihre langwierige Mühe ermöglicht Behandlern wie mir die Entwicklung neuer hirnorientierter Psychotherapien.

Dieses Buch liest sich anders als meine vorherigen Bücher, da sich der Schreibprozess völlig anders dargestellt hat. Wenn ich schreibe, drücke ich mich ganz anders aus, als wenn ich Vorträge halte oder unterrichte. In diesem konkreten Fall habe ich einige Tage damit verbracht, dem Autor Storms Reback die Inhalte dieses Buchs zu erklären. Aus den Mitschriften und seinem Verständnis des Materials entwickelte er den ersten Entwurf. Ich erarbeitete daraus den zweiten Entwurf, den Storms redigierte. Dann schrieb ich einen weiteren, wesentlich längeren Entwurf. So kürzten wir den Prozess, den ich normalerweise durchlaufe, um ein Buch zu schreiben, um Jahre. Ich weiß seine Hilfe sehr zu schätzen. Letztlich bin jedoch ich für alles, was Sie hier lesen, verantwortlich.

Linda Kirkpatrick, ehemalige Herausgeberin der lokalen *Good News*-Zeitung, überarbeite das fertige Manuskript. Sie drängte mich, Kapitel 14 komplett zu überarbeiten, und so gewann es an Tiefe und Detail. Linda ist seit über 20 Jahren meine Nachbarin und Freundin und der Grund, warum wir in unserem wunderschönen Haus wohnen. Es ist also nicht nur ihre Arbeit an meinem Buch, die Linda zu einer wahren Bereicherung in meinem Leben macht.



Ich möchte mich bei den Menschen in meinem Leben bedanken, die die Arbeit an diesem Buch möglich gemacht haben. Allen voran meine unglaublich geduldige Ehefrau Dr. Ruth Morehouse, die mein Leben bereichert und ihm mehr Tiefe und Sinn gibt. Abgesehen von ihren fabelhaften Eigenschaften als Ehefrau und Mutter, ist sie selbst eine fantastische Therapeutin. Glücklicherweise hat die Gemeinheit, die in diesem Buch beschrieben wird, in unserer Ehe keinen Platz. Mein Leben mit Ruth spornt mich an, ein besserer Mensch zu sein.

Mein Bruder Steve bereichert mein Leben mit seinem guten Herzen. Er unterstützt uns beruflich als IT-Spezialist und organisiert das monatliche Webinar. Er ist unglaublich umgänglich und sympathisch, außerdem ist er ein guter Mensch und von Grund auf loyal. Die Erziehung (und die Gene) unserer Eltern kommen bei ihm vollauf und im besten Sinne zur Entfaltung.

Wenn ein Autor über die dunklen Seiten von Beziehungen schreibt, fragt man sich sicherlich, was für eine grauenvolle Kindheit er wohl hatte. Ich kann Ihnen sagen, dass unsere Eltern, Stan und Rose Schnarch, uns als Kinder mehr gaben, als wir damals wertschätzen konnten. Sie gingen liebevoll miteinander und mit uns um. Sie waren Eltern, die wir respektieren konnten, was ich für das größte Geschenk halte, das Eltern ihren Kindern geben können. Glücklicherweise habe ich alles in diesem Buch aus der Arbeit von meinen Klienten gelernt und nicht persönlich erfahren müssen.

Aus unserer Tochter Sarah ist die süße, freundliche Banjovirtuosin geworden, weil sie mit Ruth, Steve und meinen Eltern aufwuchs. Ihre Freunde nennen sie »Sunny«, und ich finde, das sagt alles. Abgesehen von ihrem Interesse an biodynamischer Landwirtschaft und Heilkräutern, nimmt Sarah ihren Job sehr ernst, mich stets wissen zu lassen, dass ich alles andere als perfekt bin.

Ich schätze mich glücklich, Menschen in meinem Leben zu haben, die mich wirklich lieben, und ich könnte mir keine bessere Frau und keinen besseren Bruder wünschen. Ich könnte mir nur wünschen, sie würden dasselbe auch über mich sagen, besonders, wenn ich im Schreiben eines Buches der Welt abhandenkomme.

Dieses Manuskript profitierte von Ruths wertvollen Vorschlägen und Kommentaren, ebenso wie von jenen, die Dr. John Thoburn, Grace Whitman und Barbara Fairfield mir unterbreiteten.

Zu guter Letzt möchte ich meinen Agenten Micheal Wright und Leslie Garson von Garson and Wright Public Relations für ihre berufliche Expertise und ihre Freundschaft danken. Abgesehen von ihrem fachlichen Know-how bewundere ich sie dafür, was für wunderbare Eltern sie sind.

## Vorwort zur deutschen Ausgabe

Meine Bücher *Die Psychologie sexueller Leidenschaft* und *Intimität und Verlangen* erfreuen sich im deutschsprachigen Raum seit langer Zeit großer Beliebtheit. Diese deutsche Ausgabe meines letzten Buchs *Brain Talk* wurde als Dankeschön an meine Leser mit großer Sorgfalt und besonderer Aufmerksamkeit bearbeitet.

Die deutsche Ausgabe entstand aus meiner langjährigen Zusammenarbeit mit Tara Christopheit, meiner kongenialen Übersetzerin. Im Laufe der letzten neun Jahre hat Tara mehr als 40 professionelle Fortbildungen, Vorträge und Workshops übersetzt (mehr als irgendein anderer Therapeut im deutschsprachigen Raum) und meinen Ansatz so auf einzigartige Weise in der Tiefe verinnerlicht. Ich habe sie gebeten, dieses Manuskript zu übersetzen, damit meine Gedanken nicht nur inhaltlich stimmen, sondern auch nach mir klingen. Mit ihrem Wissen über meine Ausdrucksweise hat sie mir eine Stimme auf Deutsch verliehen. Ich wünschte, ich könnte das selbst.

Da es in diesem Buch um Mindmapping geht, haben wir uns bemüht, Ihnen beim Lesen die Gelegenheit zu geben, in meinem Geist zu lesen. Unsere Bemühungen folgen dem Wunsch, Ihnen die sinnvollste deutsche Übersetzung zu bieten. Wir haben zu diesem Zweck zum Beispiel die Namen aus der Originalfassung geändert, um Ihnen die Menschen in den Fallbeispielen vertrauter zu machen. Unser Ziel war es, Ihnen dieses lebensverändernde Wissen und das hoffnungsvolle Lebensgefühl so nahezubringen wie möglich. Wenn Sie sich zu Herzen nehmen, was Sie hier lesen, und es nutzen, um Ihr Leben und die Welt um Sie herum zu verbessern, haben wir unser Ziel erreicht.

