

Klaus Kampmann
Thomas Staehelin

Sich selbst gesund führen

Tipps, die auch in einer 24/7-Welt wirken

Sich selbst gesund führen

Tipps, die auch in einer 24/7-Welt wirken

© 2012/2017 Idee, Text, Bilder und Grafiken:

Klaus Kampmann und Thomas Staehelin

1. Auflage August 2012

2., erweiterte Auflage Januar 2015

3., aktualisierte und erweiterte Auflage Februar 2017

Paperback ISBN: 978-3-7439-0134-6

Hardcover ISBN: 978-3-7439-0135-3

E-Book ISBN: 978-3-7439-0136-0

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

Flow Zone EDITION

Herausgegeben von

Klaus Kampmann

und Thomas Staehelin.

Alle Rechte vorbehalten.

Trotz sorgfältiger Recherche übernimmt die Redaktion keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen.

Schön, wenn Sie dieses Buch für sich entdecken!

Wir wünschen einen gelingenden

Perspektivenwechsel!

Inhalt

Einleitung.....	7
1. Gesunde Einstellung	11
Wir sind was wir glauben.....	15
Placebo-Effekt.....	16
Starre oder flexible Geisteshaltung?	20
2. Vitalität gewinnen	28
Naturgesetz: Wachstum oder Abbau	30
Selbst-Achtsamkeit: Ihr Gesundheitsradar	32
Vital ernähren.....	35
Gewohnheiten geschickt ändern.....	45
Vital bewegen.....	48
Glücksradius und Genetik.....	54
3. Balance halten.....	58
Energie + Balance	62
Störfaktor Ablenkung	64
Richtig Pause machen!	65
Richtig schlafen.....	69
Tagsüber entspannen	72
4. Freude am Tun.....	77
Flow bei der Arbeit	78
Mehr Flow erleben	80
Das Märchen vom Multitasking.....	89
Die Autoren:	99
Literaturhinweise.....	101

Einleitung



Werden Sie Ihr eigener Trainer!

Beobachten Sie Ihre Fortschritte und zeichnen Sie Ihre „Trainingsergebnisse“ auf – eine sehr wirkungsvolle Methode für Ihren Erfolg. Legen Sie sich hierfür ein Journal an.

Die Hirnforschung belegt, dass sich das Gehirn stets verändert. Es lernt und entwickelt sich mit seiner Nutzung – in jungen Jahren genauso wie im Erwachsenenalter. Durch Erkenntnisse der Positiven Psychologie verstehen wir:

- kleine Veränderungen gelingen besser als große,
- Fokussierungen sind bewusst veränderbar,
- Notizen haben eine stützende Wirkung.

Sie geben Aufschluss über Fortschritte und Rückschritte. Sie ermutigen und verstärken. Sie konzentrieren unsere Aufmerksamkeit auf jene Themen, die wir persönlich verbessern wollen.

„Sich selbst gesund führen“ ist ein kluger Weg zu mehr Vitalität und Freude. Werden Sie sich Ihrer eigenen Trainerrolle mehr und mehr bewusst. Entdecken Sie sich mit Neugier und gestalten Sie neu.

Vier Wege, sich selbst gesund zu führen, und was sie bewirken.



Eine gesunde Einstellung entwickeln

Mit einer gesunden Einstellung kommen Sie schon ganz schön weit. Sie versetzt Sie immer wieder in die Lage, oben zu bleiben, auch wenn es mal gefühlt bergab geht. *Denken/Handeln.*



Vitalität gewinnen

Übertragen Sie die mentalen Erkenntnisse der gesunden Einstellung auf Strategien, die dem Körper guttun. Das führt (fast) automatisch zu mehr Vitalität. *Ernähren/Bewegen.*



Balance halten

Verstehen Sie Ihre individuellen Rhythmen besser und nutzen Sie diese geschickt für eine anhaltende Leistungsfähigkeit. *Leistung/Ausgleich.*



Mehr Freude am Tun erleben

Wecken Sie die schöpferische Kraft in Ihnen und erleben Sie mehr Freude am Tun. Das macht Sie nachhaltig robuster und glücklicher. *Sinn/Stolz.*

2

Ohne Sie selbst können
Sie nichts verändern.

