

Der Weg zum Glück

Wie Sie ihr Gehirn verändern können

E-Book

© *mindyourlife* | Dr. Hendrik Wahler

Alle Menschen wollen glücklich sein. Was viele nicht wissen: **Sie können sich glücklich denken.** Das klingt jetzt wie eine Wunschvorstellung, die niemals in Erfüllung gehen kann. Leider ist es auch nicht so leicht wie es klingt. Aber es ist möglich! Wie, das möchten wir Ihnen in diesem Post zeigen.

Neue Verbindungen schaffen Veränderung

Bei Veränderungsprozessen muss das Gehirn nicht jede einzelne Nervenzelle erneuern – es genügt alleine eine andere Verschaltung verschiedener Nervenzellen. Einfach gesagt: Wenn früher der Sinnesreiz einer Autohupe in Ihrem Gehirn mit einem Wutausbruch und nachhaltigem Zorn verbunden war, heute aber zu einem freundlichen Dankeschön für den Gefahrenhinweis führt, dann haben Sie sich geändert, ohne dass neue Nervenzellen dafür nötig waren – lediglich **neue Verknüpfungen zwischen alten Nervenzellen.** Viele Probleme lassen sich so lösen. Wenn Sie z.B. Angst vor Spinnen haben, könnte das Bild einer Spinne auf diese Weise in Zukunft mit einem positiven Gefühl verbunden werden. Damit wäre die Spinnenangst verschwunden.

Der schnellste Weg durchs Gehirn – die Autobahn

Nervenzellen sind etwa so miteinander verbunden, wie Städte es durch Straßen sind. Es gibt dabei große Straßen, die viele Autos in kurzer Zeit von A nach B bringen können. Manche Städte sind überhaupt nicht direkt miteinander verbunden, sondern nur über einen Umweg über eine dritte Stadt. Manche Städte sind nur durch kleine Straßen verbunden, sodass hier wenig Autos durchkommen. Wenn Sie nun schnell irgendwo hin müssen, dann werden Sie sicher immer die breitesten Straßen wählen. Deshalb fahren Sie ja auch von München nach Berlin nicht durch Dörfer, sondern über (mehr oder weniger ausreichend) breite Autobahnen.

Gewohnheit macht die Straßen breiter

In einer Hinsicht ist das Gehirn aber ganz anders als der Straßenverkehr. Während hier viel Verkehr die Autobahnen kaputt macht und so zu Sperrungen führt, gilt im Gehirn immer: **Je öfter eine Straße benutzt wird, desto breiter wird sie.** Je öfter sie also mit einer Reaktion auf einen Reiz reagieren, z.B. mit einem Wutausbruch auf eine Autohupe, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie das auch in Zukunft tun.

Je breiter die Autobahn, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass der Autopilot automatisch diese Autobahn nimmt. Und machen wir uns nichts vor: Die meiste Zeit des Tages verbringen wir im Autopiloten, sei es beim Zähneputzen oder beim Essen. Alles, was wir aus Gewohnheit und ganz automatisch tun, basiert auf diesem Prinzip. Deswegen sind Gewohnheiten auch so stark.

Neue Autobahnen bauen

Wenn Sie aber nun über einen langen Zeitraum mit **ausreichend vielen Wiederholungen** andere Wege gehen – indem Sie z.B. auf die Autohupe oder auf den Vorwurf (die Bedürfnismitteilung?) Ihres Partners anders reagieren –, dann wird diese neue Autobahn immer breiter. Irgendwann reagieren Sie dann ganz automatisch so. Als Faustregel können Sie sich also merken: Jedes Gefühl, jeder Gedanke, jede Handlung, die oft genug auftritt, wird sich verselbstständigen und bald automatisch ablaufen. So können Sie Ihre **Reaktionen** genauso **einüben** wie Einschlafen, Motivation, Entspannung, Selbstbewusstsein oder Einfühlsamkeit.

Wie Sie Ihre eigene Glücks-Autobahn bauen können

Die Metapher von den breiten Autobahnen veranschaulicht auch, warum Probleme so stabil sind: es sind eben sehr breite Autobahnen. Und wer nur einen einzigen Tag motiviert an einer anderen Autobahn baut, diese Arbeit aber bald wieder aufgibt und vom Alltag eingeholt wird, der kann sein Problem nicht lösen. Ganz im Gegenteil sind alle Lösungsversuche so sehr von der breiten Autobahn dominiert, dass sie immer wieder zu ihr zurückführen.

