



Jeden Tag gehen uns bis zu

70000 Gedanken durch den Kopf.

Eine unvorstellbare Zahl. In ihrem ersten Teil unserer neuen Serie „Wie tickt mein Kopf?“ zeigt Dr. Katharina

Schmid, wie du dich mit guten Gedanken glücklich denkst.

Hast du dir schon einmal überlegt, wie viele Gedanken du dir täglich machst? Probier einmal, sie zwei Minuten lang zu zählen. Gar nicht so einfach, nicht wahr? Denn uns Menschen gehen täglich bis zu 70000 Gedanken durch den Kopf! Die meisten sind uns gar nicht bewusst. Dabei haben vor allem Gedanken, die mit Erfahrungen, konkreten Vorstellungen und intensiven Gefühlen verbunden sind, einen großen Einfluss auf dich und dein Leben.

Schöne Gedanken lösen angenehme Gefühle aus

Dein Gehirn glaubt nämlich, dass Gedanken, die mit intensiven Emotionen verknüpft sind, besonders wichtig sind. Egal ob du sie real oder bloß in deiner Vorstellung erlebst. Du merkst dir diese Gedanken daher besonders gut. Probiere es einmal aus: Wenn du für eine Prüfung lernst und etwas nicht behalten kannst, stelle dir dazu eine Situation vor, die dich zum Lachen bringt.

Stimmen dich deine Gedanken mehrheitlich fröhlich? Oder traurig? Oder machen sie dich gar wütend? Denke ganz bewusst zwei Minuten lang nur an schöne Dinge. Welche angenehmen Gefühle löst das in dir aus?

Denkst du hingegen an beängstigende Situationen, fühlst du dich vielleicht verzagt oder gar entmutigt.

Kluger ist daher, dass du mehrmals am Tag bewusst Gedanken denkst, die dir Freude machen und dir Zutrauen vermitteln. Statt dich mit negativen Gedanken selbst unnötig auszubremsen. Der Trick: Dein Gehirn gewöhnt sich innerhalb einiger Wochen und Monate an deine schönen Gedanken und die damit verbundenen, angenehmen Gefühle. Es bildet dementsprechend neue Synapsen (Verschaltungen) zwischen den Nervenzellen und mehr Andockstellen für Glückshormone aus.

Du kannst dadurch angenehme Gefühle intensiver wahrnehmen. Automatisch fällt dein Blick dadurch häufiger auf die schönen Seiten des Lebens. Dir gelingt immer besser, jeder Situation etwas Positives abzugewinnen und selbst in herausfordernden Momenten den Humor nicht zu verlieren!

Wie du in Situationen reagierst, hängt auch von den Gedanken ab

Denn Gedanken beeinflussen nicht nur, wie du dich fühlst. Sie haben auch einen großen Einfluss darauf, wie du in unterschiedlichen Situationen reagierst. Manchmal musst du dich vielleicht über etwas aufregen. Zum Bei-



Dr. Katharina Schmid bei ihrer Arbeit im Labor. Foto: privat

spiel, wenn du dich von deinen Eltern oder Lehrern ungerecht behandelt fühlst. Automatisch gibst du ihnen die Schuld dafür.

Innerlich lächeln und Ruhe bewahren

Ist dir schon einmal aufgefallen, dass du dich durch den Gedanken der Schuldzuweisung noch elender fühlst? Denn du machst dich dadurch selbst unbewusst zum Opfer der Verhältnisse. Du versetzt dich in ein Gefühl der Ohnmacht.

Versuche stattdessen zu denken, dass die entsprechende Person es gerade nicht besser wusste. Lächle innerlich über die Situation und bewahre Ruhe. Lasse zu, dass dir im Bezug auf diese Situation neue Gedanken kommen. Wie kannst du mit der Situation umgehen, damit es dir selbst und vielleicht auch der anderen Person wieder gut geht?

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass frohe und zufriedene Menschen gesünder sind. Ihr Immunsystem funktioniert einfach besser. Je mehr du übst, freudvolle Gedanken zu denken, desto weniger wirst du an schwierigen Situationen verzweifeln. Sondern stattdessen Herausforderungen freudig anpacken und dein Leben genießen!

