



GOLDMANN
ARKANA

Buch

Sieben Schritte genügen, sich selbst zu ändern. Jeder Mensch kennt entscheidende Augenblicke, in denen sich sein Leben innerhalb kürzester Zeit von Grund auf geändert hat. Mit Paul McKennas Sieben-Tage-Programm lernen Sie, solche Momente bewusst herbeizuführen. Sie entdecken, wie Sie die Macht Ihrer Vorstellungskraft für Ihre positiven Lebensziele einsetzen. Sie erweitern Ihre Perspektiven mit Hilfe der kreativen Kraft Ihrer Träume. Und Sie werden staunen, wie Ihr Charisma durch die erfolgreiche Neuprogrammierung zu strahlen beginnt und Ihnen die Gelegenheiten zum Erfolg in den Schoß fallen.

Autor

Paul McKenna ist einer der weltweit führenden Hypnotherapeuten. Als Coach betreut er Olympiasieger, Konzernführer, Rockstars und gekrönte Häupter. In Privatberatung waren bei ihm Daryl Hannah, Robbie Williams, Sarah Ferguson, Ronan Keating, David Bowie und viele andere internationale Stars. Sein Fernsehprogramm erreicht Millionen. Seine Selbsthilfeprogramme zur Raucherentwöhnung, zum Gewichtabnehmen, zum besseren Schlaf, zur Stressbewältigung und zum Aufbau des Selbstvertrauens sind gleichfalls in Millionenauflage erschienen.

Paul McKenna

Ein neues Leben in sieben Tagen

Erfahren Sie die
Strategien erfolgreicher
Menschen für
ein erfülltes Leben

Aus dem Englischen
von Burkhard Hickisch



GOLDMANN
A R K A N A

Die englische Originalausgabe erschien 2004 unter dem Titel »Change Your Life in 7 Days« bei Bantam Press, London. Die deutschsprachige Erstausgabe erschien 2005 im Goldmann Verlag.



Mix
Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften
Zert.-Nr. SGS-COC-1940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
München Super liefert Mochenwangen

1. Auflage

Ungekürzte Taschenbuchausgabe Januar 2007
© 2005 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2004 Paul McKenna

Umschlaggestaltung: Design Team München
Umschlagmotiv: Photonica/Masaaki Kazama
Redaktion: Anja Schmidt
WL · Herstellung: CZ
Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN: 978-3-442-21797-7

www.arkana-verlag.de

Inhalt

Einleitung	7
1 <i>Erster Tag</i>	
Wer bist du wirklich?	19
2 <i>Zweiter Tag</i>	
Eine Gebrauchsanweisung für dein Gehirn	43
3 <i>Dritter Tag</i>	
Die Kraft der positiven Perspektive	81
4 <i>Vierter Tag</i>	
Was erträumst du dir vom Leben?	113
5 <i>Fünfter Tag</i>	
Gesundheitliche Grundlagen	149
6 <i>Sechster Tag</i>	
Wie du dir genügend Einnahmequellen erschließt ..	181
7 <i>Siebter Tag</i>	
Glücklich und zufrieden bis an dein Lebensende ...	221
<i>Ausblick</i>	
Verändere dein Leben Woche für Woche	249

Einleitung

Das Buch, das du gerade in deinen Händen hältst, hat das Potenzial, dein Leben grundlegend zu verändern.

Du glaubst mir nicht? Dann geht es dir wie vielen Menschen, denen ich geholfen habe, sich ihre Wünsche zu erfüllen. Sie fragten sich am Anfang, wie dies möglich wäre, und waren am Ende vollkommen überrascht. Dir kann es ebenso ergehen. Unterschätze nicht die Kraft, die im systematischen Aufbau dieses Buchs liegt. Ich verspreche dir: Es wird dein Leben verändern!

Es ist kein Zufall, dass manche Menschen Glück und Erfolg haben und andere nicht. Glück und Erfolg sind vorhersagbare Resultate, die durch bewusstes Denken und Handeln zustande kommen. Im Laufe der nächsten sieben Tage werde ich dir zeigen, wie du dein Denken und Handeln selbst bestimmen kannst. Glück und Erfolg sind untrennbar miteinander verbunden – frag den Misserfolg!

Kann ich mein Leben wirklich in sieben Tagen verändern?

