

# Leserstimmen zu *Denke, lerne, sei erfolgreich*

»Caroline Leaf spricht auf wunderbare Weise das wichtigste Thema unseres Lebens an – dass wir lernen können, unser Gehirn zu steuern, unser Denken zu beherrschen und dadurch zu ändern, wie wir fühlen, denken und leben. Wir brauchen keine Psychopharmaka: Wir brauchen Wissen, Vernunft und Liebe, um unser Leid zu überwinden und ein erfülltes Leben zu führen.«

*Peter R. Breggin, MD, Psychiater und Autor von *Guilt, Shame and Anxiety**

»Ich bin zum ersten Mal mit Dr. Caroline Leafs Arbeit in Berührung gekommen, als ich Zeugin wurde, wie ihr Buch *Schalte dein Gehirn an* mit seinem 5-Schritte-Lernprozess meinen Mann Peter während seines neurowissenschaftlichen Studiums von der Verzweiflung zur Hoffnung führte. Mittlerweile habe ich erkannt, wie gut sich ihre Arbeit auch im Hinblick auf den Bildungserfolg und die Konzentrationsfähigkeit von Kindern anwenden lässt. Selbst unser eigener Sohn schätzt das Buch als hilfreich für seine Schularbeit. Ich glaube, dass der Inhalt revolutionär ist. In meiner achtzehnjährigen Praxis als Geburtshelferin und Gynäkologin, in der ich vor allem Patientinnen in Innenstadtbezirken betreue, sind mir viele Frauen begegnet, die man als hoffnungslos bezeichnen könnte. Viele scheinen in einem Teufelskreis der Armut mit all ihren negativen Auswirkungen auf die Familie gefangen zu sein und sehen sich oft als Opfer. Ich glaube, wenn sie dieses Buch in die Hand bekommen, es lesen und das Gelesene umsetzen, werden sie erkennen, dass sie die Macht haben, nicht nur ihr eigenes Leben, sondern auch das Leben ihrer Kinder und das der Menschen um sie herum zu verändern. Wie der bekannte ghanaische Pädagoge Dr. James Kwagir-Aggrey einmal sagte: »Wenn man einen Mann unterrichtet, erhält man ein gebildetes Individuum; unter-

richtet man jedoch eine Frau, verschafft man damit einer ganzen Nation Bildung.«

*Mercy Amua-Quarshie, MD, MPH, zertifiziert vom  
American Board of Obstetrics and Gynecology*

»Dr. Leaf hilft uns, gesunde Gedanken zu entwickeln, und ihre wissenschaftlich erforschte und klinisch angewandte Arbeit gibt uns Aufschluss darüber, wie wir leben, lieben und lernen. Die Techniken und Übungen in diesem Buch werden Lesern in ihrer schulischen Ausbildung, im Beruf und in ihren Beziehungen zugutekommen!«

*David I. Levy, MD, Klinischer Professor für Neurochirurgie  
und Autor von Gray Matter*

»Während meiner fast dreißigjährigen Tätigkeit als Neurologe habe ich eine globale Veränderung der menschlichen Denkweise beobachtet, die mit einer epidemischen Abnahme der allgemeinen geistigen Gesundheit und einer dramatischen Zunahme neurophysiologisch destabilisierender Erkrankungen einhergeht. Daher bin ich der Ansicht, dass dieses neue Buch von Dr. Leaf eine Pflichtlektüre für alle sein sollte, die denken, lernen und erfolgreich sein wollen – es ist eine Botschaft der Hoffnung, die aus einem sinnvollen, wissenschaftlich fundierten Handlungsprogramm besteht.«

*Robert P. Turner, MD, MSCR, QEEGD, BCN, außerordentlicher Professor  
für klinische Pädiatrie und Neurologie, University of South Carolina School  
of Medicine und Palmetto Health Richland Children's Hospital; assoziierter  
Wissenschaftler, MIND Research Institute, Irvine, Kalifornien*

