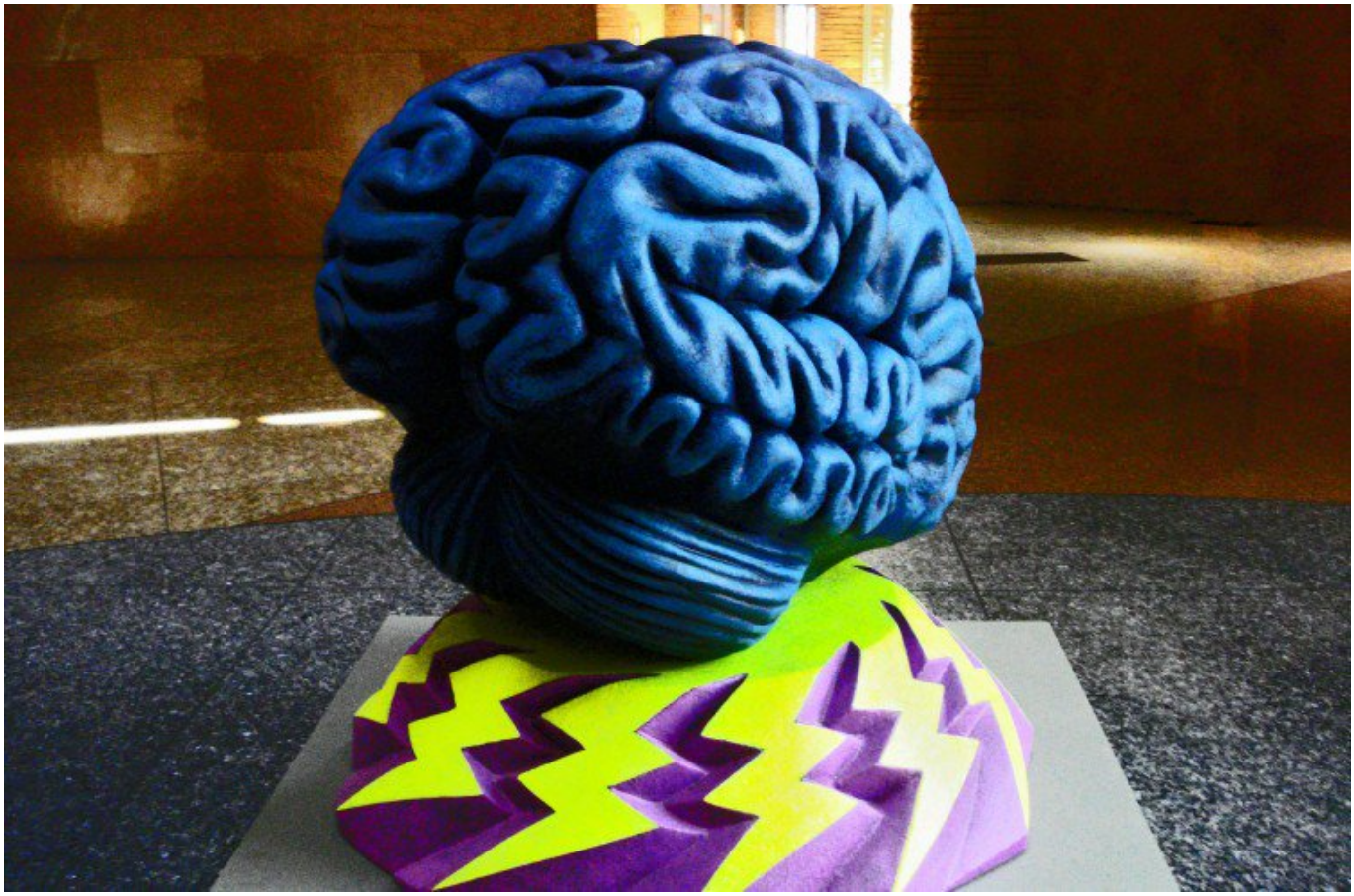
10 Wege, wie du dein Dopaminlevel im Gehirn erhöhen kannst …

