GRUNDLAGENTEXT

Die Gedankengalerie-Methode®

Wie Gefühle entstehen, warum sie sich verselbstständigen – und wo Veränderung ansetzt

ORIGINAL



Kein **Gefühl** ohne einen **Gedanken.**

Andreas Kranke
Entwickler der Gedankengalerie-Methode® · Hypnose-Master und NLP-Trainer

OKTOBER 2026

Die Gedankengalerie-Methode®

Wie Gefühle entstehen, warum sie sich verselbstständigen – und wo Veränderung ansetzt

Die Gedankengalerie-Methode® ist keine einzelne Technik. Sie ist ein Erklärungs- und Arbeitsmodell, das drei Fragen beantwortet: Wie entsteht ein Gefühl? Warum läuft es irgendwann wie von selbst ab? Und an welcher Stelle setzt Veränderung wirksam an? Dieser Text führt zusammen, was in der Praxis, im Buch und in der Bühnenshow „Gefühlssache – Denken neu verstehen" erklärt wird, zeigt Parallelen zur modernen Hirnforschung auf und beschreibt, wie sich aus dem Modell die Wahl des passenden Werkzeugs ergibt.

1 Der Kernsatz: Kein Gefühl ohne einen Gedanken

Jedes Gefühl hat einen Gedanken. Zugespitzt formuliert: Niemand hat Gefühle – jeder macht sie. Nicht die Situation selbst erzeugt das Gefühl, sondern das, was in diesem Moment im Kopf abläuft. Ein Hund läuft auf zwei Menschen zu: Der eine freut sich, der andere erstarrt. Beim einen läuft die Erinnerung an einen freundlichen Familienhund ab – hell, nah, mit warmen Stimmen im Hintergrund. Beim anderen läuft der Film eines früheren Angriffs – groß, dicht, mit einem lauten Geräusch darin. Der Hund ist derselbe. Nicht er erzeugt das Gefühl, sondern der innere Film.

Wir reagieren also nicht auf die Welt selbst, sondern auf unser inneres Bild von ihr. Alles, was wir sehen, hören und fühlen, kommt als Reiz an, wird in elektrische Signale übersetzt und bekommt erst im Gehirn seine Bedeutung. Die Landkarte ist nicht das Gebiet.

Diese innere Landkarte bestätigt sich gern selbst. Das Bewusstsein kann nur einen kleinen Teil dessen aufnehmen, was die Sinne liefern, und das Gehirn wählt dabei bevorzugt aus, was zur bisherigen Erfahrung passt oder Gefahr meldet. Bildhaft gesagt: **Was der Denker denkt, wird der Beweisführer beweisen.** Wer einen Gedanken in sich trägt, findet im Außen fast immer die Belege dafür.

Das heißt nicht, dass ein Gefühl eingebildet wäre. Das Gefühl ist echt, und der Körper reagiert tatsächlich – mit Herzschlag, Atmung und Spannung. Nur liegt sein Ursprung nicht in der Situation, sondern im Gedanken, der in diesem Moment abläuft.

Entscheidend ist, was das Modell unter einem Gedanken versteht. Gemeint ist nicht nur ein Satz, den man bewusst denkt. Denken heißt, sich etwas vorzustellen. Ein Gedanke ist jede innere Darstellung, die in der Gedankengalerie gespeichert ist und in diesem Moment abgerufen wird. Sie kann fünf Formen haben:

Bild
Ein stehendes inneres Bild, oft nur für einen Sekundenbruchteil sichtbar.

Film
Eine ablaufende Szene: eine Erinnerung oder eine Befürchtung, die sich abspielt.

Innerer Dialog
Sätze, Kommentare und Fragen, die man sich selbst sagt.

