



# Glück ist Entscheidung

Newsletter Jahrgang 3, Ausgabe Nr. 16, Februar 2024



## Über die Anatomie des Glücks...



**Liebe Leserin, lieber Leser,**

... manchmal mag es so sein, dass das Glück sechs Beinchen und sieben Punkte hat. Meist ist es anders.

Nämlich so: Mit ein bisschen Sezieren kommen wir dem Glück auf die Spur. Wir bekommen Antworten auf Fragen, wie sich Glück mittels unserer Empfindungen spürbar macht und warum es sinnvoll ist, darüber ein bisschen was zu wissen. Nämlich, um zu lernen, wie diese Vorgänge ggf. beeinflussbar sind – zum Glück 😊.

Also:



*gettyimages-1188236306-612x612*

## Dopamin, Endorphine, Serotonin

Das sind Botenstoffe, die unser Gehirn nutzt, um unsere Befindlichkeit zu bestimmen. Jeder Stoff ist schwerpunktmäßig für eine bestimmte Befindlichkeit verantwortlich. Das heißt also: es gibt Glück in verschiedenen Varianten.

Wichtig: Es sind *Botenstoffe*, also Auftragnehmer. Das dazugehörige „Glück“ kommt später, wenn der Weg gegangen ist. Die Bezeichnung „Glückshormone“ ist also nicht zutreffend (Hormone haben ihren Arbeitsplatz weiter weg, nicht im Gehirn, sondern direkt im Körper). Und: die Botenstoffe wirken gemeinsam, wobei sie je nach Anteil eine bestimmte „Färbung“ unserer Stimmungslage verursachen.



Eigentlich will unser Gehirn uns lediglich gesund, kräftig und leistungsfähig erhalten, damit wir für Nachwuchs sorgen können.

Du schmunzelst? Ich auch!

Aber man sieht daran, dass unser Oberstübchen schon eine ganze Weile für uns tätig ist, seit es uns gibt nämlich. Und so ist es, nebenbei gesagt, verständlich, dass ziemlich viel Zeit erforderlich sein kann, Richtung oder Art dieser Aufgabenstellungen zu variieren.

Nach wie vor aber sind das die drei Hauptrichtungen:

- Motivation (Du möchtest etwas unbedingt erreichen)
- Selbstbestätigung (Du hast etwas sehr gut gemacht)
- Wellness / Entspannung (Erholung)

In allen drei Befindlichkeiten kannst Du Glücksgefühle erleben. Und alle drei Bereiche sind lebenswichtig, nicht zuletzt auch in dem o.g. Sinn.

Und sie folgen dieser Reihenfolge: Wenn Du erledigt hast, was Du Dir vorgenommen hast, hat **Dopamin** seinen Zweck erreicht und zieht sich etwas zurück. Danach bist Du zufrieden, stolz auf das Erreichte und fühlst Dich bestätigt. Dafür sorgen **Endorphine**. Und danach brauchst ein bisschen

Erholung, um wieder zu Kräften zu kommen. Dann tust Du etwas in Sachen Wellness oder Du suchst für ´ne halbe Stunde die Couch auf. Jedenfalls entspannst Du Dich eine Weilchen, wie auch immer. Dafür sorgt **Serotonin**. Im Prinzip ist es aber egal, ob Du gerade die Steuererklärung fertig gestellt oder einen Säbeltiger besiegt hast.

Und so kann dieser Kreis sich schließen: Nach jedem einzelnen dieser Vorgänge wird eine Rückmeldung an das Gehirn gesendet. Und es erfolgt auch eine Schlussmeldung über den gesamten Vorgang von „Ich möchte etwas tun“ bis „Erholung“. Die Wege der Boten in diesem Neuronen- und Synapsen-Dschungel hinterlassen Spuren und prägen sich ein. Bei jeder Wiederholung werden sie ein bisschen breiter und fester.

