

EXPLORE & GROW

UNSER MONATLICHES MINI-MAGAZIN

AUSGABE 02 • FEBRUAR 2021 • FOKUS: NEUES WAGEN



WAS GIBT'S NEUES?

"Neues wagen" lautet der Fokus für diese Ausgabe. Wir haben uns mit dem Lernen neuer Dinge beschäftigt und was dabei im Gehirn passiert, erstaunliche wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema Jobwechsel entdeckt und stellen dir spannende, neue Workshops vor.

Außerdem haben wir Sarah von Organize me! aus Kopenhagen getroffen und um Tipps zum Thema Aufräumen gebeten.

Unser Herzensbuch für Februar ist auch mit von der Partie! Die Lesezeit für unser Mini-Mag beträgt ca. 10 min. Viel Spaß!



WORKSHOP: WER BIN ICH? UND WENN JA, WIE VIELE?

Endlich ist es soweit! Stef, Kristin und Leonie waren fleißig und sind nun in den Startlöchern, dir mehr über dich selbst und dein individuelles Persönlichkeitsprofil zu verraten.

Hierzu führen sie dich an fünf Wochenenden in vier verschiedene Typologien ein: Die Big Five, den MBTI, den Gallup Strengthsfinder sowie den Shootingstar unter den Profilingsystemen – das Human Design (sogar in einer Doppel-Session!).

Jedes Mal wirst du einen Test machen und dein ganz eigenes Profil bestimmen, das dann in der Session für dich interpretiert wird. Du wirst feststellen, dass es doch so manch einen gibt, der so ähnlich tickt wie du – ziemlich beruhigend... Los geht es am Sonntag, 21.02. von 10-12 Uhr.

Mehr Infos & Early Bird Anmeldung [hier](#).



NEUES LERNEN STATT NEUER GLOTZE

Ukulele lernen, Lama-Wanderung machen, zum ersten Mal herrlich fluffige Zimtschnecken backen, im Wald übernachten oder in ungeahnte Tiefen des eigenen Selbst vorstoßen: "Wenn wir etwas Neues, Ungewohntes oder Unbekanntes erleben, explodieren unsere Glücksbotenstoffe quasi."*

Für diesen Glücks-Schub im Gehirn ist Dopamin verantwortlich. Das Hormon, das auch ein Neurotransmitter ist, kommt immer dann ins Spiel, wenn wir den Reiz des Neuen suchen – das Wesentliche für die Ausschüttung ist hier die Überraschung.**

Hinzu kommt, dass nicht nur das direkte Erleben glücklich macht, sondern bereits die freudige Erwartung eines Erlebnisses. Wir kennen das als Vorfreude! Und einen zusätzlichen Glücks-Schub gibt es darüber hinaus, wenn Erlebnisse mit Familie oder Freunden geteilt werden.

Auch über die Ernährung können wir

dafür sorgen, dass unser Dopamin in Gang kommt: "Besonders Lebensmittel, die viel Omega-3-Fettsäuren enthalten, sind wichtig für deine Dopaminproduktion. Omega-3-Fettsäuren sind unter anderem für die Funktion und Struktur des Gehirns verantwortlich. Eine Studie der University of Tours in Frankreich fand heraus, dass eine gute Versorgung mit den Fettsäuren das im Gehirn verfügbare Dopamin erhöhen kann." Also ran an Lachs, Makrele, Leinsamen und – wer es ohne Würgen über die Zunge bringt – Algenöl!

Neugierig geworden? Hier weiterlesen:

*<https://zeitzuleben.de/aus-der-gehirnforschung-mehr-glueck-durch-neue-erlebnisse/>

**[Satisfaction. Warum nur Neues uns glücklich macht." G. Berns \(2006\)](#)

***<https://www.brain-effect.com/magazin/dopamin-glueckshormon>

IN KÜRZE

- Neues Lernen & Erleben macht glücklich – beim Erleben und schon vorher!
- Das liegt an der Ausschüttung von Dopamin in deinem Gehirn.
- Iss regelmäßig Lachs, Makrele und Leinsamen, so kannst du zu einer guten Dopamin-Ausschüttung beitragen.



JOBWECHSEL - DAS UNGEAHNT GLÜCK

"Endlich etwas Neues!" titelt die Sonderausgabe "Die Zeit - Spezial Arbeit: Mein Job, mein Leben" und verrät, dass viele Menschen noch einmal in einem anderen Job ganz von vorne anfangen möchten - um etwas Sinnvolleres oder Freudvolleres zu tun.

Eine Langzeitstudie über 40 Jahre mit 22.000 Personen belegt: Wer beim gleichen Arbeitgeber bleibt, wird mit jedem Jahr ein bisschen unzufriedener. Wie lange bist du schon bei deinem Arbeitgeber? Vielleicht kennst du diese Unzufriedenheit auch von dir selbst.

Da wundert es nicht, dass viele den Wechsel anstreben - und dann einen ungeahnten Glückszuwachs erleben. Glücksforscher Clemens Hetschko (Berlin) verrät: "Wer aus eigener Initiative etwas Neues anfängt, ist danach besonders glücklich. Der Glückszuwachs ist ganz enorm: etwa halb so groß wie bei einer Heirat." Allerdings ist nach 9 Jahren das Glückslevel wieder da, wo es vor dem Wechsel war. Aber 9 Jahre voller Glück - das kann sich doch sehen lassen!

"Jeder Mensch hat es verdient, Freude bei der Arbeit zu empfinden" sagt auch Frank-Michael Scheele, der vom Reiseverkehrskaufmann zum Pfarrer umgesattelt hat. Dafür muss man aber den Schritt wagen: "nicht bloß träumen, sondern anpacken." Wenn auch du den Schritt wagen willst, dich aber nicht alleine traust, dann suche dir einen Coach! Wir haben Tolles von Tom Diesbrock aus Hamburg gehört und auch Stef bietet Coachings bei Jobtransitionen an. Trau dich!



