

Endorphin-Ausschütter

Wie wäre es, wenn du dir einige Augenblicke Zeit nehmen und dir eine **Liste deiner liebsten Endorphin-Ausschütter** gestalten würdest? Diese kannst du dann jederzeit konsultieren, wenn es dunkel geworden ist um dich; wenn dir das Lachen vergangen ist; wenn dein innerer Saboteur dich wieder aus einer allzu glücklichen Stimmung „gerettet“ hat; wenn du dir auf dem Weg zu einem erfreulichen Erfolg wieder einmal das Bein gestellt hast; wenn Schuldgefühle oder Einsamkeit dich plagen; wenn die nächste Depression anklopft oder du dich gerade wieder wegen uralter Fehler geißelst und dein inneres Kind mit Selbstzweifeln quälst...

Denn in einer solch trüben Stimmung werden dir all die Dinge, die dich (auch bloß in der Vorstellung) glücklich machen, die deine Stimmung heben und dir Freude bereiten, nicht so leicht zugänglich sein! Du weißt: dein Gehirn arbeitet assoziativ. Also zieht auch in deinem Denken Gleiches das Gleiche an: aus einer sorgenvollen Stimmung werden Sorgen geboren; in ängstlicher Gestimmtheit lauern weitere Ängste; Ärger macht dich resonant für weiteren Ärger!

Aber wenn es dir gelingt, dich in einem solchen Tief an dein Endorphin-Ausschütter-Menü zu erinnern, einen Blick darauf zu werfen und dich in einen der darauf notierten Punkte hineinzusetzen, hast du bereits gewonnen! Denn dann verdrängst du mit den Glückshormonen, die du ausschüttetest, die Stresshormone – und findest zurück ins Glück ☺!

Ehe du meine Liste nützt, um dich zu weiteren eigenen Assoziationen inspirieren zu lassen, überlege zuerst, was dir alles einfällt: was macht dich alles glücklich und bereitet dir Freude? Was begeistert, ergötzt und beglückt dich? Was hebt deine Stimmung und richtet dich auf – innerlich wie äußerlich?

Und bitte nütze diese Gelegenheit wirklich, um dich jetzt gleich mit Glückshormonen zu verwöhnen! Schreibe all das, was dir dazu einfällt, zusammen und erschaffe dir damit einen gedanklichen Glückskoffer, auf den du jederzeit zurückgreifen kannst, wenn deine Endorphine nicht von selbst fließen! Aber schreibe all das nicht nur bloß nieder, sondern versetze dich zumindest für einige Augenblicke in jeden dieser Punkte hinein! Tu das unter Miteinbeziehung all deiner Sinne! Du wirst sehen, wenn du das für eine Weile machst, wirst du abheben und schweben ☺!

Deine Endorphin-Ausschütter

Lass dich von meinen Beispielen inspirieren und finde DEINE idealen Endorphin-Ausschütter!

„Meine Selbstliebe“ – wann, in welchen Situationen und in Gegenwart welcher Menschen ist es dir gelungen, dir Selbstliebe zu schenken?

„Momente der Einweihung“ – welche „großen“, tief bewegenden und berührenden Momente gab es in deinem Leben?

„Berührende Momente“ – hast du je Tränen der Rührung geweint?

„Stern-Stunden“ – welches waren deine Augenblicke vollendeten Glücks und vollkommener Glückseligkeit?

„Herz-Öffnendes“ – wann, mit wem und bei welcher Gelegenheit ist dir dein Herz ganz weit aufgegangen?

„Gelungenes“ – was ist dir alles gelungen in deinem Leben (leicht oder schwierig, angenehm oder mit Opfern verbunden...)?

„Bewältigtes“ – was hast du alles bewältigt; welche Hürden hast du überwunden? Wann hast du dir Stolz erlaubt?

„Gemeistertes“ – wessen bist du Herr / Frau geworden? Wann hast du dich ganz groß gefühlt?

„Losgelassenes“ – wen / was konntest du allen/s in deinem Leben loslassen? Wann hast du diese wohltuende Befreiung gefühlt?

„Gelerntes“ – was hast du alles gelernt (zu tun, zu sein, zu haben, zu können...)? Welches sind deine Fähigkeiten?

„Entwickeltes“ – welche deiner Anlagen / Stärken / Talente hast du entwickelt, entfaltet, verwirklicht?

„Geleistetes“ – was hast du alles zu deinem Wohle und zum Wohle anderer geleistet? Worauf kannst du mit Zufriedenheit zurückblicken?

„Liebevolles“ – welche Liebesgeschichten hast du erlebt? Wobei wird dir auch heute noch ganz warm ums Herz, wenn du daran denkst?

„Erreichtes“ – welche großen und kleinen Ziele hast du erreicht? Auf welchen Lorbeeren darfst du ausruhen?

„Verwirklichtes“ – welche Visionen hast du verwirklicht, obwohl es anfangs vielleicht so ausgesehen hat, als wären sie utopisch?

