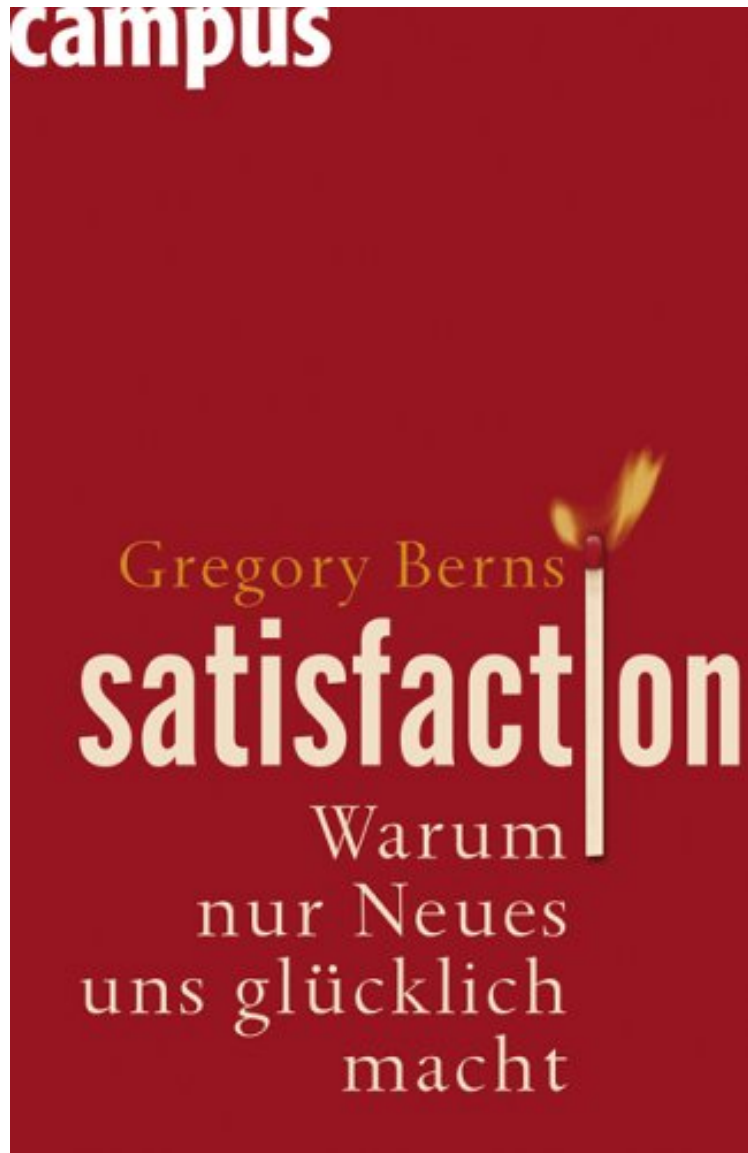


(Download) Satisfaction: Warum nur Neues uns glücklich macht

Satisfaction: Warum nur Neues uns glücklich macht

Von Gregory Berns

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #605714 in BcherVerffentlicht am: 2006-08-14Abmessungen: 8.78 x .94b x 5.871, Einband: Gebundene Ausgabe332 Seiten | File size: 23.Mb

Von Gregory Berns : Satisfaction: Warum nur Neues uns glücklich macht before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Satisfaction: Warum nur Neues uns glücklich macht:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen15 von 17 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Loblied auf die NeugierVon Anne von BlombergEndlich! Ab sofort darf keine Mutter, kein Vater, kein Lehrer einem Kind mehr sagen: Sei nicht so neugierig! Der Gehirnforscher Gregory Berns, immerhin Professor fr Psychatrie und Verhaltensforscher an die Emory University in Atlanta, beweist hier, dass Neugier eine der wichtigsten menschlichen