Schaut man um sich, erinnert unser Alltag zunehmend an Charlie Chaplins Filmklassiker „Moderne Zeiten“. Immer mehr Menschen versuchen krampfhaft im Takt zu bleiben, was jedoch immer weniger zu gelingen scheint. Fasziniert von all den Ablenkungen der Außenwelt vergessen wir leicht, uns um uns selbst zu kümmern. Den Preis bezahlen wir später. Deshalb fällt die schiefe Kalkulation kaum auf.

Sich selbst gesund zu führen bedeutet, mit ein wenig Achtsamkeit und kleinen praktischen und wirksamen Methoden den Takt wiederzufinden. Es bedeutet aber auch, ein besseres inneres Gespür und eine größere äußere Konsequenz zu entwickeln. Lernen Sie wieder, mehr auf sich selbst zu achten, den inneren Signalen zu folgen und den häufigen Ablenkungen, die im Alltag geschehen, gelassener gegenüberzutreten.

Einiges, was Sie hier lesen, kennen Sie vielleicht schon. Manches ist einfach, aber nicht immer leicht umzusetzen. Möglicherweise haben Sie diese Erfahrung auch schon gemacht. **„Sich selbst gesund führen“ bedeutet Handeln.** Bringen Sie mit Hilfe dieses Buches Ihr Wissen und Tun in angenehmer Form zusammen.

1. Gesunde Einstellung



Es ist für unsere menschliche Biologie keineswegs egal, ob wir Nörgler oder Optimisten sind. Denn jeder Gedanke hinterlässt seine biochemischen Spuren im Nervensystem, so der Neuroforscher Daniel G. Amen in seinem Buch „Das glückliche Gehirn“. Es empfiehlt sich also, immer wieder mal innezuhalten und zu reflektieren, was wir eigentlich den ganzen lieben langen Tag so denken, welchen Gedanken wir am häufigsten nachhängen und immer und immer wieder neu denken. Ist in ihnen mehr Freude oder mehr Sorge enthalten?

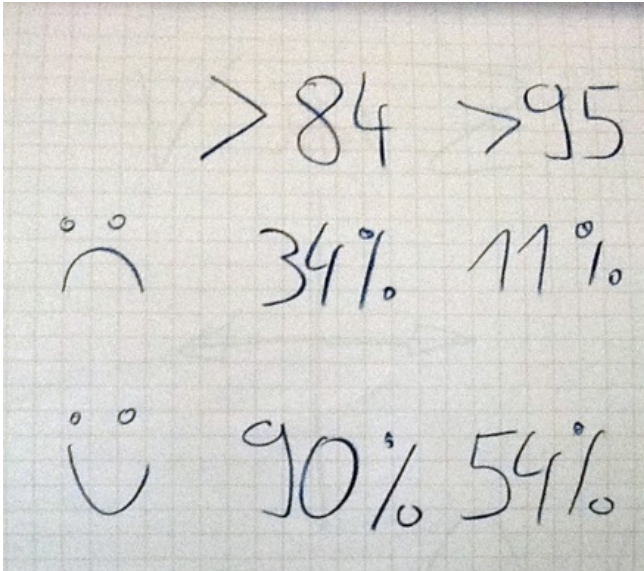
Ob Sie schöpferische Gedanken haben oder nicht, können Sie jede Sekunde neu für sich entscheiden. Denn ein Gedanke dauert durchschnittlich eine Sekunde. So kommen am Tag rund 60.000 gedachte Gedanken zustande. Übrigens haben Sie heute – bei gleicher Umgebung – ca. 90 % ähnliche Gedanken wie gestern. Das ist einer der Gründe, weshalb wir neue Verhaltensweisen nur langsam annehmen. Genau dieses Wissen können Sie ab sofort nutzen, um unpraktisch gewordene Angewohnheiten zu ändern. Ein konsequentes Einschleichen neuer Angewohnheiten verspricht am meisten Erfolg! Gehen Sie also behutsam vor.

Was eine gesunde Einstellung ausmacht

Der Epidemiologe David Snowdon hat in seiner berühmten Nonnen-Studie nachgewiesen, dass eine positive und lebensbejahende Geisteshaltung sehr wohl einen realen Einfluss auf unser körperliches Befinden und unser potenziell zu erreichendes Lebensalter ausübt.¹ Er wertete aus, wie sich die persönliche Einstellung von Novizinnen zum Zeitpunkt des Klostereintritts auf ihre Gesundheit und ihr erreichtes Lebensalter auswirkte. Das Ergebnis ist eindeutig: Von den Nonnen mit weniger Zuversicht haben immerhin 34 % das stolze Alter von 85 Jahren erreicht. 11 % davon wurden zudem älter als 94.

