



Der Psychiater, Psychoanalytiker und Psychotherapeut Hans-Otto Thomashoff nennt in seinem Buch „Das gelungene Ich“ vier Säulen für ein gelingendes Leben. Die zweite davon ist das **aktive Handeln**.

Etwas, das wir selbstbestimmt aus freiem Willen tun, ein aktives Bewirken, motiviert uns und bringt Wohlbefinden. Unsere Neugier treibt uns an. Das beim aktiven Handeln entstehende Glücksgefühl lässt sich bis zum „Flow-Erlebnis“ steigern, zu jenem mentalen Zustand, in dem wir völlig in eine Tätigkeit vertieft sind, in ihr aufgehen und alles um uns herum vergessen. Unser Gehirn schüttet den Botenstoff Dopamin aus, dies in der Regel dann, wenn wir Erfolg erwarten. Je mehr wir selbst geleistet haben, desto stärker belohnt uns unser Gehirn mit diesem Glücksbotenstoff, der so auch unsere Lernfähigkeit steigert.

Im Idealfall sorgt unser Gehirn dafür, uns realistische Ziele und klare Wegvorgaben zu vermitteln. Wenn grosse Siege ausbleiben, sorgt es für kleine Triumphe, die uns Bestätigung liefern und aufzeigen, was wir alles können. So kommen auch in Zeiten der Anspannung die Phasen der Entspannung und der sozialen Kontakte nicht zu kurz.

Mehr zum gelingenden Leben schreiben wir Ihnen gerne im neuen Jahr. In der Hoffnung, dass Sie den Jahreswechsel entspannt und in guter Gesellschaft geniessen konnten, wünschen wir Ihnen ganz herzlich ein gesundes, glückliches und erfolgreiches 2020.

Freundliche Grüsse

**Ihr Arkadia-Team**