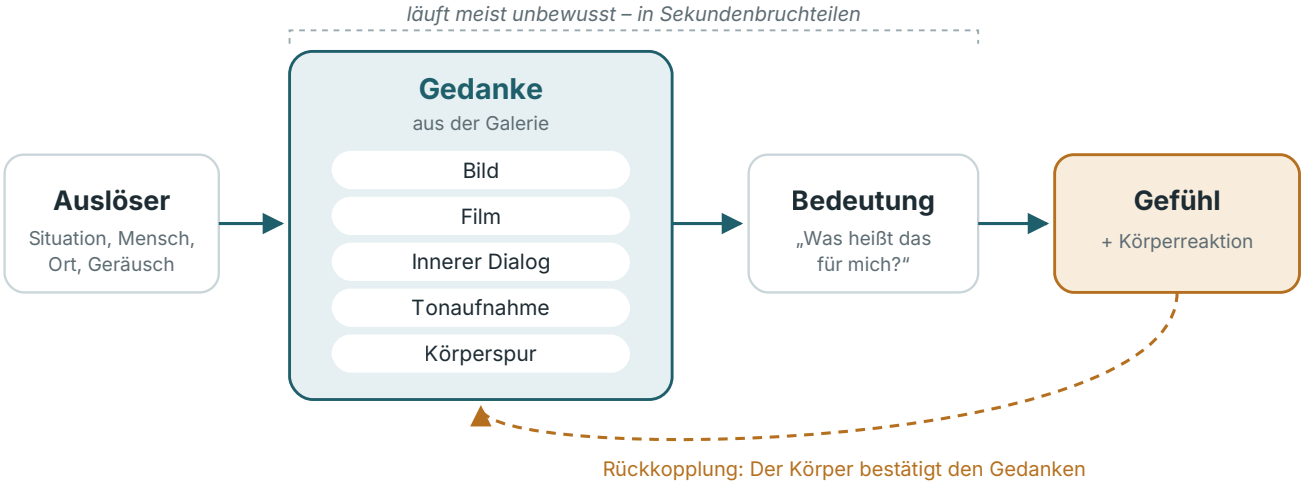
Tonaufnahme
Gespeicherte Stimmen, Tonfälle oder Geräusche – alte Tonspuren, die wieder abgespielt werden.

Körperspur
Ein gespeichertes Körpergefühl, das ohne sichtbares Bild direkt anspringt.

Zu jeder Form gehört das *Wie*. Ein Bild kann nah oder fern sein, groß oder klein, hell oder dunkel, farbig oder blass. Eine Stimme kann laut oder leise klingen, schnell oder langsam, von vorn kommen oder aus dem Hinterkopf. Diese Eigenschaften – im NLP Submodalitäten genannt – bestimmen oft stärker über die

Wucht eines Gefühls als der Inhalt selbst. Dazu kommt die Perspektive: Wer mitten im Film ist und die Szene durch die eigenen Augen erlebt (assoziiert), fühlt mit voller Wucht. Wer vor der Leinwand steht und sich selbst darin sieht (dissoziiert), gewinnt Abstand – und die Intensität nimmt spürbar ab. Kurz gesagt: **Das Werk liefert die Information – die Inszenierung erschafft das Gefühl.**

Und zu jeder Darstellung gehört eine **Bedeutung**: Was heißt das für mich? Aus „Da schaut jemand" wird „Ich werde bewertet". Erst die Bedeutung gibt dem Gefühl seine Richtung. Der Körper antwortet mit Herzschlag, Atmung und Spannung – und bestätigt damit wiederum den Gedanken. So kann sich ein Gefühl selbst aufrechterhalten.



Vom Auslöser zum Gefühl: Der Gedanke liegt dazwischen – meist schneller, als wir ihn bemerken.

Ein Werk zur Zeit im Licht

Die bewusste Aufmerksamkeit arbeitet wie ein Scheinwerfer in einem dunklen Raum: Sie kann immer nur ein Werk zur Zeit ausleuchten. Wer den Pinsel hält, hält immer nur einen. Die Aufmerksamkeitsforschung beschreibt die bewusste Verarbeitung entsprechend als Engpass (Pashler). Ein Gefühl aber braucht die ständige Befeuerung durch sein Bild, seinen Film oder seine Stimme. Wandert der Scheinwerfer zu einem anderen Werk, verliert das alte Gefühl seine Grundlage. Das erklärt, warum ein Gefühl sich innerhalb von Sekunden wandeln kann, obwohl sich im Außen nichts verändert hat: Verändert hat sich nur, welches Werk im Licht steht.

> **Gedanke heißt nicht: bewusst**
>
> Die meisten Gedanken, die ein Gefühl auslösen, laufen schneller ab, als wir sie bemerken. Wir spüren nur das Ergebnis. Deshalb sagen Menschen: „Die Angst kommt einfach." Sie kommt nicht einfach. Sie kommt über einen Gedanken, der so schnell und automatisch geworden ist, dass er nicht mehr auffällt. Der Kernsatz lautet deshalb genau: **Kein Gefühl ohne einen Gedanken – aber nicht jeder Gedanke ist bewusst.**

2 Die Gedankengalerie: Abgerufen wird immer das Original

Viele stellen sich das Gehirn wie eine Festplatte vor: Etwas passiert, wird gespeichert und beim Erinnern als Foto oder Videodatei unverändert wieder aufgerufen. So arbeitet das Gehirn nicht. Es gibt dort keine Dateien, keine Ordner und keine Sicherungskopie. Es gibt eine Galerie – die Gedankengalerie.

