



# BARBARA FRIEN

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



## NEWSLETTER

5.9.2018 um 18:30 Uhr  
**DONNA-Vortrag »Film up«**  
in Holzwickede  
[https://donna-netz.de/  
veranstaltung/?ID=1186](https://donna-netz.de/veranstaltung/?ID=1186)



11.9.2018 um 18:00 Uhr  
**Offener Klopfabend**  
In Dortmund (pdf)

22.9.2018 um 9:30 Uhr  
**Bitte Klopfen!**  
In Dortmund  
[www.vhs-dortmund.de](http://www.vhs-dortmund.de)

**Weiteren Termine** auf  
[www.barbara-frien.de/  
termine](http://www.barbara-frien.de/termine)

## Newsletter Nr. 18 | August 2018 **Von Datenschutz, Bewegung und Glück**

### Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie werden sich sicherlich fragen, was Datenschutz und Bewegung mit Glück zu tun haben. »Glück« war in den letzten Wochen und Monaten ein Thema in vielen meiner Seminare und Vorträge. Insbesondere ging es darum, wie wir pessimistische Impulse reduzieren und unser Glückserleben steigern können. Dazu habe ich Ihnen in diesem Newsletter einige pragmatische Tipps zusammengestellt, die meine Klient\*innen und ich als hilfreich erlebt haben.

Mit Datenschutz (DSGVO) war ich ebenfalls beschäftigt. Sie ja vielleicht auch. Bekamen Sie auch diverse Mails zu dem Thema? In diesem Newsletter wird es auch ein wenig Raum nehmen. Die Vertraulichkeit von Daten war und ist für mich selbstverständlich. Das wird auch weiterhin so sein. Für die die neue DSGVO (<https://dsgvo-gesetz.de>) sind aber noch ein paar formale Änderungen nötig. Damit Sie weiterhin diesen praktischen und inhaltvollen Newsletter erhalten können, brauche ich eine DSGVO-angemessene Bestätigung von Ihnen. Damit signalisieren Sie, dass Sie weiterhin interessiert sind, 2 – 3 Mal pro Jahr diesen Newsletter zu erhalten. Bitte klicken Sie dazu jetzt auf diesen Link:

<https://www.barbara-frien.de/newsletter/newsletter-anmeldung/>

Sie erhalten daraufhin eine Mail, die Sie dann bitte noch einmal bestätigen. Danach bekommen Sie wieder 2- bis 3-mal pro Jahr Tipps und Infos von mir. Den Newsletter können Sie jederzeit wieder abbestellen, entweder durch einen Klick auf den entsprechenden Link auf meiner Internetseite oder in dem jeweiligen erhaltenen Newsletter. Wenn Sie nichts machen, werde ich Sie aus meinem Verteiler löschen.

Jetzt aber zum Glück. Was ist Glück? Woran mache ich das fest? Und wie kann ich das, was ich unter Glück verstehe, häufiger und intensiver erleben. Was das dann mit Bewegung zu tun hat, darum geht es hier ...

Heitere Sommergrüße  
Barbara Frien



# BARBARA FRIEN

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



## NEWSLETTER

5.9.2018 um 18:30 Uhr  
**DONNA-Vortrag »Film up«**  
in Holzwickede  
[https://donna-netz.de/  
veranstaltung/?ID=1186](https://donna-netz.de/veranstaltung/?ID=1186)



11.9.2018 um 18:00 Uhr  
**Offener Klopfabend**  
In Dortmund (pdf)

22.9.2018 um 9:30 Uhr  
**Bitte Klopfen!**  
In Dortmund  
[www.vhs-dortmund.de](http://www.vhs-dortmund.de)