Erstaunlich aber ist, dass die positiv gestimmten Nonnen fast alle älter als 85 wurden und sogar mehr als die Hälfte noch älter als 94. Diese Nonnenstudie ist deshalb so beachtenswert, weil die Teilnehmerinnen, anders als bei Normalbürgern, ein sehr geregeltes, vergleichbares Leben führen. Arbeitsplatz und Arbeitszeiten sind ähnlich, die Ernährung ist einheitlich, Abwesenheiten sind selten, alle haben Rauchverbot und so weiter.

¹ <https://www.healthstudies.umn.edu/nunstudy/index.jsp>



Die von Prof. Martin Seligman Ende der 90er Jahre begründete Forschungsinitiative der Positiven Psychologie hat in den letzten 20 Jahren mit vielen Untersuchungen belegt, dass es wirklich Sinn macht und gesund erhält, auf eine positive Einstellung zu achten.

Seine Arbeit am Konzept der „erlernten Hilflosigkeit“ weist direkt darauf hin, wie mentale Haltungen angenommen und unter welchen Bedingungen stabilisiert bzw. geändert werden. In vielfältigen Experimenten bewiesen er und weitere Forscher, wie sich erlebte Erfahrungen zu stabilen Verhaltensweisen entwickeln. Das gilt für positives ebenso wie für ungesundes Verhalten.

**„Das Leben ist zu kurz,
um unglücklich zu sein!“**

*Prof. Martin Seligman, Begründer der
Forschungsinitiative der Positiven Psychologie*

Davon inspiriert bringen das Vater- und Sohn-Psychologengespann Robert Biswas-Diener und Ed Diener in ihrem Buch „Happiness“ folgenden Zusammenhänge auf den Punkt.

☹ **Miesepeter**

- leben fünf Jahre weniger als der Durchschnitt,
- leben häufiger alleine,
- sind suchgefährdeter.

😊 **Optimisten**

- haben einen belastbaren Freundeskreis,
- sind durchweg gesünder,
- verdienen 1/3 mehr.

Wir sind, was wir glauben

Die Hirn-Forschung zeigt es deutlich: Unser Gehirn ist ein sehr selbstständiges Organ. Es lernt jeden Tag neu hinzu, verändert, verbindet und speichert. Es täuscht uns, simuliert die Welt aus Erfahrungen und macht uns dadurch flexibel und schnell. Wir errechnen im Voraus, und ab und zu macht uns unser Nervensystem sogar Dinge vor, die es gar nicht gibt. Denken Sie an die bekannten optischen Täuschungen. Aber auch typische Sichtweisen und Meinungen basieren auf Erfahrungen und Erfahrungen mit Erfahrungen. Das hat nicht immer seine Entsprechung in der harten physischen Realität, so der Wahrnehmungsforscher David Eagleman.

Welche Konsequenz dies im Alltag nach sich zieht, merken Sie, wenn Sie mit anderen Personen über gemeinsam gemachte Beobachtungen sprechen. Jeder hat die Sache etwas anders (durch seine Brille) wahrgenommen und interpretiert das Geschehene auf seine Weise.



Passen Sie auf, wie Sie denken.
An was wann und wo.
Und wie Sie sich dabei fühlen.

Die Bedeutung der inneren Einstellung für unser persönliches Gleichgewicht wird klarer, wenn wir

folgende charakteristischen Mechanismen unseres Gehirns betrachten.

Die Fähigkeit, bewusst die Aufmerksamkeit auf etwas zu richten, birgt die Kraft in sich, die Struktur des Gehirns umzuformen. Die Wissenschaft spricht hier vom Phänomen der Neuroplastizität. Das bedeutet, dass unser Gehirn wandlungsfähig ist. Wir lernen und vergessen. Wir verbinden und überlagern, verstärken und schwächen neuronale Netze – und bestätigen, verändern damit unsere Erinnerungen und Erfahrungsmuster ein Leben lang.



Placebo-Effekt

Das haben Sie bestimmt schon gehört: Ärzte haben mit Medikamenten Menschen geheilt, obwohl die Medikamente keine Wirkstoffe enthielten. Dieser

sogenannte Placebo-Effekt hat mit der inneren **Einstellung** des Patienten, dem **Glauben** an die Wirksamkeit des Präparates und der **Verbindung** zum Arzt zu tun. Sind alle drei Parameter gegeben, sind sehr gute Voraussetzungen vorhanden, dass Heilung stattfindet.