INTERVIEW: VOLLE BUDE, VOLLER KOPF

Vergangenen Dienstag haben wir uns mit Sarah von Organize.Me! aus Kopenhagen getroffen und sie hat uns ihre besten Aufräum-Tipps verraten.

Sarah, wieso ist Aufräumen so wichtig? *Ich bin fest davon überzeugt, dass wir uns - wenn wir unsere innere und äussere Unordnung reduzieren - auch wieder auf das Wesentliche in unserem Leben konzentrieren können: Uns selber, die Familie und Freunde, unsere Hobbies und Interessen.*

Was sind deine drei besten Tipps für Aufräum-Anfänger?

- *Fange in einer für Dich unemotionalen Kategorie mit Ausmisten und Aufräumen an.*
- *Wenn Du Dir unsicher bist, ob Du etwas noch brauchen kannst oder willst, packe es in eine Kiste, und stelle es 6 Monate weg. Wenn Du es in dieser Zeit nicht vermisst hast, dann kommt's weg (wenn es in gutem Zustand ist, dann verkaufe oder verschenke es).*
- *Mach Dir bewusst, dass auch Rom nicht an einem Tag erbaut wurde...*

Hast du Interesse an einem Workshop zum Thema Aufräumen mit Sarah? Dann sag es uns hier. Wenn wir auf genügend Interesse stoßen, gehen wir in die Planung!



WORKSHOP: DIE 10 GRÖSSTEN ERNÄHRUNGSMYTHEN – ENDLICH ENTMYSTIFIZERT!

Fett macht fett und Kohlenhydrate auch? Und überhaupt – was darf man heute eigentlich noch essen, wenn fast alles schlecht ist und dick macht? Und Intervallfasten ist schon gut, oder? Aber abends noch was essen nicht so, oder?

An nur einem Freitagabend am 02.04. klärt unser Ernährungsspezialist Hardy dich über die neuesten Erkenntnisse rund um das Thema Ernährung auf, so dass du besser durch den Ernährungsdschungel navigieren kannst.

Darüber hinaus erhältst du fünf wirklich gesunde Rezepte, die du gleich am Wochenende nachkochen kannst. Noch einfacher geht gesunde Ernährung eigentlich nicht.

Mehr Infos & Anmeldung zum Early Bird Preis [hier](#).



DEINE STIMME ZÄHLT!

Wie immer tüfteln wir schon an zahlreichen Ideen für neue, lehrreiche Workshops!

Deine Stimme zählt – es werden nur diejenigen Workshops umgesetzt, die die meisten Stimmen erhalten. Sag uns, was dich begeistert!

Hier ein Auszug aus unserer aktuellen Trendliste:

- Organize me! Richtig aufräumen: Einfach, pragmatisch und mit sofortigem Erfolgserlebnis!
- Schluss mit Brombeere im Abgang: Wie man Weine modern bewertet
- Grillen geht immer – die besten selbstgemachten BBQ Saucen mit Mister T., dem Saucenmeister: klassisch, Bourbon und Bacon Jam
- Homemade Granola: Verwöhne dich mit 3 Varianten selbst gemachten Knuspermüslis

Welche Themen begeistern dich oder was fehlt noch in der Liste? Sag es uns hier:

[IchWillMeineLieblingsWorkshops!](#)



VON DEN BESTEN LERNEN: SPRECHTRAINING FÜR YOGA-/MEDITATIONS- LEHRER MIT LEGENDE MICHAEL ROSSÍE

Freue dich im März auf einen stimm(ungs-) geladenen Tag zu den Grundlagen einer sinn gestaltenden Stimmführung, dem Setzen von Pausen, dem Sprechen mit und ohne Unterton sowie der Übertragung von Emotionen auf die Teilnehmer. Übe und erhalte direktes Feedback vom Sprechtrainer-profi! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, die Anmeldung jetzt möglich. Mehr dazu [hier](#).

WORKSHOP: LIMITING BELIEFS REMOVER

Damit negative Glaubenssätze aus ihrer oft sehr tiefen Verankerung gelöst werden können, gilt es auf allen Ebenen – Körper, Geist und Seele – zu arbeiten: von physiologischen Aspekten wie dem parasympathisch zentralen Vagus-Nerv bis zu eher psychologisch gelagerten Themen des inneren Kindes, lebenslangen Konditionierungen sowie schematherapeutischen Ansätzen. Dipl.-Psych. Stef ist ganz wild darauf, eure negativen Glaubenssätze zu lösen und bildet sich gerade bei [Peacemaker Alexander von Hausen](#), bei [Dr. Nicole LePera](#) (The Holistic Psychologist, Los Angeles) und in Schematherapie fort. Stay tuned für den kraftvollen Workshop, den wir hierzu im März/April anbieten.

HERZENS-BUCHTIPP

"Man sieht nur mit dem Herzen gut" sagte schon der kleine Prinz. Dr. Reinhard Friedl, Herzchirurg, erzählt in seinem Buch "Der Takt des Lebens – warum das Herz unser wichtigstes Sinnesorgan ist" warmherzig von den komplexen Verbindungen zwischen Herz, Gehirn und Seele.

Nachvollziehbar und unterhaltsam führt er in die zentrale Rolle des Herzens im Körper ein: der Ort in uns, an dem Weisheit und Bewusstsein ihren Ursprung haben. Bis Seite 80 gibt es Einblick in den unglaublichen Arbeitsalltag eines Herzchirurgen – ab S. 80 kommt die Wissenschaft ins Spiel. Herzlich empfohlen – [hier holen!](#)

