

Glücksorgan Gehirn

Gabriele Roszbach

Glücksorgan Gehirn

Selbstoptimierung beginnt
im Kopf

 Springer

Gabriele Rossbach
Aachen, Nordrhein-Westfalen
Deutschland

ISBN 978-3-662-57728-8 ISBN 978-3-662-57729-5 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-57729-5>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2019

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Fotonachweis Umschlag: © [M] psdesign1 | [photoraidz/stock.adobe.com](https://www.photoraidz.com)
Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

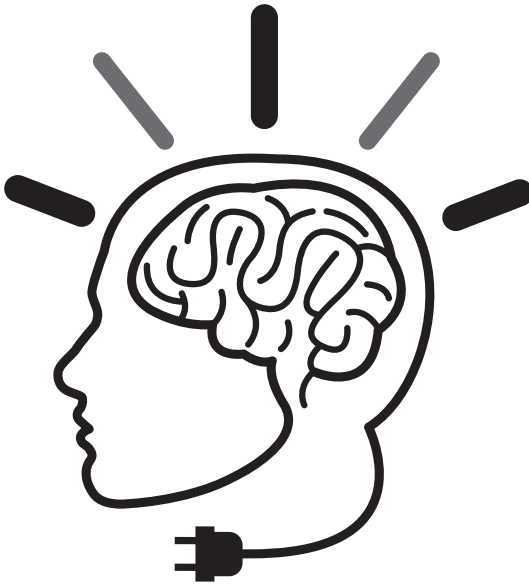
Vorwort

Das Gehirn und seine Optimierung bilden ein unglaublich spannendes Thema. Es ist noch nicht ansatzweise bekannt, wie viel positiven Einfluss wir auf unser ganzes Leben, auf unsere geistige Leistungsfähigkeit, auf unsere Vitalität und vor allem auch auf unser psychisches Wohlbefinden ausüben können, wenn wir das Gehirn ein wenig „dopen“. Denn jegliche Selbstoptimierung entsteht definitiv im Gehirn!

Bereits über die Nahrung können wir wichtige Register für unsere Gehirnfitness ziehen, erstaunlicherweise auch über eine Verbesserung der Darmflora und im Besonderen über die Art des eigenen Denkens. Durch Letzteres können wir sogar körpereigene Glücksdrogen herstellen. Wer mag und wem es liegt, kann die Gehirnoptimierung mit meditativen Methoden fortsetzen.

Können wir das Gehirn als Glücksorgan nutzen? Und ob! Wie das geht, erfahren Sie in sämtlichen Kapiteln dieses Buches.

Besonders, wenn Sie die genannten Register ganzheitlich nutzen, bemerken Sie bereits nach kurzer Zeit den Ersteffekt, dass Sie einen klareren Kopf haben, sich besser konzentrieren können und ausgeglichener sind.



© blacksalmon/stock.adobe.com

Die aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnisse der Neurologie und Psychologie über das Gehirn sind nämlich oft überraschend und in jedem Fall faszinierend. Dabei ist eine Optimierung des Gehirns gar nicht kompliziert, denn

das Gehirn beispielsweise mit hochwertigen und leckeren Nahrungsmitteln leistungsfähiger zu machen, ist überaus genussvoll und effizient zugleich.

Neuerdings erfreut sich auch die Information über die Auswirkung einer guten Darmflora großer Bekanntheit, und wenn wir diesen gravierenden Einfluss nutzen, stärken wir auch darüber auf erstaunlich direktem Weg die Gehirnvitalität und die psychische Stimmung.

Doch es gibt noch vieles mehr, was wir für das Glücksorgan zwischen unseren Ohren tun können. Wussten Sie schon, dass regelmäßiger leichter Ausdauersport bestimmte Hirnzellen vermehrt und den Hirnstoffwechsel stark verändert? Und was genau mit dem Gehirn geschieht, wenn wir zu wenig schlafen oder uns ungünstig ernähren?

War Einstein womöglich deswegen besonders genial, weil sein regelmäßiges Schlafpensum zwölf Stunden betrug?

Kann man Charaktereigenschaften in Gehirncans erkennen?

Was ist Bewusstsein? Ist Bewusstsein im Gehirn lokalisierbar? Was verrät luzides Träumen über Bewusstheit? Was richtet ein Trauma in den Hirnstrukturen an? Kann man dazu einen „Reset“ im Gehirn durchführen?

Weshalb behaupten die Harvard-Professoren Achor und Vaillant, dass Erfolg im Kopf beginnt und Glück ebenfalls?

Dies und viele weitere neurowissenschaftliche Studienergebnisse über die Funktionen des Gehirns und damit zusammenhängende Kuriositäten ergänzen die Grundinformationen auf unterhaltsame Art. Wer sich für die Funktionen des Gehirns interessiert, für den liest sich auch die Botenstoff- oder Neurotransmitterchemie des Lachens und des Denkens spannend wie ein Roman.

