

Die Psychologie unserer Gedanken

Von der Optimierung zur Transformation



GEDANKEN REVOLUTION

CHRISTIAN HELM

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung.....	13
Metamorphose	21
Selbsttäuschung.....	39
Erfolgreiches Leben	61
Sinn	81
Bedürfnisse	105
Echte Liebe	125
What's in it for me?.....	145
Gewitter im Gehirn	165
Umgang mit Sorgen	187
Krisen und Sackgassen	207
Toxische versus gesunde Gedanken	229
Zeit: was machen wir daraus?.....	253
Umgang mit Versuchungen.....	277
Raus aus der Komfortzone.....	303
Ein revolutioniertes Mindset.....	325
Quellenverzeichnis.....	343
Links:	354

Die Grenzen der Selbstkontrolle

Kevin Simler und Robin Hanson haben ein faszinierendes Buch mit dem Titel „The Elephant in the Brain: Hidden Motives in Everyday Life“ geschrieben.²⁸ Darin fassen sie unter anderem die wichtigsten Erkenntnisse der Forschung zu menschlichen Motiven zusammen und decken auf, was häufig vor anderen verborgen unter der Oberfläche schlummert. Die meisten Menschen sind sich dieser tief liegenden, kaum sichtbaren, egoistischen und wenig bewundernswerten Motive bewusst, die unser Denken und Handeln maßgeblich beeinflussen. Während wir diese Motive bei anderen leicht erkennen, neigen wir dazu, sie bei uns selbst zu ignorieren oder sogar zu leugnen. In einem Interview fasst einer der Autoren das menschliche Dilemma treffend zusammen: „Natürlich wollen viele Menschen nicht als heuchlerisch oder irreführend in ihren Motiven gelten. Deshalb wollen sie versuchen, sich zu reformieren. Unser Buch ist nicht sehr ermutigend, was Reformen angeht, und es ist auch nicht sehr hilfreich. Eigentlich glauben wir nicht, dass es für Menschen gut machbar ist, sich einfach selbst aus diesen Mustern mit Willenskraft zu befreien. Weil wir Menschen sind und der Mensch ein komplexes Paket aus Design und Eigenschaften ist, die sich nur sehr schwer grundlegend ändern lassen. Deshalb ist es nicht einfach, sich selbst zu einem Nicht-Menschen, einem Alien, zu machen, indem man es einfach will.“²⁹

Eine relativ ernüchternde Sicht auf menschliche Motive. Aber eine, die durch Studienergebnisse belegt wird. Menschen folgen in ihrem Willen, Denken und Handeln oft niedrigen, egoistischen und zum Teil heuchlerischen Motiven. Dazu gehört leider immer wieder auch, dass Dinge getan werden, die nicht einmal gut für einen selbst sind. Bestimmte Tatsachen werden in unserem Bewusstsein einfach ignoriert, neu gefärbt oder unterdrückt. Zum Beispiel der Fakt, dass unsere Lebenszeit endlich ist. Und kein Mensch mit Garantie weiß, ob er den aktuellen oder den nächsten Tag überleben wird. Die Prioritäten des Alltags und kurzfristiger Ziele haben in der Regel Vorrang. Menschen haben die Tendenz, kurzfristige Triebbefriedigung zu erreichen und Reizen zu folgen, die Erwartung und Hoffnung vermitteln,

28 Simler, Kevin & Hanson, Robin. *The Elephant in the Brain: Hidden Motives in Everyday Life*. Oxford University Press, 2018.

29 <https://www.forbes.com/sites/alexzhavoronkov/2020/09/28/why-do-we-do-what-we-do-manipulating-yourself-to-better-manipulate-others/?sh=46ccb62b659b>

diese zu erreichen. In gewisser Weise ist das sogar nachvollziehbar, weil kurzfristige Ziele tendenziell leichter zu beeinflussen und zu kontrollieren sind. Dennoch kann es fatal sein, langfristige Perspektiven und Ziele im Leben zu ignorieren oder auszublenden. Seien es die Folgen von Denk- und Verhaltensweisen, die Körper und Seele beeinflussen. Oder auch die Frage nach Gott und dem Sinn, Zweck und Ziel des eigenen Lebens.

Studien haben gezeigt, dass das Gefühl, Kontrolle über das eigene Leben zu haben, verschiedene positive Auswirkungen hat, darunter eine verbesserte psychische und physische Gesundheit, ein geringeres Risiko, an Depressionen zu erkranken³⁰ und eine bessere Stressbewältigung.³¹ Schon in jungen Jahren lernen wir Taktiken, die uns ein gewisses Maß an Kontrolle über unser Leben ermöglichen.³² Je älter wir werden, umso etablierter sind diese Muster oder Schablonen, mit denen wir unsere Umwelt wahrnehmen und die unser Verhalten bestimmen. Wir haben viel Zeit damit verbracht, verschiedene Taktiken auszuprobieren, zu verfeinern und uns an sie zu gewöhnen, was dazu führt, dass wir dazu neigen, unsere Überzeugungen nicht in Frage zu stellen.

In der Psychologie umfasst Selbstkontrolle verschiedene Faktoren, darunter die Fähigkeit, Belohnungen zu verzögern, Willenskraft und die Steuerung von exekutiven Funktionen (Verhalten), Selbstdisziplin und -regulierung.³³ Damit beeinflusst die Fähigkeit der Selbstkontrolle maßgeblich menschliches Verhalten und den Ausgang unserer Handlungen.

Bestimmte Persönlichkeitsmerkmale scheinen Einfluss auf Selbstkontrolle zu haben. In gewissem Maße lässt sich Selbstkontrolle auch erlernen und trainieren. Es gibt dabei aber Grenzen und gerade die jeweiligen Lebensumstände setzen hier oftmals den Rahmen, innerhalb dessen die Selbstkontrolle des eigenen Lebens mehr oder weniger gut funktioniert. Rückschläge, Krisen, Gefahren und Unfälle können den Grad der Selbstkontrolle sehr einschränken und erzeugen im Gegenzug Gefühle der Angst

30 Thompson, S. C., Sobolew-Shubin, A., Galbraith, M. E., Schwankovsky, L., & Cruzen, D. (1993). Maintaining perceptions of control: Finding perceived control in low-control circumstances. *Journal of Personality and Social Psychology*.

31 Compas, Bruce, et al., Perceived Control and Coping with Stress: A Developmental Perspective. *Journal of Social Issues*, 1991.

32 Skinner, E. et al., Perceived Control and Coping with Stress: A Developmental Perspective. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 35–59). Oxford University Press.

33 Duckworth, Angela. The significance of self-control. Kommentar in *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2011.

