

# New Mind

Tipp der Woche

Toni Güttinger

Herzlich Willkommen zum **Tipp der Woche**.

Der **Tipp der Woche**, für mehr Bewusstsein im Alltag.

## Unser Emotionalhirn

Bei diesen traumhaften Pfingsten, mit solch sommerlichen Temperaturen, hast Du, denke ich jetzt mal, sicher ganz angenehme bis glückliche Emotionen, je nachdem, was Du dabei noch unternimmst. In Anbetracht der schönen Pfingsten, wo wahrscheinlich die wenigsten von Euch zum üben kommen, gibt es für diese Woche keine neue Übung. Dafür vertiefen wir uns noch etwas mehr in die Überlebensprogramme von unserem Emotionalhirn.

Unser Emotionalhirn, identisch mit dem Hirnstamm (oder auch Reptilienhirn) ist der älteste Hirnteil und da unterscheiden wir uns nicht gross von den Wirbeltieren. Es ist für unser physisches Überleben verantwortlich. Hier wird nicht nur Atmung, Herzschlag, Nahrungsaufnahme und Verdauung gesteuert, von hier kommt auch das Schmerz/Freude-Prinzip, wo wir Freude erreichen und Schmerz vermeiden wollen. Das „Schmerz vermeiden“ ist der grössere Motivator, als das „Freude erreichen“. Die „Schmerzvermeidung“ gehört zu unseren Überlebensprogrammen, weil es ja um Leben oder Tod gehen könnte. Darum ist der Mensch immer mehr auf das Negative, das heisst, auf das, was er als Negativ betrachtet, ausgerichtet und schenkt dem die grösste Beachtung!

So scannen wir ständig die Umwelt nach Gefahren. Das können wirkliche Gefahren sein oder Dinge, Situationen oder Personen die man selber einst negativ bewertet hat. Sieht, hört oder fühlt man so eine „Gefahrenquelle“, geht schon der innere Alarm los. STRESS ist angesagt! Der Körper wird für die bevorstehende Notsituation vorbereitet, die jedoch meistens gar nie eintrifft. Der Puls jedoch geht zusammen mit dem Blutdruck rauf, die Muskeln spannen sich an, es wird Adrenalin ausgeschüttet und vieles mehr. Dann ist der Körper bereit zum Kämpfen (wenn der „Feind“ klein ist), zum davon rennen (Wenn der „Feind“ gross ist) oder er geht in den „Tod-stell-Modus“ und fällt in Ohnmacht (wenn der „Feind“ riesig und schnell ist).

Dieser Kampf/Flucht-Mechanismus ist Stress pur und wird nicht nur von echten Gefahren ausgelöst, sondern auch von negativen Bewertungen, Ablehnungen und Widerständen. Und sogar auch, wenn Du nur ein Bild von dem siehst, was Du verabscheust. Unser Emotionalhirn meint dann jedes Mal, dass es mindestens um Leben oder Tod gehe müsse und setzt darum die entsprechende Emotion frei. Mit Wut hat man mehr Energie um kämpfen zu können oder mit Angst rennt es sich besser und vor allem schneller.

In unserem heutigen Leben gibt es jedoch nur sehr wenig echte Gefahren wie Tiger oder Bären die um die nächste Hausecke kommen und Dich fressen wollen und deshalb kommen wir auch nicht zum kämpfen oder flüchten. Das ist dann auch der Grund, warum die Muskeln nicht mehr entspannen können und der ganze Stress im Körper hängen bleibt. Kämpfen und Rennen im Sport tut darum gut. Doch der tiefer liegende Stress und die Ängste werden eingelagert und können mit der Zeit sogar krank machen. So eine eingelagerte Emotion ist ein Pflaume bis Melone grosses Energiefeld, das nicht der Frequenz eines gesunden Körpers entspricht, ihr eher noch entgegen wirkt. Deshalb ist es so wichtig, nicht in negativen Emotionen hängen zu bleiben.

Es gibt Wege und Techniken um eingelagerte Emotionen zu lösen und die Überlebensprogramme so ruhig zu stellen, dass das Emotionalhirn Dir nur noch gute Gefühle generiert. Das nächste erfährst Mal mehr darüber.

## Mein Tipp für die ganze nächste Woche ist:

**Geniesse das Schöne Wetter!**

**Üb Dich weiter im „Freischnippen“, denn das kann auch eingelagerte Emotionen lösen.**

Wenn Du diese Reise wirklich in die Tiefe führen möchtest, dann empfehle ich Dir ein Tagebuch. Schreibe jeden Abend in nur zwei/drei Sätzen Deine erstaunlichsten Erkenntnisse auf.

Für Fragen stehe ich Dir natürlich immer gerne zur Verfügung. Schreibe einfach ein Mail an [newmind@hispeed.ch](mailto:newmind@hispeed.ch)  
Ich freue mich natürlich auch von Deinen Erfolgen zu hören.

Bleibe entspannt, auch wenn Du meinst, Du übst zu wenig.  
Das Vollkommene in Dir ist schon da und da muss nichts hinzugefügt werden ☺

Herzliche Grüsse  
Toni

Copyright 2014 **NewMind.ch** - Alle Rechte vorbehalten

Du erhältst den **Tipp der Woche**, weil Du Dich auf [www.newmind.ch](http://www.newmind.ch) dafür registriert hast.

**Weiterempfehlung** vom **Tipp der Woche**, bitte nur diesen Link weiterleiten: [www.newmind.ch/empfehlung.htm](http://www.newmind.ch/empfehlung.htm)

Wenn Du Dich vom **Tipp der Woche abmelden** möchtest, dann bitte hier: [www.newmind.ch/abmelden.htm](http://www.newmind.ch/abmelden.htm)