Anmerkung des Verlags:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen verzichtet und das generische Maskulinum verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.



## Einleitung

Wer eine Therapie beginnt, wünscht sich häufig ein Wundermittel, das alle Beschwerden nach einem Besuch wie von Zauberhand aus der Welt räumt. So funktioniert Psychotherapie natürlich nicht. Ich habe jedoch Zusammenhänge entdeckt, die Ihr Leben enorm verbessern können. Und dafür genügt es, sie nur ein einziges Mal zu hören. Die letzten zwölf Jahre habe ich der Entwicklung der Crucible® Neurobiologischen Therapie gewidmet. Dieser Therapieansatz hat eine transformative und lebensverändernde Wirkung und meiner Meinung nach ist es keine Übertreibung, wenn ich sage, dass Sie Ihr Leben mit diesem Buch nachhaltig verbessern können.

Dieser revolutionäre Therapieansatz ergab sich als Folge schwieriger Umstände. In den letzten 40 Jahren meiner Karriere konnte ich vielen Paaren helfen, die Schwierigkeiten mit Sex, Intimität und sonstigen Beziehungsproblemen hatten, und viele lebten danach in glücklicheren Ehen, gesünderen Familien und besser funktionierenden Leben. Doch mich interessierten besonders die Paare, die nicht weiterkamen. Was Sie hier lesen werden, sind die Ergebnisse meiner Untersuchungen der Klienten, die am schlechtesten abschnitten.

Meine Auswahl an Probanden war allerdings ziemlich überschaubar. Hin und wieder kam es vor, dass ich ein Paar in Therapie hatte, das nicht weiterkam. Manchmal waren es sogar zwei. Doch dann hatte ich unglaubliches Glück. Ich behandelte gleich *drei* Paare, die keine Fortschritte machten. Ich spreche von »Glück«, da viele Wissenschaftler dieses Phänomen kennen: Bahnbrechende Entdeckungen werden häufig aus niederschmetterndem Scheitern geboren. Ehrlich gesagt, fühlte ich mich zu dieser Zeit weder besonders wissenschaftlich noch vom Glück verfolgt. Es beunruhigte mich, gleich drei Paare zu behandeln, bei denen die Therapie nicht anschlug. Ich war frustriert. Und doch bot mir dieser Umstand eine Gelegenheit, die sich bei nur einem erfolglosen Paar nicht geboten hätte. »Was haben sie gemeinsam?«, grübelte ich. »Was verbindet diese Paare, die in der Therapie mit mir scheitern? Wie kann ich ihnen helfen?«

Ungefähr zur gleichen Zeit, in der mich meine gescheiterten Behandlungen auf Trab hielten, mischte sich der im Entstehen begriffene Bereich

der interpersonellen Neurobiologie ins Geschehen. Die moderne Hirnforschung war in vollem Gang. Ganz besonders hatte es mir die Untersuchung der menschlichen Fähigkeit, die eigenen geistigen Zustände und die der anderen zu identifizieren, angetan – die sogenannte »Theory of Mind«. Dieser Begriff war mir zu abstrakt und unhandlich, und so taufte ich die Fähigkeit des Gehirns, eine geistige Landkarte vom Innenleben eines anderen Menschen anzufertigen, »Mindmapping«. Im ersten Teil dieses Buchs werde ich das Thema nuanciert und ausführlich darstellen. Ich denke, Sie werden schnell verstehen, warum Mindmapping mich nicht mehr losgelassen hat.

Um es kurz zu fassen: Es stellte sich heraus, dass die Gemeinsamkeit meiner gescheiterten Paare mit Mindmapping zu tun hatte. (Über die Ergebnisse meiner Untersuchungen erzähle ich Ihnen im zweiten Teil mehr.) Anzuwenden, was ich über Mindmapping herausgefunden habe, stellte das Spiel völlig neu auf. Mindmapping hat meine Arbeit der letzten Jahrzehnte exponentiell beflügelt. So konnte ich die grundlegenden Probleme meiner scheiternden Paare aufdecken und neue Behandlungsweisen für sie entwickeln, um ihnen wirklich zu helfen. Das war die Geburtsstunde der Crucible® Neurobiologischen Therapie. (Wie Sie im dritten Teil lesen werden.)

Das Leben durch die Linse des Mindmappings zu betrachten, half meinen Klienten, sich selbst, ihre Partner und ihre Beziehungen in einem ganz neuen Licht zu sehen. Abgesehen davon, dass lang vermiedene, schwierige Tatsachen an die Oberfläche kamen, waren meine Problempaare eher bereit und fähig, sich ihrer Lebensrealität zu stellen. Selbst wirklich stark belastete Paare aus enorm schwierigen Familienverhältnissen schafften es, ihrer Ehe neues Leben einzuhauchen und gestalteten ihre Beziehungen wertvoller, ihre Familien gesünder und ihr Leben produktiver.

Zwei Dinge fielen mir besonders deutlich auf: Nachdem sie erfahren hatten, was es mit Mindmapping auf sich hat, blühten die Paare förmlich auf. Sie waren nicht einfach nur glücklicher mit sich selbst und miteinander. Sie erzählten, dass sie nun leichter mit *allen* wichtigen Beziehungen in ihrem Leben fertig wurden. Viele berichteten, dass ihr allgemeiner Zustand – ihre Gedanken und Gefühle – sich verbessert hatte. Mir fiel auf,

dass sie außerdem anders aussahen und anders auftraten. Sie wirkten gesünder, ihre Augen funkelten lebendig und sie sahen insgesamt ansprechender aus. Sie wirkten auf ihre Umwelt, als hätten sie einen langen Aufenthalt in einem 5-Sterne-Wellnesshotel am Meer hinter sich.

Ich war außerdem verblüfft, wie *schnell* das alles geschah. Im Lauf der letzten drei Jahrzehnte sind Menschen aus der ganzen Welt zu mir in die USA ins Städtchen Evergreen im Bundesstaat Colorado geflogen, um dort vier oder fünf Tage lang in dreistündigen Intensivsitzen therapeutisch von mir behandelt werden. In meiner Therapie richte ich mich direkt und ohne Umschweife an meine Klienten und habe den Ruf, sehr schnell Ergebnisse zu erzielen. Glauben Sie mir – an schnell und intensiv bin ich gewöhnt. Aber die Integration von Mindmapping in die Crucible® Therapie war, als hätte ich eine Startrakete an meinem bisherigen Ansatz befestigt. Seitdem ist Mindmapping aus meiner Therapie nicht mehr wegzudenken.