Übertragen wir diese Beobachtung auf unser alltägliches Tun, dann liegt auf der Hand, dass ein positiver, wertschätzender Umgang mit den Mitmenschen auf gute Resonanz stoßen muss.



Positive wie negative Gedanken und Gefühle wirken!

Die Gebrüder Dan und Chip Heath beschreiben in Ihrem Buch Switch eine wunderbare Begebenheit. Sie scheint auf den ersten Blick nicht vollständig erklärbar zu sein, kann jedoch dem Phänomen Placebo-Effekt zugeordnet werden. Die Zimmermädchen eines Hotels wurden in zwei Gruppen aufgeteilt.

Beide Gruppen wurden über die Vorteile von körperlicher Bewegung in Zusammenhang mit Gesundheit und Gewichtsreduktion informiert. Und nur einer Gruppe teilte man mit, dass die Arbeit, die sie jeden Tag verrichten, eine hohe Anzahl an Kalorien verbraucht. Nach einem Monat wurde festgestellt, dass die Damen mit dem Zusatzwissen im Schnitt ein Kilogramm Körpergewicht verloren hatten. Die zweite Gruppe behielt ihr Gewicht².

Welches Verhalten kann ich bei mir beobachten?

mit guter Laune:	bei schlechter Laune:
offen für Neues ...	lieber alleine sein ...
.....
.....
.....
.....

Nocebos

„Nocebos“ sind das Gegenteil von „Placebos“ (also Medikamenten ohne wirksame Bestandteile, die dennoch präzise wirken). Nocebos im Alltag sind oft beiläufige, unachtsame Bemerkungen, die wie „Verwünschungen“ funktionieren. Die Fehldiagnose eines

² Heath, C., Switch: Frankfurt 2011

Arztes kann uns krankmachen, auch wenn wir es noch gar nicht sind. Unbedachte Äußerungen eines Chefs können eine(n) MitarbeiterIn so aus dem Tritt bringen, dass er oder sie deshalb toxischen Stress erfährt, zunehmend Fehler macht und letztendlich krank wird.

**„Der Schaden durch Nocebos ist enorm,
das geht in die Milliarden.“**

Manfred Schedlowski,
Psychologe an der Universität Essen

Positive und negative Gedanken wirken sich direkt im Körper aus – im Guten wie im Schlechten. Werner Bartens schreibt in seinem Buch „Körperglück: Wie gute Gefühle gesund machen“ (S. 44): „Negative Gedanken und Ängste sind ansteckend. Sie breiten sich aus. (...) Angst und Ärger wirken sich negativ auf Blutgerinnung und Abwehrkräfte aus. Schlechte Gefühle verstärken die Neigung zu Thrombosen, behindern Immunzellen und erhöhen damit das Infektionsrisiko. (...) Wer unzufrieden ist, dessen Wunden heilen auch schlechter und langsamer. Die entsprechenden Zellen und Substanzen im Körper sind dann gehemmt.“



*Welche Placebos helfen mir und anderen?
Wo gibt es Nocebos, die ich entkräften kann?*

Starre oder flexible Geisteshaltung?

Entscheidend für das eigene Wahrnehmen, Denken und Handeln ist nicht das Wissen der Welt oder die Vielzahl an Ratgebern und Lehrbüchern. Entscheidend für das eigene Wahrnehmen, Denken und Handeln sind die **eigene Erfahrung**, die eigene Vorstellung, das daraus resultierende subjektive Bild der Welt und der Menschen. Dieses Selbstbild, die Art, in der wir über uns und andere denken, gibt uns jeden Tag den Rahmen für unsere Erlebnisse vor. Es ist wie eine Brille, durch die wir die Welt erleben und formen. Im Talmud steht eine schlaue Beobachtung geschrieben:

Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind –
wir sehen sie, wie wir sind.

Die Erkenntnis, dass es immer mehr als eine Handlungs- und Denkooption gibt, ist sehr hilfreich, das Leben lebenswerter zu machen. Bei einer solchen positiven und flexiblen Einstellung handelt es sich um eine gesunde Einstellung und sie stellt deshalb einen wesentlichen Baustein für das eigene Wohlbefinden und die eigene Resilienz dar. Das Selbstbild bzw. die Einstellung bestimmt, ob wir langfristig unser Potenzial entfalten können oder ob wir stagnieren. Das Gute daran: Wir haben es selbst in der Hand. Professor Carol Dweck von der Stanford Universität ist eine