Eine Galerie für alle Sinne

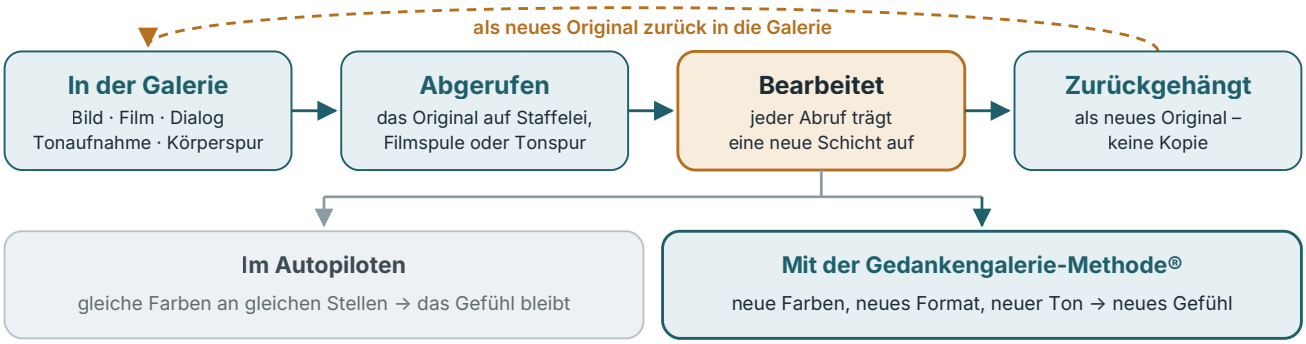
Die Gedankengalerie ist mehr als eine Sammlung von Gemälden. Sie ist eine Galerie, wie man sie heute kennt: mit Bildern an den Wänden, mit Räumen, in denen Filme laufen, mit Hörstationen, an denen Stimmen, Gespräche und Geräusche abgespielt werden, und mit Bereichen, die man nicht sieht, sondern spürt. Dort liegt, was ein Mensch erlebt hat – das Gesehene ebenso wie das Gehörte, das Gesagte und das Gefühlte. Und die Galerie ist offen für weitere Ebenen, etwa Gerüche oder Geschmäcker, die ebenso Erinnerungen und Gefühle wecken können.

Jedes dieser Werke kann abgerufen werden. Beim Abruf greift es auf die Erfahrung zurück, mit der es verknüpft ist, und löst aus, was dazugehört. Bei einem inneren Bild ist das offensichtlich. Bei einem Satz, einem Tonfall oder einer alten Aufnahme funktioniert es genauso – eine bestimmte Stimme, ein Lied oder der eigene innere Kommentar lösen ein Gefühl aus, weil sie auf Erfahrung zurückgreifen.

Das Original auf der Staffelei

Wer sich erinnert, nimmt kein Foto aus einem Archiv. Er nimmt das Originalgemälde von der Wand und stellt es auf die Staffelei. Mit Filmen und Tönen ist es dasselbe: Eingelegt wird die Originalspule, abgespielt wird die Originalaufnahme – keine Kopie. Und während das Werk betrachtet oder gehört wird, arbeitet das Gehirn bereits daran weiter. Jedes Wort, jeder Gedanke und vor allem jedes Gefühl, das in diesem Moment da ist, trägt eine neue Schicht auf.

Danach kommt das Werk zurück – das Bild an die Wand, die Filmspule ins Regal, die Tonspur an ihre Hörstation. Nicht als Kopie, sondern als **neues Original**. Ein Original lässt sich immer bearbeiten. Verändert wird also bei jedem Abruf.



Jeder Abruf ist eine Bearbeitung des Originals – entscheidend ist, womit gemalt wird.

Warum das Gefühl trotzdem bleibt

Wenn bei jedem Abruf verändert wird – warum bleibt ein Gefühl dann oft jahrelang gleich? Weil die meisten Menschen nie gelernt haben, anders zu malen. Wo Weiß war, malen sie wieder Weiß hin, wo Grün war, wieder Grün, wo Gelb war, wieder Gelb. Am Ende hängt nahezu dasselbe Bild an der Wand, nur mit einer Schicht Farbe mehr. Vielleicht sind die Wolken beim nächsten Mal etwas heller oder dunkler – im Großen und Ganzen bleibt alles gleich. Und deshalb bleibt auch das Gefühl im Großen und Ganzen gleich. Bei Filmen und Tonspuren ist es genauso: Die Spule wird neu eingelegt, aber es läuft wieder derselbe Film.