Obwohl ich meine Methodik in den letzten zwölf Jahren entwickelt habe, gehe ich erst jetzt damit an die Öffentlichkeit. Ich habe erst vor Kurzem angefangen, andere Therapeuten darin auszubilden. Ich bin von Haus aus Skeptiker und zwar *besonders* meiner eigenen Arbeit gegenüber. Ich habe so lange gebraucht, um die Folgen von Mindmapping aufs Gehirn zu untersuchen, meine Methoden in ein vermittelbares Protokoll zu verpacken und mich selbst von ihrer Effektivität zu überzeugen.

Nach einem Vortrag, den ich 2015 in Deutschland hielt, wusste ich, dass die Zeit reif war, mich an ein breiteres Publikum zu wenden. Mein Vortrag sollte zwei Stunden dauern (ich arbeite mit einer Übersetzerin), aber tatsächlich wurden daraus drei. Ich sprach eine Stunde länger als geplant, doch von den 700 Zuhörern stand niemand vorher auf. Man sollte meinen, dass nach drei Stunden ziemlich hartem Stoff zumindest *irgendwer* aufstehen und gehen würde, aber alle blieben wie gebannt sitzen.

Die Reaktion des Publikums nach dem Vortrag haute mich um. Ein Zuschauer kam zu mir mit den Worten: »Mein Blick auf mein Leben hat sich komplett verändert. Mindmapping hat mir Zugang zu einer völlig neuen Realität verschafft. Ich verstehe meine Vergangenheit und mein jetziges Leben komplett anders und meine Zukunftsvision hat sich um 180 Grad gedreht.« Mitunter hat Mindmapping genau diese Wirkung.

Der Blick aufs eigene Leben und alle, die darin vorkommen, verändert sich grundlegend.

Wenn Therapeuten erstmals etwas über Mindmapping erfahren, reagieren sie ganz ähnlich. Das fiel mir auf, als ich die ersten Fortbildungen in Amerika und Europa gab. Die Kinnladen der Therapeuten klappten wie im Schock herunter. Viele hatten viel Zeit und Geld in ihre eigenen Therapien investiert und standen nun fassungslos völlig neuen persönlichen Erkenntnissen und korrigierten Lebensgeschichten, die sie während der Workshops entwickelt hatten, gegenüber. Das Verständnis für ihre Patienten machte eine ähnliche Veränderung durch. Ihre alten Therapiemethoden kamen ihnen nun naiv vor. Mir wurde klar, was für eine immense Wirkung einmaliges Hören dieser Information haben kann.

Ein Grund für diesen verblüffenden Effekt könnte sein, dass das Gehirn dieses Wissen so schnell und mühelos aufnimmt. Ihr Gehirn verschlingt diese Information förmlich. Dann beginnt es, die wichtigen Menschen und die Ereignisse aus der eigenen Vergangenheit und Gegenwart in einen ganz neuen Bedeutungsrahmen zu spannen. Das geht so schnell, dass man sagen kann, Mindmapping spreche die Sprache des Gehirns. So kam ich auch auf den Titel dieses Buches: *Brain Talk. Wie wir das Gehirn nutzen, um uns selbst und andere besser zu verstehen* beschreibt sehr gut, wie wirksam Mindmapping ist und wie leicht der Verstand darauf zugreifen kann.

Wie der Titel schon sagt, steht in *Brain Talk* das Gehirn im Mittelpunkt. In dem Moment, in dem Sie verstehen, was Mindmapping ist, versteht Ihr Gehirn sich selbst. Möglicherweise haben Sie unentdeckte Lücken in Ihrem Mindmapping-Radar. Wussten Sie, dass die Fähigkeit zum Mindmapping unter bestimmten Bedingungen außer Kraft gesetzt wird? Ihr Gehirn beginnt das zu berücksichtigen, sobald es Bescheid weiß. Ohne dieses Wissen unterschätzen Sie wahrscheinlich die Fähigkeiten Ihrer Mitmenschen zum Mindmapping und glauben, die anderen könnten sich kein Bild vom Geist anderer machen. Wussten Sie, dass Sie auch Ihrem eigenen Geist gegenüber blind sein können, und zwar genau in den Momenten, in denen Sie darauf bestehen, Ihr eigenes Innenleben zu beherrschen? Sobald Sie wissen, was Mindmapping ist, wird Ihr Gehirn die autobiografische Geschichte Ihres Lebens und die Bedeutung dieser



Erlebnisse neu organisieren. Ihr Bild von dem, wer Sie sind und wie Sie so geworden sind, verändert sich, und mit ihm auch das Bild aller Menschen in Ihrem Leben.

Diese Transformation hat Momente tiefer Einsicht zur Folge. Manchmal äußert sich das in einem »Aha!« und manchmal eher mit einem »Oh weh!«. Ob es einem gefällt oder nicht, die meisten Leute kommen dank dieser Erkenntnis in ihrem alltäglichen Leben besser zurecht. (Im zweiten und dritten Teil des Buches wird es darum gehen, diesen Vorgang in Gang zu bringen.) Deswegen ist die Beschäftigung mit Mindmapping so wertvoll. Kein Lebensbereich bleibt davon verschont: Sex, Intimität, Geld, aufsässige Kinder, alternde Eltern, zickige Schwiegereltern, schwierige Vorgesetzte, launische Mitarbeiter und so weiter und so fort.

Im Handumdrehen werden Sie sich vom Mindmapping wie verfolgt fühlen. Kein Shoppingtrip ins Kaufhaus oder zum Supermarkt wird je wieder sein wie zuvor. Sie werden durch die Läden streifen und feststellen, dass die Alltagssituationen der anderen für Sie zu dramatischen Filmclips werden. Sie sehen einen Ehemann, der nach den richtigen Worten ringt, um seiner Frau zu sagen, dass ihr das Kleid, das sie gerade anprobiert, nicht steht, ohne es so direkt auszusprechen. Sie beobachten, wie eine Jugendliche versucht, ihrer Mutter beizubringen, dass sie ihr ruhig das viel zu knappe Outfit kaufen kann, schließlich dürfen all ihre Freundinnen so herumlaufen. Anderswo droht eine Mutter ihrem schreienden, dreijährigen Sohn, ihn einfach im Laden stehen zu lassen, wenn er nicht ihre Hand nimmt und freiwillig mitkommt. Vielleicht bemerken Sie, wie übertrieben freundlich der Verkäufer an der Kasse zur attraktiven Kundin vor Ihnen ist. Und wieder zu Hause nutzen Sie Mindmapping, um Ihren Partner zu überzeugen, dass Sie das, was Sie gekauft haben, auch wirklich brauchen! All die Dramen um Sie herum sind plötzlich hell erleuchtet.

