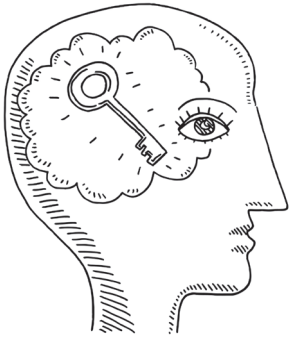


Aus der Routine ausbrechen und über dich hinauswachsen



Wir alle haben typische Muster, wie wir auf Herausforderungen des Lebens reagieren. Den meisten von uns sind diese Reaktionsmuster nicht bewusst. Wir reagieren, wie wir immer reagieren. Diese automatischen Verhaltensmuster sind eine wunderbare Unterstützung unseres Gehirns, um uns den Alltag zu erleichtern. Wir müssen nicht jede einzelne Handlung überdenken. Du kennst das bestimmt — du fährst mit dem Auto zur Arbeit und dort angekommen, fragst du dich plötzlich, wie du hierhergekommen bist. Du hast es selbst in der Hand: Dein Gehirn entwickelt sich so, wie du es benutzt.

Lange glaubten Forscher, dass das Gehirn eines Menschen im frühen Erwachsenenalter voll ausgebildet sei und sich nicht mehr verändert.

Studien der letzten beiden Jahrzehnte zeigen jedoch, dass sich das Gehirn bis ins hohe Alter formen lässt. Dies wird als Neuroplastizität bezeichnet. Durch neue Lern- und Umwelt-erfahrungen werden neue synaptische Verbindungen gebildet und bestimmte Areale deines Gehirns, die häufig aktiviert werden, nehmen an Größe zu. Du kannst dein Gehirn auch gezielt verändern, indem du dich neuen Reizen aussetzt. Probiere diese spannende Übung selbst aus: Tu etwas, was dich richtig begeistert und wo die Wahrscheinlichkeit, dass du dich dabei blamierst, sehr groß ist. Du kannst eine Hip-Hop-Tanzstunde besuchen, jubelnd auf die Straße laufen oder auf fremde Menschen zugehen und sie fragen, ob du sie umarmen darfst. Die meisten von uns haben sich aber so sehr an das, was ihnen sozial erwünscht erscheint, angepasst, dass sie den Mut nicht aufbringen, aus ihren Gewohnheiten zu entfliehen. »Was werden die anderen sagen? Dafür bin ich schon zu alt! Ich kann das nicht!« sind Antworten, die wir uns selbst geben, und schon lassen wir davon ab, etwas Neues auszuprobieren. Arno Gruen, ein bekannter Psychoanalytiker, hat es sehr deutlich formuliert: **»Wir werden alle als Originale geboren und sterben als Kopien.«** — Die erfreuliche Nachricht der Wissenschaft ist, dass das, was du tust, sich nicht nur für den Moment auswirkt, sondern dein Gehirn neu strukturiert. Mit zunehmender Dauer verändern sich also deine Denk- und Gefühlsmuster und das Über-Sich-Hinauswachsen fällt dir zunehmend leichter.

Wenn du hingegen das tust, was du schon immer getan hast, werden bestehende Nervenbahnen weiter verstärkt und ausgebaut. Ist dein typisches Reaktionsmuster, nach einem anstrengenden Arbeitstag eine Flasche Wein aufzumachen, um dich zu entspannen, so wirst du dieses Muster mit der Zeit und jeder weiteren Flasche Wein zunehmend verfestigen. Wenn du dir hingegen vornimmst, jeden Abend einen Spaziergang im Freien zu machen oder 20 Minuten zu meditieren, so kannst du innerhalb weniger Wochen neue neuronale Vernetzungen aufbauen.

Wir haben also die Freiheit, aus unseren alten Verhaltens- und Reaktionsmustern auszubrechen und uns persönlich weiterzuentwickeln. Wir sind frei, ganz neue Wege zu gehen. Diese Freiheit entsteht immer dann, wenn wir bewusste Entscheidungen treffen. Viktor Frankl schrieb: **»Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.«**

Immer, wenn uns das Leben vor eine Herausforderung stellt, haben wir die Möglichkeit, unsere Reaktion bewusst zu überdenken. Umso erstaunlicher ist es, dass viele von uns diese Freiheit nicht nutzen. Stattdessen laufen wir im Hams-

terrad mit. Wir tun, was wir immer getan haben. Vielleicht leben wir das Leben, das sich unsere Eltern für uns gewünscht haben, oder wir versuchen die Erwartungen unseres Partners zu erfüllen.