Gedankenrevolution

und des Kontrollverlusts. Selbsttäuschung setzt regelmäßig dort ein, wo Selbstkontrolle aufhört oder an ihre Grenzen kommt. Sie hält den Schein der Kontrolle aufrecht. Ein Alkoholiker, der regelmäßig daran scheitert, dem guten Vorsatz zu folgen und keine neue Flasche Schnaps zu kaufen. Ein Raucher, der aufhören möchte, aber es nicht aus eigenem Willen schafft. Eine Frau mit einer Affäre, die das stoppen möchte, um ihre Ehe nicht zu gefährden. Aber immer wieder fremdgeht. Sie alle kommen an die Grenzen der eigenen Selbstkontrolle. Was helfen würde, ist die Ehrlichkeit zu sich selbst: „Ich habe ein Problem“. Und dann externe Hilfe zu suchen, um nicht länger an die limitierte, eigene Selbstkontrolle gebunden zu sein. Häufig wird das Problem aber eher ignoriert oder wegdiskutiert, um den Schein aufrechtzuerhalten. Tief im Inneren weist das Gewissen aber immer wieder darauf hin und versucht Wege zu finden, um gehört zu werden. Um Selbsttäuschung zu überwinden und echte Freiheit zu erleben.

Sehnsucht nach Sicherheit

Kontrollverlust muss nicht immer absolut sein, als komplettes Empfinden des Entgleitens von Kontrolle in bestimmten Angewohnheiten oder sogar ganzen Lebensbereichen. Es gibt auch graduellen Kontrollverlust. Eng damit verbunden ist das starke menschliche Bedürfnis nach Sicherheit und Geborgenheit. Was das Sicherheitsgefühl steigert, ist das Gefühl oder Wissen, dass ich selbst oder jemand anderes mich und meine Bedürfnisse im Blick hat. Damit verbunden ist die Tatsache, dass das Sicherheitsempfinden steigt, wenn etwas, das in der Zukunft liegt, in gewissem Maße vorhersehbar ist. Vollkommen unklare Ausgänge von Dingen verunsichern uns Menschen, sind unangenehm und häufig Grundlage für Selbsttäuschungen: verdrängen, ignorieren, nicht wahrhaben wollen, schönreden.

Regeln sind im Alltag häufig nützliche Helfer, um Sicherheit zu schaffen. Zum Beispiel im Straßenverkehr. Auch ohne Regeln kommt es immer wieder zu Unfällen. Der Weg zum Supermarkt, der Arbeit oder auch dem Kino wäre aber ohne Regeln jedes Mal etwas extrem Bedrohliches.

Auch wenn Regeln eigentlich die individuelle Freiheit und den Kontrollgrad des Einzelnen einengen, führen sie trotzdem unterm Strich zu mehr Sicherheit für alle.

Selbsttäuschung entlarven

Das menschliche Gehirn ist sehr kreativ, wenn es darum geht, Lücken in der Wahrnehmung oder Verarbeitung von Informationen zu schließen. Es scheint fast so zu sein, dass unser Gehirn einem Drang folgt, bestimmte Muster oder Zusammenhänge zu erzeugen. An Stellen, bei denen Unwissheit herrscht, werden regelmäßig, fast automatisiert, mit Hilfe von Illusionen diese Lücken gefüllt. In einer Serie von Versuchungen zeigte sich zum Beispiel, dass Teilnehmer mit geringerer Kontrollmöglichkeit zu bestimmten Ereignissen eher dazu neigten, verschiedenen Illusionen zu glauben. Dazu gehörten unter anderem optische Täuschungen, aber auch die Einbildung von Informationen und Fakten sowie einer höheren Neigung, Verschwörungen zu glauben und sich auf Aberglauben einzulassen.³⁴ Das erklärt auch ein grundsätzliches Problem im Umgang mit Selbsttäuschungen: sie aufzudecken ist schwierig, weil bestimmte Automatismen versuchen, diese Illusionen aufrechtzuerhalten. Damit einher geht die Tatsache, dass die Funktion von Selbsttäuschungen darin besteht, Schwächen, Fehler und Unsicherheiten zu überdecken. Wie ein Feigenblatt. Das Aufdecken kann kurzfristig schmerhaft sein, und emotional gravierende Folgen haben. Langfristig gesehen führt es aber in die Freiheit. Manche Menschen betreiben einiges an Aktivität, um dieses Aufdecken zu vermeiden. Gerade bei Suchtkrankheiten ist das bekannt. Selbsttäuschungen zu enttarnen, ist deshalb ein wichtiger Bestandteil einer gedanklichen Revolution und Transformation. Selbst hinter scheinbar harmlosen Formen der Selbsttäuschung verbirgt sich manchmal ein tieferer, gut verborgener Kern. Es kann sich um eine Lebenslüge handeln, die durch Unvergebenheit, Unsicherheit, negative Erfahrungen und Traumata geprägt ist. Ein falsches Selbstbild kann die Wahrnehmung der eigenen Realität verzerren.

Um herauszufinden, ob und wo im eigenen Leben Selbsttäuschungen eine Rolle spielen, kann es hilfreich sein, Feedback von vertrauenswürdigen Personen einzuholen. Wichtig ist dabei, aufmerksam zuzuhören, das Gehörte zu verarbeiten und abzuwägen.

Feedback bekommt man oft ganz automatisch. Wie etwa das Hupen, wenn man zu lange an der Ampel steht. Oder die Meinung der Kinder, wenn es darum geht, wie das Abendessen schmeckt. Gezielt nach Feedback zu

34 Whitson J. & Galinsky A. Lacking control increases illusory pattern perception. *Science*, 322 (5898), 2008.

Gedankenrevolution

fragen, kann für viele Menschen unangenehm sein. Es bietet jedoch die einzigartige Möglichkeit, das eigene Leben aus einer externen Perspektive zu betrachten. Dies kann helfen, Schwächen und Illusionen aufzudecken, an denen man arbeiten kann.

Natürlich muss man nicht alles automatisch akzeptieren und umsetzen. Aber durch Offenheit und Bereitschaft, diese Rückmeldung anzunehmen, kann man Selbsttäuschung entlarven. Ein weiteres Mittel zur Entlarvung von Selbsttäuschung ist die Selbstreflexion. Allerdings ist es nicht immer einfach, Selbsttäuschung selbst vollständig aufzudecken. Es gibt jedoch Hinweise, die darauf hindeuten können, wie z. B. Selbstrechtfertigungen oder mangelnde Offenheit für Veränderung.

Deshalb kann es hilfreich sein, auf die Beobachtungen und Kommentare anderer im Alltag zu achten. Auch das bewusste Zuhören bei unseren eigenen Gesprächen kann wertvolle Einblicke in unsere Denkweise liefern. Essenziell ist jedoch die ehrliche, grundlegende Bereitschaft, an uns selbst zu arbeiten, um Selbsttäuschungen aufzudecken. Wir müssen die Gründe und die Bedeutung hinter unseren Täuschungen verstehen. Darüber hinaus müssen wir bereit sein, mutige, neue Schritte zu unternehmen, um uns von diesen Täuschungen zu befreien. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass dieser Prozess manchmal unangenehm sein kann, aber der damit einhergehende Schmerz ist heilsam.

Durch meinen Studienhintergrund, meine Persönlichkeit und meinen Beruf führe ich oft tiefgründige Gespräche mit Menschen über ihr Leben. Wir sprechen über ihren aktuellen Situation, Ziele, ihre Vorstellung vom Leben, Karriereplanung, wie sie von anderen wahrgenommen werden möchten und ihre wichtigsten persönlichen Werte.