Mindmapping ist keine abstrakte Theorie, sondern ein absolut greifbarer Prozess, der sich deutlich beobachten lässt. Es wurde in Hunderten von Studien mithilfe hoch entwickelter Hirnscanner untersucht. Mindmapping findet in zwischenmenschlichen Beziehungen pausenlos statt, es hört nie auf. Man kann dem nicht entkommen, es beeinflusst uns automatisch auf einer tiefen Ebene. Mindmapping ist das Kernstück der besten

zwischenmenschlichen Beziehungen, die man haben kann. Dazu gehört natürlich auch Sex. Doch leider ist es auch Bestandteil der schlimmsten Erfahrungen, die man mit anderen machen kann. Auch dazu gehört Sex.

Menschen sind im Guten wie im Schlechten von Natur aus Mindmapper. Es ist eine wichtige, in uns angelegte, praktische Fähigkeit, die wir immer weiterentwickeln. Sobald wir über die negativen Auswirkungen von *traumatischem* Mindmapping auf das Gehirn Bescheid wissen, hat die Gleichgültigkeit im Umgang mit hochgradig problembelasteten Beziehungen keinen Platz mehr. Das Wissen macht uns Feuer unter dem Hintern, sodass wir den Allerwertesten hochkriegen und tun, was nötig ist, um das eigene Leben und das der Menschen darin zu verbessern.

Die Crucible® Neurobiologische Therapie können Sie an sich selbst durchführen. (Ich würde Ihnen jedoch empfehlen, dass Sie das zuerst mit Ihrem behandelnden Therapeuten besprechen – so vorhanden.) Nicht überall auf der Welt ist Therapie so einfach zugänglich. *Brain Talk* ist meine Antwort darauf. Die pragmatischen Anleitungen, mit denen ich Sie Schritt für Schritt durch den Prozess führe, sollen auch denen helfen, die sonst keinen Zugang zu einer Behandlung haben.

Um Ihnen etwas zu vermitteln, das wirklich hilft, werde ich einige erschütternde Themen beschreiben und Beispiele geben. Unter Umständen wird das schmerzhaft Erinnerungen in Ihnen wecken. Im zweiten Teil konzentrieren wir uns dann auf »traumatisches Mindmapping«, den Schaden, der entsteht, wenn der eigene Verstand und das Gehirn durch das, was man im Geist eines anderen Menschen gelesen hat, negativ beeinflusst werden. Ich werde in diesem Zusammenhang Dinge beschreiben, die der politisch korrekten Sichtweise von Ehe und Kindererziehung widersprechen, wozu auch jene dunklen Geheimnisse gehören, die in der Öffentlichkeit weiterhin totgeschwiegen werden. Diese realistische, geradlinige Sicht auf die menschliche Natur wird die Leser, die die Welt lieber durch eine rosarote Brille sehen wollen, möglicherweise verärgern.

Wenn ich im zweiten Teil einige bedauernswerte Lebenserfahrungen beschreibe, können Sie sich damit trösten, dass der dritte Teil die effektiven Lösungen für Probleme bietet, die durch diese Erfahrungen entstehen. Dort wird genau erklärt, wie man traumatisches Mindmapping auflöst.

Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie mit schwierigen Leuten fertig werden können, die Ihr Gehirn fest im Griff zu haben scheinen. Zum Abschluss werde ich Ihnen zeigen, wie Sie mithilfe von Mindmapping wirklich wunderschöne Erfahrungen gestalten, um die Intimität in Ihrer Ehe zu vertiefen, die Beziehung zu Ihren Kindern zu stärken, die Atmosphäre bei der Arbeit zu verschönern und Ihre Freundschaften zu intensivieren.

30 Jahre als Therapeut haben aus mir einen realistischen Optimisten gemacht. Sie können gewiss sein, dass *Brain Talk* sich an das Beste der menschlichen Natur richtet, nicht an das Schlechteste. Ich habe das Schlimmste in den Menschen gesehen, aber mich hat immer mehr beeindruckt, wie gut das Beste in Menschen sein kann. Ich arbeite andauernd mit Leuten aus wirklich bedauernswerten Familienverhältnissen, denen schlimmstes traumatisches Mindmapping übel zugesetzt hat, ohne je eine negative Sichtweise auf die Welt zu entwickeln. Das liegt daran, dass ich gelernt habe, ihnen zu helfen, ihr Leben zum Besseren zu wenden. Meistens bin ich in der glücklichen Situation, Menschen aus stark dysfunktionalen Familien zu beobachten, wie sie ihr Leben unfassbar verbessern. Solange meine Klienten Fortschritte machen, kann ich weder über »Burnout« noch über »Mitgeföhlsmüdigkeit« klagen. Ich hoffe, dass das Lesen von *Brain Talk* Ihnen eine ähnlich positive Einstellung vermittelt.

*Ein paar Empfehlungen zur Lektüre.* Ausgehend von meiner Erfahrung als Therapeut und Ausbilder von Therapeuten und nach zahlreichen Vorträgen, die ich über Mindmapping gehalten habe, mache ich Ihnen an dieser Stelle einige Vorschläge, wie Sie dieses Buch am besten lesen sollten. Ich hoffe, Sie beherzigen diese Vorschläge und wenden sie durchgehend an. Ich kann gar nicht genug darauf pochen, da Sie nur so wirklich alles aus der Lektüre herausholen, was dieses Buch zu bieten hat.

Vorab: *Brain Talk* sollte anders gelesen werden als meine anderen Bücher. Widerstehen Sie dem Drang, sich Notizen zu machen oder einzelne Wörter oder Zeilen zu unterstreichen. (Junge, was für eine Veränderung! Früher habe ich das Unterstreichen ausdrücklich empfohlen.) Dieses Buch sollte *nicht* als Ansammlung guter Ideen verstanden werden. Ganze Textpassagen auswendig zu lernen, macht ebenso wenig Sinn wie zu versuchen, das Ganze in eine für Sie gewohnte Terminologie zu übertragen. Wider-

stehen Sie dem Impuls, die Inhalte mit deduktiver Logik zu beleuchten. *Halten Sie sich selbst davon ab*, in Gedanken Gegenargumente zu entwickeln. All diese oben beschriebenen Denkweisen finden in der linken Hirnhemisphäre statt, die für Sprache und analytisches Denken zuständig ist. Obwohl ich meine linke Hirnhemisphäre ausgesprochen gerne nutze, um mir Zusammenhänge zu erklären, ist sie störend, wenn es darum geht, Mindmapping zu verstehen und traumatisches Mindmapping aufzulösen.

