

**Petra Gamper**

Seminare - Coaching für

**Gesundheit - mentale Kraft - Bewusstsein**

mehr Infos: [www.petra-gamper.com](http://www.petra-gamper.com)

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

Newsletter Nr. 31, März 2018

### **Klarheit bringt Erfolg**

Liebe Freunde, Bekannte und KursteilgeberInnen,

Ja, ihr habt richtig gelesen: Kursteil**GEBER**innen. Das betone ich zu Beginn meiner Seminare: Jeder kann so viel mitnehmen, wie viel er auch bereit ist, einzubringen, von sich zu ergänzen, kritisch zu sein, Fragen zu stellen, Beispiele aus seiner Erfahrungswelt miteinfließen zu lassen.

Sobald ich diese Spielregel mit meinen KursteilgeberInnen vereinbart habe, ändert sich deren Haltung und die Stimmung im Raum von einem Augenblick zum andern. Sie werden sozusagen vom Konsumenten zum Mitgestalter. Der Kurs wird eine gemeinsame Aktion.

Und genau aus diesem Blickwinkel der Selbstverantwortlichkeit lässt sich das auch mit dem Placebo-Effekt vergleichen. Mehr dazu und wie **Placebo und Nocebo** aus neurobiologischer Sicht wirken, erfährt ihr in diesem Newsletter.

Petra Gamper

*"Weil er an Wunder glaubt, geschehen auch Wunder.*

*Weil er sich sicher ist, dass seine Gedanken sein Leben verändern können, verändert sich sein Leben.*

*Weil er sicher ist, dass er der Liebe begegnen wird, begegnet ihm diese Liebe auch. "*

Paulo Coelho, Der Krieger des Lichts

PS: alle vorigen Newslettern findet ihr auf meiner Homepage [www.petra-gamper.com](http://www.petra-gamper.com)

Dort findet ihr auch meine Lieblingsgeschichte "Das perfekte Herz"



## Was ist Placebo?

Placebo (aus Lat. „ich werde gefallen“) ist laut Wikipedia „..im engeren Sinn ein Scheinarzneimittel, welches keinen Arzneistoff enthält und somit auch keine durch einen solchen Stoff verursachte pharmakologische Wirkung haben kann.“ Auch andere medizinische Scheininterventionen oder sogar Scheinoperationen werden als Placebo bezeichnet. Jedoch können Placeboeffekte, also positive Veränderungen des subjektiven Befindens, bei jeglicher Behandlung auftreten und auch objektiv körperlich gemessen werden.

### Ist Placebo also nur Einbildung?

Aus neurobiologischer Sicht ist es die Steuerung des präfrontalen Cortex (dort wo auch die Selbstwahrnehmung und Steuerung sitzen), welche Schmerzsignale abfängt und in Zusammenarbeit mit dem ACC (anterioren cingulären Cortex = vordere Gürtelwindung, dort wo Kontrolle über Handlungsalternativen, Ziele und Strategien abläuft) die Aufmerksamkeit lenkt.

Placebo ist also keine Einbildung, sondern eine Frage, **wie ich mit Schmerz umgehe**. Das Denken beeinflusst den Schmerz.

**Nocebo** (aus Lat. "ich werde schaden) ist übrigens genau der gegenteilige Effekt, also wenn körperliche Reaktionen nicht auf die Wirkungen oder Nebenwirkungen einer Behandlung zurückzuführen sind, sondern wenn jemand den Schmerz mit seinen Gedanken, Annahmen und Erwartungen intensiviert.

PS: die Abbildung stammt aus meinem Buch "Schatzkiste Gehirn", S.176

## Die Macht unserer Gedanken

Landläufig sagt man, dass es mehr oder weniger **schmerzempfindliche** Menschen gibt. Das stimmt. Allerdings nicht weil es Gottgegeben ist, sondern weil es vom Charakter und den gespeicherten Erfahrungen abhängt.

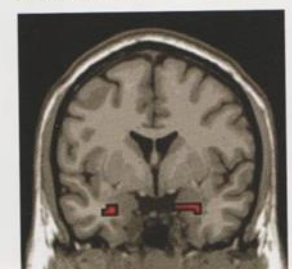
Und diese können wir jederzeit verändern.

Ansonsten könnten wir mit kleinen oder größeren negativen Ereignissen nie zurechtkommen.

Was uns nachgewiesenermaßen dabei hilft, ist das Gefühl der **Dazugehörigkeit** oder anders ausgedrückt die Nähe von wohlwollenden Menschen. Im Gehirnsan rechts sieht man in Rot die aktiven Amygdalen (Mandelkerne, welche für Angstreaktion zuständig sind), eines Menschen in einer Angstsituation; im unteren Bild zeigen sich die Amygdalen in derselben Situation allerdings mit Beistand. **Oxytocin** ist das "Freundschaftshormon", welches einem Menschen das Gefühl der Akzeptanz gibt. Am meisten von diesem Hormon wird bei der Geburt ausgeschüttet; es verstärkt diese intime Beziehung zwischen Mutter und Kind. Oxytocin ist auch bei der Bildung von Dopamin beteiligt, jenem Hormon, das für Motivation dienlich ist und auch bei Belohnung ausgeschüttet wird. Es hilft uns also in schwierigen Situationen weiter!



ANGSTREAKTION



MIT OXYTOCIN

*"Freunde sind Menschen, die dir beim Aufstehen helfen, wenn du hingefallen bist."*

**Was du denkst, bist du.**

**Was du bist, strahlst du aus.**

**Was du ausstrahlst, ziehst du an!**

Buddha

Ich wünsche allen ein frohes Osterfest mit viel guter  
anziehender Ausstrahlung:)

Petra

[Newsletter abbestellen](#)