Um diese Gespräche anzuregen, teile ich oft Aspekte meines eigenen Lebens, wie meine Werte, Ziele und Träume. Aber vor allem spreche ich auch über Krisen, Rückschläge und die Rolle, die Gott in meinem Denken und Leben spielt. Wenn es um Glaube und Gott geht, werden viele Menschen unruhig. Es ist ein sehr persönliches Thema, verständlicherweise, und eines, dem viele Menschen lieber aus dem Weg gehen. Manche verweisen darauf, dass sie sich später damit beschäftigen wollen, während andere signalisieren, dass sie sich noch nicht damit beschäftigt haben und dies auch nicht wirklich wollen. Dann gibt es Menschen, die sehr stark davon überzeugt sind, dass die Frage nach Gott keine Relevanz für ihr Leben

Selbsttäuschung

hat. In der Regel haben sie sich aber selbst nicht viel damit beschäftigt. Sie verweisen dann zum Beispiel darauf, dass es keine wissenschaftlichen Beweise für Gottes Existenz gibt oder dass die Theorie der Evolution belegt, dass es Gott nicht geben kann. Oder sie behaupten, dass der Glaube an Gott eine Erfindung von Menschen ist, um Macht auszuüben.

Um es vorwegzusagen: auch ich bin Opfer und Täter von Selbsttäuschung. Ich beschäftige mich sehr intensiv damit, Selbsttäuschungen aufzudecken und mich mit den Fragen nach dem Sinn, Zweck und Ziel des Lebens zu beschäftigen. Weil ich nicht am Ende meines Lebens aufwachen möchte, um zu realisieren, dass ich den falschen Weg eingeschlagen habe. Fragen nach dem Ursprung des Seins, eines Wesens wie Gott, das Werte und Handlungsmaßstäbe definiert, und der Frage, was nach dem Leben kommt, können in der Tat potenziell bedrohlich sein. Viel mehr noch als die Frage, ob es gesund und schlau ist, zu rauchen.

Ehrliche Antworten auf diese Fragen können schnell kognitive Dissonanz und innere Spannung auslösen. Sie haben das Potenzial, das eigene Selbstbild zu untergraben und die Vorstellung von Selbstkontrolle im eigenen Leben. Sofern man zu dem ehrlichen Schluss kommt, dass das eigene Lebenskonzept nicht nachhaltig ist, wenn man bedenkt, was Gott dazu sagt, kommen oft ganz unterschiedliche Strategien zum Tragen, wie z. B. die Vermeidung des Themas oder Ablenkung. Die Frage nach dem Sinn des Lebens zu leugnen oder umzudefinieren, kann zu Selbstrechtfertigung („Ich bin eigentlich ein ziemlich guter Mensch“) und der Abwertung anderer führen: „Im Vergleich zu den meisten anderen sind meine Werte ziemlich klar. Ich spende regelmäßig und tue viel Gutes. Viel mehr als andere.“

Der Apostel Jakobus schreibt passend dazu in seinem in der Bibel enthaltenen Brief folgende Sätze:

„Trennt euch von aller Schuld und allem Bösen. Nehmt vielmehr bereitwillig Gottes Botschaft an, die er wie ein Samenkorn in euch gelegt hat. Sie hat die Kraft, euch zu retten. Allerdings genügt es nicht, seine Botschaft nur anzuhören; ihr müsst auch danach handeln. Alles andere ist Selbstbetrug! Wer Gottes Botschaft nur hört, sie aber nicht in die Tat umsetzt, dem geht es wie einem Mann, der in den Spiegel schaut. Er betrachtet sich, geht wieder weg und hat auch schon vergessen, wie er aussieht.“ (Jakobus 1,21-24)

Gedankenrevolution

Gott hat ein klares Ziel: Selbstdäuschung aufdecken und uns zu retten. Sein Ziel ist es nicht, uns auszutricksen, sondern uns ein neues, transformiertes Leben zu ermöglichen. Die einzige Täuschung, die in dieser Stelle erwähnt wird, ist die, die wir uns selbst antun. Wenn man sich mit diesen essenziellen Fragen und Gott beschäftigt, aber nicht entsprechend handelt, betrügt man sich selbst.

Obwohl es hart klingen mag, geht es im Kern darum, sich von allem Bösen zu lösen, Illusionen aufzudecken und letztendlich Freiheit und Erlösung zu finden.

Die Kontrolle abgeben

Viele Menschen lehnen den Glauben an einen persönlichen Gott ab, der bestimmte Regeln und Maßstäbe setzt. Sie empfinden dies als Eingriff in ihre Freiheit und als altmodische Überlieferung. Doch Regeln sind, wie die genannten Beispiele zeigen, oftmals hilfreich und können Leben schützen und erhalten. Genau diesen Aspekt betont auch die Bibel: Gott ist kein willkürlicher Herrscher, der Macht ausüben und seine Schöpfung unterdrücken will. Vielmehr ist er ein liebender und schützender Gott, der mit Regeln Leben erst möglich macht. Er hat ein Interesse an jedem Einzelnen und möchte, dass jeder Mensch seinem Design entsprechend gesund und erfolgreich lebt. Das umfasst auch die mentale Gesundheit sowie Beziehungen zu anderen Menschen und zu sich selbst. Ohne Regeln funktioniert die Gesellschaft nicht und bricht auseinander, da der individuelle Egoismus dazu führt, dass jeder nur noch die eigene Agenda verfolgt, im Zweifel mit der Brechstange. Der Gedanke eines mutwilligen, kontrollsüchtigen Gottes ist eine Täuschung. Ebenso wie die Annahme, dass unser persönliches, individuelles Leben autark und ohne Bezug zu seinem Schöpfer gelingen kann. Selbstkontrolle kommt schnell an ihre Grenzen, da Raum und Zeit sowie bestimmte Umstände des Lebens sie einschränken. Diese Illusion aufzudecken und zu entlarven, kann auf der einen Seite beängstigend sein. Gleichzeitig aber auch befreiend, denn im Gegensatz zu uns hat Gott jederzeit alle Kontrolle, sowohl über Raum und Zeit als auch über die Umstände unseres kleinen, individuellen Lebens. Das bedeutet im Wesentlichen, dass wir nicht mehr die Kontrolle über unser eigenes Leben haben, wenn wir uns auf ihn einlassen, ihm folgen und unser Leben in seine Hand geben. Natürlich erfordert dies Vertrauen, aber das können wir auf unserer Reise

mit Gott lernen. Es erfordert einen mutigen Schritt, aber wenn wir ihn nicht wagen, bleiben wir stecken und versuchen weiterhin, die Kontrolle zu behalten, was zu Selbsttäuschung führt.