Die rechte Hirnhälfte funktioniert über Bilder. Bilder sind ihre »Sprache«. Sie dreht lebendige, dynamische Filme, die gleichzeitig kritische Details und holistische Bedeutung enthalten. Die Lektüre von *Brain Talk* ist als Aktivität für Ihre rechte Hirnhemisphäre gedacht. (Wobei mir natürlich bewusst ist, dass Lesen an sich eine linkshemisphärische Tätigkeit ist und der Sprache bedarf.)

Sie werden am meisten von *Brain Talk* profitieren, wenn Sie sich das, was Sie lesen, immer wieder bildhaft vorstellen. Sie sollten sich die beschriebenen Ausschnitte beim Lesen *ansehen*. Lesen Sie im Geist einer jeden Personen, die Sie im Lauf dieses Buches kennenlernen, indem Sie sie vor sich *sehen*. Auf diese Art und Weise können Sie mehr lernen und sich an mehr erinnern, als wenn Sie versuchen würden, sich das Gelesene als Text einzuprägen.

Lässt man persönliche Erinnerungen wie einen Film vor dem geistigen Auge abspielen und betrachtet sie dabei durch die Linse des Mindmappings, kann es sein, dass sich die Bedeutung dieser Ereignisse drastisch verändert. Das ist besonders dann nützlich, wenn Sie sich bedeutende Ereignisse aus Ihrer Vergangenheit oder Ihrem jetzigen Leben vergegenwärtigen. Beobachten Sie sich und andere Menschen in diesen Szenen. *Schauen* Sie sich diese Bilder an, anstatt Theorien oder intellektuelle Betrachtungsweisen zu entwickeln. Obwohl Mindmapping ein sehr intuitiver Prozess ist, wird es Sie dennoch einige Mühe kosten. Wiederholung ist ebenso notwendig wie die Bereitschaft, Dinge zu sehen, vor denen Sie vielleicht normalerweise die Augen lieber verschließen würden.

Sie können selbst bestimmen, in welcher Intensität und Tiefe Sie sich *Brain Talk* zu Gemüte führen. In erster Linie richtet sich das Buch an die Allgemeinheit. Es war jedoch von Anfang an als »Crossover-Buch« für

Menschen gedacht, die im Bereich der geistigen Gesundheit tätig sind, also Therapeuten, Lehrende, Forscher und Studenten. Den wissenschaftlichen Hintergrund und die relevanten Quellen, die Sie brauchen, finden Sie in den vier Anhängen. Stellen Sie sich dieses Buch als neurowissenschaftliche Version von *Die Psychologie sexueller Leidenschaft* mit einem deutlich spürbaren Einfluss von *Constructing the Sexual Crucible* vor. Es ist so gut lesbar wie ersteres und hat über 400 Quellenangaben wie letzteres.

Wenn Sie eine leichte Lektüre bevorzugen oder den Ansatz an sich selbst ausprobieren wollen, bleiben Sie einfach beim Haupttext und lesen Sie das Buch von Anfang bis zum Ende.

Als Behandler, Therapeut oder Wissenschaftler können Sie das Buch ebenfalls von Anfang bis Ende lesen. Werfen Sie aber auch einen Blick auf den Index, der eine andere thematische Gliederung bietet. Wenn Sie die Information über das Stichwortverzeichnis zur Hilfe nehmen, wird aus *Brain Talk* ein ganz anderes Buch, das sich nach den methodischen Aspekten der Crucible® Neurobiologischen Therapie richtet.

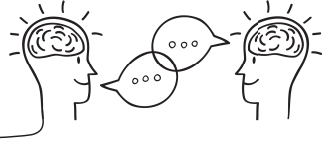
Wenn es für Sie kaum etwas Interessanteres als die Neurowissenschaft gibt, werden die Anhänge Sie in den siebten Himmel katapultieren. Sie können einfach zwischen dem Haupttext und den wirklich bemerkenswerten Forschungsergebnissen hin- und herspringen.

Ich hoffe, dass ich mit *Brain Talk* verdeutlichen kann, wie untrennbar wir alle miteinander verbunden sind, und dass wir nicht nur mit unserem Verhalten, sondern auch mit unserem Verstand Auswirkungen auf die Gehirne unserer Mitmenschen haben. Wenn Sie Ihre innere Welt in Ordnung bringen, können Sie die Welt um sich herum verbessern. Gesetze und deren Durchsetzung werden isoliert niemals sexuellen und emotionalen Missbrauch, Rassismus, Terrorismus und anderen Formen der Diskriminierung, Verfolgung und Ausbeutung ein Ende bereiten. Dafür müssen wir in unseren Geist und in unsere Herzen schauen. Denn dort beginnt die Welt, in der wir alle leben wollen.

Dr. David Schnarch  
Evergreen, Colorado  
2. Januar 2018



# TEIL 1



## Mindmapping verstehen





# 1. Was ist Mindmapping?

In meiner Karriere als Psychotherapeut habe ich viele hilfreiche Erkenntnisse gewonnen. Würden Sie mich allerdings auffordern, einen Aspekt zu benennen, der mein Leben und meine Arbeit besonders transformiert hat, hätte die brandaktuelle Neurowissenschaft des Mindmappings einen Platz ganz oben auf der Liste. Als ich das erste Mal von Mindmapping erfuhr, ging es mir ähnlich wie in dem Moment, als ich den Orgasmus entdeckte. Was Sex ist, wusste ich lange bevor mir klar war, was Orgasmen sind. Als ich dann selbst einen erlebte, konnte ich nicht fassen, dass mir keiner dieses Geheimnis verraten hatte! Wie konnte es die ganze Zeit so etwas geben, ohne dass *mir* jemand davon erzählt hatte!?