Das ist kein Schicksal, sondern Autopilot. Die Gedankengalerie-Methode® setzt genau hier an: Sie zeigt, wie man das Original bewusst anders bearbeitet – mit anderen Farben, in anderem Format, mit anderem Ton, mit anderem Ausgang – und es dann als neues Original zurückhängt. Die Galerie gehört vollständig dem Menschen selbst: Werke lassen sich anders hängen, anders beleuchten, leiser stellen, neu vertonen und um neue Räume erweitern.

**Der Mensch ist nicht das Archiv seiner Vergangenheit,
sondern der Maler, der sie bei jedem Erinnern neu erschafft.**

3 Verselbstständigung: Wie aus einem Gedanken eine Automatik wird

Das Gehirn ist eine Lernmaschine. Es merkt sich, was wichtig erscheint, und baut daraus Abkürzungen. Ein Erlebnis, das stark gefühlt wird, reicht oft schon, damit eine Verknüpfung entsteht. Nach zwei, drei Wiederholungen – erlebt oder in Gedanken durchgespielt – ist sie stabil. Von da an läuft sie ohne bewusstes Zutun: Der Auslöser erscheint, der Gedanke springt an, das Gefühl ist da. In der Galerie heißt das: Jeder Abruf mit denselben Farben ist eine weitere Wiederholung. Jede Schicht macht das Bild fester.

Man kann sich das wie einen **Bewegungsmelder** vorstellen. Anfangs geht man noch selbst zu einem Werk, schaut es an oder hört hinein. Später genügt es, den Raum zu betreten – und das Licht springt von allein auf genau dieses Bild, der Film startet, die Aufnahme spielt los. Noch bevor man sich entschieden hat, hinzusehen oder hinzuhören.

Wie schnell sich etwas verselbstständigt, hängt von zwei Faktoren ab:

Intensität
Je stärker das Gefühl, desto schneller und fester speichert das Gehirn. Ein einziger heftiger Moment kann genügen.

Wiederholung
Jedes erneute Erleben und jedes gedankliche Durchspielen stärkt die Verknüpfung weiter.

Generalisierung – die große Stärke des Gehirns

Das Gehirn lernt nicht nur „dieser eine Hund", sondern „Hunde". Nicht nur „dieser Aufzug", sondern „enge Räume". Es überträgt Gelerntes auf Ähnliches. Das ist eine enorme Stärke: Ohne Generalisierung müssten wir jede Tür, jede Treppe und jedes Gesicht neu lernen. Dieselbe Stärke sorgt aber auch dafür, dass sich eine Angst ausbreiten kann – von einem Auslöser auf viele.

Daraus folgt der zweite zentrale Gedanke des Modells: Was sich verselbstständigt hat, verändert man nicht durch Verstehen oder Vorsätze allein. Veränderung muss an der Automatik selbst ansetzen. Und das Neue braucht dieselben Bedingungen wie das Alte – Intensität und Wiederholung –, damit es sich ebenfalls verselbstständigt und generalisiert.



Was sich mit Gefühl und Wiederholung verselbstständigt hat, verselbstständigt sich auf demselben Weg neu.

4 Parallelen in der modernen Hirnforschung

Die Gedankengalerie-Methode® ist aus der Praxis entstanden. Einzelne ihrer Aussagen finden sich in ähnlicher Form auch in Studien und Fachbüchern anderer Wissenschaftler. Die folgenden Parallelen zeigen, dass andere auf anderen Wegen zu vergleichbaren Beobachtungen gekommen sind. Die Forschung beweist nicht jede einzelne Technik – sie stützt aber, warum der Gedanke der richtige Ansatzpunkt ist. Die vollständigen Angaben stehen am Ende dieses Textes.

Gefühle werden gebaut, nicht empfangen

Das Gehirn arbeitet als Vorhersagemaschine. Es gleicht Körpersignale und Situationen laufend mit früheren Erfahrungen ab und konstruiert daraus ein Gefühl (Barrett).

Für das Modell: Das Gefühl ist das Ergebnis einer inneren Verarbeitung. Wer die Verarbeitung verändert, verändert das Ergebnis.

