

Neugierde hält Sie geistig jung

Gehören Sie zu den Menschen, die stets mit Neugierde durch das Leben gehen? Dann erleben Sie viele Vorteile, mit denen Sie auch zukünftig für Beruf und Alltag gut gerüstet sind.

Denn Neugierige

- fördern täglich ihre Kreativität
- haben bei Veränderungen, die das Leben so mit sich bringt, weniger Angst
- können auf Neues flexibler reagieren
- erschaffen sich für ihr Leben mehr Optionen, da sie Zusammenhänge verstehen
- fördern ihr Gedächtnis
- verbessern ihre kognitiven Fähigkeiten durch den Aufbau neuer Synapsen im Gehirn. Damit verringern sie gleichzeitig ihr Risiko für Erkrankungen wie Alzheimer
- haben ein gesundes Selbstbewusstsein
- können sich mehr freuen, was zu einem größeren psychischen Wohlbefinden beiträgt
- sammeln mehr Erfahrungen, die ihre Intuition fördern
- verspüren mehr Sinn für ihr Leben.

Bei so vielen Vorteilen lohnt es sich also, bis ins hohe Alter neugierig zu sein.

Aber was ist, wenn die Neugierde irgendwann verloren gegangen ist. Wie können Sie sie wieder finden und sich weiter entwickeln wie in früheren Zeiten?

Das Gehirn, das zeigen die neusten neurobiologischen Forschungen, bildet dann am besten neue Verschaltungen (Synapsen), wenn wir ihm immer wieder Neues anbieten, Interesse zeigen und Spaß dabei haben.

Aber dies verbraucht zusätzlich Energie, die wir häufig schon für die alltäglichen Aufgaben nicht ausreichend zur Verfügung haben. Agieren wir bereits am Limit, haben wir nicht genügend Ressourcen übrig, mit neuen Situationen oder Informationen umzugehen...seien sie noch so hilfreich und interessant.

Ist dies der Fall, hilft, die **leeren Tanks schnell wieder aufzufüllen**.

Dazu empfehle ich

- mit der **Herz-fokussierten Atmung** (siehe auch Blogartikel #006) wieder zu einem besseren Allgemeinbefinden zu kommen. Dies ist leicht erlernbar und lässt sich ohne großen Aufwand in den Alltag integrieren.
- Bei einigen ist es auch hilfreich, ihre **Gedanken auf den Prüfstand zu stellen** (siehe auch Blogartikel #005), denn negative Gedanken können entsetzlich viel Energie ziehen.

Im nächsten Schritt verändern Sie winzige Kleinigkeiten in Ihrem Alltag, die Sie bisher noch nie getan haben... und beobachten, was passiert.

Hierbei handelt es sich um scheinbare Banalitäten- also nichts Großes. Wichtig ist nur, dass Sie ANFANGEN, es zu TUN und Sie werden erstaunt sein, was sich aus Kleinigkeiten ergeben kann.

Hier sind ein paar Anregungen, mit denen sie gleich starten können.

- Ziehen Sie einfach mal zuerst den linken Schuh an oder zuerst den rechten... Hauptsache anders als sonst.

Jill Doppelfeld

www.emotionslotse.de

Training• Coaching• Therapie **EINFACH.GELÖST.**

- Wählen Sie einen anderen Weg als sonst zur Arbeit, Supermarkt, Kindergarten...
- Nehmen Sie die erste Stufe der Treppe mit dem "falschen" Fuß zuerst
- Wenn Sie ein Papierstück auf der Straße sehen, entsorgen Sie es, wenn Sie es gewöhnlich liegen gelassen hätten- Widerstehen Sie dem Impuls des Entsorgens, wenn Sie es üblicherweise aufheben
- Lächeln Sie fremden Passanten zu
- Atmen Sie einmal tief ein, halten kurz die Luft an und atmen sie lange und kraftvoll aus, bevor Sie Ihren Kaffee trinken.
- ... ich bin mir sicher, dass Ihnen noch viele weitere Klitzekleinigkeiten einfallen, Ihre täglichen Automatismen zu unterbrechen. Und diese Musterunterbrecher sind wichtige Hilfestellungen für das Wiederfinden der Neugierde,-).

Sie werden überrascht sein, welchen Spaß es macht, Ihre Umgebung neu zu entdecken. Und ganz nebenbei werden Sie immer flexibler, aktiver und bewusster.

Vielleicht trauen Sie sich dann auch schon mal, sich Ihren Mitmenschen gegenüber anders zu verhalten als sonst. Finden Sie doch mal heraus, was passiert, wenn

- Sie im Gespräch nur freundlich zuhören, anstatt angeregt mitzudiskutieren
- oder wenn Sie sich aktiv im Gespräch beteiligen, während Sie sonst eher still zuhören
- oder wenn Sie Ihren Kollegen fragen, was ihn an seinem Hobby so begeistert

Viel Spaß beim Ausprobieren und beim neugierigen Entdecken Ihres Umfeldes.

Jill Doppelfeld