… ohne Medikamente einzunehmen

„Dopamin ist ein Neurotransmitter, der die Belohnungs- und Vergnügungszentren des Gehirns steuert. Dopamin hilft auch, Bewegung und emotionale Reaktion zu regulieren, und es ermöglicht uns nicht nur, Belohnungen zu sehen, sondern Massnahmen zu tätigen, um auf sie zuzugreifen.“ – Psychologie heute



geschrieben von Stephen Gardener, gefunden auf collectiveevolution, übersetzt von Antares

Es gibt viele Artikel im Internet über Dopamin und wie es deine Stimmung, Verhalten, Energie und Fokus beeinflusst. Worüber jedoch nicht gesprochen wird, ist, wie Dopamin von deiner Wahrnehmung beeinflusst wird. Noch seltener wird immer noch der Grund diskutiert, warum deine Dopamin-Niveaus niedrig sein können. Im Folgenden sind 10 Möglichkeiten, um deine Dopaminlevels zu erhöhen, die Aufmerksamkeit auf die „Macht der Positivität“ , sowie meine eigenen Beobachtungen über die zugrunde liegenden Fragen, die zu jeder Situation geführt haben und wie man sie anpacken kann.

1. Halte dich von Süchten fern

„Viele Menschen werden süchtig nach etwas, weil es ihnen eine Art sofortige Befriedigung gibt – Drogen, Alkohol, Sex, Pornografie, Shopping und andere süchtig machende Verhaltensweisen haben langfristig gesehen tatsächlich den gegenteiligen

Effekt auf die Dopamin-Niveaus. Im Grunde, wenn wir uns bezügliche einer oder mehrerer Dinge übertrieben süchtig fühlen, wird der „Belohnungsschalter“ unseres Gehirns übersteuert und wir sehnen uns nach dem „schnellen Kick“. Das ist keine nachhaltige Lösung für die Dopaminproduktion, die auf jeden Fall natürlich bewerkstelligt werden kann und sollte.“

Unbedingt gilt es hier die Tatsache hinzuzufügen, dass Sucht oft ein Ergebnis von niedrigem Dopamin ist, was bedeutet, dass die Sucht eher aus einem Versuch [einer Suche] resultiert, ein bereits vorhandenes Problem zu beheben. Im Wesentlichen ist „die Untermauerung deiner süchtig machenden Persönlichkeit ein Mangel an Erfüllung von Innen heraus, mit einem daraus resultierenden Drang, die Erfüllung durch Substanzen, Gegenstände oder Ereignisse zu erreichen, die den unvermeidlichen Schmerz entlasten – für eine Weile.“

„Wenn wir eine Belohnung irgendwelcher Art erhalten, wird in unserem Gehirn Dopamin freigesetzt. Im Laufe der Zeit kann dieser Stimulus und die Freisetzung von Dopamin zum Lernen führen. Forscher haben vor kurzem herausgefunden, dass, wie schnell und dauerhaft wir Dinge lernen, sich direkt darauf bezieht, wie viel Dopamin wir in unserem Gehirn haben. Wenn wir immer und immer wieder für etwas belohnt werden, erfahren wir, dass wir das wahrhaftig beibehalten sollten, doch es ist schwer, diese Art von Verhaltensweisen zu verlernen.“

Das bedeutet schlicht, niedriges Dopamin ist eine Antwort auf einen Lebensstil, der dir nicht viel in Bezug auf Belohnungen anbietet. Es kann eine Antwort auf deine Umgebung sein, in der du lebst, die Kleidung, die du trägst, das enge Budget, mit dem du agieren musst, die Wahlen, die du Beziehungen bezüglich getroffen hast, oder für dich gemacht wurden, oder ein Ergebnis von Traumata, bei denen es keine wahrgenommene Belohnung gab. Es mag sehr leicht zu verstehen sein, wie die Dopamin-Niveaus niedrig ausfallen können, wenn wir all die Potenziale betrachten, die zu weniger belohnenden Lebensstilen und Lebenserfahrungen führen.