Es gab einen Koch einer Hotelkette, der feststellte, dass ihm das Kochen keinen Spaß mehr machte. Ihm wurde bewusst, dass er Koch geworden war, weil er seinem Vater nacheiferte. Er war frustriert, fasste sich ein Herz und erzählte es dem Geschäftsführer der Hotelgruppe. Als dieser das hörte, war ihm klar, dass er so einen Koch nicht haben wollte. Er interessierte sich aber dafür, worauf der Koch eigentlich Lust hatte. Dieser berichtete ihm, dass er ein Excel-Fanatiker sei und zu Hause seine Haushaltspläne mache. Zahlen begeisterten ihn. Die beiden einigten sich darauf, dass der Koch eine Weiterbildung zum Controller machte. Der ehemalige Koch wurde zum Konzerncontroller der Hotelgruppe, mit Leidenschaft und großem Erfolg. Durch seinen Mut, neue Wege zu gehen, gelang es ihm, seinem Leben eine neue Richtung zu geben.

Was möchtest du wirklich im Leben? Was macht dich glücklich? Was würdest du bereuen, wenn dein Leben morgen zu Ende wäre? Wann hast du dir zuletzt Zeit genommen, um diese Fragen für dich zu beantworten?



Dr. Oliver Haas und Ann-Christin Heim
Corporate Happiness® setzt die Erkenntnisse der »Positiven Psychologie« in einer tiefgreifenden Ausbildung für Mitarbeiter und Führungskräfte ein, um Wachstum zu ermöglichen — für Menschen und Unternehmen.

www.corporate-happiness.de

Mehr Freiheit?

Das kann man trainieren:

ÜBUNG 1 → ANDERS REAGIEREN

Viktor Frankl verbrachte drei Jahre im Konzentrationslager. Er hatte keinerlei Einfluss auf die furchtbaren Rahmenbedingungen, die seinen Alltag bestimmten, und dennoch gelang es ihm, seine innere Reaktion auf diese Dinge zu verändern. Wo in deinem Leben stößt du auf ungünstige Rahmenbedingungen, die sich nicht verändern lassen? Wie kannst du deine Reaktion auf diese ändern?

ÜBUNG 2 → FREIRÄUME ERKENNEN

Mach dir bewusst, welche Freiräume du in deinem Leben genießt, die andere Menschen vielleicht nicht haben. Kannst du deine Kinder auf der Straße spielen lassen, ohne Angst haben zu müssen, dass ihnen etwas zustößt? Hast du die Möglichkeit, einen Teil deiner Arbeitsprojekte frei zu wählen, oder erlaubt dir dein Chef, ab und zu von zuhause aus zu arbeiten? Hast du (theoretisch) die Möglichkeit, deine Koffer zu packen und heute Abend in den Flieger nach Spanien zu steigen? Nimm dir 30 bis 60 Minuten Zeit, um aufzuschreiben, wie viel Freiheit du in deinem Leben hast.

ÜBUNG 3 → NEUES AUSPROBIEREN

Erlaube dir, die Dinge einen Tag lang anders zu tun, als du es gewohnt bist. Ändere deine Morgenroutine. Nimm einen anderen Weg zur Arbeit. Probiere etwas Neues aus: ein neues Rezept, eine Sportart, eine Ausstellung oder einen Onlinekurs. Sprich jemanden auf der Straße an. Geh zu einer anderen Uhrzeit ins Bett. Erweitere auf diese Weise deinen Handlungsspielraum und gib dir die Freiheit, aus Gewohnheiten auszubrechen und neue neuronale Verbindungen zu bilden.

Was hindert dich daran,
deinen Traum
zu leben?

Einfach bestellen.

/
IM WEB-SHOP

WWW.MAAS-MAG.DE

/
PER E-MAIL

MAASMAG@ABOTEAM.DE

/
PER TELEFON

02225 / 7085 - 349



**THEMEN
MAGAZIN
NO. 9**

Folge uns auf
Facebook & Instagram



www.maas-mag.de