



Porsche und Gehirn.

911 Gründe, glücklicher zu werden.



**Dipl.Psych.
CHRISTINE GESCHKE**
ist auf Energetische Psycho-
therapie spezialisiert
und berät in ihrer Privatpraxis
in Harvestehude.
www.psychologicum.de

Glückserlebnisse wirken sich direkt auf die Fähigkeit des Gehirns aus, Glück zu empfinden. Und beeinflussen diese nachhaltig.

Das ist die neueste Botschaft der modernen Neurowissenschaft.

Ein Jahrhundert lang galt das Dogma des früh ausgereiften, spätestens im frühen Erwachsenenalter unveränderbar angelegten menschlichen Gehirns.

Die Art, wie wir denken, fühlen und handeln, galt als festgelegt. „What fires together wires together“ – Nervenzellen, die sich aufgrund bestimmter Erfahrungen kennen ge-

lernt haben, bevorzugen sich auch zukünftig. Das ist der Grund, warum wir immer wieder auf gelernte Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster zurückgreifen.

Die moderne Hirnforschung beweist, dass nicht nur diese Verschaltungen veränderbar sind. Sondern auch die für sie zuständigen Hirnareale. Neuroplastizität nennt sich das Phänomen.

Unser Gehirn ist form- und entwickelbar. Und dabei viel flexibler, als wir denken. Neue neuronale Muster, die alte ablösen sollen, müssen allerdings erlernt werden. Lernprozesse finden über Wiederholung statt.

Damit ein neuer Reiz nicht in den alten Bahnen verarbeitet wird, muss eine neue, nachhaltige Ver-

netzung der Nerven stattfinden. Je häufiger wir diese neuen Erregungsmuster aktivieren, desto größer ist der Lern- und Umbau-effekt im Gehirn. Wir können ein glücksfähiges Gehirn also in uns selbst buchstäblich heranzüchten!

Das bekannt nachhaltige Glück, einen 911 zu bewegen, ist demnach nicht nur eine vorübergehende Freude.

Sondern erhöht physiologisch direkt die Fähigkeit, Freude zu empfinden. Ein nahezu unbezahlbarer Beitrag zur Gesundheit des Fahrers.

Man sollte die Fahrzeuge verschreiben können.