



Michelle Haintz

# Lebensfreude als Produktivitätsfaktor

ACABUS | Thema

**Michelle Haintz**

**Lebensfreude als Produktivitätsfaktor**

Buch: ISBN 978-3-941404-22-9

PDF-ebook: ISBN 978-3-941404-23-6

Epub-ebook: 978-3-86282-080-1

BuchVP: 24,90 EUR

ebookVP: 19,90 EUR

260 Seiten

Paperback

14,8 x 21 cm

Erscheinungstermin: November 2008

## Das Buch

Lebensfreude ist eine für alle Ebenen unseres Seins sehr wertvolle Emotion, die wir allerdings viel zu selten nutzen!

Wenn wir in unserer Lebensfreude schwingen, haben wir unser gesamtes menschliches Potenzial zur Verfügung: auf mentaler Ebene werden wir zum Homo Sapiens Sapiens, als der wir ursprünglich angelegt sind, auf körperlicher Ebene sind wir entspannt und zugleich voller Vitalität und auf emotionaler Ebene werden uns Zufriedenheit, Wertschätzung, Dankbarkeit, Glückseligkeit und natürlich Liebe zugänglich.

Auf diese Weise wird auch unsere Produktivität entfesselt, die unter dem Einfluss unserer Stresshormone auf ein Minimum reduziert ist.

Dieses Buch zeigt leicht praktikable und gut in den Alltag integrierbare Wege auf, wie wir unsere Lebensfreude wiedergewinnen und mehr und mehr unser Leben davon bestimmen lassen können. Dies sichert uns nicht nur mehr Produktivität, sondern auch umfassende Gesundheit und nicht zuletzt glücklichere und erfülltere Beziehungen!

## Die Autorin

Die Autorin ist als ursprünglich ausgebildete Ärztin heute als Trainerin in der Persönlichkeits-Bildung tätig – in Seminaren, Gruppen und in der Einzelberatung – und parallel dazu als Autorin von Sachbüchern und Romanen.



Schwerpunkt dabei ist immer die freudige und lustvolle Entfaltung des in uns angelegten menschlichen Potenzials auf allen Ebenen unseres Seins! Wichtiges Credo ist: „Wir brauchen nicht über uns selbst hinaus zu wachsen, wir sind groß genug! Nur sollten wir aufhören, uns selbst klein zu machen oder anderen zu erlauben, uns klein zu machen – wachsen wir also in uns hinein!“

## Leseprobe

### Aus **Ein kleiner Vorgeschmack**

Als ich Anfang der Achtzigerjahre Medizin studierte, war die Schulmeinung noch davon überzeugt, dass unsere Intelligenz von der Zahl der Gehirnzellen (landläufig als „kleine graue Zellen“ bezeichnet) abhinge. Heute, ein viertel Jahrhundert später, wissen wir, dass unsere mentalen Fähigkeiten nicht von der Zahl der Zellen, sondern von der Zahl der Verbindungen zwischen diesen Zellen (den sogenannten Neuronen) also der Dichte der Vernetzungen bestimmt werden. Und diese Vernetzungen in unserem Gehirn sind auch im Erwachsenenalter noch durchaus flexibel: sie entstehen durch die Wiederholung bestimmter Bewegungs-Abläufe (so lernen wir Autofahren, Schreibmaschine schreiben oder auch Klavierspielen) oder durch die mehrmalige bewusste Auseinandersetzung mit etwas Bestimmten (einem Gedanken, einem Gefühl, einer Assoziation). Und das heißt letztlich nichts anderes, als dass wir selbst bestimmen, wie dicht und komplex unser Netzwerk im Gehirn ist, weil wir ja selbst entscheiden können, womit wir uns regelmäßig befassen und welche Hirnbahnen wir damit aufbauen und verstärken, oder welche wir ruhen lassen, weil wir sie nicht mehr aktivieren. Im Kapitel über das Gehirn werde ich näher auf diese Zusammenhänge eingehen! Letztlich sind wir somit auch für unsere Intelligenz selbst verantwortlich, denn je mehr wir unser Gehirn trainieren und damit die Vernetzungen verdichten, umso mehr Anknüpfungs-Punkte für Neues haben wir bereit, und umso leichter und damit lieber lernen wir Neues hinzu! So ist die vierte oder fünfte Fremdsprache viel leichter zu erlernen als die erste oder zweite...

