



Der Psychiater, Psychoanalytiker und Psychotherapeut Hans-Otto Thomashoff nennt in seinem Buch „Das gelungene Ich“ vier Säulen für ein gelingendes Leben. Die vierte betrifft die **Kohärenz**, die Stimmigkeit.

Unser Gehirn ist unentwegt damit beschäftigt, unsere eigenen Entscheidungen als folgerichtig, schlüssig und zusammenhängend aufzuzeigen, da es uns so das gute Gefühl gibt, uns auszukennen. Thomashoff sagt, Angst auf der einen Seite sowie Belohnung durch Neugier, Lust und Bindung auf der anderen Seite begleiten uns ein Leben lang und bestimmen massgeblich, wie wir uns fühlen. Dieses Streben nach Stimmigkeit ist aber auch die Ursache vielen Übels, da unser Gehirn im Zweifel dazu neigt, sich die Welt nach unserem Wunsch ein wenig zurechtzubasteln.

Kritisch ist dabei, dass unser limbisches System mit Gefühlen auf Reize reagiert, seien diese aus der Umwelt oder dem Grosshirn, also echt oder eingebildet. Zudem neigt unser Gehirn zur Selbstverstärkung. Bestimmte Denkmuster werden spiralenförmig immer wieder gedacht und bestätigen so unsere eigenen Annahmen. Eine realistische Einschätzung unserer Möglichkeiten und Fähigkeiten sowie der äusseren Gegebenheiten kann unserem Verstand helfen, die Denkanstösse des limbischen Systems richtig zu erkennen und einzuordnen. Bis zum nächsten Monat verbleiben wir

mit freundlichen Grüssen

**Ihr Arkadia-Team**