Innere Bilder und Klänge wirken fast wie Wahrnehmung

Vorgestellte Bilder aktivieren ähnliche Hirnareale wie tatsächlich Gesehenes (Pearson). Innerlich gehörte Musik und Stimmen nutzen Bereiche der Hörrinde (Zatorre & Halpern). Bildhafte Vorstellungen lösen zudem stärkere Gefühle aus als derselbe Inhalt in abstrakten Worten (Holmes & Mathews).

Für das Modell: Bilder, Filme und Stimmen in der Galerie sind keine „bloße Einbildung“. Der Körper reagiert auf sie, als wären sie echt – genau deshalb lohnt sich die Arbeit an ihnen.

Alarm vor dem Bewusstsein

Gefahrensignale erreichen über eine schnelle Bahn die Amygdala und lösen Körperalarm aus, bevor die bewusste Verarbeitung abgeschlossen ist. Das bewusst erlebte Gefühl entsteht erst, wenn das Gehirn diesen Alarm deutet (LeDoux).

Für das Modell: Der auslösende Gedanke kann ablaufen, bevor wir ihn bemerken. „Unbewusst“ ist keine Ausrede, sondern Biologie – und die Deutung ist Teil des Gefühls.

Was gemeinsam feuert, verbindet sich

Nervenzellen, die wiederholt gemeinsam aktiv sind, verstärken ihre Verbindung (Hebb). Emotional starke Erlebnisse werden bevorzugt und fester gespeichert (McGaugh). Mit zunehmender Wiederholung übernehmen automatisch arbeitende Netzwerke die Steuerung (Graybiel).

Für das Modell: Das ist die Verselbstständigung. Und sie funktioniert in beide Richtungen.

Das Gehirn generalisiert – auch Angst

Gelernte Angstreaktionen werden auf ähnliche Reize übertragen. Bei Angst- und Panikstörungen ist diese Übertragung oft besonders breit (Dymond u. a.; Lissek u. a.).

Für das Modell: Was sich ausgebreitet hat, kann sich auf demselben Weg neu ordnen – wenn die neue Reaktion ebenso breit verankert wird.

Erinnern heißt neu malen

Das Gedächtnis arbeitet nicht wie eine Festplatte: Erinnerungen werden beim Abruf neu zusammengesetzt (Bartlett). Eine aktivierte Erinnerung ist für eine gewisse Zeit wieder veränderbar und wird danach neu abgespeichert – die Gedächtnis-Rekonsolidierung (Nader u. a.; Schiller u. a.). Ohne neue Erfahrung beim Abruf wird sie dabei eher gefestigt (Lee); kommt etwas hinzu, das nicht zur alten Erwartung passt, kann sie sich grundlegend ändern (Ecker u. a.).

Für das Modell: Das ist das Original auf der Staffelei. Mit denselben Farben wird es nur fester – mit neuen Farben wird es ein neues Original.

Abstand verändert das Gefühl

Wer eine belastende Situation aus der Distanz betrachtet, wie ein Beobachter, erlebt deutlich weniger emotionale Wucht – ohne den Inhalt zu verdrängen (Kross & Ayduk).

Für das Modell: Entfernung, Größe und Perspektive sind keine Spielerei. Sie sind Stellschrauben des Gefühls – assoziiert oder dissoziiert macht den Unterschied.

Hypnose verändert die Verarbeitung messbar

Bildgebende Studien zeigen, dass sich in Hypnose Aktivität und Vernetzung von Hirnregionen verändern, die für Aufmerksamkeit, Selbstwahrnehmung und Körpersignale zuständig sind (Jiang u. a.).

Für das Modell: Hypnose ist ein Zustand erhöhter Ansprechbarkeit für Suggestionen – ideal, um das Neue zu vertiefen und unbewusst zu verankern.

5 Der Arbeitsweg: finden, zuordnen, verändern, neu verselbstständigen

Aus dem Modell ergibt sich eine klare Reihenfolge. Nicht die Technik steht am Anfang, sondern die Frage: **Was macht dieser Mensch in seinem Kopf – und wie macht er es?**

1 Finden

Welcher Gedanke springt an, wenn der Auslöser kommt? Der Ansatzpunkt wird im Gespräch gefunden, im Hier und Jetzt. Hinhören statt zuhören: Worte, Blickbewegungen, Gesten und Tonfall verraten, ob gerade ein Bild, ein Film, eine Stimme oder ein Körpergefühl läuft.

2 Zuordnen

In welcher Form liegt der Gedanke vor – Bild, Film, innerer Dialog, Tonaufnahme oder Körperspur? Und wie ist er inszeniert: nah oder fern, laut oder leise, groß oder klein, assoziiert oder dissoziiert?