**Weiteren Termine** auf  
[www.barbara-frien.de/  
termine](http://www.barbara-frien.de/termine)

## Von Datenschutz, Bewegung und Glück **Werden wir doch einfach mal glücklicher!**

Tja, wenn das so einfach wäre!, sagen Sie. Beim Glück geht es mir so, wie beim positiven Denken. Ich weiß, ich sollte positiv denken. Aber sobald ich das tue, kommt eine innere Stimme in mir hoch und sagt »Stimmt gar nicht!« Es gibt innere Zweifel, Einwände oder Widerstände. Wenn's beim positiven Denken schon schwierig ist, wie soll's dann beim Glück sein? Kann ich überhaupt selbst etwas für mein Glücksempfinden tun? Kann ich mich »glücklicher« denken? Oder wie? Habe ich es selbst in der Hand, glücklicher zu werden? Ganz so leicht scheint es mit dem Glück auch nicht zu sein. Und doch bin ich sehr interessiert daran, was meine Klient\*innen und ich selbst ganz konkret jeden Tag tun können, um das Glück zu stärken, zufriedener zu sein und mit gutem Gefühl durch den Tag zu kommen. Darum soll es jetzt gehen.

### Was ist für Sie Glück?

Glück leitet sich vom mittelhochdeutschen »Gelucke« ab, das so viel heißt wie »das gute Ende eines Ereignisses«. Wenn ich das noch mal auf den Datenschutz beziehe, dann habe ich gerade »Gelucke«, da ich die Beschreibung meiner Datenschutzstrategie gut abgeschlossen habe. Was ist für Sie Glück? Ein Sechser im Lotto, ein Ziel erreicht haben, Sonne, gute Beziehungen ...

Schreiben Sie auf, was für Sie Glück ist:

- 
- 
- 

Hat es mehr mit dem Zufallsglück (»Glück gehabt«) oder mit dem Lebensglück (Erfüllung) zu tun? Wo liegt Ihr Schwerpunkt?

Wenn Sie sich klar machen, was für Sie Glück ist, dann können Sie sich mehr davon in Ihrem Leben einrichten. Was tun Sie bisher schon aktiv für Ihr Glück? Lotto spielen, schöne Momente in der Partnerschaft gestalten, singen ...

Schreiben Sie auf, was Sie aktiv für Ihr Glück tun:

- 
- 
-



# BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



## NEWSLETTER

5.9.2018 um 18:30 Uhr  
**DONNA-Vortrag »Film up«**  
in Holzwickede  
[https://donna-netz.de/  
veranstaltung/?ID=1186](https://donna-netz.de/veranstaltung/?ID=1186)



11.9.2018 um 18:00 Uhr  
**Offener Klopfabend**  
In Dortmund (pdf)

22.9.2018 um 9:30 Uhr  
**Bitte Klopfen!**  
In Dortmund  
[www.vhs-dortmund.de](http://www.vhs-dortmund.de)

**Weiteren Termine** auf  
[www.barbara-frie.de/  
termine](http://www.barbara-frie.de/termine)

Was braucht es noch, damit Ihr Glück sich ausweiten kann?  
Was können oder möchten Sie noch tun:

- 
- 
- 

### Glück physiologisch und chemisch

Glück ist ein gut untersuchter physiologischer Zustand. Wenn Sie glücklich sind, dann schlägt Ihr Herz schneller, Ihr Körper ist besser durchblutet, die Hauttemperatur ist etwas höher. Und Sie haben mehr Dopamin und Serotonin im Gehirn. Ihre Muskeln sind entspannter.

An dieser Physiologie können wir ansetzen.

Die wichtigen Glücksbotenstoffe: Dopamin aus dem Belohnungszentrum im Gehirn macht uns aufmerksamer, wacher und wir verarbeiten Informationen besser. Wenn wir etwas tun, was uns Freude macht, dann wird das Belohnungszentrum aktiv. Das wird es auch schon, wenn wir »nur« Vorfreude auf dieses Ereignis empfinden. Auch Serotonin produziert der Körper selbst und hilft, dass wir besser schlafen. Endorphin ist ein körpereigenes Opiat, das bei Hochleistung ausgeschüttet wird, wie z. B. beim »Runner's-high«.

Es gibt kein Dauerglück,  
lernen wir auch die kleine Schwester schätzen

Jetzt stellt sich die Frage, mit welchen Aktivitäten lassen sich die Glücksbotenstoffe vermehren? Bevor ich das beantworte, müssen wir uns eines klar machen: Es gibt kein Dauerglück. Gerade weil es chemische und hormonelle Prozesse sind, die Glücksgefühle erwecken, können Sie sich ausmalen, dass die produzierten Stoffe wieder abgebaut werden. Für Glücksmomente braucht es immer wieder neue Impulse. Wenn wir das 75ste Mal Champagner trinken, dann erzeugt das keinen besonderen Kick mehr. Also ist es wichtig, Glücksmomente zu gestalten.