Aber – und damit steige ich in das Thema dieses Buches ein – wir sind nicht nur für unsere mentalen Fähigkeiten verantwortlich, sondern auch für unsere Befindlichkeit, die sich letztlich wieder auf unsere mentalen Fähigkeiten auswirkt – worauf ich auch noch näher eingehen werde!

Wir wissen heute, dass gestreichelte Ratten intelligenter sind als jene ohne diese körperliche Zuwendung – und das gilt natürlich nicht nur für Ratten ☺! Letztlich entscheiden also wir, ob wir glücklich sein wollen und uns freuen, oder (weiterhin) leiden! Und daraus ergibt sich unsere Gesundheit, unsere Lebensqualität, unsere Produktivität, unsere Zufriedenheit und damit auch unsere Ausstrahlung auf andere!

### Aus **Es gibt immer zwei Möglichkeiten**

Prinzipiell gibt es immer zwei Möglichkeiten: entweder das, was auf uns zu kommt (und damit uns zukommt) – Begegnungen, Situationen, Ereignisse oder einfach Tatsachen –, aber auch all das, was in uns selbst wirksam ist: unsere Reaktionen und Eigenschaften, unser Aussehen, unser So-sein... – gefällt uns,

macht uns Freude, erfüllt unsere Erwartungen, Wünsche, Forderungen ans Leben, ist uns angenehm, stellt uns zufrieden – oder aber all das passt uns ganz und gar nicht.

Bei beiden Varianten eröffnen sich uns wieder jeweils zwei Wege:

bei der Positiv-Variante, dem, wozu wir spontan im Ja sind, können wir das, was so ist, wie es ist, als selbstverständlich sehen und gar nicht richtig wahrnehmen; wir können also dem Positiven, Beglückenden, Erfreulichen – generell also den potentiellen Endorphin-Ausschüttern – keine Aufmerksamkeit schenken und leider tun wir das zumeist und versäumen auf diese Weise die förderliche und heilsame Wirkung dieser Bereicherung. Und das finde ich nicht sehr klug!

Oder aber wir nehmen all dieses Gute im Leben – die erfreuliche Situation, die beglückende Begegnung, das wundervolle Ereignis oder die dankenswerte Tatsache; aber auch unsere Leistungen, Erfolge und Siege und all das, was uns an uns gefällt, wofür es angebracht wäre, dankbar zu sein und was wir mögen könnten... – genau als das wahr, was es ist: ein Geschenk mit Holschuld wie eine Postrestante-Sendung, die darauf wartet, abgeholt zu werden. Etwas also, dessen lebensförderliche Wirkung auf unser ganzes Leben sich erst dann entfalten kann und wird, wenn wir unsere Aufmerksamkeit bewusst darauf fokussieren und es achtsam wahrnehmen und genießen – und vor allem wenn wir es bewusst wertschätzen und dankbar sind dafür ☺.

Und hierbei geht es mir nicht um eine frömmelerische Schein-Demuts-Haltung, sondern um die pragmatische Anwendung der bereits erwähnte Tatsache, dass die bewusste Auseinandersetzung mit einem Thema neue Bahnen in unserem Gehirn etabliert oder bereits bestehende Vernetzungen verstärkt, verdichtet und erweitert. Abgesehen davon kommt es in der bewussten Fokussierung auf positive Dingen zu einer Ausschüttung von Glückshormonen (den Endorphinen), also zu einer heilsamen Umpolung unserer Körperchemie! Und last but not least ziehen wir in der Dankbarkeit mehr Dankenswertes an, weil das Gesetz der Anziehung zur Wirkung kommt! Dankbarkeit ist also ein ganz wertvoller Endorphin-Ausschütter mit selbst verstärkender Wirkung!