Was nun notwendig wird, ist weniger ein „werde-nicht-süchtig“- Ansatz, sondern mehr „erhöhe die Belohnungen in deinem Lebensstil“. Die Tatsache ist, du wirst dich durch niedriges Dopamin stets weniger erfüllt fühlen, wenn du nicht deinen Tag mit Dingen anfüllst (oder eben dazu nicht in der Lage bist), die dich inspirieren und belohnen. Dies bedeutet schlicht, der wirksamste Schutz gegen Süchte und der grösste Pluspunkt für hohe Dopamin-Niveaus ist eine Verteidigung gegen nicht-belohnende Aktivitäten und eine Offensive für lohnenden Handlungen, Aktivitäten und letztlich ein Lebensstil der Erfüllung und Errungenschaften.
Sucht ist tatsächlich am häufigsten in vergangenen traumatischen Erlebnissen verwurzelt, wo Emotionen eine Kampf-oder-Flucht-Reaktion erschufen, die in deinen Kerngefühlen verwurzelt wird. So ist es lebenswichtig, eine angemessene und effektive Hilfe bei der Auflösung von vergangenen Traumata zu suchen. Dies durchzustehen wird nur dazu beitragen, dass du mehr belohnende Erfahrungen in deinem Leben wahrnimmst, anstatt die Erfahrungen durch ein „traumatisiertes“ Bewusstsein zu filtern.

2. Checkliste – kleine Aufgaben

„Dopamin erhöht sich, wenn wir organisiert sind und die Aufgaben beenden – egal ob die Aufgabe klein oder gross ist. Lass somit dein Gehirn sich keine Sorgen über Dinge machen, die getan werden müssen. Stattdessen schreibe all diese Aufgaben auf und überprüfe sie dann eine nach der anderen. Es erwies sich, dass es für das Dopaminlevel

des Gehirns mehr befriedigend ist, wenn wir physisch überprüfen, was auf unserer To-do-Liste steht. Notiere und überprüfe ebenfalls all jenes, unabhängig davon, ob du dich mental an die Aufgaben erinnern kannst.“

Beim Lesen des Buches ‚Principles of Self-Management‘ stiess ich auf ein brillant gut erforschtes Verständnis von Motivation, wenn es um Aufgaben geht. Kurz gesagt, wenn eine Aufgabe grösser als 25% einer Veränderung in der Routine von jemandem ist, fühlt sich derjenige überwältigt und unfähig, dies zu erreichen. Dies führt sie zu einer Selbst-Niederlage und Selbst-Sabotage, um zu vermeiden, die Aufgabe zu erfüllen. Wenn auf der anderen Seite eine Aufgabe weniger als 10% anders als die normale Routine jener Person ist, wird sie es nicht tun, weil es nicht genug Bedeutung für sie haben wird, dies zu erledigen. Daher ist es klug sicherzustellen, Ziele und Aufgaben niederzuschreiben, die zwischen diesem 10-25% Bereich der neuen Verhaltensweisen und Aktionen sind; sonst machst du sie einfach nicht.

Allerdings ist dieser 10-25% Bereich einfach nur ein Leitfaden für Aufgaben, die nicht direkt mit unseren höchsten Werten verknüpft sind. Wenn du allerdings eine Aufgabe mit deinen höchsten Werten verknüpfen kannst und deutlich siehst, wie sie dir helfen wird, das zu erreichen, was dir am wichtigsten ist, wirst du sie umsetzen. Wenn du nicht sehen kannst, wie sie dabei helfen wird, deine höchsten Werte zu erfüllen, wirst du sie aufschieben, verzögern und frustriert in dem Versuch sein, sie zu erledigen. Durch die Verknüpfung einer Aufgabe mit deinen höchsten Werten, wirst du beides tun, die Chancen erhöhen, dass du sie tust und auch die Belohnung erhöhen, die du fühlst, wenn du sie erreichst, ein Ergebnis der Herstellung von mehr Dopamin im Gehirn.

3. Erschaffe etwas

„Wir Schriftsteller, Maler, Bildhauer, Dichter, Sänger, Tänzer und andere Künstler können uns damit identifizieren. Wenn wir im kreativen Modus sind, können wir hyper-fokussiert werden. Als Ergebnis dessen können wir in einen Zustand namens *Flow eintreten. Dopamin ist die Hirnchemikalie, die es uns ermöglicht, diesen Zustand zu erreichen. Die Übung ist folgende: wähle ein Hobby oder eine Aktivität aus, in der du tatsächlich etwas Greifbares erschaffst. Versuche etwas wie Kunst, Handwerk, Autoreparatur, Zeichnen, Fotografie oder etwas anderes, das interessant klingt.“**