Wir profitieren dabei von der Neugier der Neurowissenschaftler auf die Zusammenhänge zwischen Psyche und Befinden mit der Gehirnaktivität und Gehirnchemie. Kürzlich hat eine Hirnforscherin zum Beispiel Probanden im Magnetresonanztomographen untersucht und die Gehirne dabei beobachtet, großzügige Entscheidungen zu treffen. Diese und viele andere Untersuchungen werden genannt, und getoppt werden diese Hirnuntersuchungen derzeit durch die neurowissenschaftlichen Erkenntnisse zu meditativen Entspannungsmethoden. Die Ergebnisse aus dem Magnetresonanztomographen, aus EEGs, Blutwerten und Studien zur Neuroplastizität verblüffen derart, dass man Lust auf die praktische Anwendung bekommen kann.

Abgerundet werden diese Informationen daher mit einem kurzen Praxisteil, welcher drei Methoden einer jeweils sehr einfachen mentalen Praxis zur Selbstoptimierung und zur Stimmungsverbesserung anbietet, in Form von wohltuenden Kurzmeditationen. Zum Beispiel können Sie ganz einfach mit Ihrem ein- und ausfließenden Atem Affirmationen wiederholen, die Ihren psychischen und emotionalen Zustand nach wenigen Minuten Praxis positiv stimulieren, Sie entspannen und zentrieren.

Die Bilanz der „Gehirnpflege“ lautet: **Brainpower, gute Laune, Selbstbewusstsein und ein klarer Kopf sind eins!**

Es gibt dazu viele unterschiedliche Register, die wir ganz nach individuellem Geschmack ziehen können. Und für die Skeptiker unter uns sind diese Strategien, die allesamt den aktuellen neurologischen und psychologischen Forschungsergebnissen entspringen, mit deren Quelle belegt.

Gabriele Rossbach

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|--|----|
| 1 | Das Gehirn: ein Wunderwerk zur Optimierung | 1 |
| 1.1 | Glückslabor Gehirn | 1 |
| 1.2 | Erstaunliche Fakten über das Gehirn | 7 |
| 2 | Kurioses aus der Hirnforschung | 13 |
| 2.1 | Suggestion ist alles | 13 |
| 2.2 | Gehirne unter Strom | 15 |
| 2.3 | Lichtschalter im Gehirn | 17 |
| 2.4 | Charakter und Gehirnstruktur – Ein Interview mit Neurowissenschaftlern | 18 |
| 2.5 | Innere Leere? | 22 |

| | | |
|----------|---|-----------|
| X | Inhaltsverzeichnis | |
| 3 | Ein Blick ins Gehirn | 25 |
| 4 | Gehirn und Bewusstsein | 33 |
| 5 | Neugierig auf sich selbst – das Gehirn | 39 |
| 5.1 | Untersuchungsobjekt „Bewusstsein“ | 40 |
| 5.2 | Selbst-Erforschung in allen Disziplinen | 47 |
| 5.3 | Ist Ihr Bewusstsein neugierig auf sich selbst? | 47 |
| 6 | „Gehirndoping-Food“ und gut geölte graue Zellen! | 49 |
| 6.1 | Gehirndoping Nummer 1 – Omega-3-Fettsäuren ölen die grauen Zellen | 51 |
| 6.2 | Polyphenole und Flavonoide machen klug | 54 |
| 6.3 | Superfood Kurkuma | 56 |
| 6.4 | „Mood Food“ – Kann man Glück essen? | 63 |
| 6.5 | Junkfood lässt das Hirn schrumpfen | 70 |
| 6.6 | Der neue Sündenbock – Zucker! | 72 |
| 6.7 | Migräne | 75 |
| 6.8 | Die Top Ten der Gehirnnahrung! | 76 |
| 7 | Die Kehrseite des Essens – Essen als Sucht | 81 |

| | | |
|-----------|--|-----|
| 8 | Gehirn und Darm – eine unbemerkte Kooperation | 89 |
| 8.1 | Schlüsselfunktion Darmflora | 91 |
| 8.2 | Darm, Angst und Depression | 93 |
| 8.3 | Darm und Hirnstoffwechsel | 97 |
| 8.4 | Darmflora-Doping | 99 |
| 9 | Lachen ist Gehirnjogging | 103 |
| 10 | Gehirndoping Schlaf | 111 |
| 10.1 | Weshalb schlafen wir überhaupt? | 111 |
| 10.2 | Die Nachtseite des Bewusstseins | 119 |
| 10.3 | Gesundheit und Wohlbefinden für Körper und Geist | 121 |
| 11 | Gehirndoping Ausdauersport | 123 |
| 11.1 | Was sportliche Nagetiere glücklich macht | 124 |
| 11.2 | Heilung von Nerven und Gehirn | 130 |
| 11.3 | Die Dosis macht das Gift | 131 |
| 12 | Gehirndoping Denken | 133 |
| 12.1 | Welche Macht üben Gedanken auf den Hirnstoffwechsel aus? | 133 |
| 12.2 | Unsere Glücksbotenstoffe | 135 |
| 12.2.1 | Dopamin | 136 |
| 12.2.2 | Noradrenalin | 136 |
| 12.2.3 | Serotonin | 137 |