Die Teilnehmer meiner Seminare sind immer wieder erstaunt, wenn Ängste und Phobien, an denen Menschen ihr ganzes bisheriges Leben lang gelitten haben, schon nach wenigen Mi-

*»Immer, wenn du glaubst,
dass du etwas kannst oder
nicht kannst, hast du
wahrscheinlich Recht.«*

HENRY FORD

nuten verschwinden. Auf die gleiche Weise lösen sich »tief sitzende Probleme« nach ein paar Tagen auf. Die Seminar Teilnehmer sind erstaunt, obwohl sich die meisten an eine Zeit erinnern können, in der

sich ihr Leben von einem Moment auf den anderen verändert hat. Vielleicht geschah es, indem sie eine wichtige Information erhielten oder eine besondere Person trafen und wussten, dass ihr Leben nicht mehr dasselbe sein würde.

Hier ist der Grund, warum eine Veränderung so schnell eintreten kann:

Einschneidende Veränderungen geschehen meistens in unserer Wahrnehmung und nicht in der Außenwelt.

Und wir können unsere Wahrnehmung von einem Moment auf den anderen verändern.

Der Mythos, dass es lange braucht, um sich zu verändern, existiert bereits seit hundert Jahren – seit die Psychoanalyse nach Freud zur vorherrschenden Methode in der Behandlung psychosomatischer Krankheiten geworden ist. Dieser Annahme liegt schon eine gewisse Ironie zugrunde, denn in der Psychoanalyse geht es gar nicht darum, die Menschen wirklich zu heilen. Sie sollen nur besser verstehen, warum sie so sind, wie sie sind. In meiner Arbeit geht es jedoch nicht nur darum, sich selbst zu verstehen, sondern sich auch wirklich zu verändern!

Manchmal kann schon eine kleine Veränderung große Auswirkungen haben. Stell dir zum Beispiel zwei Straßen vor, die sich bis ins Unendliche erstrecken. Auf der einen fährst du und auf der anderen eine andere Person. Stell dir nun vor, dass die eine Straße ein wenig von der anderen abweicht. Auf den ersten Kilometern scheint sie parallel zur anderen zu verlaufen, aber schließlich landet ihr beide an zwei ganz verschiedenen Orten.

Die Methoden dieses Buchs berücksichtigen den neuesten Forschungsstand. Sie bieten nicht nur die aktuellste Software, sondern liefern deinem Körper und deinem Geist auch gleich ein völlig neues Betriebssystem.

Jeden Tag wirst du kleine Veränderungen vornehmen, Veränderungen, die du zuerst gar nicht bemerkst. Aber je weiter du in diesem Prozess voranschreitest, desto mehr wird dir bewusst, welche Fortschritte du gemacht und wie sehr du dich bereits verändert hast.

Denn eins sollte dir klar sein: Alles, was du sieben Tage lang kontinuierlich tust, wird dich in der einen oder anderen Weise beeinflussen. Meine Methode unterscheidet sich von anderen darin, dass die Techniken, die du in diesem Buch lernst, in dir auch dann weiterarbeiten, wenn du sie nicht mehr bewusst benutzt. In den nächsten sieben Tagen wird das, was du tust, eine Welle der Veränderung in deinem Leben in Bewegung setzen, die sich nach und nach auf jeden Lebensbereich ausweitet. Es dauert zwar seine Zeit, bis ein Öltanker in Schwung kommt, aber sobald er genügend Fahrt aufgenommen hat, ist es schwer, ihn wieder zu stoppen.

Jahrhundertlang haben Menschen geglaubt, es sei unmög-

lich, die Meile unter 4 Minuten zu laufen. Aber dann, am 6. Mai 1954, hat Roger Bannister das getan, was alle großen Pioniere tun – er hat das Unmögliche geschafft.

Als ich Dr. Bannister traf, sprachen wir darüber, wie erstaunlich es war, dass im selben Jahr, als er unter 4 Minuten lief, noch siebenunddreißig weitere Läufer unter dieser Marke blieben. Im folgenden Jahr durchbrachen sogar sage und schreibe dreihundert Läufer die für unverrückbar gehaltene Grenze.

Die hellsten Köpfe hatten eine solche Leistung nicht für möglich gehalten, und ihr Glaubenssatz war zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung geworden. (Einige anerkannte Wissenschaftler hatten sogar behauptet, der menschliche Körper würde *explodieren*, wenn er dazu gezwungen würde, die Meile unter 4 Minuten zu laufen!)