Deinen kreativen Antrieb zu entzünden ist ein effektiver Weg, um dein Potenzial zu erhöhen, dich grossartig zu fühlen, Ziele zu erreichen und dich selbst durch deine Fertigkeiten zu inspirieren. Allerdings kann dies auch eine Ablenkung von einem ich-fühle-mich-schlecht Lebensstil sein, wenn es nicht mit einer Absicht im Auge beibehalten wird. Wenn du an einem Projekt arbeitest, egal ob kreativ oder nicht, das dich wirklich inspiriert, wirst du deinen „Flowzustand“ aktivieren, bei dem Zeit und Raum still zu stehen scheinen. So, wie bestimmst du nun, was das ist, dass dich wirklich begeistert?

Das wichtigste Ziel bei der Offenlegung deiner authentischsten kreativen Energie ist es, die kreativen Energien anderer Menschen aus deinem Leben zu entfernen. So viele von uns schauen zu den Schöpfungen anderer, ob Kunstwerke oder Musik, und ihre Werke oder Talente nehmen Zeit und Raum in unseren eigenen Gedanken ein. Das ist nicht unbedingt schlecht, doch es kann deine eigenen Überzeugungen beeinflussen, was du erschaffen kannst. Wenn du dich mit anderen vergleichst und dich selbst minimierst, unterdrückst du deine eigene kreative Fähigkeit. Dies kann deine Dopaminlevel beeinflussen, denn, wenn du nicht ersehen

kannst, wie deine eigenen Kreationen belohnend für dich sind, in der Weise, wie jene von anderen, fühlst du dich minderwertig und unfähig.

Eine sehr effektive Möglichkeit, den Einfluss anderer Menschen auf deinen Geist zu neutralisieren, besteht darin, buchstäblich das Negative oder Nachteile ihrer Errungenschaft zu betrachten. Es geht hier nicht darum, dich als Kritiker zu üben, sondern es ermöglicht dir vielmehr, dich nicht von ihren kreativen Kräften betören zu lassen und du hörst auf, deine eigenen zu minimieren. Sobald du erkennst, dass deine kreativen Bemühungen auf der Ebene derer bestehen können, die du bewunderst, durch die Praxis (genau wie sie es taten), wirst du deine Fähigkeit erhöhen, deine eigenen Kreationen als sinnvoll und lohnend zu sehen.

4. Körperübungen

„Immer das gleiche alte Zeug, wir wissen es… Wir haben wiederholt die Bedeutung und die Vorteile der körperlichen Bewegung besprochen, und wir werden dies der Liste noch einmal hinzufügen. Tatsächlich helfen Körperübungen nicht nur dabei, Stress abzubauen, bessere körperliche Gesundheit zu erzielen und uns produktiver zu machen; sie steigert unseren Dopaminspiegel erheblich. Genauer gesagt, Körperübungen erhöhen multiple Neurotransmitter – neben Dopamin erhalten Serotonin und Endorphine einen Schub. Hierbei ist etwas anderes cool: die Übung muss nicht mühsam sein. Einfach einen Spaziergang zu machen oder eine Treppe zu erklimmen, wird einen guten Dopamin-Aufschwung erzielen.“

Körperübungen sind wichtig, doch sie können auch eine Krücke oder Sucht werden, wenn sie nicht etwas sind, das einfach in dein tägliches Leben integriert wird. Viele Leute gehen zum Workout in den Fitnessclub, doch sie leben kein Leben, das den Körper erfordert, den sie dadurch kreieren. Eine andere Sache ist tatsächlich, den Wert auf die Übung selbst zu legen. Viele Leute kaufen die Fitnessclub-Mitgliedschaften, doch verwenden sie nie. Was ist nun der einfachste Weg, um die Körperübungen zu einem Teil deines Lebens zu machen?

Es gibt ein Übungsgebiet, was als „funktionales Training“ bezeichnet wird, bei dem die Übungen so zugeschnitten sind, um deine täglichen Aufgaben zu unterstützen. Das ist viel hilfreicher, als einfache „Workouts“, denn wenn du deinen Körper in einen Zustand bringen kannst, in dem deine täglichen Aufgaben sich nicht negativ auf deine Energie auswirken, wirst du durch den Tag ‚fliegen‘ und am Ende mehr Energie haben. Bleibe in einem Zustand hoher Energie, anstatt dich durch deine täglichen Aufgaben erdrücken zu lassen, was dir dann helfen wird, den Tag über inspirierter zu sein und dich ermutigter zu fühlen, mehr zu üben.