Eigenschaften ist. Er beweist es total verständlich - auch für jene ohne neurohormonale Vorbildung, so witzig (z. B. durch Geschichten von isländischen Elfen, Schlemmererfahrungen, Liebeserlebnissen) wie intelligent und total überzeugend: Ohne Neugier sind wir immer noch in der Savanne und ernähren uns von holzigen Urmehren und dem einen oder anderen Fleischrest, den die Löwen uns briglihen. Zuständig für Neugier ist der Neurotransmitter Dopamin, der tief im Gehirn, in einem seiner evolutionärtesten Teile, erzeugt wird, wenn wir etwas Neues sehen, hören, schmecken, riechen, fühlen. Wenn es uns Angst macht, sorgt Dopamin für unsere Flucht- oder Kampfreaktion. Wenn das Neue freundlich überrascht, liefert das Hormon spontanes Glück und auf Dauer das Gefühl der Befriedigung. Das Allerbeste: Gregory Berns weist nach: Nicht die Angst, die Dopamin erzeugt, bestimmt unser Leben, sondern die von dem Gehirn-Botenstoff gelieferte Freude. Am Sex, an erledigter Arbeit, an Rolling-Stones-Songs, denn die Zeit, in der wir die Entdeckung von Neuem genießen können, ist weit länger als die, in der wir Grund zur Furcht haben. Heute, im Zeitalter von vollen Supermärkten, Wohnungen für jeden und billiger Kleidung sowieso, aber auch früher war das so: Das Leben unserer Urahnen bestand aus langen Friedenszeiten mit reichlich zu fressen (die weltweit verbreiteten Paradiesvorstellungen müssen eine Grundlage in erlebter historischer Wirklichkeit haben), sagt Berns. Clankriege waren selten, weil jeder Stamm auf der menschenleeren Erde reichlich Platz hatte, und der Sbelzahntiger fra lieber Reh als Mensch, weil sich das nicht mit Speeren wehrte. Neugier puscht uns vorwärts. Auf der Suche nach einem interessanten TV-Programm, spannenden Büchern, Ideen fürs Geschäft, einem neuen Partner, mehr Gehalt oder einer Intrige gegen den Chef. Neugier ist der Motor unseres Lebens. Je neugieriger ein Mensch ist, um so mehr Chancen auf Glück hat er. "Satisfaction" treibt die Produktion des Glückshormons Dopamin spontan und auf Dauer in die Höhe! 20 von 24 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Machte mich nicht glücklich Von Fuchs Werner Dr Weil so wenig Neues in diesem Buch steht, machte es mich nicht glücklich. Neu ist, dass der amerikanische Professor für Psychiatrie und Verhaltensforschung das Hirnareal Striatum in den Mittelpunkt eines populärwissenschaftlichen Buches rückt. Und um die These des Titels zu beweisen, führt er so ziemlich alles an, womit ähnliche Werke schon früher aufwarteten. Dennoch ist die eingeschlagene Richtung interessant und weckt Neugier auf Querverbindungen. Gregory S. Berns gehört zu den Wissenschaftlern, die sich gut vermarkten. Aber den sagenhaften Erfolg von Malcolm Gladwell wird er kaum wiederholen. Denn er ist kein grosser Geschichtenerzähler. Und so irrt er zwischen wissenschaftlicher Berichterstattung, persönlichen Bekenntnissen und sffig reduzierten Behauptungen umher. Das heisst nicht, dass die Lektüre keinen Spass macht. Aber wer bereits einige der bekanntesten Bücher zum Thema Hirnforschung kennt, wird nicht richtig warm. Oder er staunt über die Kreativität des Autors, exotisches Beweismaterial herbeizuschaffen. Empfehlen möchte ich das Buch all denen, die einen Einstieg in die Materie suchen und sich für die Berichterstattung aus der Glücksforschung interessieren. Dfte, Lottospiel, Geld, Sado-Maso, Religion, Sex. Liebe und Befriedigung sind einige der Gebiete, auf denen Berns wildert. Das macht die Lektüre leicht und unterhaltsam, sofern man allzu Wissenschaftlichen locker berlesen kann. Mein Fazit: Das Renommee des Autors und der Titel weckten Erwartungen, die bei mir nur teilweise erfüllt wurden. Wer mit der Materie bereits bekannt ist, wird sich an vielen Ungereimtheiten strengen. Doch wer es mit dem Bewussten und Unbewussten nicht so genau nimmt, bekommt so viel geboten, dass er meine Verweigerung der Höchstnote kaum verstehen wird. 2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Befriedigung hängt mit dem Bedürfnis nach Sinn zusammen Von Karl-Josef Kluge Unter den Gehirnwindungen liegt eine Region, die großen Einfluss" darauf hat, wie wir handeln und wie gut wir uns damit fühlen. Und diese Region lebt von Herausforderungen und von neuen Erfahrungen. Gleich zu Beginn seiner Veröffentlichung weist der Autor darauf hin, dass die Befriedigung durch das reine Lustprinzip oft kurzfristig und wenig nachhaltig sei". Dabei sei zu bedenken, die hedonistische Treitmühle" zu vermeiden: Befriedigung wird von Mal zu Mal schwächer. Menschen gewöhnen sich an den Genuss. Also müsste es noch etwas anderes geben, was das Wesen Mensch dauerhaft befriedigen könnte, finde ich als Frage. G. Berns vermutet, dass Tiefenbefriedigung mit Anstrengung und der ständigen Suche nach neuen Herausforderungen gekoppelt sei: Die erfülltesten Menschen, die ich getroffen habe, entsprechen kaum dem Klischee der Zufriedenheit. Sie liegen nicht mit einer Dose Bier in der Hand am Strand, sondern sind dauernd in Bewegung, für sie sind Befriedigung und Herausforderung dasselbe." So das Beobachtungsergebnis des Autors! Insofern ist Berns These für mich plausibel. Vor allem neue Erfahrungen machen dauerhaft zufrieden - und zwar sowohl erfreuliche und erwünschte als auch belastende und schmerzliche. G. Berns geht sogar so weit zu behaupten, dass eine Beziehungstrennung oder ein körperlicher Schmerz ein befriedigendes Erlebnis werden können. Allerdings vorausgesetzt, es kamen neue bzw. bis dahin ungelebte Erfahrungen dazu. Alle Thesen G. Berns sind mit neuro-psychologischen Forschungsergebnissen zur Funktionsweise des Behaltenszentrums im Gehirn bestückt". G. Berns Experimente belegen, dass diese Hirninstanz bereits aktiv ist, bevor Menschen Erfahrungen machen. Insofern folgert der Autor nachvollziehbar: der im Belohnungssystem wirkende sogenannte glücklich machende Dopaminstoff sei nicht wirklich ein Luststoff", sondern eher ein Antizipationsstoff", der in Erwartung großer neuerer Ereignisse ausgeschüttet wurde. G. Berns Beobachtungen möchte ich mich zukünftig aussetzen und überprüfen, ob es zutrifft, was der Autor folgert: Wenn Menschen ihr körpereigenes Glücksempfinden stimulieren wollen, müssen sie lernen, sich neuen, unbekannteren Herausforderungen zu stellen." Der Autor betont immer wieder, wie flüchtig Lust sei, und welche großen Wert er auf den Unterschied zur Befriedigung legt." Sicher, Lust ist ein angenehmes Gefühl, doch sie ist vergänglich, und wenn sie verflogen ist, erscheint die Normalität im Vergleich oft wie eine fade und graue Leere, die danach schreit,