»Wow! Ein weiteres erstaunliches Buch von Dr. Leaf! Leicht verständlich und zielführend beschreibt sie, wie komplexe neurophysiologische Prozesse den Erfolg im Leben entweder fördern oder beeinträchtigen können. Es ist spannend zu verfolgen, wie Dr. Leaf mit verschiedenen Missverständnissen und Mythen in der medizinischen Welt aufräumt. Um eine Wahrheit zu formulieren, die ich von ihr gelernt habe: Wir sind nicht das Produkt unserer eigenen Biologie. Wir haben einen brillanten

Verstand, der uns hilft, die Hindernisse, mit denen wir konfrontiert sind, in Sprungbretter zu verwandeln, durch die wir an einen Punkt gelangen, an dem wir unser volles Potential ausschöpfen können – nicht durch ein übermäßiges oder ungesundes Arbeitspensum, sondern indem wir bei allem, was wir tun, achtsam sind. Das fängt an bei den Gedanken, die wir denken, geht über die Nahrung, die wir zu uns nehmen, bis hin zu der Art, wie wir arbeiten und uns entspannen. Als Endokrinologe erlebe ich täglich, wie sich ›toxisches‹ Denken auf meine Patienten auswirkt. Oftmals ist dieses Denken ein großes Hindernis, das sie davon abhält, ihr Wohlbefinden zu erhalten, ihre Gesundheit wiederherzustellen oder ihre Ziele zu erreichen. Ich hoffe, dass alle, insbesondere Patienten mit endokrinen Störungen, diese erstaunliche Sammlung von lebensfördernden, unverfälschten Informationen lesen werden! Die Erkenntnisse, die Dr. Leaf darlegt, können eine große Hilfe sein, wenn man das eigene Leben zum Besseren verändern will.«

*Irinel Stanciu, MD, Mitglied des American College of Endocrinology*

»Ungeachtet der persönlichen Lebenssituation hat man die Macht, positive Veränderungen herbeizuführen. Dr. Leaf hat auf meisterhafte Weise beschrieben, wie verschiedene Denkweisen durch Quanteneffekte unser Gehirn verändern. Durch einfache Schritte, die in diesem Buch beschrieben werden, können wir unser Gehirn verändern und ein erfolgreiches Leben führen. Also verharren Sie nicht in der Niederlage – wenden Sie die Schritte in diesem Buch an und erleben Sie ein triumphales Leben!«

*Timothy R. Jennings, MD, DFAPA, ehemaliger Vorsitzender der Tennessee and Southern Psychiatric Association und Autor von The Aging Brain*

»Die brillante Dr. Caroline Leaf geht in diesem bahnbrechenden Werk ›über Achtsamkeit hinaus‹ und gibt uns Werkzeuge für eine sinnvolle kognitive Transformation an die Hand, die Voraussetzung für ein erfolgreiches Leben ist! Sie räumt zu Recht mit Neuromythen auf, die in unserer heutigen Gesellschaft für wahr gehalten werden, ähnlich wie bei der Interaktion zwischen Arzt und Patient, wenn oberflächliches Wissen

auf der Basis von Internetrecherchen in einen Kontext gestellt werden muss. Auch die Zahl der Todesfälle aufgrund von OUD (Opioidkonsumstörungen) und SUD (Substanzkonsumstörungen) nimmt in unserem Land epidemische Ausmaße an. Diese Störungen sind zum Teil auf frühere körperliche und emotionale Traumata zurückzuführen, denen wir alle ausgesetzt sind. Die wesentlichen Punkte, die Dr. Leaf aufzeigt, geben uns einen Einblick, wie diese Gewohnheiten im fehlgeordneten Geist gebildet werden. Sie gibt uns auch Hoffnung, indem sie uns Gottes Methodik vor Augen führt, mit der die Ursache für die äußere Manifestation dieser ›geistigen Probleme‹ beseitigt werden kann. Ein weiteres gelungenes Werk, Dr. Leaf!«