Ganz ähnlich erging es mir, als ich um das Jahr 2000 herum in neurobiologischen Forschungsberichten über Mindmapping stolperte. Ich war fassungslos! Während meiner Ausbildung spielte das Thema in der Psychologie keine Rolle, und das setzt sich bis heute größtenteils fort. Mindmapping existierte nicht einmal als Konzept, bevor zwei Primatenforscher in den 1980ern die Überlegung aufstellten, ob Schimpansen verstehen, dass andere Schimpansen vielleicht andere Ansichten oder eigene Gedanken haben. Sie bezeichneten diesen Prozess als »Theory of Mind«, doch ich nenne es Mindmapping.

Mindmapping ist in keiner psychotherapeutischen Disziplin wesentlicher Teil der Ausbildung. Man braucht es nicht, um als Psychologe, Psychiater, Sozialarbeiter oder seelsorgerischer Berater zugelassen zu werden. Es gibt nur wenige Therapeuten, die überhaupt irgendetwas darüber wissen. Doch wir Menschen machen seit Hunderttausenden – wenn nicht sogar Millionen – von Jahren Mindmapping miteinander, wir lesen andauernd in beinahe jeder Situation im Geist unserer Mitmenschen, denn das ist eine grundlegende Funktion des menschlichen Gehirns. Überrascht Sie meine schockierte Reaktion auf den ersten Artikel in einer Fachzeitung da noch? Finden Sie nicht auch, dass Therapeuten darüber Bescheid wissen sollten?

In der Einleitung definierte ich Mindmapping als die Fähigkeit Ihres Gehirns, eine mentale Landkarte vom Geist einer anderen Person anzu-

fertigen. Das bezieht sich auch auf die Fähigkeit, im eigenen Geist zu lesen. Das klingt zwar kurz und bündig, ist jedoch nicht besonders aufschlussreich. Daher werde ich jetzt Mindmapping genauer erklären, damit Sie verstehen, warum es so wichtig ist.

## **Das Antriebsrad von Beziehungen**

Mindmapping ist ein intuitiver Prozess. Wann auch immer Sie mit einem anderen Menschen interagieren, erzeugt Ihr Gehirn automatisch geistige Bilder seiner Psyche. Ihr Gehirn schaut sich dann diese Bilder an und bildet Rückschlüsse über ihn. »Was will er? Wie ist sie? Ist er schlau oder gerissen? Will sie mit mir ins Bett? Warum schaut er mich an (oder warum schaut er mich nicht an)? Soll ich sie ansprechen? Sollte ich Angst vor diesem Kerl haben?« Dann nutzt Ihr Gehirn diese Beobachtungen, um vorauszusagen, was die anderen tun werden und die eigenen Vorstellungen und Verhaltensweisen entsprechend anzupassen. In erster Linie geht es beim Mindmapping darum, das Verhalten anderer Menschen vorherzusagen.

So wie die meisten Menschen haben auch Sie Bilder vom Geist Ihres Vaters und Ihrer Mutter (oder Ihrer Stiefeltern) im Kopf. Sie wissen, wie sie denken. Sie sehen, wie sie sich selbst wahrnehmen und was sie voneinander halten. Sie wissen auch, womit sie sich selbst belügen, in welchen Bereichen sie sich selbst gegenüber blind sind und wie sie sich selbst verherrlichen. Sie erkennen die Bereiche, an denen sie *Sie* nicht wirklich sehen können, aber denken, dass sie es tun. Sie wissen sogar, wie sie auf Fremde oder andere Familienmitglieder reagieren. Kurzum, Sie wissen, wie sie ticken. Sie bekommen all diese Informationen von den geistigen Landkarten in Ihrem Kopf. Diese nutzen Sie dann, um vorauszusagen, was sie in einer Situation tun werden, und entscheiden, wie Sie auf sie zugehen werden.

Angenommen, Sie wollen, dass Ihre Eltern Ihnen ein Eis kaufen oder, wenn Sie etwas älter sind, die Schlüssel zum Auto und Geld zum Tanken geben. Dann fängt Ihr Gehirn an, die Bilder, die Sie von ihnen haben, abzuarbeiten und entwickelt einen Plan: »Wen sollte ich zuerst fragen?

Welche Strategie ist geeignet, um zu bekommen, was ich will? Wann ist der beste Moment, sie zu fragen? Wie kann ich sie umstimmen, wenn sie am Anfang Nein sagen?«

Beim Mindmapping geht es um die gehirnbasierte Psychologie der Interaktion mit anderen Menschen. Sobald Sie Mindmapping in Ihrem täglichen Leben erkennen, gelingt es Ihnen besser, die Motivation der anderen zu erkennen und ihr Verhalten vorherzusagen, ob es nun Ihr Partner, Ihre Kinder, Ihre Eltern oder Geschwister, Ihr Chef oder Ihre Kollegen sind. In zwischenmenschlichen Beziehungen, besonders solchen, die mit Spannung, Drama, Konflikten, hohem Risiko oder enormer Bedeutung beladen sind, gibt es kein wertvolleres Werkzeug.

### **Wir sind von Natur aus Psychologen**

Mindmapping befriedigt das in uns angelegte Verlangen, herauszufinden, was in anderen Menschen vor sich geht. Angenommen, Sie laufen eine Straße entlang, und Ihnen kommt ein Mann entgegen. Im Bruchteil einer Sekunde beurteilen Sie seine Kleidung. Sie beobachten, wie er geht. Sie bemerken, was er anschaut. Ist sein Blick auf Sie oder die Person hinter Ihnen gerichtet, oder schaut er in eine andere Richtung? Sie haben seinen Gesichtsausdruck im Blick, besonders Augen und Mund. Sie versuchen, seine Stimmung zu errahnen. Allmählich schreiben Sie ihm eine Persönlichkeit zu. Ausgehend von der Information, die Sie innerhalb eines kurzen Augenblicks herausgefunden haben, entscheiden Sie, ob Sie den Blick senken und ihn ignorieren oder ob Sie ihm im Vorübergehen in die Augen sehen. Der erste Akt dieses Dramas dauert einen einzigen Augenblick und spielt sich jedes Mal ab, wenn Ihnen ein Fremder begegnet. Wenn Sie am Ende des Häuserblocks angelangt sind, haben Sie im Vorübergehen ein halbes Dutzend solcher Mindmaps erstellt, ohne ein einziges Wort mit denen, die Ihnen entgegenkommen, zu wechseln.

Menschen sind von Natur aus Psychologen. Wir sind so gut im Mindmapping, dass ausgebildete Therapeuten nicht unbedingt besser darin sind als ganz normale Menschen. Tatsächlich habe ich nach 30 Jahren als Therapeut und Ausbilder anderer Therapeuten festgestellt, dass Men-

schen, die sich Beratung suchen, häufig bessere Mindmapper sind als ihre Therapeuten und sie häufig deren Mindmapping-Radar überlisten.