Die heilsame Wirkung von Wahrheit

Der natürliche Gegenpol von Selbsttäuschung ist Ehrlichkeit zu sich selbst. Menschen, ob bewusst oder unbewusst, investieren oft viel Energie, um Illusionen über ihr Leben aufrechtzuerhalten. Die Angst vor Kontrollverlust treibt diesen Prozess an. Doch wenn der Kontrollverlust ein kritisches Niveau erreicht, bei dem kaum noch etwas zu kontrollieren ist, schwingt das Pendel häufig wieder in die andere Richtung. Wenn nichts mehr zu verlieren ist, öffnet sich eine Tür für Ehrlichkeit zu sich selbst und damit die Chance auf Freiheit. Ehrlichkeit ist für die meisten Menschen eine Tugend. Wer mag und respektiert schon Lügner? Warum also sich selbst belügen oder etwas vormachen? Sowohl Lüge als auch Ehrlichkeit haben im Leben ihren Preis. Manchmal muss man negative Konsequenzen in Kauf nehmen, wenn man ehrlich ist. Schon Kinder lernen das. Wenn ein Kind ein anderes verpetzt, kann es sein, dass es hinterher selbst Ärger bekommt, obwohl es eigentlich gute Absichten hatte und ehrlich sein wollte.

Andererseits scheint manche Form der Unehrlichkeit oder Lüge gesellschaftlich schon fast anerkannt zu sein. In der Politik spielt das zum Beispiel eine Rolle, aber auch in Unternehmen. Lügen werden gerechtfertigt, „aus politischen Gründen“, was nichts anderes heißt als: die Unwahrheit zu sagen oder etwas zu verschweigen, weil man sich einen Vorteil davon verspricht. Der Nutzen scheint höher zu sein als die Kosten.

Halbwahrheiten oder Notlügen sind letztendlich auch nichts anderes als Mangel an Ehrlichkeit. In Beziehungen können Lügen und Unehrlichkeit das Ende bedeuten, da sie das Vertrauen zerstören. Sich selbst mit Unehrlichkeit zu umgeben, hat nicht nur in Beziehungen einen Preis, sondern kann auch das Verhältnis zu sich selbst beeinträchtigen, indem man Formen der Selbstlüge und -Täuschung pflegt. „Eine schmerzliche Wahrheit ist besser als eine Lüge“, sagte Thomas Mann. Nach der Bibel ist die ultimative Folge jeder Art von Sünde der Tod. Wo Selbsttäuschungen oder Lügen dies überdecken, wird das seine Konsequenzen haben. Vermeintliche Sicherheit hat dann einen höheren Preis, als jeder kurzfristige Nutzen bieten kann. Von

Gedankenrevolution

allen Varianten der Unehrlichkeit ist Selbstdäuschung deshalb die fatalste. Sie lässt zu, dass man sich etwas vormacht, was einem den sicheren geistlichen Tod, als Folge von Unversöhnlichkeit mit Gott bringt. Sich selbst zu täuschen ist möglich. Gott hingegen lässt sich nicht täuschen (Galaterbrief 6,7), er deckt alle Arten von Unwahrheiten und Unehrlichkeit auf. Ehrliches Hinterfragen, gepaart mit Offenheit zur Veränderung, ist der Schlüssel zur Befreiung. Denn früher oder später wird alles ans Licht kommen (1. Timotheusbrief 5,24).

Selbstdäuschungen haben immer einen versteckten Grund, eine Ursache, meist ein wunder Punkt, Verletzlichkeit oder Unsicherheit. Anstatt dies zu überdecken, ist es hilfreicher, Heilung anzustreben. Psychotherapeut Brad Blanton hat ein Buch veröffentlicht und ruft öffentlich zur „Radical Honesty“ auf. Das Buch „Radical Honesty“³⁵ (Anmerkung: Radikale Ehrlichkeit) setzt sich mit dem Konzept der radikalen Ehrlichkeit auseinander. Er bringt es mit eigenen Worten auf den Punkt, warum es gesund und wichtig ist, ehrlich zu sein: „Radikale Ehrlichkeit ist nicht zu verwechseln mit einer moralischen Verpflichtung, die Wahrheit zu sagen. Sie ist ein Weg, sich davon zu befreien, dass man seinem unzuverlässigen reaktiven Verstand ausgeliefert ist, und an einen Punkt zu gelangen, an dem man gleichzeitig anderen Menschen und sich selbst verzeihen kann.“ Neben seinem Buch bietet er Workshops und Seminare an, in denen man lernen kann, wie man sich im Gespräch mit anderen öffnet, Schutzmechanismen ablegt und ehrlich zu sich selbst ist.

Manche Menschen versuchen, ihr Gewissen in Bezug auf die Frage nach Gott zu beruhigen, indem sie sagen: „Ich vertraue nur der Wissenschaft.“ Die Vorstellung von Gott und der Glaube an ihn werden oft als unwissenschaftlich abgetan und damit als ungültig erklärt. Tatsächlich gibt es jedoch eine Fülle wissenschaftlicher Beweise, die die Existenz Gottes stützen. Mehr dazu später. Wer sich auf die Wissenschaft beruft, muss sich jedoch auch mit der Tatsache auseinandersetzen, dass sie zu dem Schluss kommt, dass wir Menschen nicht vertrauenswürdig sind. Wir lassen uns leicht manipulieren, betrügen uns selbst und haben viele unserer Handlungen nicht unter Kontrolle. Stattdessen sind wir Meister darin, unser Selbstbild und unsere Annahmen zu schützen. Daher brauchen wir immer wieder eine gesunde Dosis Selbstreflexion.

³⁵ Blanton, Brad. Radical Honesty: How To Transform Your Life By Telling The Truth. Sparrowhawk, 2005.

Selbsttäuschung

Wenn bestimmte Lebensbereiche nicht mehr so funktionieren wie gewünscht, kann das sehr schmerhaft sein. Die Kontrolle scheint zu entgleiten. Eine Krankheit, der Verlust des Arbeitsplatzes, eine Ehekrise, der Verlust einer geliebten Person – all das kann dazu führen. Die spannende Erkenntnis der Psychologie ist jedoch, dass sich in solchen Situationen, wenn wir sie überstehen, eine Chance zum Lernen und Wachsen bietet. Alte Denk- und Verhaltensmuster werden aufgebrochen, neue Verbindungen im Gehirn entstehen, und die meisten Menschen leben nach durchgestandenen Krisen zufriedener und glücklicher.³⁶ Paradoxe Weise kann die Erkenntnis, dass wir nicht die Kontrolle haben, wie wir sie gerne hätten, neue Horizonte eröffnen und uns glücklicher machen kann als zuvor. Sie befähigt uns häufig dazu, unsere Grundannahmen neu zu überdenken.

Ich möchte dich ermutigen, deine Überzeugungen über den Sinn des Lebens zu hinterfragen, unabhängig von deiner Lebensgeschichte und deinem aktuellen Standpunkt. Überlege, wie du zu diesen Überzeugungen gekommen bist und welche Faktoren, wie Erziehung, Kultur, Lehrer, Bücher und andere, sie geprägt haben. Hast du Angst vor den Antworten auf diese Fragen? Kannst du ehrlich sagen, dass du zufriedenstellende und abschließende Antworten gefunden hast, die dir ein Gefühl von Sicherheit und Erfüllung im Leben geben? Wenn du ehrlich zu dir selbst bist, wirst du feststellen, dass du am Ende deines Lebens nichts bereuen musst. Denk daran, dass wir alle anfällig für Täuschung sind, und sei offen dafür, deine Denkweise zu revolutionieren, neu aufzustellen und innere Freiheit zu erleben. Entdecke und spüre den Sinn deines Lebens, mit einem klaren Ziel vor Augen.