XII Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-----------|---|-----|
| 12.2.4 | Endorphin | 138 |
| 12.2.5 | Oxytocin | 140 |
| 12.2.6 | Optimierung unseres Botenstoff-Cocktails | 142 |
| 12.3 | Können wir Glücksbotenstoffe „erdenken“? | 144 |
| 12.4 | Bewertungen als Schlüssel zu unserem Wohlbefinden | 147 |
| 12.5 | Feeling good about feeling bad | 150 |
| 12.6 | Das Denken – Wurzel allen Übels und Quelle allen Glücks? | 154 |
| 13 | Gefühle entstehen aus Gedanken | 159 |
| 13.1 | Traumata – blockierende Erinnerungen im Gehirn | 159 |
| 13.2 | Erinnerungen löschen | 161 |
| 13.3 | Umgang mit Emotionen | 164 |
| 13.4 | Mehr Selbstwertgefühl entwickeln | 166 |
| 13.5 | Intensivkurs zur Produktion von Wohlbefindensbotenstoffen | 168 |
| 14 | Erfolg beginnt im Kopf, Glück auch | 171 |
| 14.1 | Denkfehler, die unserem Erfolg im Weg stehen | 172 |
| 14.2 | Das Patentrezept des Harvard- Forschers Achor zum Glücklichsein | 175 |

| | | |
|-----------|--|-----|
| 15 | Neurowissenschaftler untersuchen den Effekt von Großzügigkeit | 177 |
| 16 | Drogenlabor Gehirn | 181 |
| 16.1 | Depression – Gehirnchemie aus dem Lot | 181 |
| 16.2 | Der Glückscocktail, den das Gehirn uns mixen kann | 185 |
| 17 | Aus der Hirnforschung: ein Loblied auf Meditation | 189 |
| 17.1 | Verblüffende Studienergebnisse aus dem Magnetresonanztomographen | 189 |
| 17.2 | Stressreduzierend und antidepressiv | 197 |
| 17.3 | Meditation gegen Entzündungsvorgänge und Zellalterung | 201 |
| 17.4 | Hirnstromwellen und Befinden | 202 |
| 17.5 | Loblied auf die Meditation | 205 |
| 18 | Grundlos glücklich sein | 217 |
| 19 | Praxisteil: Das Gehirn als Glücksorgan trainieren | 221 |
| 19.1 | Schwächende und stärkende Gedanken | 221 |
| 19.2 | Gedankenexperiment – stimmungshebend oder stimmungssenkend | 223 |
| 19.3 | Mehr Selbstliebe und Selbstbewusstsein generieren | 225 |

XIV Inhaltsverzeichnis

| | | |
|------------------------------------|--|------------|
| 19.4 | Hilfe bei psychischen Problemen | 229 |
| 19.5 | Achtsamkeitspraxis | 233 |
| 19.6 | Freundlichkeit als Schlüssel | 235 |
| 19.7 | Freundlichkeitsmeditation | 239 |
| 19.8 | Harmonisierungs- und Zentrierungsmeditation | 240 |
| Literatur und Onlinequellen | | 245 |

Über die Autorin



Gabriele Rossbach ist ausgebildete Pädagogin, Entspannungstherapeutin, Meditationslehrerin, Autorin und freie Journalistin. Sie lebt in Aachen und leitet seit 1994 Seminare im Bereich Meditation, Psychosomatik und Stressbewältigung.

Das besondere Interesse der Autorin gilt der Optimierung des Gehirns auf der Basis neurowissenschaftlicher Erforschung der Gehirnaktivitäten, insbesondere der Neuroplastizität des Gehirns, der Neurotransmitter und der Hirnzellregeneration.

Die wissenschaftlich dokumentierten Auswirkungen von Ernährung, Sport, Psychotherapie, Meditation sowie Verhaltens- und Gedankenmustern auf die gesamte Hirnaktivität bilden für Gabriele Rossbach die Grundlage für jegliche Anwendbarkeit und Praxis.

Das Spektrum der Methodik der Autorin umfasst Ernährungswissenschaft, Sport und auch psychotherapeutische Inhalte aus NLP, ACT, mentalem Training und der Kognitiven Therapie sowie Tiefenentspannung nach Jacobson und autogenes Training.

Schwerpunkt der Praxis bilden meditative Methoden, die selbstheilend wirken und das Selbstbewusstsein stärken. Zu dieser psychischen Klärung und Zentrierung gehören visuelle Meditationen, Yoga-Atmung und die Advaita-Praxis. Ebenso wichtig sind die buddhistische Vipassana- und Metta-Meditation (Achtsamkeits- und Liebende-Güte-Meditation) zur inneren Harmonisierung).