5. Stell dir eine Erfolgserie zusammen

„Ähnlich wie die Erstellung einer Checkliste ist auch eine ‚Erfolgsserie‘ stets ein guter Weg, um dein Dopaminlevel zu erhöhen. Innerhalb des Zweckes dieses Artikels ist hier eine visuelle Erinnerung gemient, an wie vielen Tagen hintereinander du etwas erreicht hast.
Verwende einen Kalender speziell für diesen Zweck: notiere, welches Ziele du hast und die Tage der Woche oder des Monats, wann sie eingeplant sind. Zum Beispiel, wenn du am Montag, Mittwoch und Freitag trainieren willst, markiere diese Tage im Kalender für den Monat. Zeichne es im Kalender ein, sobald du ein Training beendet hast. Halte eine ‚Erfolgsserie‘ aufrecht, und du wirst dein Dopamin kontinuierlich erhöhen. “

Während die “Serie” ein nützliches Werkzeug ist, um Erfolge zu feiern, hat sie auch eine Kehrseite: Routine. Etwas häufig und ausreichend oft zu tun, wird zur Routine, vor allem, wenn die Handlungen nicht kontinuierlich deinen höchsten Wertmassstäben entsprechen. Um dem entgegenzuwirken, versuche, das „Ziel“ oder die „Aktionen“ in Sachen Effizienz und Effektivität anzupassen. Indem du kontinuierlich Möglichkeiten suchst und findest, um deine Qualität des Verhaltens zu verbessern, kannst du im Laufe der Zeit darauf zurückblicken, wie oft du es getan hast, aber auch, wie viel besser du darin geworden bist. Auf diese Weise wird deine Leistung zu einem Wettbewerb mit dir selbst, was dein Potenzial dahingehend erhöht, wie du durch das Gefühl belohnt wirst, eine Fähigkeit zu beherrschen.

6. Tyrosin erhöhen

„Unter den Chemikalien, aus denen Dopamin besteht, ist keines wichtiger als Tyrosin. Tatsächlich gilt Tyrosin als Baustein von Dopamin. Deshalb ist es wichtig, dass du genug von diesem Protein bekommst. Es gibt eine grosse Liste von Lebensmitteln, die Tyrosin erhöhen, darunter: Mandeln, Avocados, Bananen, Schokolade, Kaffee, Kürbiskerne, Soja, getrocknete Erbsen, Eier, Grüner Tee, Wassermelone, Joghurt.“

Essen ist eine Belohnung, keine lästige Pflicht. Dies ist der Unterschied zwischen Leben, um zu essen und essen, um zu leben. Während es wichtig ist, die Lebensmittel zu deinem Vorteil zu nutzen, ist es genauso wichtig zu erkennen, dass das Gehirn seine eigene beste Apotheke ist. Wenige Lebensmittel schaffen es tatsächlich an der Blut-Hirn-Schranke vorbei und das schliesst tatsächlich Tyrosin ein.

„Tyrosin ist eine der 22 wichtigsten Aminosäuren, die für den Aufbau von Proteinen im Körper verwendet werden. Darüber hinaus erhöht es aber auch das Niveau bestimmter Neurotransmitter im Gehirn, nämlich Dopamin und Norepinephrin. Diese sind berühmt dafür, „sich-gut-fühl-“ Chemikalien zu sein, die helfen können, die Stimmung zu verbessern und die Konzentration zu erhöhen, die Tyrosin zu einem beliebten Nootropikum machen. Allerdings ist Tyrosin allein völlig unfähig, die Blut-Hirn-Schranke zu passieren. Du hättest auf diese Weise, egal wieviel davon du nehmen würdest, fast keine Effekte.“

Die Wahrheit ist, dass Tyrosin mit einem anderen Molekül verbunden werden muss, um es an der Blut-Hirn-Schranke vorbei zu bringen, da Tyrosin an sich nicht in der Lage ist, erhebliche Auswirkungen auf das Gehirn zu haben. Allerdings kann es durch die natürliche Verdauung und die Regulierung der gesunden Körperfunktionen dem Gehirn darin unterstützen, weniger an der Reparatur eines ungesunden Systems arbeiten zu müssen, was wiederum dazu beitragen kann, das Potenzial für Dopamin und die mit Dopamin verwandten guten Gefühle zu erhöhen.

