



Die Jahreszeiten beeinflussen unseren Gemütszustand erheblich – © shutterstock | Petrenko Andriy

# DAS BLÜHENDE LEBEN? NICHT IMMER!

*Viele Menschen fühlen sich besser und lebendiger, wenn die Tage länger werden, die Sonne die Kälte besiegt und die Kleidung leichter wird. Wenn um uns Leben entsteht, spüren wir diese Energie. Warum das so ist? Und was damit Dopamine und etwas Liebe in der Luft zu tun haben?*

Unser Frühlingserwachen ist erlernt. In Ländern, die keine charakteristischen Jahreszeiten haben, gibt es weder Winterschlaf noch Frühlingsgefühle.

In Europa zeigen uns die länger und wärmer werdenden Tage, die aufblühende Flora, dass der Zyklus unserer Welt wieder an einem Anfang steht – neuer Beginn, neue Chancen. Das zunehmende Tageslicht senkt die Ausschüttung von Melatonin – das „Schlaf- und Depressionshormon“. Mehr Licht bedeutet gleichzeitig mehr Lebendigkeit dank höherer Cortisolwerte und ein Mehr an Dopamin und Serotonin,

die wir im Übrigen verstärkt ausschütten, wenn wir verliebt sind. Da wir nun einen höheren Level an Verliebtheithormonen aufweisen – liegt „Liebe in der Luft“. Amor hat nun leichteres Spiel.

## *Apropos Gefühle*

Sie sind die Stimmen unserer Bedürfnisse. Jedes unserer Bedürfnisse, wie Nahrung, Anerkennung und Schutz, ist an ein Straf- und Belohnungszentrum gekoppelt. Ist ein Bedürfnis unterversorgt, wird das Strafzentrum und damit ein schlechtes

Gefühl bis hin zum Schmerz aktiv, damit wir etwas unternehmen, dieses Bedürfnis zu befriedigen. Wir fühlen Hunger, Gering-schätzung, Bedrohung. Befriedigen wir ein Bedürfnis ausreichend stark, dann belohnt uns das Gehirn mit positiven Gefühlen wie Sättigung, Stolz, Sicherheit.

Unser Tun entsteht im Spannungsfeld unserer Bedürfnisse und Möglichkeiten. Wenn unser Blick auf jemanden fällt, den wir sehr attraktiv finden – und sind wir nicht vergeben – wollen wir die Person ansprechen. Tun wir es? Nicht immer. Sprechen wir sie an, könnte es zu einer netten



Unterhaltung kommen oder gar „mehr“. Doch auch eine Abfuhr ist denkbar. Der Selbstwert würde verletzt. Die Gefühle reden durcheinander, da unser Handeln auf manche Bedürfnisse positiv und auf andere negativ wirken kann. Wir wägen ab, was uns wichtiger ist und wie wahrscheinlich wir Erfolg haben oder scheitern.

### ***Der Gesang der Verliebtheit***

Aufregendes Stimmengewirr fühlen wir auch, wenn uns der Lenz küsst und wir

uns verlieben. Dieses Erlebnis aktiviert bei vielen Neugier sowie das Bedürfnis nach sozialer Nähe und Fortpflanzung. Je mehr Bedürfnisse wir mit einer Liaison verbinden, umso vielschichtiger und intensiver erleben wir das Gefühl der Verliebtheit – viele innere Stimmen verbinden sich zu einem berauschenden Gesang.

### ***Bedürfnisse erkennen***

Lernen wir unsere Emotionen richtig zu deuten, können wir zielgenau unser ICH

erkennen und sogar formen. Oftmals will man nicht auf Emotionen hören – tut sie als Illusion ab. Nichts könnte jedoch weniger Illusion sein als unsere Gefühlswelt. Ein lebenswertes Leben haben wir dann, wenn wir uns glücklich, zuversichtlich, positiv gefordert oder geliebt fühlen. Was wir nicht empfinden, existiert nicht. Wie Sie Ihre Bedürfnisstruktur ergründen, lesen Sie in der nächsten Ausgabe.

*von Jörg Krenmayr*

## ***Univ. Doz. Mag. Dr. Jörg Krenmayr, MSc.***

Der Entwickler der „Funktionalen Humantheorie“ inkl. „Humangravitation“ arbeitet u.a. als Referent, Coach und Trainer für ganzheitlich denkende Leistungsträger und solche, die in ihrem Gebiet exzellent werden wollen. Sein jüngstes Buch „Vom gesunden Ich zum idealen Wir – Die Humangravitation“ beschreibt anschaulich die für unseren Alltag relevanten Zusammenhänge von kognitiven, emotionalen, mentalen & sozialen Faktoren.

Weitere Infos auf [www.joergkrenmayr.at](http://www.joergkrenmayr.at)

## **Basismodul MENTALE STÄRKE Kompakt**

[mentalestaerke.at](http://mentalestaerke.at)

Ihr Startmodul zum Diplomtrainer  
und Professional Coach  
für mentale Stärke!

**06.+07. Dezember 2014**  
Hotel Paradies, Graz

**18.+19. April 2015**  
Institut für mentale Stärke, 1010 Wien

**25.+26. April 2015**  
Atrium, Bad Schallerbach

**30.+31. Mai 2015**  
Hotel Paradies, Graz



© francescoridolfi.com/Fotolia

**Blicken Sie zwei Tage lang hinter die Kulissen erfolgreicher Coachingarbeit und lernen Sie wirksame Techniken bei sich selbst anzuwenden. Mit Wolfgang Fasching und weiteren Top-Experten!**

Institut für mentale Stärke, Weihburggasse 4/Top 10, 1010 Wien, [welcome@mentalestaerke.at](mailto:welcome@mentalestaerke.at), Tel.: 01/740 408 260