3 Verändern

Das Werkzeug wird passend zur Form gewählt. Das Original kommt auf die Staffelei – und wird diesmal bewusst anders bearbeitet. In der Praxis geschieht das meist im Wachzustand mit Techniken aus dem NLP; ebenso lässt sich in Hypnose direkt mit den Gedankenbildern arbeiten. Die Veränderung entsteht dabei unmittelbar, im Moment der Bearbeitung – direkt in der Sitzung.

4 Neu verselbstständigen

Das neue Original wird wiederholt, verstärkt und in künftige Situationen getragen, bis es von selbst ins Licht rückt. Hier wirkt Hypnose als Verstärker; häufig rundet eine Integrationstrance die Sitzung ab.

Wer verändert?

Die Veränderung macht der Mensch selbst, in seinem eigenen Kopf. Kein Begleiter – ob Coach, Hypnotiseur oder Therapeut – kann im Kopf eines anderen Menschen etwas direkt verändern. Was er tun kann: herausfinden, was dieser Mensch in seinem Kopf tut, um das Gefühl auszulösen, bewusste und unbewusste Impulse geben, genau erklären, was mit dem Bild, dem Film oder der Stimme zu tun ist, und Schritt für Schritt hindurchführen. So programmiert sich der Mensch neu, und das alte Programm greift nicht mehr. Weil die eigentliche Veränderung meist im Wachzustand geschieht, ist er dabei die ganze Zeit bewusst beteiligt und behält die Kontrolle.

Im Heute statt in der Vergangenheit

Ein Gefühl ist kein Ereignis von damals, sondern ein Vorgang, der heute abläuft – jedes Mal neu, wenn das Original abgerufen wird. Was heute erzeugt wird, lässt sich heute untersuchen und verändern. Die Arbeit ist deshalb **auflösend, nicht aufdeckend**: Gesucht wird nicht die Ursache in der Lebensgeschichte, sondern der Gedanke, der das Gefühl heute erzeugt. Eine Rückführung durch Kindheit und Lebensgeschichte ist dafür in aller Regel nicht nötig.

6 Die Form des Gedankens bestimmt das Werkzeug

Weil Gedanken in unterschiedlichen Formen vorliegen, braucht jede Form ein Werkzeug, das zu ihr passt. Die Übersicht zeigt Zuordnungen, die sich in der Praxis bewährt haben – als Beispiele, nicht als abschließende Liste.

Form des Gedankens	Werkzeug (Beispiele)	Was sich verändert	Wirkprinzip
Bild	Visueller Swish	Das Auslöserbild führt automatisch zu einem Zielbild, das den gewünschten Zustand zeigt.	Neue Verknüpfung durch schnelle Wiederholung
	Visuelle Submodalitäten	Größe, Entfernung, Helligkeit, Farbe, Rahmen: Das Original wird neu gemalt und verliert seine Wucht.	Abstand und Darstellung regeln die emotionale Intensität
Film	Fast Phobia Cure	Der Film wird aus sicherer Beobachterposition betrachtet und in seinem Ablauf verändert; die neue Filmspule kommt zurück ins Regal.	Abruf, Abstand und veränderter Ablauf – die Erinnerung wird neu abgespeichert
Innerer Dialog	Auditiver Swish	Der auslösende Satz führt automatisch zu einem neuen, stärkenden inneren Satz.	Neue Verknüpfung durch schnelle Wiederholung
	Donald-Duck-Hack	Die Stimme bekommt einen völlig anderen Klang. Der Satz bleibt, seine Autorität nicht. Wirkt ebenso bei alten Tonspuren.	Musterunterbrechung: Der Gedanke wird als Gedanke erkennbar – in der Akzeptanz- und Commitment-Therapie ebenfalls mit Comic-Stimmen geübt
Tonaufnahme	Auditive Submodalitäten	Lautstärke, Tempo, Richtung, Entfernung und Klangfarbe der Originalspur werden neu abgemischt.	Der Klang bestimmt die Wirkung mit
Körperspur	Anker-Kollaps	Der Gefühlsanker wird zeitgleich mit einem starken Ressourcenzustand ausgelöst; beide verbinden sich zu einer neuen Reaktion. Bildhaft: Klares Wasser verdrängt die dunkle Tinte im Glas.	Gegenkonditionierung: Hinzufügen statt bekämpfen – zwei unvereinbare Zustände bestehen nicht gleichzeitig
Alle Formen	Hypnose	Vertieft und verankert das Neue unbewusst, trägt es in künftige Situationen und kann selbst verändernd wirken.	Erhöhte Ansprechbarkeit für Suggestionen

Die Zuordnung ist ein Leitfaden, kein Schema. Ein Gefühl entsteht selten aus nur einem Gedanken – oft laufen Bild, Stimme und Körperspur zusammen, und dann greifen mehrere Werkzeuge ineinander.

