

Sehr geehrte Damen und Herren,

Unser neuer Newsletter für Sie: „Kurs halten!“ im Juni 2009

Glück – was ist das?



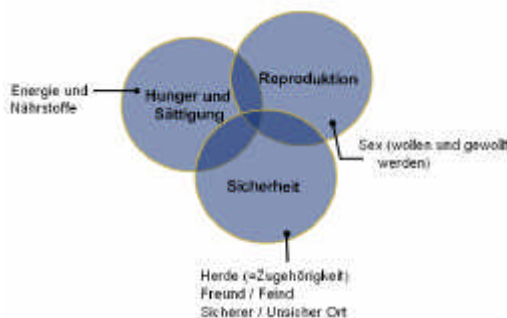
Bereits im letzten Newsletter konnten Sie einiges zum Thema Glück lesen. Glück ist eine chemische Reaktion. Durch die Ausschüttung von Serotonin im Gehirn empfinden wir Glück. Neben der Ernährung und die Zugehörigkeit zu verschiedenen sozialen Gruppen, hat auch unsere Sexualität einen großen Einfluss auf die Produktion von Serotonin im Gehirn.

Die Chemie des Glücks

Welchen Einfluss hat die Ernährung auf das Glücksgefühl?

Glück entsteht im Gehirn – genauer gesagt im limbischen System, das auch das „emotionale Gehirn“ genannt wird. Damit Glücksgefühle entstehen sind verschiedene Neurotransmitter und Hormone erforderlich.

Grund für die Entstehung von und dem Hunger nach Glücksgefühlen sind unsere drei Überlebenssysteme, die seit Urzeiten unser Überleben sichern: Hunger und Sättigung, Sicherheit und Reproduktion. Ein Mangel in einem oder mehrer der Überlebenssysteme bedeutet Stress mit messbaren physiologischen Folgen.



Je ausgeprägter ein Mangel ist, desto mehr sorgt das limbische System dafür, dass sich die Menge des im Gehirn befindlichen Serotonins verringert: Es erzeugt Stress – und Stress verringert den Serotoninspiegel und damit unser Glücksgefühl. Ein geringer Serotoninspiegel erzeugt in uns das Gefühl „ich will es haben“. Damit veranlasst uns das limbische System, das Gewünschte zu besorgen.

Hunger und Sättigung



Unser erstes Überlebenssystem „Hunger und Sättigung“ treibt uns an, Nahrung zu suchen, zu sammeln und dafür zu arbeiten. Fehlen Energie und

gewisse Nährstoffe wie Eiweiß, Kohlenhydrate, Vitamine oder Spurenelemente führt das zu einem Mangel. Die Folge ist Stress, der durch das limbische System ausgelöst wird und uns dazu antreibt, Nahrung aufzunehmen. Serotonin wird aus Tryptophan gebildet, einer sogenannten essentiellen Aminosäuren, die der Körper nicht

selbst herstellen kann. Daher muss Tryptophan durch die tägliche Nahrung aufgenommen werden.

Bevor allerdings das aufgenommene Tryptophan in Serotonin umgewandelt wird, wird Tryptophan zu lebenswichtigen Funktionen verwendet: Tryptophan stellt die Funktionsfähigkeit der Zellen sicher, eine bestimmte Menge Tryptophan und andere Stoffe müssen im Blut vorhanden sein, damit Tryptophan in das Gehirn transportiert werden kann. Schlechte Nahrungsmittel wie Weißmehl und Zucker erschweren diesen Vorgang. Bleibt dann noch genügend Tryptophan übrig, das in das Gehirn gelangen kann, wird Tryptophan zu Serotonin im Gehirn umgewandelt. Gleichzeitig senkt jedoch Stress den Serotoninspiegel wieder.