Mindmapping ist ein angeborener Überlebensmechanismus, den wir von Reptilien geerbt haben. Wir müssen wissen, wie andere Leute ticken, um unsere eigene Sicherheit und unser Wohlbefinden zu garantieren. Wir müssen verstehen, was in ihnen vor sich geht, um ihr Verhalten vorzusagen. Es geht vor allem darum, abschätzen zu können, was sie tun werden. Dazu sind keine besonderen Fähigkeiten oder Anstrengungen nötig. Auch Ihr IQ spielt dabei keine Rolle.

Menschen sind ziemlich berechenbar. Wenn Sie wissen, was ihre Überzeugungen, Werte und Absichten sind und wenn Sie wissen, was sie wissen, dann können Sie mit ziemlich hoher Genauigkeit vorhersagen, was sie tun werden. Beim Mindmapping geht es darum, herauszubekommen, was jemand *wirklich* will. Je besser Sie die Motive und Vorhaben anderer kennen, umso besser können Sie voraussehen, was er oder sie als Nächstes tun wird.

### **Wenn Sie tollen Sex wollen ...**

Jedes Mal, wenn Sie einen Raum voller fremder Personen betreten, läuft Ihr Mindmapping auf Hochtouren. Zuerst werden Sie sich ein Bild von allen Anwesenden im Raum machen. Sie schreiben ihnen Persönlichkeiten, Ansichten und sozialen Status zu. Das hilft Ihnen dabei, festzustellen, wie Sie dazu passen: »Welche Frau ist die schönste? Wer hat hier das Sagen? Mit wem sollte ich sprechen? Welche Rolle spiele ich? Hat mich jemand bemerkt? Hat jemand Interesse an mir?« Ihr Verstand will wissen, wo Sie in der sozialen Hierarchie stehen. Mindmapping hilft Ihnen dabei, genau das herauszufinden.

Das ist nur ein Beispiel von vielen. Tatsächlich würde ich Sie gerne dazu auffordern, sich eine Interaktion von mindestens zwei Personen vorzustellen, in der Mindmapping keine Rolle spielt. Wenn Sie zum Beispiel jemandem effektiv etwas beibringen wollen, müssen Sie herausfinden, wie diese Person am besten lernt. Manche Menschen lernen übers Sehen, andere übers Hören, und anderen fällt das Lernen am leichtesten, wenn

der Körper beteiligt ist. Gute Lehrer machen sich ein Bild vom Verstand ihrer Schüler, um zu sehen, wie sie individuell Information aufnehmen, was funktioniert und was nicht. Sie bemerken, wann sie die Lernenden ermutigen sollten, an einem Problem dranzubleiben, und wann der Zeitpunkt gekommen ist, eine Pause einzulegen. Ohne Mindmapping wäre das nicht möglich.

Um Empathie mit anderen zu empfinden, muss man sich in das einfühlen, was sie fühlen, und verstehen, warum sie es fühlen. Dabei geht es aber nicht einfach nur darum, zu »fühlen, was sie fühlen«. Sie müssen sich ein Bild machen, was den anderen Menschen durch den Kopf geht, um sie zu verstehen. Anstatt sozusagen »in die Haut eines anderen zu schlüpfen«, wie man so schön zu sagen pflegt, ist es zutreffender formuliert, wenn man sagt, man »zieht Rückschlüsse ausgehend von dem Bild, das man vom Geist eines anderen hat«. Es gilt, herauszufinden, wie jemand tickt. Ohne die Fähigkeit zum Mindmapping ist das nicht denkbar.

Möchte man anderen wirklich Unterstützung und Orientierung anbieten, muss man erkennen, wann man damit aufhören sollte. Es geht darum, zu erkennen, wann man grenzüberschreitend oder aufdringlich wirkt. Angenommen, das Fahrrad Ihres Sohnes hat einen Platten und Sie bieten ihm an, ihm bei der Reparatur zu helfen. Das stößt bei ihm auf Widerstand: »Das kann schon ich alleine!« Sie wissen zwar, dass er keinen blassen Schimmer hat, wie man einen Fahrradschlauch flickt, doch Ihre Hilfe will er nicht. Jetzt müssen Sie wie alle guten Eltern die Kunst beherrschen, anderen zu helfen, ohne ihr Gefühl von Eigenständigkeit zu verletzen. In unserem Beispiel hilft Mindmapping Ihnen dabei, abzuschätzen, wann Sie Ihrem Sohn Hilfe anbieten und wann Sie ihn in Ruhe werkeln lassen sollten.

Bei Geschäftsverhandlungen müssen Sie wissen, was Ihren Kunden, Lieferanten oder Geschäftspartnern am wichtigsten ist. Sie müssen herausfinden, was sie bereit sind, aufzugeben und worauf sie bestehen. Sie versuchen, ihre Persönlichkeiten zu analysieren, um herauszufinden, wie Sie am besten mit ihnen umgehen können. Sind sie zahm oder kämpferisch? Wenn sie »Auf keinen Fall!« sagen, meinen sie es wirklich so oder bluffen sie nur? Um das herauszufinden, versuchen Sie, in ihrem Geist

zu lesen, wie sie Sie wahrnehmen. Sie werden besser verhandeln können, wenn Sie Ihr Mindmapping verfeinern.

Wenn Sie auf der Suche nach einem passenden Partner durch die dornige Welt des Datings manövrieren, werden Sie das Interesse der potenziellen Kandidaten richtig einschätzen müssen. Wenn eine Frau Ihren Blick erwidert, schaut Sie sie an, weil Ihr Hosenladen offen steht oder weil sie von Ihnen angesprochen werden möchte? Um diese entscheidende Frage zu beantworten, werden Sie in ihrem Geist lesen müssen (und Ihren Hosenstall unauffällig überprüfen). Wenn sich herausstellt, dass sie Sie aus beiden Gründen anschaut, und Sie Interesse an ihr haben, könnte heute Ihr Glückstag sein!