7. Musik hören

„Hast du dich jemals gefragt, warum Musik dich glücklich macht? Ich meine, manchmal fühlen wir uns in einem Moment völlig niedergeschlagen, doch sobald wir unsere Lieblingsmusik anschalten, wiegen wir uns und schwingen im Rhythmus und fühlen uns rundherum wohl! Der Grund dafür ist, dass das Hören von Musik den Dopaminspiegel erhöht. Tatsächlich sagen Wissenschaftler, dass Musikhören die gleiche Wirkung hat, als ob wir unsere Lieblings-Lebensmittel essen oder unsere Lieblingssendungen ansehen. Also, wenn du dich unwohl fühlst, such dir einige deiner Lieblingsstücke aus und schwing dich ein!”

Musikhören kann das Dopamin-Level vorübergehend erhöhen, doch wonach wir wirklich suchen, ist ein dauerhaftes Gefühl der Erfüllung, so dass wir unseren Alltag angenehm machen können und produktiv im Sinne unserer Ziele. Allerdings wird ein Teil der populären Musik heutzutage oft so hergestellt, dass sie die chemische Abhängigkeit des Gehirns geradezu erschaffen, wodurch sehr viel Musik zu einer Form der Substanzsucht wird.

Allerdings ist Musik immer ein Teil der menschlichen Geschichte gewesen, soweit wir das ersehen können, so dass ihr Einfluss auf unser Gehirn sehr geschätzt wird. In der Tat verdient Musik eine der grössten kulturellen Wertschätzungen im Laufe der Geschichte. Somit, lausche deiner Musik, doch stelle sicher, dass sie nicht die einzige Quelle für Dopamin in deinem Leben ist.

8. Meditieren

„Mit zunehmender Übung entdecken wir immer mehr die Vorteile von Meditationen für uns selbst. Wir fügen sie erneut der Liste hinzu. Wie wir oben diskutierten, ist das menschliche Gehirn anfällig für eine Vielzahl von Süchten. Eine andere süchtig machende Gewohnheit, die wir haben, ist es, ‚uns den Kopf zu zerbrechen'. Tatsächlich haben einige Buddhisten eine Phrase für diese Sucht: ‚Affengeist'.
Das ‚sich den Kopf zerbrechen' ist nicht nur eine ablenkende Gewohnheit, sondern auch ein echter Zwang, der uns in einem verwirrenden Zustand zurücklässt und sich auch negativ auf unsere spirituelle Entwicklung auswirkt. Doch endlich holen die Wissenschaftler etwas dahingehend auf, was die Buddhisten vor Tausenden von Jahren erkannten: Meditation und Achtsamkeit sind für einen gesunden Geist unerlässlich."

Meditation kann eine hochwirksame Form der Dopaminerhöhung sein, wenn sie richtig durchgeführt wird, da sie die mentalen Einflüsse auszumerzen vermag, die verursachen können, dass dein Dopamin geringer als gewünscht ist. Mit der Absicht, einen Zustand der Selbstverwirklichung zu erreichen, räumt die Meditation die geistige Unordnung auf und ersetzt sie durch Gegenwart und Erfüllung, einfach dafür, lebendig zu sein. Dies ist ein Zustand, der für jeden Menschen erreichbar ist und helfen kann, unser tägliches Leben zu unterstützen, indem unser Bewusstsein dafür erhöht wird, was sich in uns gut fühlt und womit wir nicht in Resonanz sind.