Es bedurfte nur eines einzigen Gegenbeispiels – einer Person, die bewies, dass das scheinbar Unmögliche möglich war –, und schon konnten alle anderen diese Möglichkeit für sich selbst in Anspruch nehmen.

Der menschliche Geist lernt, indem er verallgemeinert. Ein Kind lernt beispielsweise, dass eine Tür aufgeht und sich wieder schließt. Der Geist verallgemeinert diese Erfahrung und wendet sie fortan auf alle Türen an.

Es spielt dabei keine Rolle, ob das Lernen auf angenehme oder schmerzhaft Weise vor sich ging. In den nächsten sieben Tagen werden wir uns die negativen Verallgemeinerungen anschauen, die du in Bezug auf die Welt gemacht hast und sie durch positive Überzeugungen ersetzen.

Meine Geschichte

Schon bald nachdem ich die Schule hinter mir gelassen hatte, begann ich mich für persönliches Wachstum zu interessieren. Es dauerte nicht lange, und ich hatte jedes Selbsthilfebuch gelesen, jede Technik ausprobiert und all das Gelernte auf mein eigenes Leben angewendet. Mit dem Resultat, dass sich mein Leben auf dramatische Weise verbesserte. Nachdem ich die Techniken benutzte, die ich dir mit diesem Buch nahe bringen will, steigerte sich mein Selbstvertrauen, mit meinen Finanzen ging es bergauf, ebenso mit meiner beruflichen Laufbahn. Außerdem gingen die Menschen fortan besser mit mir um. Es dauerte nicht lange, und ich wurde wohlhabend und berühmt und führte ein aufregendes Leben. In diesem Buch sind die besten Methoden enthalten, die ich benutzte, um mir das Leben zu erschaffen, das ich heute führe.

Ich möchte dir helfen, eine größere Kontrolle über dich und dein Leben zu erlangen. Seit 1985 arbeite ich an einem revolutionären System für persönliches Wachstum, das bei jedem Menschen funktioniert. Das einzigartige Erfolgssystem, das ich dir auf diesen Seiten vorstellen möchte, ist inzwischen so ausgereift, dass sich schon vom ersten Tag an grundlegende Veränderungen in dir vollziehen werden.

Das Beste an diesem System ist, dass du dich völlig entspannen kannst. Es ist sehr einfach zu erlernen, du brauchst dazu keine besonderen Fähigkeiten oder Erfahrungen. Wenn du in der Lage bist, deine Augen zu schließen, mit dir selbst und anderen zu sprechen und deinen Körper zu bewegen, kannst du dein Denken und dein Verhalten bewusst bestimmen und

letztlich das Leben führen, das du dir erträumst. Du musst dich dabei nur Schritt für Schritt an meine Anleitungen halten, selbst wenn du dir einmal nicht sicher sein solltest, ob du es auch richtig machst. Zusammen werden wir eine »positive Software« für dein Bewusstsein entwerfen und installieren.

Die Kraft des Augenblicks

Wir befinden uns in einer besonderen historischen Phase. Unsere Welt verändert sich täglich. Die wissenschaftlichen und technologischen Transformationen, die sich um uns herum vollziehen, nehmen exponentiell zu. Als Menschheit verbinden wir uns über große Entfernungen, wir erkunden und verändern unsere Welt. Reisen, die früher Monate gedauert haben, dauern heute nur noch Stunden; Berechnungen, die früher Jahre in Anspruch nahmen, sind heute nach wenigen Minuten abgeschlossen. Die Frage ist nicht, ob sich dein Leben verändern wird. Die Frage lautet: In welche Richtung wird es sich verändern?

Wir leben heute im digitalen Informationszeitalter. Faxgeräte, Handys, Computer und Satelliten – vor fünfzig Jahren noch unvorstellbar – sind heute, im 21. Jahrhundert, normaler Alltag. Alles, was auf der Welt geschieht, können wir direkt am Fernsch Bildschirm mitverfolgen. Weltweite Kommunikationssysteme verbinden die Menschen wie Nervenzellen in einem riesigen globalen Gehirn. Und all das in rasantem Tempo!

Wir stehen an der Schwelle zu einem gewaltigen Evolutionssprung. Der nächste große Schritt in der menschlichen

Entwicklung wird meiner Meinung nach darin bestehen, dass wir das Informationszeitalter hinter uns lassen und in eine neue Ära eintreten, in der die Menschen anfangen, ihre inneren Ressourcen zu entwickeln. Ich nenne diese Epoche das Zeitalter der »Psycho-Technologie«, in dem wir lernen, die erstaunlichen Kräfte und inneren Fähigkeiten zu nutzen, mit denen wir geboren wurden. Die Psycho-Technologie liefert uns quasi eine Gebrauchsanleitung für unser Gehirn.