Über unsere Expertin

Hauptberuflich ist Dr. Katharina Schmid Pathologin. In ihrer Praxis in Straubing untersucht sie Zell- und Gewebeprobe. Seit Jahrzehnten befasst sich die Privat-Dozentin wissenschaftlich mit der Ursache und der Heilung von Krankheiten. Wichtig war und ist ihr der ganzheitliche Ansatz. Sie hat nicht nur Medizin in Wien studiert, sondern auch eine Ausbildung in Traditionell Chinesischer Medizin (TCM) absolviert. Vor drei Jahren gründete sie das „Happy & Healthy – Institut für Lebensfreude und Gesundheit“. 2018 erschien ihr Buch „Kopfsache gesund: Die Wissenschaft entdeckt die Heilkraft der Gedanken“. Dr. Katharina Schmid hält Vorträge und gibt Workshops. Sie ist überzeugt: „Mit unserem Denken können wir mindestens ebenso viel für unsere Gesundheit tun wie mit guter Ernährung und Fitness“. -sonett-

Gute Gedanken. Besser leben.

Wir starten unsere Gesundheits-Serie „Wie tickt mein Kopf?“. Jeden Monat befasst sich Autorin Dr. Katharina Schmid mit einem Alltags-Thema. Es geht ums Lernen und ums Entspannen, um Freundschaft und Sexualität, um Diäten und Bewegung. Unsere Expertin zeigt, wie Erkenntnisse aus der Hirnforschung, der Epigenetik oder der Quantenphysik sich in unserem Leben anwenden lassen.



Alle Folgen gibt es auch als Podcast zum Anhören. Hier findest du ihn. Einfach nach „Freistunde“ suchen oder QR-Code oder Shortlink nutzen:



Spotify
bit.ly/FreistundePodcastSpotify



Apple Podcasts
bit.ly/FreistundePodcastApple



Deezer
bit.ly/FreistundePodcastDeezer



Tuneln
bit.ly/FreistundePodcastTuneln



YouTube
bit.ly/FreistundePodcastYouTube



Webseite
bit.ly/FreistundePodcast

So kommt der Freistunde-Podcast ins Internet

Von der Expertin auf die Podcast-Plattformen: Software-Entwickler Michael Völkl betreut die technische Umsetzung des Freistunde-Podcasts. Er erklärt, wie wir die einzelnen Kanäle ansteuern.



Software-Entwickler Michael Völkl. Foto: Florian Wende

→ Was ist ein Podcast und seit wann gibt es dieses Format?

Michael Völkl: Podcasts sind kostenfrei abonnierbare Audiofeeds, Audioinhalte, also zum Anhören. Es gibt sie seit Anfang der 2000er Jahre. Die Spanne reicht von Nachrichten über Diskussionsrunden bis hin zu Spezialthemen. Teilweise ein paar Minuten lang, es gibt aber auch Podcasts, die sich ein paar Stunden hinziehen. Mit Audiostreaming auf Smartphones und persönlichen Assistenten, wie zum Beispiel Alexa, erleben sie in der

letzten Zeit eine Art Renaissance. So kann ich mir morgens beim Zähneputzen eine Tagesvorschau anhören und am Heimweg die neuesten Tech-Trends. Im Wort Podcast stecken übrigens zwei Begriffe: iPod, der MP3-Player von Apple, und Broadcast, die englische Bezeichnung für Rundfunk.

→ Wie genau kommt der Freistunde-Podcast ins Internet?

Nach der Aufzeichnung durch unsere Sprecherin werden die Audiodateien bei uns im Haus noch mal nachbear-

beitet und mit einer Beschreibung ins Internet gestellt.

→ Auf welchen Plattformen ist der Podcast zu finden?

Wir haben den Podcast bei Spotify, Apple Podcasts, Deezer und Tuneln eingereicht und sind dort gelistet (siehe rechts). Einfach in der favorisierten Podcast-App, nach „Freistunde“ suchen. Außerdem ist er auf YouTube abrufbar. Alternativ haben wir unter bit.ly/FreistundePodcast einen Webplayer. Einen Skill für Amazons Alexa bereiten wir gerade vor.