Wenn ich beispielsweise einen wunderschönen Abend im angenehmen Ambiente und bei erfreulichen Gesprächen mit lieben Menschen erlebe, sollte ich das nicht als Selbstverständlichkeit sehen und kaum wahrnehmen, sondern meine bewusste Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt darauf fokussieren – in dieser Achtsamkeit, die auch Zen-Meister als so wesentlich empfehlen! Wenn ich das Erfreuliche und Beglückende, was ich gerade erlebe, auch wirklich mit voller Bewusstheit lebe – ja geradezu zelebriere –, wenn ich mich gedanklich und emotional intensiv damit beschäftige, verstärke ich jedes Mal von Neuem die entsprechenden Wohlfühl-Bahnen in meinem Gehirn. Dadurch werde ich bei der nächsten Gelegenheit eine solche Erfahrung noch bewusster erleben. Auf der anderen Seite wird mir dieses umfassende Wohlbefinden jederzeit zugänglich sein, wenn ich es mir wieder vergegenwärtigen möchte, beispielsweise wenn es

ACABUS Verlag

Hermannstal 119k, 22119 Hamburg

[www.acabus-verlag.de](http://www.acabus-verlag.de), [info@acabus.de](mailto:info@acabus.de)

Tel.: 040 – 655 99 20, Fax: 040 – 655 99 222



mir im Augenblick nicht so gut geht, wie ich es gerne hätte, ich dies aber ändern möchte.

Aber leider sind wir unserer genetischen Prägung zufolge vor allem auf das Negative fokussiert, auf das zu Vermeidende – einfach weil die Vermeidung von Gefahr immer noch höher bewertet wird als der Gewinn von Lust. Und wenn Sie sich nun fragen, warum das so wichtig ist, bitte ich Sie um noch etwas Geduld: ich werde im Laufe dieses Buches näher darauf eingehen!

Aber auch bei der Negativ-Variante gibt es wieder zwei Möglichkeiten: entweder wir können das, was uns nicht gefällt, ändern oder wir können es nicht. Und in beiden Fällen haben wir wieder jeweils zwei Möglichkeiten!

Wenn wir das, was das Nein in uns erweckt, ändern können, ohne anderen zu schaden, dann sollten wir es tun! Das wäre die einzig vernünftige Reaktion eines erwachsenen Menschen in reifer Eigenverantwortlichkeit! Das „Opferlamm“ hingegen wird das Änderbare nicht ändern – mit welchem Alibi auch immer –, wird sich im Selbstmitleid ergehen und böse sein auf Gott und die Welt. Dies natürlich ganz und gar im Nein und mit der entsprechenden schädlichen Stress-Körperchemie und all den Folgen, auf die ich noch näher eingehen werde. Viele Ehen bestehen nur mehr aus diesem Grund, allzu viele Menschen bleiben in einem Beruf, der sie unglücklich macht – schade!

Aber es gibt auch den Fall, dass wir das, was unseren Wünschen nicht entgegenkommt – obwohl es uns entgegen kommt ☺ –, tatsächlich nicht ändern können. Sei es, dass eine Änderung nur auf Kosten anderer möglich wäre und damit gegen unser ethisches Empfinden verstoßen würde, sei es, dass die Umstände so sind, dass wir keinen Einfluss darauf nehmen können.

Auch dann haben wir wieder zwei Möglichkeiten: entweder wir spielen das leidende Opfer, suhlen uns im vorwurfsvollen Selbstmitleid und im infantilen „immer ich!“ oder „warum immer ich?“ – diese Variante ergeht sich im Nein, und sie ist höchst ungesund für den Betreffenden selbst und sehr unangenehm für die Umgebung! Sie ist fatal nicht nur für unseren Körper, der von Stresshormonen überschwemmt wird, sondern auch für unser geistiges Potential, das auf ein Minimum reduziert ist, und für unser emotionales Gleichgewicht – dieses Gefühl von Machtlosigkeit und Ausgeliefertsein ist alles andere als wohltuend und erweckt eine Menge negativer Emotionen in uns. Und zieht darüber hinaus weitere als negativ empfundene Erfahrungen an!

Die zweite Möglichkeit, die ich Ihnen eher empfehlen möchte, ist, uns auf das, was uns nicht behagt, auf konstruktive, energiesparende und damit gesundheits- und allgemein lebensfördernde Art und Weise einzustellen und das Beste daraus zu machen. Wenn wir auch die Tatsachen nicht immer ändern können – unsere Einstellung dazu können wir immer verändern!