Wenn Sie überlegen, für Ihren Ehemann zum Geburtstag eine Überraschungsparty zu schmeißen, sollten Sie besser vorher schon einschätzen können, wie er reagieren wird. Wird er sich freuen oder peinlich berührt im Erdboden versinken wollen? Wenn Sie ihn nicht so gut kennen, wie Sie denken, verderben Sie ihm vielleicht seinen Freudentag. Das Gleiche gilt, wenn Sie Ihrer Frau sexy Unterwäsche kaufen wollen. Sie sollten schon wissen, ob sie sich eher mit der schüchternen Susi, einer Krankenschwester oder einer Domina identifizieren kann. Wenn Sie das falsche Outfit aussuchen, könnte diese Geste, die Leidenschaft hervorrufen sollte, den Hausseggen schief hängen lassen. Mindmapping kann Sie vor einer Woche eisigen Schweigens bewahren.

Wenn Sie die Bedeutung von Mindmapping unterschätzen, werden Sie zwei Schritte hinter allen anderen herhinken. Lassen Sie mich an einem Beispiel verdeutlichen, was ich damit meine: Angenommen, Sie haben einen gut bezahlten Job und Sie geben gerne Geld für teures Essen, schöne Kleidung und alle möglichen technischen Spielereien aus. Ihr Ehemann ist genau das Gegenteil. In Ihren Augen ist er ein absoluter Geizkragen und Sie finden ihn extrem kontrollierend. Sie streiten sich oft aufgrund der unterschiedlichen Einstellungen zum Umgang mit Geld. Um weitere Auseinandersetzungen zu vermeiden, verstecken Sie Ihre letzten Neuerwerbungen vor Ihrem Ehemann, und um das zu tun, müssen Sie in seinem Geist lesen können. Wenn Sie wissen, dass er nicht mal dann den Abwasch machen würde, wenn sein Überleben davon abhinge, können Sie

Ihre Shoppingbeute getrost unter dem Küchenwaschbecken verstecken, da er sich niemals in diese Ecke des Hauses verirren würde. Wenn er Ihr Geheimversteck dann zufällig doch entdeckt, können Sie immer noch behaupten, es wären früh gekaufte Weihnachtsgeschenke.

Aus Sicht Ihres Ehemanns sieht das Ganze ungefähr so aus: Er geht verantwortungsbewusst mit dem Geld um und stellt sofortige Bedürfnisbefriedigung hinten an, falls noch etwas Besseres seinen Weg kreuzt. Geld sollte man gewinnbringend anlegen. Die Ehefrau einzubeziehen, wenn es um die Auswahl der Investitionen geht, führt meistens ohnehin nur zu Streit. Er vertraut ihrem Urteilsvermögen nicht, und sie in die Entscheidungen miteinzubeziehen, macht es noch schwieriger für ihn, zu tun, was er möchte. Um damit durchzukommen, muss er investieren, ohne dass seine Frau davon Wind bekommt. Er weiß, dass sie in ihren Finanzen nie Bilanz zieht und sich nicht die Mühe macht, die gemeinsamen Steuererklärungen durchzusehen. Er ist ziemlich sicher, dass seine Ehefrau es nie herausfinden wird. Und wenn doch, werden sich die Wogen schnell wieder glätten, wenn sie ungehindert etwas Geld ausgeben kann. Letztlich entscheidet er sich, es einfach für sich zu behalten.

Wie gesagt, wenn Sie die Wichtigkeit von Mindmapping in Ihrem Alltag unterschätzen, hinken Sie immer zwei Schritte hinterher. Sie werden Gelegenheiten verpassen, erfolgreich zu verhandeln, wunderbare Überraschungspartys zu schmeißen, effektiv zu lehren, produktiven emotionalen Support anzubieten und viele andere Dinge zu genießen, die das Leben so lebenswert machen. Plant Ihr Partner drei Schritte im Voraus, werden Sie umso benachteiligter sein.

Zweifeln Sie immer noch an der Hauptrolle, die Mindmapping im alltäglichen Leben spielt? Ein letztes Beispiel wird Sie vielleicht doch noch überzeugen. Der Schlüssel für überwältigend schönen Sex liegt im Mindmapping. Aufgepumpte Arme und ein fitnessgestählter Hintern bringen Sie nur bis zu einem gewissen Punkt und nicht weiter. Wenn Sie einem anderen Menschen während des sexuellen Akts Zugang zu Ihren inneren Prozessen gewähren, ermöglichen Sie sich gegenseitig Zugang zu Kopf, Herz, Seele und Gehirn. Wie wäre es mit einem Orgasmus, während Sie sich gegenseitig in die Augen sehen? Mindmapping ist ein wesentlicher

Bestandteil des besten Sex', den Sie je haben werden, ob Sie nun eine tiefe emotionale Verbindung aufbauen oder geheime Fantasien ausleben.

Es ist kein Zufall, dass *unser Geist* der Teil von uns ist, den wir während des Sex' am ehesten verstecken. Es ist viel einfacher, jemandem den Körper zu zeigen, als zu offenbaren, was uns sexuell *wirklich* auf Touren bringt. Um Routinesex in knisternde Leidenschaft zu verwandeln, müssen Sie Ihren Geist offenbaren und Ihrem Partner Einblick in Ihre Erotik erlauben.

Habe ich jetzt Ihre volle Aufmerksamkeit?

### **Überall. Alle. Immer.**

Mindmapping findet die ganze Zeit um Sie herum statt (ungefähr so, wie Menschen Orgasmen erleben – meistens mit geschlossenen Augen). Sobald Sie die Anzeichen erkennen – ich werde Ihnen zeigen, wie das geht –, werden Sie Mindmapping entdecken, wohin Sie auch schauen. Es findet in guten und leider auch in schlechten Beziehungen statt. Hatten Sie erwartet, dass ich sage, dass Mindmapping nur in guten Beziehungen stattfindet und nicht in schlechten? Mit allen Vor- und Nachteilen, in guten wie in schlechten Zeiten, ist Mindmapping Bestandteil all Ihrer Interaktionen mit Ihrem Partner, mit Ihren Kindern und Eltern, Mitschülern, Kunden und Kollegen und allen anderen.

Aufgrund seiner überragenden Bedeutung ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass Mindmapping an sich weder gut noch schlecht ist. Wie Sie sehen werden, ist es Bestandteil der absolut besten Dinge, zu denen Menschen in der Lage sind, und leider auch der absolut schlechtesten. Negativer Gebrauch von Mindmapping findet ebenso oft statt wie der positive. Mindmapping ist an sich wertneutral. Das wird verständlicher, wenn Sie die zugrunde liegende Neurowissenschaft kennen, die diese großartige Fähigkeit erklärt, die wir alle als selbstverständlich betrachten. Diese wissenschaftlichen Grundlagen werde ich im nächsten Kapitel genau erläutern.