36 Veenhoven, Ruut. Happiness in Hardship. Präsentiert auf der internationalen Konferenz "The paradoxes of happiness in economics", Milan, March 21-22 2003.

Zum Nachdenken:

- Was sind die grundlegenden Annahmen, die ich über mich selbst, das Leben und die Welt habe? Wie bin ich zu diesen Überzeugungen gekommen, und welche Faktoren haben sie möglicherweise geprägt?
- Wo in meinem Leben habe ich Bereiche, die eventuell Selbstdäuschung unterlegen sind? Wo fällt dir Selbstdäuschung bei anderen auf? Welche Beispiele für Selbstdäuschung kennst du aus deiner eigenen Vergangenheit?
- Welche Hinweise senden Menschen aus meinem Umfeld? Bei welchen Themen greife ich schnell zu Ausreden oder Rechtfertigungen?
- Welche Überzeugungen und Denkweisen möchte ich ändern? Was hindert mich daran, diese Veränderungen wirklich umzusetzen? Wer kann mich dabei unterstützen?
- Wann habe ich das letzte Mal bewusst jemanden um ehrliches und offenes Feedback gebeten?
- Ist mein aktuelles Lebenskonzept tragbar? Was möchte ich ändern?

Tipps zur Anwendung:

- Denke regelmäßig daran, dass Selbstdäuschung ein natürlicher Bestandteil der menschlichen Natur ist und wir alle sowohl Opfer als auch Täter davon sind. Entscheide dich für einen offenen und ehrlichen Umgang mit dir selbst, insbesondere in Bezug auf unangenehme Themen, die unter der Oberfläche verborgen sind und möglicherweise durch Selbstdäuschung überdeckt werden.
- Suche dir eine Vertrauensperson, von der du offenes Feedback bekommst. Gemeinsam könnt ihr daran arbeiten, ehrlich zu dir selbst zu sein.
- Überlege und prüfe, ob dein Lebenskonzept und deine Beziehung zu Gott von Ehrlichkeit geprägt sind. Solltest du Schwierigkeiten haben, bitte Gott um Hilfe.

Kapitel 3

Erfolgreiches Leben

In meiner Schulzeit war ich nicht gut im Fußball, und das hat sich bis heute kaum geändert. Für ein Kind in Deutschland ist das eine Herausforderung, da fast jeder Junge im Fußballverein ist und Fußball sowohl in der Schule als auch in der Freizeit allgegenwärtig ist. Nicht gut zu sein, bedeutet häufiges Scheitern: Man bekommt den Ball seltener zugespielt, hat Schwierigkeiten, Gegner zu überwinden, und schießt seltener ein Tor. Diese Erfahrung war für mich einige Jahre lang eine echte Herausforderung.

Hinzu kam, dass mein fünf Jahre älterer Bruder, der körperliche Vorteile hatte, im Gegensatz zu mir im Fußball außergewöhnlich gut war. Oft fand ich mich in der Rolle des Opfers wieder, das im Tor stand, während alle anderen auf mich schossen. Ein Wendepunkt kam, als ich anfing, Basketball zu spielen. Jedes Mal, wenn der Ball durch den Korb geht, fühlt es sich an wie ein kleiner Erfolg, und das geht mir auch heute noch so. Ich merkte schnell, dass ich im Gegensatz zum Fußball im Basketball wirklich gut war.

Infolgedessen wurde ich als Kind und später als Teenager zu einer Art Exot, der Basketball anstelle von Fußball spielte. Obwohl ich im Fußball immer noch nicht gut war, spürte ich eine gewisse Akzeptanz und Anerkennung aufgrund meiner Erfolge im Basketball.

Die Wirkung von Erfolg und Misserfolg

Erfolg und Misserfolg sind ständige Begleiter im Leben, schon von klein auf. Kinder lernen zum Beispiel das Laufen, indem sie immer wieder hinfallen, aufstehen und so lange weitermachen, bis sie es schließlich schaffen. Nach einer Reihe von Misserfolgen folgt der Durchbruch und das Kind kann ohne regelmäßiges Hinfallen selbstständig laufen. Misserfolg und Erfolg liegen

Quellenverzeichnis

Literatur:

Vorwort:

- <https://www.businessinsider.com/how-lebron-james-spends-money-body-care-2018-7>

Einleitung:

- Amen, Daniel G. Das glückliche Gehirn: Ängste, Aggressionen und Depressionen überwinden - So nehmen Sie Einfluss auf die Gesundheit Ihres Gehirns. Goldmann Verlag, 2013.
- Luskin, Fred. Forgive for Good. A Proven Prescription for Health and Happiness. Harper Collins, 2010.
- Ryan, R., & Deci, E. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 2000.
- Treen, D. Psychology of Executive Retirement from Fear to Passion. Escape the Rat-Race & Save Your Life. iUniverse Verlag, 2009.
- Helm, Christian. #prayforemilia. Tod, wo ist dein Stachel? Der Kampf eines kleinen Mädchens gegen den Krebs. Grain Press Verlag, 2019.

Metamorphose:

- Kurt Goldstein: Der Aufbau des Organismus. Einführung in die Biologie unter besonderer Berücksichtigung der Erfahrungen am kranken Menschen. Nijhoff, Den Haag 1934.
- Talevich, J. et al. Toward a comprehensive taxonomy of human motives. *PLoS ONE*, 12(2), 2017.

Gedankenrevolution

- Martela, F., & Pessi, A. Significant work is about self-realization and broader purpose: Defining the key dimensions of meaningful work. *Frontiers in Psychology*, 9, (363), 2018.
- Andringa T. et al. Learning autonomy in two or three steps: linking open-ended development, authority, and agency to motivation. *Frontiers in Psychology*; 4(766), 2013.
- Kaufman, S. Self-Actualizing People in the 21st Century: Integration With Contemporary Theory and Research on Personality and Well-Being. *Journal of Humanistic Psychology*, 63(1), 2023.
- Braus, Dieter F. Ein Blick ins Gehirn. Bildgebung in der modernen Psychiatrie. Thieme Verlag, 2004.
- Maier, Simon. 100 Great Mindset Changing Ideas. Marshall Cavendish International Asia Verlag, 2018.
- Klar, Franz Josef. Die Konstruktion der Neuro-Linguistisch-Programmierenden Psychotherapie (NLP). Landsiedel Unternehmer-Akademie, 2020.
- Neisser, U. et al. Intelligence: Knowns and unknowns. *American Psychologist*, 51(2), 1996.
- Dweck, Carol. Selbstbild – Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt. Piper Verlag, 2009.
- Bandixen, Claudia. Mission in Partnerschaft. Gegenwart und Zukunft der Missionsarbeit aus Basler Tradition. Theologischer Verlag Zürich, 2016.
- Aronson, Elliott, et al. Sozialpsychologie. Pearson Education Deutschland, 2010.
- Lewis, C.S. Pardon, ich bin Christ. Meine Argumente für den Glauben. Brunnen Verlag, 2014.