Sicherheit

Sicherheit ist unser zweites Überlebenssystem, das uns primär dazu anhält, uns aus Schwierigkeiten herauszuhalten und dafür zu sorgen, dass wir nicht das Opfer von „Raubtieren“ werden. Wir können daher „Raubtiere“ und „nicht-Raubtiere“ (Freund und Feind) unterscheiden. Bereits die Begegnung mit Raubtieren sowie unsichere Orte lösen Angst und damit physiologischen und psychologischen Stress in uns aus. Als unsichere Orte gelten daher auch Orte, die wir als (noch) nicht sicher empfinden. Um die Angst zu verringern, finden sich Menschen zu Gruppen („Herde“) zusammen. In dieser Herde ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass ein anderer vorher „gefressen“ wird. Dieses Sicherheitssystem sorgt dafür, dass wir einen Job ausüben, dass wir uns Freundeskreise und soziale Gruppen suchen. Und gleichzeitig ist das Sicherheitssystem Basis für das so genannte Statusverhalten. Gleichzeitig kann jedoch über die Statussymbole wiederum der Serotoninspiegel beeinflusst werden.

Reproduktion

Über unser Sicherheitssystem Reproduktion wird das Weiterbestehen unserer Spezies gesichert. Dies hat zur Folge, dass wir Sex und gewollt werden wollen. Wenn das sexuelle Begehren groß genug ist, verläuft die Suche nach einem Sexualpartner ähnlich wie die Suche nach einem Suchtmittel. Nach dem Sex tritt jenes erlösende Gefühl ein, das bedeutet: Ich habe es.

Warum Outplacement?

Wie eine Trennung fair und transparent verläuft

Unternehmen tragen in Zeiten des Wandels eine besonders hohe Verantwortung. Wenn eine Trennung von Unternehmen und Mitarbeiter/innen unvermeidlich ist, sind Unstimmigkeiten, Missverständnisse und Emotionen häufig an der Tagesordnung. Outplacement unterstützt sowohl Unternehmen als auch Mitarbeiter bei einem transparenten und für beide Parteien fairen Trennungsprozess. Lesen Sie mehr unter www.thomas-lange.com.

Für Sie gefunden:

„Wie Firmen kündigen“

von Sabine Meinert, FTD.de, online, 15.05.2009
© 2009 Financial Times Deutschland, © Illustration:
Klaus Meinhardt, Getty Images

[faire Trennung zwischen Chefs und Führungskräften]

Erfahren Sie mehr zum Trennungsmanagement, regionalen Unterschieden, mehr zum Thema Abfindungen. Lesen Sie mehr dazu [hier](#).

Neues aus unserem Veranstaltungskalender

Rund um unsere Coaching-Events

Familien- und Organisationsaufstellung:
Haben Sie sich schon mal folgende Fragen gestellt:

- Wo ist mein Platz in der Familie / Organisation?
- Warum kann ich mein Leben nicht genießen?
- Warum gerate ich immer wieder an den gleichen Partner?
- Warum bringe ich Dinge nicht zu Ende?
- Warum werden meine Anordnungen nicht befolgt?
- Wie finde ich meinen Platz in der veränderten Unternehmenssituation?
- Warum habe ich so viel Übergewicht?

Eine sehr effiziente Methode zur Lösung dieser Fragen bietet die Systemaufstellung. Die nächste Aufstellung findet am **Mittwoch, 01.07.2009 um 18:00h** in unseren Räumen statt. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Termine und Informationen zur Anmeldung erhalten Sie [hier](#). Sprechen Sie uns an.

Was können wir für Sie tun?

Weitere Informationen unter www.thomas-lange.com

Wir können Sie begleiten, Ihnen wertvolle Tipps auf dem Weg zu Ihrem Glück geben. Das ist für uns Motivation und Vision zugleich.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf: 069/2424 9754, Sandra Maier.

Gerne können Sie uns auch eine E-Mail zusenden über unser [Kontaktformular](#) oder direkt an [unsere E-Mailadresse](#).

Leiten Sie diesen Newsletter einfach auch an Ihre Freunde, Bekannte und Kollegen weiter.

Copyright 2009

Zum Abbestellen des Coaching-Newsletters klicken Sie auf folgenden Link: <http://www.thomas-lange.com>.

Anbieterkennzeichnung:

Thomas Lange

Coaching & Consulting

Münchener Straße 37

60329 Frankfurt

Telefon: 069 - 2424 9754

E-Mail: info@thomas-lange.com

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß § 27 a Umsatzsteuergesetz: DE 260559120