

**Elke Wiget**

Heilpraktikerin



Colon-Hydro-Therapie

Zum Glück

Feuerlauf

## Dem Glück auf der Spur

Haben Sie sich eigentlich schon einmal Gedanken darüber gemacht, warum so wenige Menschen wirklich richtig glücklich sind? Liegt es an ihren Lebensumständen? Verdienen sie zu wenig Geld? Ist ihr Job schuld? Liegt es daran, dass sie keinen Lebenspartner haben? Oder liegt es daran, dass sie einen haben?!

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die Lebensumstände, in denen wir leben, keine große Auswirkung auf unser Glück haben. Das belegen unzählige Sozialstudien, in denen man den Zusammenhang zwischen den Lebensumständen und dem glücklich sein untersucht hat. Weder macht das liebe Geld glücklich, noch die Partnerbeziehung. Reiche sind nicht glücklicher wie Arme und Paare nicht glücklicher wie Singles. Neurobiologen haben herausgefunden, dass wir Menschen über ein emotionales Belohnungs- und Vermeidungssystem verfügen. Diesen beiden Systemen verdanken wir unsere glücklichen und unglücklichen Gefühle.

Aktivieren wir sehr häufig das Vermeidungssystem, indem wir in unseren Problemgefühlen fest hängen, wird dieses System sofort ausgebaut. Nach wenigen Monaten ist es zur doppelten Größe herangewachsen und macht auch doppelt so viele schlechte Gefühle. Dummerweise blockiert dieses System dann auch noch unser Belohnungssystem, das für alle unsere guten Gefühle verantwortlich ist. Kommt das Belohnungssystem nicht wirklich zum Zug, wird seine Funktion mehr und mehr eingestellt. Das System verkümmert regelrecht.

Wenn man es so betrachte sind schlechte Gefühle also das Resultat einer dummen Angewohnheit und von uns selbst gemacht. Wie sehr wir uns damit selber schädigen, wird deutlich wenn man weiß, dass bei Stress, der auch von schlechten Gefühlen erzeugt sein kann, Gehirnzellen zerstört werden.

Die gute Nachricht ist, dass wir zu jeder Zeit die freie Wahl haben, in welche Richtung wir gehen. Das Belohnungssystem wächst natürlich auch, wenn wir es stärken.

# Elke Wiget

Heilpraktikerin



Colon-Hydro-Therapie

Zum Glück

Feuerlauf

Nach ca. 2 Monaten ist eine neue Verhaltensweise gegen eine alte ausgetauscht, wenn man regelmäßig übt. Wie beim Bodybuilding können mit verschiedenen Methoden Glücksmuskeln aufgebaut werden. Neurologisch betrachtet, vermindern wir damit unsere Fähigkeit schlechte Gefühle zu empfinden und steigern nebenbei noch unsere Leistungsfähigkeit.

Um sich weiter zu entwickeln, körperlich und geistig so gut wie möglich zu sein, benötigen wir Botenstoffe, die vom Körper ausgeschüttet werden, wenn wir uns freuen und dazugehörig fühlen. Mit ein bisschen Übung ist es möglich sich jederzeit selbst in einen Zustand zu versetzen, der diese Botenstoffe freisetzt.

Wir haben es also in der Hand, welche Gefühle wir in uns erzeugen und ob wir von Glücksamateuren zu Glücksprofis werden.

---

## **Information und Anmeldung:**

Heilpraktikerin Elke Wiget

Hohenzollerndamm 94, 14199 Berlin

T-030 64 32 72 02

[easysuccess@elkewiget.com](mailto:easysuccess@elkewiget.com)