So entstehen Gewohnheiten, Kenntnisse werden zu Erfahrungen, wir lernen. Die Steuerung läuft dabei über unsere Gedanken: Haben wir gute Erinnerungen an die Empfindungen, dann möchten wir sie bald wiederholen, bei Nichtgefallen weichen wir aus oder gehen nächstens in den Widerstand.



*Kim van Vuuren*

### **Hier ist die Mischung ausschlaggebend**

Die Dosis macht das Gift, sagt man. Hier kann es an der Mischung für diesen Kreislauf liegen, wenn es Dir mal nicht so gut geht. Zum Beispiel, wenn das Serotonin bei der Entspannung die Oberhand gewonnen hat. Du hast keine Lust mehr auf etwas anderes als Entspannung ... geschweige denn für etwas Neues!

Du kannst Dir vorstellen, was passiert, wenn einer der anderen Botenstoffe aus dem Takt kommt. Kopfkino ...

## Frühwarnsystem (Beispiele)

Beobachte Deine Gefühle ehrlich und genau. „Ich fühle mich gerade irgendwie ...“. Versuche herauszufinden, woran Dein Unbehagen liegt. Vielleicht bist du überfordert? Wovon bist Du überfordert, was wird zu viel, zu oft, zu laut verlangt? Oder was verlangst Du Dir selbst viel zu viel ab?

Oder: Du bist unterfordert!! Du langweilst Dich bei der Arbeit, lässt Dich sehr leicht ablenken, hast kein Interesse an dem, was Du tust? Willst viel lieber woanders sein? Finde heraus, was genau Dir jetzt gefallen könnte, was würde Dir Freude machen? Wie kannst du das erreichen? Was könnte dieses doofe Gefühl unterbrechen? *Worüber könntest Du in diesem Augenblick lachen?* Wie könntest Du das bewerkstelligen?

Mit solchen Gedanken bist du schon auf dem richtigen Weg.



Das war jetzt ein Crashkurs über die wichtigsten Schritte, die zu unseren Gefühlen – auch zu unserem Glück – führen.

Vielleicht fragst Du jetzt, wo denn da die Romantik steckt, die man mit dem Begriff „GLÜCK“ verbindet?

Guck mal: Wenn Du z.B. menschliche Anatomie lernst, ist das ganz gewiss auch nicht besonders romantisch. Du lernst: mindestens 206 Knochen, 360 Gelenke und 656 Muskeln. Mit ihren deutschen plus ihren lateinischen Namen und all ihren Funktionen. Uff!

Und trotzdem: Wie sieht das Ganze dann aus? Der Schönheit des menschlichen Körpers - von außen betrachtet und in guter Funktion - kann wohl niemand widersprechen.

Ganz genau so ist das mit der **Anatomie des Glücks**. Alle Bestandteile – gemeinsam und richtig dosiert - heben Dich auf Wolke Sieben!



Du musst nicht andauernd glücklich sein, das geht überhaupt nicht, Du würdest es nicht aushalten. Es kommt auch nicht darauf an, nur besonders große, tiefe Jahrhundert-Glücksgefühle in Reihe zu provozieren. Sondern: Es sind die kleinen „ich fühle mich gerade richtig gut“-Gefühle, die Dir oft erst hinterher bewusst werden. Und die sind eigentlich gar nicht so selten. Sie müssen Dir nur auffallen. Dann machen sie Dich glücklich! Vielleicht bist Du ja schon glücklich – und hast es noch gar nicht gemerkt?

### Was denkst DU jetzt?

Ich wünsche Dir, dass Du in die glücklich machende Richtung denkst. Ich könnte Dir sogar dabei helfen, wenn Du magst. Ein Orientierungs-Gespräch wäre der erste Schritt.

Für heute verbleibe ich in herzlicher Verbundenheit

A handwritten signature in green ink, written in a cursive style. The signature is located below the text "Für heute verbleibe ich in herzlicher Verbundenheit".

