

## Modul 11

# Wellness für den Geist

Deine Kursleiterin

Moderatorin und Coach Louisa Neubauer



**„Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.“**

Pearl S. Buck

Im heutigen Modul dreht sich alles um das Thema positive Erfahrungen. Wie können wir sie bewusst schaffen und nachhaltig verankern?

## **20 Sekunden, um Positives zu verankern**

Nach dem Psychologen Rick Hanson müssen wir eine Erfahrung 20 Sekunden lange bewusst erleben und spüren, damit sie Teil unseres Langzeitgedächtnisses und Nervensystems wird.

**Jedes Mal, wenn wir diese 20 Sekunden oder mehr Zeit investieren, zahlen wir auf das Konto unserer Resilienz und unseres Wohlbefindens ein.**

## Kritik wird 5-mal stärker wahrgenommen

Positive Momente sind sehr wichtig. Denken wir beispielsweise an eine Beziehung. Kritik wird allgemein fünfmal stärker wahrgenommen als positives Feedback. Dass unangenehme Momente eintreten und diese auch bevorzugt abgespeichert werden, passiert ganz von allein.

Du kannst aber entscheiden, wie viel positive Gefühle du dem entgegensetzt. Ein Akt der Freundlichkeit, zum Beispiel ein liebevolles Wort, eine Berührung, eine Geste oder ein Lächeln sollte fünfmal häufiger vorkommen als Kritik oder anderes negatives Feedback. Das ist gar nicht so einfach, vor allem in Langzeitbeziehungen.

## Das Belohnungssystem

Wenn wir von Dingen sprechen, die uns Freude machen, haben wir vor allem einen Botenstoff im Kopf: Dopamin.

Dopamin ist das Glückshormon und wird vom Belohnungssystem ausgeschüttet. Es verschafft uns eine Art Kick und eine gewisse Befriedigung. Das Belohnungssystem wird aktiviert, wenn wir angenehm stimuliert werden, zum Beispiel durch Süßigkeiten, durch Alkohol, Social Media-Konsum, durch ein Lob oder einen Erfolg, durch Sex oder eine Gehaltserhöhung. Auch manchmal, wenn wir gerade so richtig schön im Workflow sind.

## Der Teufelskreis Dopamin

Die Wirkung von Dopamin ist aber meistens nicht nachhaltig. Wird Dopamin wieder abgebaut, entsteht ein Mangelgefühl und in uns wächst die Begierde nach mehr davon. So entsteht ein Teufelskreis und wir bekommen nie genug.

## Nachhaltiges Glück

**Der Schlüssel zu nachhaltigem Glück liegt nicht in der Jagd nach dem nächsten Dopaminrausch. Sondern in der Zufriedenheit mit dem, was bereits da ist.**

„Ich bin gut genug. Auch die Menschen um mich herum sind gut genug.“ Wir können uns entscheiden, die Welt statt aus einem Gefühl des Mangels aus einem Gefühl der Fülle heraus zu erleben.

## Fürsorge- und Verbundenheitssystem

Unser Fürsorge- und Verbundenheitssystem sorgt für die Gefühle Verbundenheit, Zugehörigkeit und Geborgenheit. Es stützt sich auf die Aktivierung des Vagus-Nervs und anderer Strukturen, die mit der Ausschüttung des Botenstoffs Oxytocin, dem Bindungshormon, verknüpft sind.

Erleben von Nähe und Gemeinschaft aktiviert dieses System, aber auch eine angenehme Musik, Naturgeräusche oder Empfindungen wie Mitgefühl, Dankbarkeit, Wohlwollen und Hilfsbereitschaft.

## **Ausgleich für Mangel im Fürsorgesystem**

Oft versuchen wir in unserer Gesellschaft einen Mangel im Fürsorgesystem, zum Beispiel einen Mangel an Selbstwert oder an menschlicher Nähe und Unterstützung, mit dem Streben nach Belohnung auszugleichen. Der Mangel an Liebe wird dann mit dem Streben nach Geld, Konsum und Erfolg kompensiert. Das führt langfristig aber nicht zur Befriedigung und lässt immer eine Leere und Getriebenheit zurück.

## **Wichtigkeit aller Systeme**

Alle Systeme in uns haben ihre Berechtigung. Wir brauchen das Alarmsystem, um Sicherheit herzustellen, das Belohnungssystem, um Ziele zu erreichen und manchmal auch über uns selbst hinauszuwachsen. Und wir brauchen das Fürsorgesystem um Liebe, Zugehörigkeit und Sinnhaftigkeit zu erleben.

## **Angenehme Situationen bewusst wahrnehmen**

**Wir können unser Leben zurückgewinnen, indem wir angenehme Situationen und Empfindungen bewusst und tief in unseren Erfahrungsschatz aufnehmen.**

Da hilft zum Beispiel Dankbarkeit. Mit Dankbarkeit wertschätzen wir das, was bereits da ist und was wir erreicht haben.

## **Das Dankbarkeitstagebuch – Dein Begleiter für mehr Wertschätzung**

Schreibe in der nächsten Woche einmal am Tag alle Dinge auf, für die du dankbar bist. Ereignisse des Tages, Menschen, die dir etwas bedeuten, aber auch andere Dinge, die dir in den Kopf kommen – einfach alles, wofür die gerade dankbar bist.