Selbsttäuschung:

- Jones, Gareth, et al. Organisation. Theorie, Design und Wandel. Pearson Studium, 2008.
- Beckmann, Jürgen. Kognitive Dissonanz. Eine handlungstheoretische Perspektive. Springer Verlag, Berlin. 2013.

- Aronson, Elliott, et al. Sozialpsychologie. Pearson Education Deutschland, 2010. Sachse, Rainer. Psychologie der Selbstdäuschung. Springer Verlag, Berlin. 2020.
- Theunert, Marei. Mein sensibles kleines Wunder. Wie Eltern von High Need- und Schrei-Babys gut für ihr Kind und sich selbst sorgen. Gräfe und Unzer Verlag, 2022.
- Simler, Kevin & Hanson, Robin. The Elephant in the Brain: Hidden Motives in Everyday Life. Oxford University Press, 2018.
- Thompson, S. C., Sobolew-Shubin, A., Galbraith, M. E., Schwankovsky, L., & Cruzen, D. (1993). Maintaining perceptions of control: Finding perceived control in low-control circumstances. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Compas, Bruce, et al., Perceived Control and Coping with Stress: A Developmental Perspective. *Journal of Social Issues*, 1991.
- Skinner, E. et al., Perceived Control and Coping with Stress: A Developmental Perspective. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 35–59). Oxford University Press
- Duckworth, Angela. The significance of self-control. Kommentar in *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2011.
- Whitson J. & Galinsky A. Lacking control increases illusory pattern perception. *Science*, 322 (5898), 2008.
- Blanton, Brad. Radical Honesty: How To Transform Your Life By Telling The Truth. Sparrowhawk, 2005.
- Veenhoven, Ruut. Happiness in Hardship. Präsentiert auf der internationalen Konferenz “The paradoxes of happiness in economics”, Milan, March 21-22 2003.

Erfolgreiches Leben:

- Smith, S. et al. A positive-negative mode of population covariation links brain connectivity, demographics and behavior. *Nature Neuroscience*, 2015.
- Covey, Steven. *The 7 Habits of Highly Effective People. Powerful Lessons in Personal Change*. Simon & Schuster, 2013.

Gedankenrevolution

- Crocker, J., & Knight, K. Contingencies of Self-Worth. *Current Directions in Psychological Science*, 14(4), 2005.
- Crocker, J., & Wolfe, C. Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 2001. Berglas, Steven. *The Stress of Success*. In: *The Success Syndrome*. Springer, 1986.

Sinn:

- Cohen, R. et al. Purpose in Life and Its Relationship to All-Cause Mortality and Cardiovascular Events A Meta-Analysis. *Psychosomatic Medicine. Journal Biobehavioral Medicine*, 2016.
- Yoona K. et al. Purpose in Life, Loneliness, and Protective Health Behaviors During the COVID-19 Pandemic, *The Gerontologist*, 2021.
- Bronk, KC. Purpose in Life. A Critical Component of Optimal Youth Development. Springer Verlag, 2013. Higgins, E. T. Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 1987.
- Halter, Hans. *Ich habe meine Sache hier getan*. eBook Berlin Verlag, 2010.
- Ent, M. & Gergis M. The most common end-of-life reflections: A survey of hospice and palliative nurses. *Death Studies*, 2018.
- Montross-Thomas, L. et al. Reflections on Wisdom at the End of Life: Qualitative Interviews of 21 Hospice Patients. *International Psychogeriatrics*, 2018.
- Sutton, Anna. *People, Management and Organizations*. Bloomsbury Publishing 2018. Schnell, Tatjana. *Psychologie des Lebenssinns*. Springer Verlag Berlin, 2016.
- Ward, S., & King, L. Poor but Happy? Income, Happiness, and Experienced and Expected Meaning in Life. *Social Psychological and Personality Science*, 7(5), 2016.
- Asendorpf, Jens. *Persönlichkeit: was uns ausmacht und warum*. Springer Verlag Berlin, 2018. Covey, S. *Die 12 Gründe des Gelungens - oder das Geheimnis wahrer Größe*. GABAL Verlag, 2016.
- Radel, R. und Clement-Guillotin, C. Evidence of Motivational Influences in Early Visual Perception: Hunger Modulates Conscious Access. *Psychological Science*, 23 (3), 2012.

- Largo, Remo H. Babyjahre. Entwicklung und Erziehung in den ersten vier Jahren. Piper Verlag, 2017. Haag, Barbara. Authentische Karriereplanung. Springer Fachmedien Wiesbaden, 2013.
- Tay, L., & Diener, E. Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(2), 2011.

Echte Liebe:

- Ansorg, A. ABC der Neurobiologie. Books on Demand, 2018
- Fries, A. et al. Early experience in humans is associated with changes in neuropeptides critical for regulating social behavior. *Biological Sciences*, 2005.
- Aronson, Elliott, et al. Sozialpsychologie. Pearson Education Deutschland, 2010. Sternberg, R. A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 1986.

What's in it for me?

- Steinbeis, N. Die Reifung des sozialen Gehirns. Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften, 2013.
- Kholin, M. et al. Why Dark Personalities can Get Ahead: Extending the Toxic Career Model, *Personality and Individual Differences*. *Personality and Individual Differences*, 2020.
- Carlson, RW. Et al. Motivated misremembering of selfish decisions. *Nature Communications*, 2020.

Gewitter im Gehirn:

- Grant, Jon E. et al. Problematic smartphone use associated with greater alcohol consumption, mental health issues, poorer academic performance, and impulsivity. *Journal of Behavioral Addictions*. Volume 8, Issue 2. 2019.
- Marci, Carl D. Rewired. Protecting Your Brain in the Digital Age. Harvard University Press, 2022.
- Dunbar R. How many friends does one person need? Dunbar's number and other evolutionary quirks. London, UK: Faber & Faber, 2010.

Gedankenrevolution

- Van Der Stigchel, S. Concentration. Staying Focused in Times of Distraction. MIT Press, 2020. Levitin, D. The organized mind: Thinking straight in the age of information overload. Penguin, 2014.
- Wido G.M. Oerlemans, et al. How feeling happy during off-job activities helps successful recovery from work: A day reconstruction study, Work & Stress, 2014.
- Raichle, M. et al. A default mode of brain function. Biological Sciences, 98 (2), 2001.
- Broyd, S. et al. Default-mode brain dysfunction in mental disorders: a systematic review. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 33 (3), 2009.
- Kühn, S. et al. The Importance of the Default Mode Network in Creativity—A Structural MRI Study. Journal of Creative Behavior, 48 (2), 2014.
- Leaf, C. Schalte Dein Gehirn an. Der Schlüssel zu maximaler Zufriedenheit, Denkfähigkeit und Gesundheit. Grace Today Verlag, 2013.