9. Nimm Nahrungsergänzungsmittel ein

„Während es einige gute Möglichkeiten gibt, das Dopaminlevel zu erhöhen, stehen wir manchmal einer Zeitknappheit gegenüber, in der sich unsere To-do-Liste weniger gut umsetzen lässt. Glücklicherweise gibt es natürliche Nahrungsergänzungsmittel auf dem Markt, bei denen gezeigt worden ist, dass sie die Dopaminniveaus erhöhen. Hier sind ein paar aufgeführt:
Acetyl-l-tyrosin: Ein weiterer Baustein des Dopamins. Eine gesunde Dosis davon macht es dem Gehirn leichter, Dopamin zu produzieren.
Curcumin: Ein Wirkstoff, der auch bei Curry-Gewürzen und Kurkuma üblich ist [mit frisch gemahlenem Pfeffer wird die Wirkung erhöht].
Ginkgo Biloba: Eine ungeheuer populäre Wunder-Nahrungsergänzung, von der man annimmt, dass sich dadurch der Dopaminspiegel steigern und es im Gehirn länger zu zirkulieren lässt.
L-Theanin: Erhöht mehrere Neurotransmitter im Gehirn, einschliesslich Dopamin.

Grüner Tee ist eine tolle Quelle dafür.“

Während Nahrungsergänzungen unsere Dopaminreaktion beeinflussen können, sollten sie keineswegs dein eigenes inneres Potenzial für Erfülltsein ersetzen. Diese Verantwortung liegt bei dir und zwar dir allein. Doch mit Respekt auf die innere Weisheit, ohne zu wissen, welches Gefühl sich tatsächlich erstaunlich anfühlt, ist es schwierig, auf ein Ziel zuzustreben. Nahrungsergänzungen können uns dabei helfen, so dass wir einen Referenzpunkt finden können, wie unser Potenzial beschaffen sein kann. Der Trick besteht darin, den Wandel in unserem Leben so weit zu erleichtern, dass das Bedürfnis, Nahrungsergänzungen für unser Wohlfühlen zu brauchen niedriger ist, als die guten Gefühle, die wir auf andere Weise in unserem Leben ringsherum erleben.

10. Entgiftung

„So wunderbar wie unser Körper ist, wir sammeln Toxine und Bakterien, die für uns schlecht sind an. Endotoxine sind etwas, was in unserem Körper dazu führen kann, dass unser Immunsystem aus dem Tritt kommt, ausserdem schränken sie die Produktion von Dopamin ein. Hier sind ein paar Tipps, um den Darm von Endotoxinen zu entgiften: iss fermentierte Lebensmittel, sorge für ausreichend Schlaf, widerstehe dem Drang, fettigen und / oder zuckerhaltigen Lebensmitteln zu frönen.”

Wann immer du in deinem Leben nicht erfüllt bist, läufst du Gefahr, zuckerhaltigen und süssen Speisen zu verfallen, als Versuch, dich vorübergehend zu erfüllen. Allerdings, wenn du die Erfüllung in den Herausforderungen deines Tagesablaufs findest und deiner eigenen Unterstützung für dich selbst, wirst du eher ganz deinen Tagesaufgaben angemessen essen, statt einfach nur dafür, dich irgendwie gut zu fühlen.

Wie du isst und wie erfüllt du bist, steht in ganz direktem Zusammenhang. Wenn du aktiv die Herausforderungen deines Lebens geniesst, wirst du viel eher Lebensmittel essen, die deinen höchsten Interessen und deiner Gesundheit dienen, weil du einen Grund erkennst, gut und sinnvoll zu essen. Die Kontrolle dessen, was du isst, ist weniger wichtig als die Erfüllung durch all das, was du tust.

Also, wenn du dich das nächste Mal dabei erwischt, die Candy-Bar allzu intensiv zu begehren, frage dich, ob es nicht etwas anderes gibt, was du essen könntest, was dir dann mehr hilft, dich ‚erfüllt‘ zu fühlen.

Betrachte auch eingehend, was du zu der Zeit gerade tust, während es dich so sehr nach Zucker verlangt und frage dich, ob dies wirklich etwas ist, was du jetzt tun musst, oder ob du es an jemand anderen delegieren kannst, um dich wieder inspirierenden Dingen zuzuwenden. Mit dem Fokus auf das, was dich begeistert und erfüllt, wirst du dich aktiv bemühen, deine Gesundheit zu verbessern, ohne dich wirklich darauf konzentrieren zu müssen.

zum Weiterlesen über FLOW: Wie man in einen natürlichen Flow*-Zustand kommen kann

Bitte entnehmt die englischsprachigen weiterführenden Quellen dem Originallink.