Ressort: Vermischtes

Erzähl doch mal!

Wissbegierig nach Informationen

Leverkusen, 04.07.2020, 12:13 Uhr

GDN - Nicht nur Journalisten sind Infomationsjunkies. Nichts befriedigt so sehr wie die Suche nach neuen Informationen und Erfahrungen - nach Sinn. Zufriedenheit ist das Ergebnis ständiger Wissbegier.

Sich nicht mehr abstrampeln zu müssen, abzuhängen und die Früchte der Arbeit entspannt zu genießen. Das wäre schön - süßes Nichtstun. Noch immer gilt dies als Inbegriff der Zufriedenheit. Was macht uns eigentlich zufrieden und was erwarten wir wirklich vom Leben? Der Mensch strebt zwar nach Geld, nach Liebe, Macht und Genuss, aber sein Hauptmotiv ist die Suche nach Frieden, Sicherheit und Geborgenheit.

Es ist scheinbar paradox, dennoch ist der Schlüssel der Zufriedenheit unsere innere Unruhe: die unstillbare menschliche Lust auf Neues. Unser Gehirn braucht kein "süßes Nichtstun." Es will beschäftigt werden und liebt Aktivitäten und Überraschungen. So unwahrscheinlich es klingt. Der Weg zur Zufriedenheit liegt in der andauernden Befriedigung der Neugier.
Natürlich sind Kontinuität und Sicherheit wichtig, nur das alleine reicht nicht. Sobald wir den Sinn einer verzwickten Fragestellung entdecken, hoffen wir auch Lösungen für andere Probleme zu finden.

Dopamin heißt der Stoff, aus dem die Zufriedenheit gemacht wird. Ein Hormon, das lange Zeit für die "Lustchemikalie" des Gehirns gehalten wurde. Denn Dopamin fließt immer dann, wenn wir uns etwas Gutes tun: essen, lieben, Genussdrogen nehmen...
Wir gewöhnen uns sehr schnell an die Dinge, die uns glücklich machen. Und die Dosis müssen wir steigern. Aber sparsam bitte, sonst lässt die Wirkung bald wieder nach. Denn materielle Ziele verlieren schnell wieder ihren Reiz, sobald wir sie erreicht haben. Manchmal ist Vorfreude die schönste Freude. Also schieben Sie lieber ein paar Ziele hinaus, um die Vorfreude länger genießen zu können. Andere Menschen zu befragen, wie sie leben und was sie tun, befriedigt ebenso unsere Neugier.

Vor allen Dingen können wir auch die Erfahrungen der anderen für uns nutzen. Erfahrungen zu teilen erhöht die Zufriedenheit bei allem, was wir ohnehin gerne tun: Essen, Reisen, Geld ausgeben, Rätsel lösen und anderen Löcher in den Bauch fragen. So riskant die Neugier manchmal sein mag, so glücklich macht schon das Suchen.
Zufriedenheit entsteht, wenn wir uns mit Herausforderungen und Problemen beschäftigen und dabei aktiv werden. Sie ist das Produkt von Suchen und Tun, von Neugier getriebener Aktivität.
Bleiben Sie weiter neugierig.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-123258/erzaehl-doch-mal.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Iris Gödecker

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der

allein jeweilige Autor verantwortlich. Iris Gödecker

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619