Umgang mit Sorgen:

- Bode, Sabine. Die Deutsche Krankheit, German Angst. Klett-Cotta Verlag, 2006.
- Briñol P., et al. Treating Thoughts as Material Objects Can Increase or Decrease Their Impact on Evaluation Psychological Science. Psychological Science, 2012
- Borkovec, T. et al. Preliminary exploration of worry: some characteristics and processes. Behaviour research and therapy, 21(1), 1983.
- Karim, H. et al. Aging faster: worry and rumination in late life are associated with greater brain age. Neurobiology of Aging, 2021.
- Carbonell, D. The Worry Trick: How Your Brain Tricks You into Expecting the Worst and What You Can Do About It. New Harbinger, 2016.
- Grouper H. et al Increased functional connectivity between limbic brain areas in healthy individuals with high versus low sensitivity to cold pain: A resting state fMRI study. PLoS ONE 17(4), 2022.

- Nolen-Hoeksema, S. The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 2000.
- Siegle, G. et al. Affective interference: An explanation for negative attention biases in dysphoria? *Cognitive Therapy and Research*, 26(1), 2002.
- Paulsen, R. Die große Angst. Warum wir uns mehr Sorgen machen als je eine Gesellschaft zuvor. Mosaik Verlag, 2021
- Sweeney, K. & Dooley, M. The surprising upsides of worry. *Social and Personality Psychology Compass*, 2017.
- Stöber, J. Worry, problem elaboration and suppression of imagery: the role of concreteness. *Behaviour Research and Therapy*, 1998.
- Llera, S. & Newman, M. Worry impairs the problem-solving process: Results from an experimental study. *Behaviour Research and Therapy*, 2020.
- Heinold, K. Keine Angst vor der Angst. Dem Körper vertrauen - Ängste loswerden. Via Tolino Media, 2021.
- Byron, Katie. Wer wäre ich ohne mein Drama? Konfliktlösungen mit „The Work“. Goldmann Verlag, 2016.
- Helm, Christian. #prayforemilia. Tod, wo ist dein Stachel? Der Kampf eines kleinen Mädchens gegen den Krebs. Grain Press Verlag, 2019.
- Contzen, Peter. Erik H. Erikson: Grundpositionen seines Werkes. Kohlhammer Verlag, 2020.

Krisen und Sackgassen:

- Schnell, Tatjana. Psychologie des Lebenssinns. Springer Verlag Berlin, 2016.
- Sieberichs, Monika. Krisen? Geil! Von der Bewältigung zur Gestaltung. Mutmacher Media, 2018. Diegelmann, C. und Isermann, M. Kraft in der Krise. Ressourcen gegen die Angst. Klett-Cotta, 2014.
- Vujicic, Nick. Mein Leben ohne Limits. „Wenn kein Wunder passiert, sei selbst eins!“ Brunnen Verlag, 2011.
- Blickhan, Daniela. Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis. Junfermann Verlag, 2018.

Gedankenrevolution

- Tugade, M. & Frederickson, B. Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004.
- Träder, René. *Das Leben so: nein! Ich so: doch! Wie du besser mit Stress, Krisen und Schicksalsschlägen umgehst*. Ullstein, 2020.
- Korb, Alex. *The Upward Spiral. Using Neuroscience to Reverse the Course of Depression, One Small Change at a Time*. New Harbinger Publications, 2015.
- Von Stosch, Klaus. *Theodizee*. UTB Verlag, 2018.
- Lukas, Elisabeth. Frankl und Gott. Erkenntnisse und Bekenntnisse eines Psychiaters. Verlag Neue Stadt, 2019.

Toxische versus gesunde Gedanken:

- Amen, Daniel G. *Das glückliche Gehirn: Ängste, Aggressionen und Depressionen überwinden - So nehmen Sie Einfluss auf die Gesundheit Ihres Gehirns*. Goldmann Verlag, 2013.
- Lambert, J. *Taking a One-Week Break from Social Media Improves Well-Being, Depression, and Anxiety: A Randomized Controlled Trial*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25 (5), 2022.
- Leaf, C. *Schalte Dein Gehirn an. Der Schlüssel zu maximaler Zufriedenheit, Denkfähigkeit und Gesundheit*. Grace Today Verlag, 2013.
- Korb, Alex. *Die Aufwärtsspirale gegen Depressionen - mit Neurowissenschaften Schritt für Schritt genesen*. Herder Verlag, 2016.
- Rock, D. *Brain at Work. Intelligenter Arbeiten, mehr erreichen*. Campus Verlag, 2011.
- Worthington, E. et al. *The Psychology of Unforgiveness and Forgiveness and Implications for Clinical Practice*. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18 (4), 1999.
- Worthington et al. *Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses*. *Psychology & Health*, 19(3), 2004.

- Luskin, Fred. Die Kunst zu verzeihen. So werfen Sie Ballast von der Seele. MVG Verlag, 2003. Linden M. Posttraumatic Embitterment Disorder. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 72 (4), 2003.
- Leary, M. et al. Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (5), 2007.
- Liu, J. et al. Honesty-Humility. In: Zeigler-Hill, V., Shackelford, T.K. (eds) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, 2020.
- Johnson, M. et al. A new trait on the market: Honesty-Humility as a unique predictor of job performance ratings. *Personality and Individual Differences*, 50 (6), 2011.
- Kelley, A. "A Life Without Lies: How Living Honestly Can Affect Health". Präsentiert auf der jährlichen Konferenz der American Psychological Association, 2012.
- Worthington, E. et al. *Handbook of humility: Theory, research, and applications*. Routledge/Taylor & Francis Group, 2017.
- Dweck, C. *Mindset. The new Psychology of Success*. Ballantine, 2006.
- Summerell, E. et al. Humility is associated with less aggressive motivation. *Personality and Individual Differences*, 158, 2020.

Zeit: was machen wir daraus?

- Gable, P. & Poole, B. Time Flies When You're Having Approach-Motivated Fun: Effects of Motivational Intensity on Time Perception. *Psychological Science*, 23(8), 2012.
- Droit-Volet, S. et al. Emotion and time perception: Effects of film-induced mood. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 5, 2011.
- Zimbardo, P., & Boyd, J. *The time paradox: The new psychology of time that will change your life*. Free Press, 2008.
- Gonidis, L. & Sharma, D. Internet and Facebook related images affect the perception of time. *Journal of Applied Social Psychology*, 47 (4), 2017.
- Clark, D. *The Long Game. How to be a long-term thinker in a short-term world*. Harvard Business Review Press, 2021.

Gedankenrevolution

- Bellezza, S., et al. Conspicuous consumption of time: When busyness and lack of leisure time become a status symbol. *Journal of Consumer Research*, 44(1), 2017.
- Gupta M. & Sharma A. Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*. 9(19), 2021.
- Whillans, A. V., et al. Valuing Time Over Money Is Asociated With Greater Happiness. *Social Psychological and Personality Science*, 7(3), 2016.