„Begeisterndes“ – was begeistert dich? Was lässt dein Herz brennen und lässt dich vorwärts streben?

„Dankenswertes“ – wofür empfindest du tiefe Dankbarkeit, die dir das Herz erwärmt?

„Erheiterndes“ – welche lustigen, witzigen, humorvollen Erlebnisse bringen dich heute noch zum Schmunzeln oder gar zum Lachen, wenn du dich daran erinnerst?

„Erfüllung“ – welche Wünsche hast du dir erfüllt? Welchen Wünschen hast du erlaubt, sich zu erfüllen?

Füühle all das jetzt noch einmal aus tiefstem Herzen! Du tust dir selbst damit etwas Gutes, ebenso aber auch Menschen in deiner Umgebung. Denn wenn du in Glückshormonen schwingst, fühlst nicht nur du dich wohl, sondern du gewinnst damit auch eine wohltuende Ausstrahlung!

Erinnere dich an die Ausstrahlung gestresster Menschen und wie ungut diese sich anfühlt! Und wie wundervoll sich die Ausstrahlung frisch verliebter, glücklicher und zufriedener Menschen anfühlt!

Dich selbst in die Glückshormone zu bringen, ist so etwas wie energetischer Umweltschutz ☺!

Ein lustvolles und wertvolles Spiel kann es übrigens auch sein, dein sehr persönliches **Endorphin-Ausschütter-Bild** zu gestalten!

Nimm dir einen Nachmittag Zeit und liste all das auf, was dir in der bewussten Vergegenwärtigung Glückshormone schenkt! Dann gestalte dein Glücks-Bild: entweder du schreibst all deine Endorphin-Ausschütter in möglichst bunten Farben in einem **Wort-Bild** zusammen. Oder du gestaltest eine **Collage** mit Fotos, die glückliche Erinnerungen in dir erwecken, oder mit erfreulichen Bildern aus Journalen. **Zeichne** oder **male** all das, was dich in einen Glückszustand versetzt, wenn du es dir vergegenwärtigst! Und vergiss nicht, während du das tust, in deinen Glückshormonen zu schwelgen! Du machst damit tatsächlich die Welt zu einem helleren Ort!

Dieses Bild – wie immer du es gestaltetest – ist ein sehr starker Glücksanker, der dir vor allem dann hilfreich sein wird, wenn du im Alltagsgrau zu versinken drohst. Dann, wenn es dir gerade nicht leicht fällt, erfreuliche und beglückende Erinnerungen in deinen Hirnwindungen zu finden! Mit Hilfe deines Glücksbringer-Bildes wird dir das um vieles leichter gelingen!

Ein guter Zeitpunkt, dir dieses Bild zu Gemüte zu führen, ist übrigens der Moment vor dem zu Bett Gehen. Dann nimmst du die entsprechende Energie mit in den Schlaf. Und das wird weit sinnvoller sein, als dich in Selbstvorwürfen zu ergehen, weil irgend etwas nicht nach deinen Erwartungen funktioniert hat; dich zu ärgern, weil du anders reagiert hast, als du eigentlich wolltest; dich über altes Leid zu kränken oder auch destruktive Angst- und Sorgen-Projektionen in die Zukunft zu schicken!

Bei der Gelegenheit möchte ich dir ans Herz legen, vorsichtig zu sein mit dem, was du an Gedankenfutter zu dir nimmst! Dass wir abends vor dem schlafen Gehen nicht allzu schwer essen sollten, ist allgemein bekannt. Aber ich denke, auch ein Schocker, Thriller oder Kriminalfilm ist keine sehr bekömmliche Kost, weil die damit verbundenen Eindrücke dich in eine gefährliche Stress-Körper-Chemie versetzen, die bis in die Nacht hinein nach wirkt!

Wenn du schon der Ansicht bist, du „bräuchtest“ so eine „Entspannung“ – die es in Wahrheit ja nicht ist –, dann bringe dich zumindest danach wieder in die Endorphine, damit du in einer glücklichen Körper-Chemie einschläfst! Deine Spiegelneuronen lassen dich alles miterleben, was du siehst und aus zweiter Hand miterlebst – und zwar genau so, als würdest du das selbst erleben!

Trachte jedenfalls danach, in die Endorphine zu kommen, ehe du schlafen gehst! Das bezieht sich auch auf missliche Stimmungen in deiner Familie. Wenn es Streit gab, scheint mir eine Versöhnung vor dem Einschlafen ganz wichtig, weil sie dir Glückshormone schenkt!

Ähnliches gilt für den Morgen! In meinen Seminaren empfehle ich meinen Teilnehmenden immer, sie sollen erst dann aufstehen, wenn sie sich in die Endorphine gebracht haben! Oft wachen wir ja schon gestresst auf – dafür reicht schon der Wecker, der uns aus dem Tiefschlaf reißt! Und wenn wir uns vor dem Aufstehen in die Glücks-Chemie bringen, fängt der Tag einfach anders an!