



## Wie beeinflusst unser Gehirn unsere Gefühle?

- Claudia Höfling -

Unser Gehirn arbeitet wie ein kleiner Drogenhändler. Solange Du sprichwörtlich überlebst, ist das Gehirn happy. Leider strebt unser Gehirn nicht nach Gefühlen wie Glück, Freude, Gesundheit oder Liebe. Unser Gehirn und unser Nervensystem sind dazu da, uns überleben und nicht uns wachsen zu lassen. Und das ist der Punkt, wo für uns viele Dinge problematisch werden können. Denn egal, ob das gute oder schlechte Dinge sind, die Du tust, Dein Gehirn schüttet bei vielen Handlungen Dopamin, Cortisol oder Adrenalin aus, davon wirst Du süchtig, machst mehr davon und kommst nicht davon los.

Du datest Leute, die nicht gut für Dich sind? Du hängst den ganzen Tag über Social Media? Du bist die ganze Nacht über wach und machst Dir Sorgen? „Ok, gut. Du lebst. Mach mehr davon.“ sagt das Gehirn. Schon die Erwartung auf eine Nachricht, der Gedanke an oder Gespräche über eine Person, ein gestalktes Social Media Profil oder Dating-Apps lösen den Hormoncocktail aus und lassen uns in der Sache verharren, obwohl sie uns nicht guttut.

Was jetzt kommt wird nicht einfach und sich wie ein kalter Entzug anfühlen. Du musst Dich für mindestens drei Wochen von Deinen Gewohnheiten oder Verhaltensweisen verabschieden. Spoiler: Du wirst Dich schlecht fühlen und willst unbedingt zu der alten Verhaltensweise zurück. 3 Wochen keinen Kontakt zu Deiner Ex-Freundin, drei Wochen nicht das Profil stalken, drei Wochen nicht in die Problemtrance verfallen, drei Wochen Yoga morgens machen oder 3 Wochen ein Dankbarkeitstagebuch führen. Das ist der Zeitraum, den Dein Gehirn braucht, um entweder neue Gewohnheiten zu etablieren oder von den alten abzulassen. Und erst wenn die Hormone und damit die Gefühle nicht mehr Achterbahn fahren, wirst Du eine neue Klarheit gewinnen und Teile Deiner Wahrheit spüren.

Damit Du Dir selbst Gutes tust, braucht vor allem Disziplin und Konsistenz. Leider wirst Du nicht sofort die Riesenschritte und Erfolge machen, denn auch das entspricht der Arbeitsweise Deines Gehirns. Dein Gehirn hasst Veränderungen und will am Gewohnten festhalten. Du musst mit kleinen Dingen anfangen und Tag für Tag ein Schritt weiter gehen.