

## >> Sieben Zutaten für einen gesunden Geist und gesteigertes Wohlbefinden

«Erstellen Sie einen individuellen Menüplan für ein kraftvolles 2015»

**Wer gesund leben möchte, denkt in erster Linie an Sport und Ernährung. Oft geht dabei vergessen, dass dazu auch ein gesunder Geist gehört. Erfahren Sie hier, wie Sie Ihrem Geist Gutes tun und damit Ihr Wohlbefinden steigern.**

Schon die alten Römer wussten, ein gesunder Geist ist die Basis für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Er zeigt sich u.a. darin, wie es uns gelingt Stress zu meistern, sich mit uns selber und anderen zu verbinden und unsere eigenen Gedanken so zu steuern, dass wir uns dabei gut fühlen. Im Zentrum steht dabei das Gehirn. Es macht beim Erwachsenen nur etwa 2 Prozent der Körpermasse aus, verbraucht aber rund 20 Prozent des Energiehaushalts. Da es durch ein Nervensystem mit unserem Körper und seinen Organen verdrahtet ist, hat es einen direkten Einfluss auf unsere körperliche Gesundheit.

### Soziale Kontakte fördern die Gesundheit

Unser Gehirn ist ein soziales Organ. Es sehnt sich nach Beziehungen zu anderen Menschen. Finden solche statt, wird unser Gehirn mit den Neurotransmittern Dopamin, Oxytocin und Serotonin belohnt. Letzteres trägt dazu bei, dass wir uns glücklich fühlen. Gelingende Beziehungen sind für unser körperliches und seelisches Gleichgewicht also ebenso wichtig, wie Bewegung, Erholung und eine gesunde Ernährung.

Dr. Daniel J. Siegel, Professor der University California L.A. (UCLA) und Dr. David Rock, Executive Director des NeuroLeadership Institutes, haben einen «Erährungsplan» mit sieben Zutaten für einen gesunden Geist und Leistungskraft zusammengestellt. Diese Zutaten entsprechen Bedürfnissen, wie wir sie auch aus der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) kennen. Es handelt sich um:

Fokussierung, Spiel, Verbindung, Bewegung, Selbstreflexion (Selbstempathie), «Sein» (Down-Time) und Schlaf.

Hier nun eine kurze Beschreibung, weshalb diese Zutaten unseren Geist und Körper stärken und warum es sich lohnt, sich über einen ausgewogenen «Gehirn-Menüplan» Gedanken zu machen.

**Fokussierung:** Mit der Fokussierung auf Ziele fördern wir die Neuroplastizität im Gehirn und damit unsere Lernfähigkeit bis ins hohe Alter.

**Spiel:** Wenn wir uns spielerisch und kreativ auf neue Themen einlassen, steigern wir unsere Fähigkeit eines wertschätzenden Miteinanders. Dies bringt Leichtigkeit in den Alltag.

**Verbindung:** Ein wertschätzender Kontakt mit Menschen und der Natur, stärkt die Beziehungsschaltkreise in unserem Gehirn. Das trägt zu Glück und Gelassenheit bei.

**Bewegung:** Aerobes Training fördert den Stressabbau und die Neuroplastizität im Gehirn. Gleichzeitig fühlen wir uns wohler in unserer Haut.

**Selbstreflexion:** Ein liebevolles in Kontakt treten mit sich selber hilft, die eigenen Bedürfnisse besser zu erkennen und für sich zu sorgen. Dies erreichen wir mit einer bewussteren Wahrnehmung unseres Körpers, unserer Gedanken und Gefühle. Das steigert unsere Resilienz, also die Fähigkeit, sich von Rückschlägen schneller zu erholen oder sich erst gar nicht aus dem Gleichgewicht bringen zu lassen. Die GFK fördert diese Kompetenz entscheidend.

**«Sein»:** Die Kunst des genussvollen Nichtstuns; den Geist unfokussiert wandern zu lassen, hilft unserem Gehirn-Akku, wieder aufzuladen.

**Schlaf:** Geben wir unserem Gehirn genügend Schlaf, hat es die Möglichkeit, Erlebtes zu verarbeiten und zu integrieren.

Die Zusammenstellung des Menüs ist individuell. Wichtig ist zu erkennen, was Sie am meisten brauchen. Stellen Sie sich Ihren persönlichen Menüplan zusammen. Entwickeln Sie aus den verschiedenen Zutaten konkrete Handlungsschritte, wie Sie Ihr Wohlbefinden steigern. (siehe auch Box)

Vera Heim

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fokussierung										
Spiel										
Verbindung										
Bewegung										
Selbstreflexion										
«Sein»										
Schlaf										

### Mein persönliches Gesundheits-Coaching:

Stellen Sie sich folgende Fragen und benützen Sie dafür eine Skala von 1 bis 10 (1 für gar nicht, 10 für vollumfänglich)

- Wie stark nähren Sie Ihren Geist bereits mit den genannten Zutaten? Tragen Sie Ihr Ergebnis auf der Skala ein.
- Wie zufrieden sind Sie mit dem Resultat? Über was freuen Sie sich? Wo sehen Sie konkreten Handlungsbedarf?
- Wählen Sie die Punkte, bei denen Sie am meisten Handlungsbedarf sehen: Was sind Gründe, dass die Bewertung so ausgefallen ist?
- Was konkret können Sie unternehmen, um auf der Skala einen Punkt weiter nach oben zu

kommen? Welche konkreten Handlungsschritte ergeben sich für Sie daraus?

Damit es nicht nur bei den guten Vorsätzen bleibt, sollten Sie kleine Etappenziele festlegen und sich nicht gleich alle Menü-Punkte auf einmal vornehmen: Bei welcher Zutat versprechen Sie sich den grössten Gewinn bei der Umsetzung?

**e)** Vereinbaren Sie mit sich selber eine «Probezeit» von drei bis vier Wochen. Diese Zeit braucht es, um neue Verhaltensweisen im Gehirn neuronal zu festigen. Führen Sie Schritt a) nach der Probezeit erneut durch und feiern Sie die gemachten Fortschritte.

**Auf ein kraftvolles 2015!**

aus dem TCCO-MAGAZIN No. 11, 01/2015

### Haben Sie Lust auf mehr Lesestoff rund um das Thema Gewaltfreie Kommunikation?

Dann senden Sie uns ein E-Mail mit dem Namen „Bestellung >>auf-gespürt“ und Ihrer Post- und E-Mail-Adresse an office@tcco.ch. Sie erhalten dann kostenlos und 2 Mal/Jahr das Magazin per Post und/oder per E-Mail zestellt.