Unglücklicherweise beschäftigen sich die meisten Menschen eher damit, ihren DVD-Player richtig bedienen zu können, als ihr Gehirn richtig zu benutzen. Wenn du in den nächsten sieben Tagen die Übungen in diesem Buch studierst und praktizierst, setzt du dich von den 98 Prozent der Menschen ab, die mit den Worten Winston Churchills »gelegentlich über die Wahrheit stolpern, aber sich aufrappeln und weitergehen, als sei nichts geschehen«.

In diesem Buch lernst du Techniken kennen, die schon vielen Menschen dabei geholfen haben, über ihre vermeintlichen Grenzen hinauszugehen und ihr wahres Potenzial zu entfalten. Zusammen programmieren wir dein Gehirn so, dass du glücklicher und energiegeladener bist und mehr Selbstvertrauen hast.

Lass uns anfangen

Bevor du dich nun auf die Reise begibst, dein wahres Potenzial zu erschließen, möchte ich dich bitten, kurz innezuhalten und folgendes Gedankenexperiment zu machen:

Wie sähe dein Leben aus, wenn du eines Morgens aufwachtest und ein Wunder wäre geschehen: Du lebstest genau so, wie du es dir immer erträumt hast.

Stell dir dieses Leben jetzt in allen Einzelheiten vor:

- ◆ Woran erkennst du, dass ein Wunder geschehen ist?
- ◆ Was siehst du?
- ◆ Was hörst du?
- ◆ Was fühlst du in dir?
- ◆ Welche Veränderungen hat es für dich in deiner Arbeit gegeben?
- ◆ In deinen Beziehungen?
- ◆ In deiner finanziellen Situation?
- ◆ Gesundheitlich?

Indem du die Ideen umsetzt und die Übungen machst, die in diesem Buch vorgestellt werden, wirst du all dies wahr werden lassen.

Entspanne dich einfach beim Lesen, und lass die Übungen, die ich dir anbiete, tief in dich einsinken.

So wie ein Gärtner Samen pflanzt und geduldig wartet, bis aus ihnen etwas wächst, so pflanzt auch du jedes Mal, wenn du mit diesem Buch arbeitest, positive Gedanken in dein Bewusstsein. Aus ihnen werden sich mit der Zeit wirkungsvolle Werkzeuge entwickeln, mit deren Hilfe du den hochentwickeltesten Bio-Computer der Welt bedienen kannst – dein Gehirn!

Obwohl sich schon nach der ersten Woche dramatische Veränderungen zeigen können, solltest du die Übungen immer wieder machen, um die Resultate zu erzielen, die du wünschst. Eine einzelne Übung ist keine magische Erfolgsspielle, aber wenn du alle zusammen immer wieder machst, werden sie dir zur zweiten Natur.

Alles, was du in den nächsten zehn Jahren erreichst, ist das Resultat davon, was du heute tust. Wie das Sprichwort sagt: Wenn du weiterhin tust, was du immer getan hast, dann wirst du auch weiterhin das bekommen, was du immer bekommen hast.

»Die Menschen machen immer die Umstände dafür verantwortlich, was sie sind. Ich glaube nicht an Umstände. Die Menschen, die vorangehen in dieser Welt, sind stets jene, die sich aufmachen und die Umstände suchen, die sie brauchen, und sie schaffen, wenn sie sie nicht finden können.«

GEORGE BERNHARD SHAW

Worauf es wirklich ankommt

Viele Menschen fangen an, ein Selbsthilfebuch zu lesen oder ein persönliches Trainingsprogramm zu absolvieren, aber hören dann mittendrin auf. Sie reden sich ein, dass es zu schwierig sei oder sie nicht die erforderlichen Voraussetzungen erfüllen. Diese Einstellung bringt folgendes Problem mit sich:

Wenn nicht du dein Leben bestimmst, dann tut es jemand anders.

Ich weiß, dass heutzutage das Wort Verantwortung keinen großen Stellenwert besitzt. Milliarden von Euro wechseln jährlich den Besitzer, weil Menschen buchstäblich jene zur Kasse bitten, deren Fehler darin besteht, dass ihr Kaffee zu heiß, ihr Körper zu schwach oder ihr Hund nicht richtig abgerichtet war.