**P.s.: Zum Orientierungs-Gespräch:** Das ist kostenfrei und unverbindlich. Damit es für Dich richtig Sinn macht, wäre als Vorbereitung dazu eine kleine Selbstbefragung (**Zu finden ganz vorn auf meiner Website**) und/oder eine kurze schriftliche Skizze Deines Anliegens per Mail oder WhatsApp / Signal sehr hilfreich. Das Orientierungs-Gespräch ist auf ca. 30 Minuten begrenzt, das ist ausreichend, wenn wir beide uns etwas vorbereitet haben! Suche Dir hier einen Termin aus: <https://evelynrittmeyer.com/termin/>

**PPS.:** In meinem [Blog](#) habe ich für Dich noch ein paar andere Aspekte auf das Thema Glück: [Das Glück des Torwarts](#), [Glück ist nicht, was du dir wünschst](#), [... und was ist Glück wirklich?](#). Warum klickst Du nicht einfach mal rein? 😎

**PPPS.: Zum Vormerken:** Der nächste Call zur Zoom-Community „**Glück ist Entscheidung**“ ist am **Montag, 04. März 2024 um 19.00 Uhr**. Wir diskutieren locker über ernsthafte oder auch mal nicht so ernste Themen, die uns bewegen. Wenn Du noch nicht dabei warst und das jetzt gern möchtest: Hier findest Du eine Kurzbeschreibung und den Link zur Anmeldung: <https://evelynrittmeyer.com/#zoom-community> 😊.

**Dein Feedback:** Hier kannst Du schnell und ganz persönlich Deine Meinung kundtun und Antwort von mir erhalten. Schreib mir einfach eine Mail: [erc@evelynrittmeyer.com](mailto:erc@evelynrittmeyer.com) oder eine WhatsApp (0172 850 17 21). Signal geht auch. Ich lese jede persönliche Mail und jede Message und antworte a.s.a.p. 😎

**Anhang zum NL 16:** Nutze also die emotionalen Stärken Deines Gehirns und erforsche, wie Du sie beeinflussen kannst. **Dr. Marcus Täuber: Gute Gefühle**, Neueste Erkenntnisse aus der Hirnforschung, Goldegg Verlag.



- Du bekommst diese Post, weil Du Dich mit Deiner E-Mail-Adresse in unsere Mailing-Liste eingetragen hast. Einigen wenigen Mail-Inhaber\*innen sind wir hier einen kleinen Schritt entgegen gekommen, weil wir uns schon so lange kennen.
- Der Newsletter und seine Themen gefallen Dir? Dann leite ihn doch weiter an Freunde, die von den Inhalten vielleicht auch profitieren könnten.
- Dieser Newsletter wurde an Dich weitergeleitet? Dann melde Dich [hier](#) für unsere Mailing-Liste an und Du bekommst künftig Deine eigene Ausgabe von „Glück ist Entscheidung“.
- Dieser Newsletter landet später auch in unserem Newsletter-Archiv. Mal reinschauen? Hier: [Newsletter-Archiv](#)



## Mental Coaching & Agile Mentoring

### Impressum

erc energy resource coaching  
©Evelyn Rittmeyer  
Am Vogelgesang 1, 65817 Eppstein  
Mail: [erc@evelynrittmeyer.com](mailto:erc@evelynrittmeyer.com)  
Tel.: 06198 - 509 422

---



Sei froh, dass Du nicht direkt mit „Wolke Sieben“ in Berührung kommst auf diesem Sitz. Nutze Dein Kopfkino auf dieser optischen Unterlage und imaginiere Deine eigene Wolke Sieben. Schön warm und mit einem Gläschen in der Hand vielleicht? Wolken sind längst nicht so weich und kuschelig, wie sie manchmal aussehen. Frag mal Deinen Kapitän. Auch hier hat „Glück“ mindestens zwei Seiten.