Lösungen suchen statt Probleme wälzen

Das gut gemeinte Beschwerden-und-Zuhören unter Freunden mag kurzfristige Entlastung schaffen, aber es stabilisiert nur das Problem. Die Art und Weise, wie Sie über Ihr Problem sprechen und andere Sie dabei unterstützen, ist Ihnen doch bereits sehr bekannt! Offenbar ändert sich dadurch nichts an Ihrem Problem, sonst hätten Sie es bereits nicht mehr. In der Beratung müssen daher vor allem neue Veränderungen geschehen, **es müssen neue Wege aufgezeigt und ausgebaut werden**. Dafür ist es nicht nötig, dass Sie

Ihr Problem verstehen – Sie müssen vor allem die Lösung Ihres Problems verstehen.

Dranbleiben lohnt sich

Eine solche Veränderung ist nach der Beratungssitzung erst einmal mit Anstrengung und ggf. auch mit negativen Gefühlen verbunden: Auf einer Autobahnabfahrt fährt es sich nicht so gut wie auf der „gewohnten“, „altbekannten“, großen Autobahn. Kein Mensch kann eine neuronale Autobahn aber an einem einzigen Tag und mit einem einzigen Arbeitsschritt bauen. **Neue Autobahnen brauchen Zeit und Engagement.** Daher haben viele Menschen zwar immer wieder das Bestreben, etwas zu ändern, wissen aber nicht, dass Sie lange genug durchhalten müssen, damit sich etwas ändert. Das ist wie beim Umlernen einer Bewegungstechnik im Sport, beim Schreiben oder Tippen: Es ist ungewohnt, anders, anstrengender, man macht zunächst mehr Fehler. Schafft man es aber über diesen Punkt hinaus, dann wird die alte „Problem-Autobahn“ immer schmaler, weil sie nicht benutzt wird. Die neue „Lösungs-Autobahn“ hingegen wird immer breiter. Bald fährt man auch im Autopilot auf die neue Autobahn auf, ohne dass man

sich bewusst darum kümmern muss. Die alte Autobahn verkümmert hingegen immer mehr.

Probleme schneller lösen – mit Begeisterung

Man kann diesen Straßenbau beschleunigen, indem man dafür sorgt, dass im Gehirn die sogenannten Dopaminrezeptoren aktiviert sind. Dopamin ist ein Gehirn-Botenstoff, der z.B. für Antrieb und Motivation, aber auch für Glücksgefühle zuständig ist. Sind die Dopaminrezeptoren aktiv, ist das etwa so, als würden Sie all Ihre Straßen-Bauarbeiter motivieren und dadurch deren Arbeitsgeschwindigkeit und Effizienz erhöhen. **Wer begeistert ist, verändert sich schneller!** Das setzen wir in unserer Beratung konsequent um. Daher ist die Frage nach den wirklich wichtigen, wertvollen Zielen für uns so wichtig: Nur wer wirklich „brennt“, wer bereit ist, alles für sein Ziel zu geben, wer schon in die Luft springt, wenn er sich vorstellt, wie es ist, das Ziel bereits erreicht zu haben, wird sich auch erfolgreich und schnell ändern können. Ohne diese Begeisterung können Sie Veränderung eigentlich gleich vergessen.

Mit Vollgas zu einem glücklicheren Leben

Nun wissen Sie, dass es **vieler Wiederholungen in ausreichend kurzen Abständen** bedarf, um Ihr Gehirn zu verändern und dauerhaft glücklicher zu werden. Ein gutes Coaching kann Sie bei diesem Training unterstützen. Denn auch die besten Hochleistungssportler schaffen es nicht allein, Rekorde zu brechen oder Meisterschaften zu gewinnen. Sie alle haben Trainer – und das nicht ohne Grund. Der Weltfußballer Lionel Messi z.B. kann sicherlich viel besser Fußball spielen als sein Trainer beim FC Barcelona – er ist schneller, kann härter schießen und hat eine bessere Ballbehandlung. Trotzdem kann er sich nicht selbst trainieren – und deswegen steht er jeden Tag aufs Neue auf dem Trainingsplatz. Wir kriegen dann im Fernsehen nur das Ergebnis mit: Schnelle Dribblings, flache Doppelpässe in die Tiefe und ein herausragender Torabschluss. Dahinter steckt vor allem: **ein großer Wille und gutes Training.**

Zum Weiterlesen:

- > GRAWE, Klaus (2004): Neuropsychotherapie, Göttingen: Hogrefe.
- > SENF, Wolfgang / BRODA, Michael (2012): Praxis der Psychotherapie. Ein integratives Lehrbuch, 5., vollständig überarbeitete Auflage, Stuttgart: Thieme.



Videokurse ansehen