*Avery M. Jackson, Neurochirurg, CEO und Gründer des  
Michigan Neurosurgical Institute PC*

»Als Dr. Caroline Leafs ehemalige Professorin für ihren Master- und Dokortitel, als ihre Forschungsmentorin und langjährige Freundin bin ich erfreut und begeistert zu sehen, wie sich ihre Forschungen über die Verbindung zwischen Geist und Gehirn und die kognitiven Neurowissenschaften, die sie mit ihrem Abschluss als Kommunikationspathologin begonnen hat, zu einem außergewöhnlichen Buch entwickelt haben. Es wird den Menschen dazu verhelfen, besser zu denken, zu lernen und in jedem Bereich ihres Lebens erfolgreich zu sein. Dieses gut recherchierte Buch zeigt dem Leser nicht nur, wie viel Macht er in seinem Verstand besitzt, sondern auch, wie er diese Macht klug einsetzen kann. Caroline hat diese wissenschaftlich erforschten Konzepte nicht nur in ihrer klinischen Praxis, im Bildungswesen und im Unternehmensbereich erfolgreich angewandt, sondern auch in ihrem eigenen Leben und innerhalb ihrer Familie – ihr neuestes Buch braucht also keine zusätzliche Validierung über ihre eigene Erfolgsgeschichte hinaus!«

*Dr. Brenda Louw, Professorin und Lehrstuhlinhaberin für Sprachpathologie  
und Audiologie, East Tennessee State University*

»Dr. Caroline Leaf ist ein unglaubliches Geschenk an uns alle! In ihrem neuen Buch *Denke, lerne, sei erfolgreich* enthüllt sie die Weisheit und

die Wissenschaft hinter der Art und Weise, wie wir Informationen verarbeiten. Es hilft uns zu verstehen, wie wir als Individuen denken! Das ist die Eintrittskarte zu einem erfolgreichen Leben! Mit ihrer Forschung, die sie in diesem Buch vorstellt, können wir jetzt unser volles Potential entfesseln und aus dem Nebel treten, der sich durch unklares und ineffektives Denken bildet. Dies ist die Antwort für den Schüler, der sich schwertut, Informationen zu erfassen und zu behalten, und für die Führungskraft, die vor der großen Vorstandspräsentation mit Angst zu kämpfen hat. ... Als Mediziner bin ich der festen Überzeugung, dass *Denke, lerne, sei erfolgreich* einen großen Beitrag zur kognitiven und körperlichen Gesundheit leisten kann. Die Inhalte dieses Buches können umgesetzt deutliche Verbesserungen bei Demenz und kognitivem Abbau bewirken. Der Geist verändert das Gehirn, und genau das wird dieses Buch für die Leser tun. Dieses Buch muss man haben, muss man lesen, muss man umsetzen! Ich wünschte, ich hätte dieses Buch schon während meines Medizinstudiums besitzen können, aber ich werde es auf jeden Fall meinen Patienten und allen Studenten empfehlen! Tatsächlich nutze ich alle Bücher von Dr. Leaf in meiner Praxis und empfehle sie meinen Patienten, weil sie einfach funktionieren.«

*Jason Littleton, MD, Vorsitzender der Familienmedizin am Orlando Regional Medical Center und Gründer und CEO von Littleton Concierge Medicine*

»Dr. Leaf hat einen erstaunlichen Verstand und eine besondere Kommunikationsgabe. Als Berater und als jemand, der andere Berater auf internationaler Ebene unterstützt, kann ich *Denke, lerne, sei erfolgreich* gar nicht nachdrücklich genug empfehlen! Es ist ein mächtiges Hilfsmittel, das den Menschen zeigt, wie überaus fähig sie sind, sich selbst zu helfen, indem es ihnen sowohl das Wissen als auch die Mittel an die Hand gibt, durch die sie ihre Denkweise und damit auch ihr Leben ändern können.«

*Dr. Tim Clinton, Präsident der American Association of Christian Counselors*

»Die Arbeit von Dr. Leaf hat einen enormen Einfluss auf mein Leben gehabt. Im Jahr 2015 war ich schwer depressiv und hatte häufig Panikattacken. Ich rannte von einem Psychiater zum nächsten, jedoch ohne Erfolg.