mit neuer Lust gefüllt zu werden.... Die Suche nach Befriedigung ist etwas anderes, als die Suche nach kurzfristigem Lustgewinn." Befriedigung ist ein Gefühl, das eng mit den menschlichen Bedürfnissen nach Sinn zusammenhängt. Wenn Menschen sich als befriedigt erleben, haben sie Sinn gefunden, Dauerhafteres als Lust oder selbst als Glück." Ich habe gesehen, wie sich Gehirne von Menschen veränderten, die Kreuzworträtsel mit komplizierten Sprachspielen knackten. Ich habe gesehen, wie sich Gehirne (und andere Körperteile von Ultramarathonläufern veränderten, die sich mit Mut und Entschlossenheit aufmachten, um in 24 Stunden 100 Meilen durch eine Gebirgswüste zu laufen...." Die Konzentration auf diese Satisfactionspraxis macht dieses Buch zu einer ausgezeichneten Lektüre für jede Frau und jeden Mann, die in dem, was sie tun, tiefgreifend leben möchten. Auszug aus dem Inhaltsverzeichnis:- Der König im Gehirn- Rätselhafte Befriedigungen im elektrischen Tempel der Lust- Der Schmerz tut so gut- Laufen wie auf Drogen- Sex, Liebe und Befriedigung

Fr EG-BIBLIO KOM Dr. Karl-J. Kluge

Pressestimmen 01.11.2006 / Gehirn Geist: Ganz schön neugierig "Gregory Berns weiß, was uns anmacht." 01.02.2007 / Psychologie heute: Das Glück im Neuen "Was den Text so heraus lesenswert macht: Berns belegt seine Thesen mit zahlreichen neuropsychologischen Forschungsergebnissen zur Funktionsweise des Belohnungszentrums im Gehirn." 23.02.2007 / Handelsblatt: Unerwartetes Objekt der Begierde "In dem vergänglich geschriebenen Buch wird deutlich, was Forschung mit Kreativität zu tun hat." Kurzbeschreibung Gregory Berns ist in jahrelanger Forschungsarbeit einer Gehirnregion auf die Spur gekommen, in der der Schlüssel für das Erleben von Glücksmomenten liegt. Sie wird aktiviert, wenn wir Neues erfahren oder bestehende Grenzen überschreiten, ganz gleich, ob dies beim Sushi-Essen, Marathonlaufen oder im SM-Studio geschieht. Folgen Sie dem Wissenschaftler auf eine faszinierende Reise, bei der er keine Selbstversuche scheut, um das Phänomen Satisfactions zu erklären. über den Autor und weitere Mitwirkende Gregory S. Berns ist Professor für Psychiatrie und Verhaltensforschung an der Emory University in Atlanta. Seine aufsehenerregende Forschung wurde unter anderem in Forbes, Nature, Money, New Scientist, Psychology Today, Self, Reader's Digest, The International Herald Tribune, CNN, NPR und der BBC dargestellt. Er lebt in Atlanta, Georgia, mit seiner Frau Kathleen und seinen beiden Kindern.