



Dr. Petra Gamper

Seminare - Coaching für

Gesundheit - mentale Kraft - Bewusstsein

mehr Infos: www.petra-gamper.com

Sollte diese E-Mail nicht richtig dargestellt werden, besuchen Sie hier die Webversion.

"Machen Sie mit Ihrem Kopf, was Sie wollen!"

Newsletter Nr. 18, September 2016

Klarheit bringt Erfolg

Liebe Freunde, Bekannte und KursteilnehmerInnen,

Was ist schon **Erfolg**? Ist es das dicke Bankkonto, eine glückliche Familie, gesunde Kinder, eine Villa in Traumlage, gestilltes Reisefieber, eine steile Karriere, die Traumfigur, ein gelungener Urlaub? Was ist es für Sie? Was soll es sein oder werden? Was ist Ihr nächstes Ziel?

Aus der neurobiologischen Wissenschaft weiß man, dass uns das **Sehnen und Hinarbeiten auf ein Ziel** glücklicher macht als das Erreichen desselben. Es wird mehr Dopamin ausgeschüttet; das motiviert nicht nur, das belohnt auch. Hier und Jetzt. Sofort. Vielleicht erleben wir daher mehr Glücksmomente als nur den 1 Moment am Ziel?!

Zugegeben: ich bin glücklicher, wenn ich erfolgreich bin. Es gibt nämlich Menschen, die streben gar nicht nach Glück und Zufriedenheit. Zu dieser Sorte gehöre ich definitiv nicht. Ich weiß, mein Innenleben funktioniert in Wellen. Was soviel heißt wie: wir können nicht ständig glücklich sein. Aber **immer wieder**. Und darum geht es!

Ein Hoch auf die "Glückswelligkeit"

Petra Gamper

PS: alle vorigen Newslettern findet ihr auf meiner Homepage www.petra-gamper.com. unter der Rubrik Newsletter. Dort findet ihr auch die Geschichte "Das perfekte Herz"



Tipp 1

Lobe die Vielschichtigkeit in dir!

Wir alle tragen so viele verschiedene Stimmen, Strömungen, Wünsche, Ziele und Bedürfnisse in uns. Ganz oft harmonisieren diese gar nicht miteinander wie in einem guten Orchester, sondern arbeiten **gegeneinander**. Zum Beispiel wenn ich gleichzeitig abenteuerlustig bin und auch Sicherheit beanspruche. Oder wenn ich völlige Freiheit brauche und mich gleichzeitig auch nach inniger Nähe zu Menschen sehne. Entweder der eine oder der andere Teil in mir schreit

lebendigen Menschen, die noch Wünsche und Hoffnungen haben. Aber werde dir klar, welche Teile in dir - du - wann - wie - zufriedenstellst. Denn immerfort in einer **inneren Ambivalenz** zu leben, bringt dich keinen Schritt weiter. Dann verbringst du mehr Zeit mit Grübeln anstatt mit Handeln und Genießen.

Also: mach einmal eine Liste von deinen unterschiedlichen Stimmen, Strömungen, Wünschen, Zielen und Bedürfnissen.

Mach dann eine **Reihenfolge** oder eine **Erfüllliste**.

Dann bekommst du einen **Überblick** und weißt bei Entscheidungen viel schneller, wofür du optieren musst. **Das macht glücklich**, versprochen!!

Ganz wichtig: Tipp 2



Tipp 2

Umgang mit der "Glückswelligkeit"

Es gibt 2 Situationen: glücklich und zufrieden, unglücklich und unzufrieden. Natürlich gibt es auch Kombinationen, wie glücklich und unzufrieden oder zufrieden und unglücklich. Dies erfordert eine tieferen individuellen Analyse und Bearbeitung.

Also: Wenn du zur Zeit glücklich und zufrieden bist, dann genieße es einfach und nimm es an. Wenn Situation 2 eintritt (was meist nicht lange dauert, da Glück und Zufriedenheit kein Dauerzustand sind). Warte dann einige Tage ab, vielleicht kommt die Glückswelle wieder zurück.

du tust oder wie du es tust. Ändere, was du denkst. Rede mit einer vertrauten Person über deine Ansichten. Ändere deine **Ansprüche und Erwartungen** - an dich selbst, ans Leben, an deine Eltern, Freunde und Verwandten. Darin liegt meist ein **Knackpunkt!**

Und dann triff eine Entscheidung - gemäß Tipp 1 :)

Schon wieder etwas vergessen, liegen gelassen, nicht erledigt? Wie war der **Name** von meinem Gegenüber? Um solche **peinlichen Situationen** zu vermeiden und besonders um Altersdemenz vorzubeugen, kann/soll man sein **Gedächtnis fit** halten. Wie das spielerisch geht, erfahren Sie in meinem Tageskurs am 24. September. Mehr dazu [hier](#)



"Ein gutes Gedächtnis merkt sich nicht alles, sondern vergisst das Unwesentliche!"

Gutes Gelingen und Eintauchen in die Glückswelligkeit wünscht Dir

Petra

[Newsletter abbestellen](#)