

DIE INNERE HALTUNG

DER GARANT FÜR SCHÖNHEIT, GESUNDHEIT UND LEBENSERFOLG

VON DR. HELMUT FUCHS



DER GARANT FÜR SCHÖNHEIT, GESUNDHEIT UND LEBENSERFOLG

Die innere Haltung bestimmt unser Verhalten mehr als wir lange Zeit wahrhaben wollten. Sie entscheidet mit ob wir krank oder wieder gesund werden, ob wir erfolgreich unser Leben gestalten und letztlich sogar über unser Aussehen und unsere Attraktivität.

Der „neuronalen Hebel“ ist die Begeisterung.



Wer sein Potenzial voll entfalten will, muss die eigene Begeisterungsfähigkeit wachhalten. Neurobiologe Hüther sagt dazu in seinem Buch „Was wir sind und was wir sein könnten“:

„Das kennen wir alle: Wenn einem etwas wirklich wichtig ist, dann strengt man sich auch an, um es zu erreichen. Wenn es dann tatsächlich klappt, ist man hellauf begeistert. Und immer dann, wenn man sich so richtig für etwas begeistert, wenn es einem unter die Haut geht und man etwas besonders gut hinkommen hat, wird im Mittelhirn eine Gruppe von Nervenzellen erregt.

Die schütten dann an den Enden ihrer langen Fortsätze einen Cocktail neuroplastischer Botenstoffe aus. Zum Leidwesen aller tapferen Pflichterfüller passiert das nie im Routinebetrieb des Gehirns, wenn man all das abarbeitet, was anliegt, sondern nur in diesem wunderbaren Zustand der Begeisterung. Die bekanntesten dieser neuroplastischen Botenstoffe heißen Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin, auch Peptide wie Endorphine und Enkephaline gehören dazu. Sie alle lösen auf

die eine oder andere Weise in nachgeschalteten Nervenzellen eine rezeptorvermittelte Signaltransduktionskaskade aus. All jene neuronalen Netzwerke werden ausgebaut und verstärkt, die im Hirn aktiviert worden waren, um genau das zustande zu bringen, was der betreffenden Person ganz besonders am Herzen lag.“

Dachte man, nachdem man die kartografierte Zentrenlehre der Phrenologen bis Mitte des letzten Jahrhunderts überwunden glaubte, irrtümlich das Gehirn wäre wie ein Computer und auch so zu benutzen, schloss sich die Sichtweise der 90er Jahre an, dass das Gehirn - quasi wie ein Muskel - so wird, wie man es benutzt.

Falsch !!

Mittlerweile wissen wir es besser:

Das Gehirn wird nicht so, wie man es benutzt, sondern so, wie man es mit Begeisterung benutzt!

Nur die innere Haltung die stark ausgeprägt ist, also einem Menschen wichtig ist, kann ihn auch begeistern.

Es kommt also nicht auf die Umwelt an, die Personen, Situationen und Ereignisse, nicht den Chef, den Kunden, den Ehepartner sondern die persönliche subjektive Bewertung in Form der „inneren Haltung“, also das, was der betreffende Erwachsene oder das betreffende Kind in dieser jeweiligen »Umwelt« stark ausgebildet hat, was er wichtig findet, wofür er oder sie sich interessiert und begeistert.

Wollen wir also wissen, wieso Menschen so werden wie sie sind, oder werden wollen, müssen wir herausfinden, welche innere Haltung in der Vergangenheit durch Erziehung und Sozialisationspartner ausgebildet wurde, welche Haltungen aktuell ihr Leben bestimmen und welche Haltungen auf dem Hintergrund der Lebensziele wichtig werden können.

Denn er wird sich nur für das begeistern, wofür er eine ausgeprägte Aufmerksamkeit und Bedeutsamkeit ausgebildet hat. Dafür kann er sich dann auch begeistern, und nur wenn sich ein Mensch für etwas begeistert, werden die neuronalen Netzwerke hergestellt und gestärkt, die der betreffende Mensch in diesem Zustand der Begeisterung nutzt.

Das Gehirn wird nicht so, wie man es benutzt, sondern so, wie man es mit Begeisterung benutzt!

Vielleicht bis zu 100 Mal am Tag können Kinder, die in einer fördernden Umwelt aufwachsen, diese Begeisterung erleben und jeder dieser kleinen Begeisterungstürme führt - wie Hüther es formuliert- dazu dass im Hirn die Gießkanne mit dem Dünger angestellt wird, der für alle Wachstums- und Umbauprozesse von neuronalen Netzwerken gebraucht wird.

Was aber ist in der heutigen Welt eine besonders bedeutsame innere Haltung? Wofür könnten wir nicht nur uns und unsere Kinder, sondern auch andere Menschen begeistern? Was wird gesellschaftlich wichtig werden?

Der amerikanische Psychologie-Papst Martin Seligman hat dazu weltweit geforscht und ist überzeugt, das wir diese inneren Haltungen, die wir auch Stärken oder Charakterstärken nennen können, auf 24 Grundstärken einengen können.

Die Frage die sich natürlich stellt ist, wie man herausfindet, welche inneren Haltungen in uns wie prominent ausgebildet sind.

Kann man das herausfinden?

Ja , man kann!

Ganz aktuell haben Dr. Helmut Fuchs, Cheftrainer der TAM Trainer Akademie München und Prof. Dr. Dr. Hennig, Neurobiologe und weltweit anerkannter Persönlichkeitspsychologe an der Justus-Liebig-Universität Gießen nach mehrjähriger Arbeit mit CHARA 24 mit einer neuartigen bildgestützten Befragung eine umfassende Stärkenanalyse vorgestellt, mit deren Hilfe die persönlichen Entwicklungsfelder hilfreich markiert werden können.

Mehr Information auf:

www.chara24.de

“[...] bis zu 100 mal am Tag können Kinder, die in einer fördernden Umwelt aufwachsen, die Begeisterung erleben [...]”

NICHT WARTEN – STARTEN!



Mehr Information auf:
www.chara24.de