> **Offen für jede wirksame Technik**
>
> Die Gedankengalerie-Methode® legt nicht fest, *womit* gearbeitet wird, sondern *woran*: an dem, was im Kopf aus einem Auslöser ein Gefühl macht. Die genannten Werkzeuge sind deshalb Beispiele, keine Grenze. Jede Technik, die diesen inneren Ablauf verändert – das Original, seine Darstellung, seine Verknüpfung oder seine Bedeutung –, ist im Sinne des Modells eine passende Technik. Gleich, wie sie heißt, aus welcher Schule sie stammt und ob sie hier aufgeführt ist.

7 Generalisierung als Verbündeter

Die Stärke, die eine Angst stabil gemacht hat, ist dieselbe, die das Neue stabil macht. In Coaching und Hypnose nutzen wir sie gezielt:

- **Wiederholen:** Eine Technik wie der Swish wird mehrfach hintereinander durchlaufen, bis das Gehirn den neuen Weg von selbst nimmt.
- **Variieren:** Nicht nur der eine Auslöser wird geprüft, sondern ähnliche Situationen, Orte und Menschen – damit sich das Neue so breit verankert wie vorher das Alte.
- **Vorwegnehmen:** In Hypnose wird das neue Erleben in kommenden Situationen bereits gelebt. Das Gehirn speichert es als Erfahrung, nicht als Vorsatz.
- **Bestätigen:** Jede echte Begegnung mit dem früheren Auslöser im Alltag holt das neue Original hervor – und festigt es mit jeder Schicht.

Ein Befund aus der Lernforschung zeigt, warum das Original selbst verändert werden sollte: Wird eine Angstreaktion nur überlernt, hängt gewissermaßen ein neues Bild neben dem alten. Das Original bleibt unverändert an der Wand und kann unter Stress oder in neuer Umgebung wieder ins Licht rücken (Bouton). Gegen ein Gefühl anzukämpfen, macht das Bild meist nur größer. Das Modell geht deshalb den anderen Weg: hinzufügen statt bekämpfen, das Original neu malen – und das Neue so stark verankern, dass es zum neuen Normalfall wird.

> **Der Test**
>
> Am Ende der Arbeit wird der Auslöser noch einmal gedacht – möglichst lebendig. Springt jetzt die neue Reaktion an, hat der Bewegungsmelder umgelernt: Er holt das neue Original ins Licht – mit neuen Farben, neuen Klängen und einem neuen Gefühl.

8 Das Modell in zehn Sätzen

1. Kein Gefühl ohne einen Gedanken.
2. Das Gehirn ist keine Festplatte, sondern eine Galerie – mit Bildern, Filmen, inneren Dialogen, Tonaufnahmen und Körperspuren.
3. Beim Abruf greift jedes Werk auf Erfahrung zurück und löst aus, was damit verknüpft ist.
4. Abgerufen wird immer das Original. Es wird bearbeitet und als neues Original zurückgehängt.
5. Ohne Anleitung malen wir dieselben Farben an dieselben Stellen – deshalb bleibt das Gefühl.
6. Im Licht steht immer nur ein Werk zur Zeit: Wechselt das Werk, wechselt das Gefühl.
7. Was mit Gefühl erlebt und wiederholt wird, verselbstständigt sich unbewusst – und generalisiert.
8. Veränderung setzt am Gedanken an, nicht am Gefühl – der Mensch vollzieht sie selbst, direkt in der Sitzung.
9. Die Form des Gedankens bestimmt das Werkzeug – passend ist jede Technik, die den inneren Ablauf verändert.
10. Das Neue verselbstständigt sich auf demselben Weg wie das Alte.

Zur Entstehung dieses Textes

Die Gedankengalerie-Methode® und die Inhalte dieses Textes stammen von mir. Sie sind aus meiner Arbeit in der Praxis, aus meinen Seminaren, aus meinem Buch „Gefühlssache – Denken neu verstehen“ und aus der gleichnamigen Bühnenshow entstanden. Gestaltung, Gliederung und sprachliche Ausarbeitung dieses Dokuments sind mit Unterstützung künstlicher Intelligenz (KI) entstanden.