Durch Dr. Leafs Forschung fand ich die Ressourcen, die mich vollständig heilten und mein Leben und auch das Leben anderer veränderten. Was mich an *Denke, lerne, sei erfolgreich* am meisten beeindruckt, ist die Leidenschaft, mit der Dr. Leaf jeden von uns zu der Erkenntnis darüber ermutigt, wie viel Stärke und Macht wir wirklich besitzen und wie viel wir überwinden können, wenn wir nur unseren Verstand richtig einsetzen – Krankheiten, Nöte und Krisen können mit der Kraft des Geistes überwunden werden. Mit *Denke, lerne, sei erfolgreich* gibt sie uns einen praktischen Leitfaden an die Hand, der uns hilft, eine Denkweise zu entwickeln, die uns ein Leben der Fülle beschert. In diesem Buch macht Dr. Leaf einen kühnen Vorschlag: ein neues Denkmodell, das im Hinblick auf das persönliche Wohlbefinden und die allgemeine Gesundheitsfürsorge eine echte Revolution auslösen kann. Ich bin zuversichtlich, dass wir kurz davor stehen, in eine neue Phase der Gesundheitsfürsorge einzutreten, angeführt durch die Forschung und die Ressourcen von Dr. Leaf. Wir haben uns gefragt, was wohl geschähe, wenn wir ein System aufbauten, das nicht auf Krankheiten fokussiert ist; ich bin der festen Überzeugung, dass Dr. Leaf die Antwort bereits kennt, und wir als Organisation schließen uns ihr mit aller Kraft an, um ihre Vision zu beschleunigen.«

*Igor P. Morais, Doktor der zahnärztlichen Chirurgie, Universität Brasilia, Brasilien, und Forscher auf dem Gebiet der Oralchirurgie und der öffentlichen Gesundheitsversorgung*

»Dr. Leaf bietet ein pädagogisches Konzept für die Gestaltung eines erfüllten Lebens. Beim Lesen der Seiten ihres Buches wird man zu ihrem Schüler und entdeckt, wie die eigene Denkweise einen möglicherweise im Leben stagnieren lässt. Und man erfährt, wie man diese Denkweise mithilfe ihrer Methoden, die sich in jahrzehntelanger wissenschaftlicher Forschung und Anwendung bewährt haben, ändern kann. Sie enthüllt, wie negative Gedanken durch verschiedene Lebenserfahrungen auf subtile Art und Weise unseren Verstand kapern und zur Vorlage werden, nach der wir unser Leben gestalten. Dieses Buch entlarvt die zerstörerische Natur ungesunder Gedanken und zeigt auf, wie man die Kraft des eigenen Geistes nutzen kann, um Informationen zu erlernen,

die man bisher als einschüchternd oder als unerreichbar empfunden hat. Das Buch eignet sich für alle Lebenslagen, z. B. für Studenten, die bei Prüfungen besser abschneiden wollen, für Berufstätige, die in ihrer Karriere vorankommen wollen, für nicht-berufstätige Eltern, die ihre Aufgaben mit mehr Klarheit erfüllen wollen, und für Senioren, die versuchen, sich gegen die Auswirkungen der Alzheimer-Krankheit zu wehren oder sie zu lindern. Wie bei jeder sinnvollen Reise bieten ihre Methoden keine schnelle Lösung, aber sie bieten eine garantierte und dauerhafte Lösung, wenn man sich voll darauf einlässt. Wer seinen Verstand von chaotischem und unproduktivem Denken befreien, seinen IQ erhöhen und sein Leben in die Hand nehmen möchte, sollte dieses Buch unbedingt lesen.«