Aber Verantwortung hat auch etwas mit positiver Kontrolle zu tun. Möchtest du dein Leben selbst bestimmen oder anderen Menschen – zum Beispiel deiner Familie, den Medien oder der Gesellschaft im Allgemeinen – die Kontrolle überlassen? Möchtest du der Herr deines Schicksals oder das Opfer deiner Umstände sein?

Verantwortung zu übernehmen bedeutet, die Dinge in deinem Leben zu bestimmen, die deiner Kontrolle unterliegen und gleichzeitig alles loszulassen, was du nicht beeinflussen kannst.

Es ist einfach, deine Eltern, deine Angestellten oder die Regierung für deine Probleme verantwortlich zu machen. Aber erst wenn du erkennst, dass du für deine Situation selbst verantwortlich bist, hast du auch die Möglichkeit, sie zu verändern. Erfolgreiche Menschen wissen, dass die Verantwortung zu übernehmen der erste Schritt zu einem erfolgreichen und erfüllenden Leben ist.

Dr. Stephen R. Covey beschreibt es wie folgt:

»Wenn du das eine Ende eines Stocks aufhebst, hebst du auch das andere auf. Sobald du also die Verantwortung für deine Lebensumstände übernimmst, versetzt du dich automatisch in die Lage, sie auch zu verändern.«

Wenn ich diese Ideen in meine Seminare einbringe, werde ich hin und wieder mit der Frage konfrontiert: »Wenn ich über die Straße laufe und überfahren werde, ist das dann auch meine Schuld?«

Die Antwort ist einfach: Verantwortung zu übernehmen ist nicht das Gleiche wie die Schuld auf sich zu nehmen. Du bist nicht verantwortlich für das Blatt, das du in der Hand hältst, wohl aber dafür, welche Karten du ausspielst.

Halte einen Moment inne und stell dir vor, wie es wäre, die Verantwortung für dein Leben zu übernehmen. Du hast die Macht, Entscheidungen zu treffen und jeden Bereich in deinem Leben zu verändern. Du bestimmst deine finanzielle Situation, deine Beziehungen und dein Wohlbefinden. Du störst dich nicht an den Dingen, die du nicht beeinflussen kannst und bestimmst die, die deiner Kontrolle unterliegen.

Wenn dir diese Vorstellung gefällt, kannst du dich dafür entscheiden, von nun an die volle Verantwortung für dein Leben zu übernehmen. Je mehr ich mit erfolgreichen Menschen arbeite, desto mehr inspirieren mich die Worte von W. H. Murray:

»Bis du dich voll auf etwas einlässt, gibt es noch dieses Zögern, diese Möglichkeit, es dir anders zu überlegen, wodurch du nicht wirklich effektiv bist. In Bezug auf jeden Akt der Initiative und der Schöpfung gibt es eine grundlegende Wahrheit, die du unbedingt berücksichtigen solltest. In dem Moment, in dem du dich wirklich auf etwas einlässt, fängt auch die Vorsehung an, für dich zu arbeiten. Du löst durch deine Entscheidung einen ganzen Strom von Er-

eignissen aus. Unvorhersehbare Zwischenfälle, ungeahnte Begegnungen und materielle Hilfen, die du nie für möglich gehalten hättest, wenden sich plötzlich zu deinen Gunsten.«

Bist du entschlossen? Bist du bereit, dir deine Macht zurückzuerobern? Wirst du die einfachen Anleitungen in diesem Buch so ernst nehmen, dass sie dein Leben verändern können? Selbst wenn du am Anfang nicht hundertprozentig überzeugt bist, solltest du dir klar machen, dass du trotz aller Zweifel Erfolg haben kannst. Du brauchst dir nur ein Kapitel nach dem anderen vorzunehmen ...

Wie du dieses Buch am besten nutzt

Dieses Buch beinhaltet sieben Kapitel. Es handelt sich dabei um sieben grundlegende Lektionen, die dir helfen werden, deine tiefsten Überzeugungen zu leben und dir deine sehnlichsten Wünsche zu erfüllen.

In nur sieben Tagen wirst du dich zu den Menschen gesellen, die sich so auf Erfolg programmiert haben, dass sie gar nicht mehr anders können, als erfolgreich zu sein. Du wirst in der Lage sein, allen Herausforderungen des Lebens mit Gelassenheit und Vertrauen zu begegnen. Deine Reise fängt im nächsten Kapitel an, wo du entdeckst, was in dir steckt. Du fängst an, dein wahres Potenzial freizulegen, um die Person zu werden, die du wirklich sein willst ...