Bei dieser Ausarbeitung hat die KI festgestellt, dass einzelne Aussagen des Modells in ähnlicher Form auch von anderen Wissenschaftlern beschrieben wurden, teils in Studien, teils in Fachbüchern. Diese Werke sind nicht die Grundlage meines Modells. Sie zeigen, dass andere auf anderen Wegen zu vergleichbaren Beobachtungen gekommen sind. Die folgende Zuordnung stammt von der KI und ist als Hinweis für alle gedacht, die tiefer einsteigen möchten.

Andreas Kranke

Parallelen in Forschung und Fachliteratur

Kein Gefühl ohne einen Gedanken – Gefühle entstehen durch innere Verarbeitung

Barrett, L. F. (2017). *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain.* Houghton Mifflin Harcourt.

LeDoux, J. (1996). *The Emotional Brain.* Simon & Schuster.

LeDoux, J. (2015). *Anxious.* Viking.

Innere Bilder und Klänge wirken ähnlich wie Wahrnehmung

Pearson, J. (2019). The human imagination: The cognitive neuroscience of visual mental imagery. *Nature Reviews Neuroscience, 20*, 624–634.

Zatorre, R. J. & Halpern, A. R. (2005). Mental concerts: Musical imagery and auditory cortex. *Neuron, 47*(1), 9–12.

Holmes, E. A. & Mathews, A. (2005). Mental imagery and emotion: A special relationship? *Emotion, 5*(4), 489–497.

Abgerufen wird das Original – Erinnern heißt neu malen

Bartlett, F. C. (1932). *Remembering: A Study in Experimental and Social Psychology.* Cambridge University Press.

Nader, K., Schafe, G. E. & LeDoux, J. E. (2000). Fear memories require protein synthesis in the amygdala for reconsolidation after retrieval. *Nature, 406*, 722–726.

Lee, J. L. C. (2008). Memory reconsolidation mediates the strengthening of memories by additional learning. *Nature Neuroscience, 11*(11), 1264–1266.

Schiller, D. u. a. (2010). Preventing the return of fear in humans using reconsolidation update mechanisms. *Nature, 463*, 49–53.

Ecker, B., Ticic, R. & Hulley, L. (2012). *Unlocking the Emotional Brain: Eliminating Symptoms at Their Roots Using Memory Reconsolidation.* Routledge.

Im Licht steht immer nur ein Werk zur Zeit

Pashler, H. (1994). Dual-task interference in simple tasks: Data and theory. *Psychological Bulletin, 116*(2), 220–244.

Verselbstständigung – was mit Gefühl erlebt und wiederholt wird, läuft von selbst

Hebb, D. O. (1949). *The Organization of Behavior.* Wiley.

McGaugh, J. L. (2004). The amygdala modulates the consolidation of memories of emotionally arousing experiences. *Annual Review of Neuroscience, 27*, 1–28.

Graybiel, A. M. (2008). Habits, rituals, and the evaluative brain. *Annual Review of Neuroscience, 31*, 359–387.

Generalisierung – Gelerntes wird auf Ähnliches übertragen

Dymond, S., Dunsmoor, J. E., Vervliet, B., Roche, B. & Hermans, D. (2015). Fear generalization in humans: Systematic review and implications for anxiety disorder research. *Behavior Therapy, 46*(5), 561–582.

Lissek, S. u. a. (2010). Overgeneralization of conditioned fear as a pathogenic marker of panic disorder. *American Journal of Psychiatry, 167*(1), 47–55.

Abstand verändert das Gefühl – assoziiert und dissoziiert

Kross, E. & Ayduk, Ö. (2017). Self-distancing: Theory, research, and current directions. *Advances in Experimental Social Psychology, 55*, 81–136.

Das Original verändern, statt nur ein neues Bild daneben zu hängen

Bouton, M. E. (2004). Context and behavioral processes in extinction. *Learning & Memory, 11*, 485–494.

Hinzufügen statt bekämpfen – der Anker-Kollaps

Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition.* Stanford University Press.

Die Stimme verändern, nicht den Satz – der Donald-Duck-Hack

Harris, R. (2008). *The Happiness Trap.* Trumpeter Books.

Hypnose als Verstärker

Jiang, H., White, M. P., Greicius, M. D., Waelde, L. C. & Spiegel, D. (2017). Brain activity and functional connectivity associated with hypnosis. *Cerebral Cortex, 27*(8), 4083–4093.