*Lillian Lockett Robertson, MD, OB/GYN, FACOG*

»Denke, lerne, sei erfolgreich spricht viele Probleme an, mit denen wir in der heutigen Bildungslandschaft zu kämpfen haben. Wenn ich dieses Buch zu einem einzigen Kernpunkt zusammenfassen müsste, würde ich sagen, dass es hilft, »persönliche Verantwortung« zu vermitteln. Dr. Leaf bietet eine einzigartige Herangehensweise an jegliches Lernen. Ob in den Kapiteln über die Mindsets, das Gabenprofil oder den 5-Schritte-Lernprozess – sie macht alles so leicht verständlich und lehrt es auf sehr konkrete Weise. Jedes Kapitel in diesem Buch ist für die Lernenden von heute äußerst wichtig, insbesondere im öffentlichen Schulumfeld, in dem Angst und Einsamkeit leicht die Kontrolle über das Gedankenleben der Schüler übernehmen können. Dieses Buch hilft nicht nur dabei, Schülern das Denken und Lernen beizubringen, sondern bezieht auch die sehr wichtigen Aspekte eines gesunden Lebensstils mit ein, insbesondere den Aufbau einer positiven Denkweise. Dies steht am Anfang, wenn Schüler Ziele und Träume entwickeln sollen, was ein wichtiger Aspekt in unseren Schulen ist. Viele Schüler kommen aus einem toxischen Umfeld und es fehlt ihnen an Zielstrebigkeit. Sie verstehen nicht, wie durch ihr eigenes Denken, durch ihre Stimmung und Gefühle ihr Lernen in der Schule und im Leben beeinflusst wird. In diesem Buch wird deutlich, wie wir jeden Aspekt unseres Geistes, Körpers und unserer Emotionen ver-

ändern können, und es geht auf die Notwendigkeit ein, dies explizit zu lehren. Mir gefallen auch die Aktivierungstipps am Ende jedes Kapitels, die einfache und sinnvolle Wege zur Lernaktivierung aufzeigen. Als Pädagogen wissen wir, dass das Erlernete im Kurzzeitgedächtnis gespeichert und wieder vergessen wird, wenn der Lernvorgang nicht mit einem Endprodukt abschließt.

*Angela McDonald, MA, Leiterin und CEO der Advantage Academy*

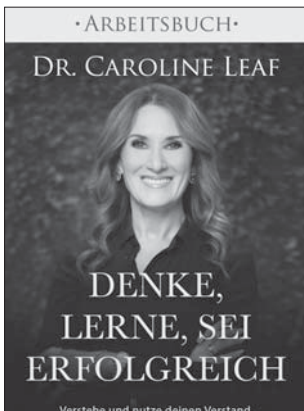




## Denke, lerne, sei erfolgreich

Eine Denkweise, die kompetenzstärkend wirkt, anstatt zu begrenzen, macht uns zufriedener, emotional stabiler und körperlich gesünder. Wissenschaftlich fundiert erläutert Dr. Leaf, wie drei wirkungsvolle Werkzeuge in Kombination das Gedächtnis verbessern, uns leistungsfähiger machen und zu einem erfüllteren Leben führen.

360 Seiten, Paperback, ISBN 978-3-95933-185-2.  
Auch als E-Book erhältlich.



## Denke, lerne, sei erfolgreich - Arbeitsbuch

Eine kompetenzstärkende, nicht begrenzende Denkweise macht uns zufriedener, emotional stabiler und gesünder. In diesem Arbeitsbuch stellt Dr. Leaf Fragen dazu, wie drei wirkungsvolle Werkzeuge das Gedächtnis verbessern, uns leistungsfähiger machen und zu einem erfüllteren Leben führen.

112 Seiten, Paperback, ISBN 978-3-95933-187-6.  
Auch als E-Book erhältlich.