Erster Tag

Wer bist du wirklich?

Entdecke dein wahres
Potenzial und werde die Person,
die du wirklich sein willst

Stell dir vor, du wachst eines Tages in einem Land auf, das fast vollständig von Riesen bevölkert wird. Zuerst hast du bestimmt große Angst und glaubst, der ohrenbetäubende Lärm lauter Stimmen und das unangenehme Gefühl des Fallens würden nie mehr verschwinden. Mit der Zeit bemerkst du jedoch, dass viele Riesen gutmütig zu sein scheinen und besonders einer von ihnen sich um deine Sicherheit und dein Wohlergehen kümmert.

Stell dir dann vor, dass dich der Riese, dem du gelernt hast zu vertrauen, eines Tages ohne ersichtlichen Grund anschreit, bedroht und sogar schlägt. Wie kannst du dich im Land der Riesen jemals wieder sicher fühlen? Es muss doch irgendwelche Regeln oder Gesetze geben, die dir helfen zu überleben ...

Eines Tages stößt du auf andere kleine Menschen. Sie scheinen wie du zu sein, und in ihrer Gesellschaft fühlst du dich gleich viel sicherer. Einige behaupten, die Gesetze des Landes zu kennen und erklären sie dir. Indem du außerdem die Riesen beobachtest und ihnen zuhörst, wenn sie dir in ihren donnernden Stimmen etwas beibringen, bekommst du ein immer klareres Bild, was du tun musst und nicht tun darfst, um in Sicherheit zu sein.

Tue das, was man dir sagt. Es ist einfacher, im großen Strom mitzuschwimmen. Wein nicht. Hör auf zu kämpfen. Konzentriere dich aufs Studium. Such dir eine Arbeit. Tue das, was man dir sagt. Heirate. Setz Kinder in die Welt, damit sie für dich sorgen, wenn du alt bist. Tue das, was man dir sagt.

Die Liste wird immer länger, je größer dein zierlicher Körper wird (dem das besondere Essen, das es im Land der Riesen gibt, sichtlich bekommt). Zum Schluss stellst du fest, dass gar keine Riesen mehr da sind.

Und dann wachst du eines Tages auf, und ein zartes kleines Wesen schaut zu dir hoch. Es ist im Land der Riesen aufgewacht. Und weil du es liebst, erzählst du ihm alles, was du darüber weißt, wie man im Land der Riesen überlebt.

Auf diese Weise schließt sich der Kreis ...

Die Macht der Gehirnwäsche

Während des koreanischen Bürgerkriegs in den späten 1950er Jahren bekehrten Koreaner chinesischer Abstammung erfolgreich eine große Anzahl amerikanischer Kriegsgefangener zur »Religion« des Kommunismus. Es geschah nicht, indem sie mit Folter drohten oder irgendwelche Versprechungen machten, sondern einfach dadurch, dass sie das Selbstbild der Soldaten veränderten.

Die Chinesen wussten, dass das menschliche Verhalten direkt von dem Selbstbild abhängig ist, das sie von sich haben. Stell es dir wie eine riesige Schleife vor – wir reden uns ständig ein, dass wir die Person seien, die wir zu sein glauben, aber das System, auf dessen Grundlage wir unser Verhalten und die Reaktionen anderer interpretieren, ist unser eigenes Selbstbild. Es ist eine Art Teufelskreis, aus dem es kein Entrinnen gibt.

Die Chinesen unterbrachen einfach diese Schleife. Es ist natürlich nicht so einfach, Männer umzupolen, denen eingetrichtert wurde, nur ihren Namen, ihren Rang und ihre Seriennummer von sich zu geben, aber die Chinesen taten es behutsam Schritt für Schritt – immer ein kleines Stückchen mehr.

Während eines Verhörs wurde der Gefangene überredet, ein paar nur leicht antiamerikanische oder prokommunistische Aussagen zu machen. (Zum Beispiel: »Die Vereinigten Staaten sind nicht perfekt« oder »In einem kommunistischen Land gibt es weniger Arbeitslosigkeit und Verbrechen.«) Nachdem er diese scheinbar harmlosen Aussagen gemacht hatte, wurde der Gefangene gebeten, genaue Gründe aufzulisten, warum die USA nicht perfekt waren. Später, wenn er müde und er-