Umgang mit Versuchungen:

- Crockett, M., et. al.: Restricting Temptations: Neural Mechanisms of Precommitment, *Neuron*, 79(2), 2013.
- Myrseth, K., et al. Counteractive self-control – when making temptation available makes temptation less tempting. *Psychological Science*, 20, 2009.
- Hayashi, T. & Takeoka, N. Habit formation, self-deception, and self-control. *Economic Theory*. 74, 2022.
- Oettingen, G. & Mayer, D. The motivating function of thinking about the future: expectations versus fantasies. *Journal of personality and social psychology*, 83 (5), 2002.
- Nordgren, L. et al. The Restraint Bias: How the Illusion of Self-Restraint Promotes Impulsive Behavior. *Psychological Science*, 20(12), 2009.
- Baumeister, R. et al. Self-Regulation as a Key to Success in Life. In: Pushkar, D., Bukowski, W.M., Schwartzman, A.E., Stack, D.M., White, D.R. (eds) *Improving Competence across the Lifespan*. Springer, 2002.
- Baumeister, R. et al. The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 2007.
- Cronqvist, H. et al. When Nudges Are Forever: Inertia in the Swedish Premium Pension Plan. *AEA Papers and Proceedings*, 108, 2018.
- Ersner-Hershfield, H. et al. Saving for the future self: Neural measures of future self-continuity predict temporal discounting, *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 4 (1), 2009.

- Murru, E. & Ginis, K. Imagining the possibilities: the effects of a possible selves intervention on self- regulatory efficacy and exercise behavior. *Journal of sport & exercise psychology*, 2010.
- Milyavskaya, M. et al. Self-control in daily life: Prevalence and effectiveness of diverse self-control strategies. *Journal of Personality*, 2020.
- Pilcher, J. et al Interactions between sleep habits and self-control. *Frontiers in human neuroscience*, 9, 2015.

Raus aus der Komfortzone:

- Walsch, Neil Donald. Gespräche mit Gott. Ein ungewöhnlicher Dialog. Random House Verlag, 2013.
- Corbett, M. Cold comfort firm: Lean organisation and the empirical mirage of the comfort zone, *Culture and Organization*, 19 (5), 2013.
- Rozin, P. & Royzman, E. Negativity Bias, Negativity Dominance, and Contagion. *Personality and Social Psychology Review*, 5(4), 2001.
- Kiken, L. & Shook, N. Looking Up: Mindfulness Increases Positive Judgments and Reduces Negativity Bias. *Social Psychological and Personality Science*, 2(4), 2011.
- Woolley, K. & Fishbach, A. Motivating Personal Growth by Seeking Discomfort. *Psychological Science*, 33(4), 2022.
- Barsade, S. The Ripple Effect: Emotional Contagion and its Influence on Group Behavior. *Administrative Science Quarterly*, 47(4), 2002.
- Dweck, Carol. *Selbstbild – Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt*. Piper Verlag, 2009.

Ein revolutioniertes Mindset:

- Hast, M. *The 100 - Revised: A Ranking of the Most Influential Persons in History*. Citadel, 1992.

Links:

Vorwort:

- <https://www.businessinsider.com/how-lebron-james-spends-money-body-care-2018-7>

Einleitung:

- <https://www.marketwatch.com/press-release/global-self-improvement-products-services-market- 2023-2030-estimated-to-reach-worth-usd-5607374-million-growing-at-a-cagr-of-513-2023-04-25>

Metamorphose:

- <https://anecdoteage.com/anecdotes/george-w-bush-and-the-very-hungry-caterpillar>
- <https://www.newscientist.com/article/2163484-found-more-than-500-genes-that-are-linked-to-intelligence/>
- <https://www.nationalgeographic.de/wissenschaft/2020/08/von-der-raupe-zum-schmetterling-metamorphose-erklaert>

Selbsttäuschung:

- <https://www.forbes.com/sites/alexzhavoronkov/2020/09/28/why-do-we-do-what-we-do-manipulating-yourself-to-better-manipulate-others/?sh=46ccb62b659b>

Sinn:

- <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/170820/umfrage/als-besonders-wichtig-erachtete-aspekte-im-leben>
- <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/455692/umfrage/umfrage-in-deutschland-zur-auseinander-setzung-mit-den-sinnfragen-des-lebens/>
- <https://www.die-inkognito-philosophie.de/blog/sinn-des-lebens-heute> <https://alumni.cornell.edu/cornelliants/purpose-psychology/>

Echte Liebe:

- <https://www.duden.de/rechtschreibung/Liebe> <https://psy-on.de/die-dreiecksbeziehung-der-liebe/>

What's in it for me?

- <https://www.wiwo.de/unternehmen/dienstleister/werbesprech-nie-war-die-botschaft-so-wertlos-wie-heute/23163046.html#:~:text=In%20zwei-schen%20gehen%20die%20Fachleute%20davon,schafft%20sich>
- [%20quasi%20selbst%20ab.](https://www.duden.de/rechtschreibung/Egoismus) <https://www.duden.de/rechtschreibung/Egoismus>
- <https://www.bpb.de/kurz-knapp/zahlen-und-fakten/soziale-situation-in-deutschland/61587/haushalte-nach-zahl-der-personen/>

Gewitter im Gehirn:

- <https://www.statista.com/statistics/330695/number-of-smartphone-users-worldwide/>
- <https://www.statista.com/statistics/268695/number-of-tv-households-worldwide/>
- <https://www.unicef.org/stories/7-fast-facts-about-toilets#:~:text=Fast%20forward%20to%20today%3A%20around,toilets%2C%20deadly%20diseases%20spread%20rapidly.>
- <https://www.deutschlands-marktforscher.de/ard-und-zdf-studie-zur-mediennutzung-in-deutschland-im-jahr-2020-veroeffentlicht/>
- <https://www.tagesschau.de/wirtschaft/verbraucher/krankschreibungen-deutschland-2022-101.html>
- <https://www.personalwirtschaft.de/news/hr-organisation/neuer-rekord-bei-arbeitsausfall-wegen-psychischer-erkrankungen-151585/>
- <https://bernardmarr.com/how-much-data-do-we-create-every-day-the-mind-blowing-stats-everyone-should-read/>
- <https://www.statista.com/statistics/195140/new-user-generated-content-uploaded-by-users-per-minute/>

Gedankenrevolution

Umgang mit Sorgen:

- <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/575916/umfrage/angstindex-fuer-deutschland/>

Toxische versus gesunde Gedanken:

- https://www.forbes.com/health/mind/new-years-solutions-statistics/#interesting_new_years_solutions_statistics_at_a_glance_section
- [https://www.barmer.de/gesundheit-verstehen/psyche/sucht/rauchen-aufhoeren-koerper- 1055172#:~:text=So%20macht%20sich%20der%20Rauchverzicht,keine%20Ausreden%20beim%20Sp%20ort%20mehr!](https://www.barmer.de/gesundheit-verstehen/psyche/sucht/rauchen-aufhoeren-koerper-1055172#:~:text=So%20macht%20sich%20der%20Rauchverzicht,keine%20Ausreden%20beim%20Sp%20ort%20mehr!)

Umgang mit Versuchungen:

<https://www.anonyme-alkoholiker.de/downloads/Zwölf-Schritte.pdf>