Die kleine Schwester vom Glück ist die Zufriedenheit. Das ist ein Gefühlszustand, der nicht so euphorisch ist, aber dafür länger anhält und auch viel mit den inneren Bewertungen von Situationen zu tun hat. Forschungen beschreiben, dass das Zufriedenheitsempfinden stark im Alter von 5 – 10 Jahren geprägt wird und sich dann nicht so ohne Weiteres verändert. Menschen mit viel Zufriedenheit sind Optimisten und erleben Glück intensiver und länger



# BARBARA FRIEN

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



## NEWSLETTER

5.9.2018 um 18:30 Uhr  
**DONNA-Vortrag »Film up«**  
in Holzwickede  
[https://donna-netz.de/  
veranstaltung/?ID=1186](https://donna-netz.de/veranstaltung/?ID=1186)



11.9.2018 um 18:00 Uhr  
**Offener Klopfabend**  
In Dortmund (pdf)

22.9.2018 um 9:30 Uhr  
**Bitte Klopfen!**  
In Dortmund  
[www.vhs-dortmund.de](http://www.vhs-dortmund.de)

**Weiteren Termine** auf  
[www.barbara-frien.de/  
termine](http://www.barbara-frien.de/termine)

als Pessimisten.

So wäre es gut, zum einen das Glücksgefühl und zum anderen die Zufriedenheit zu steigern.

### Sich glücklich essen?!

Man sagt ja, Schokolade könne glücklich machen. Das stimmt in gewisser Weise. Sie enthält Tryptophan, eine Vorstufe von Serotonin. Ob allerdings der Verzehr von mehreren Tafeln Schokolade pro Tag wirklich glücklich macht, das wage ich zu bezweifeln. So viel Schokolade bräuchte es nämlich für eine spürbare Wirkung. Nichtsdestotrotz lässt sich mit folgenden Speisen der Serotoninspiegel steigern:

Proteine (Parmesan, Magerquark, Hülsenfrüchte), Nüsse (Cashewkerne, Erdnüsse, Haselnüsse), Samen (Hirse, Sesam, Sonnenblumen), Gewürze (Safran, Chili) und mehr.

Die Wirkung ist am stärksten, wenn wir dazu noch auf Kaffee und Milch verzichten.

### Sich glücklich bewegen?!

Bei der Beschäftigung mit Glück hat mich besonders inspiriert, dass wir über Bewegung glücklicher werden. Und das, ohne für einen Runner's-high den Marathon laufen zu müssen. Mit Bewegung oder Sport reduzieren wir unseren Cortisolspiegel und haben damit weniger Stress. Wir fühlen uns entspannter. Wenn Sie 20 Minuten laufen, dann erhöht sich Ihr Dopaminspiegel im Gehirn messbar. Nach dem Sport sinkt er wieder, dafür steigt der Serotoninspiegel. Damit können Sie akut Ihre Stimmung aufhellen. Wenn Sie regelmäßig Sport treiben, das heißt zwei- bis dreimal die Woche 30 Minuten (mit einem Puls von 130), dann lässt sich ein dauerhaft erhöhter Dopaminspiegel im Gehirn messen. Auch das heißt, dass die Stimmung dauerhaft erhöht ist.

Es gibt eine Studie der Universität von New South Wales, die besagt, dass eine Stunde Sport pro Woche Depressionen vorbeugt. Das hört sich doch gut an, oder? Jetzt bleibt auf jeden Fall die Frage, welche Art von Bewegung mögen Sie? Laufen, Walken, Schwimmen, Skaten, Yoga, Spazieren ... Wichtig ist, etwas zu tun, was Sie mögen. Dann tun Sie es nämlich auch.



# BARBARA FRIEN

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



5.9.2018 um 18:30 Uhr

## **DONNA-Vortrag »Film up«**

in Holzwickede

[https://donna-netz.de/  
veranstaltung/?ID=1186](https://donna-netz.de/veranstaltung/?ID=1186)



11.9.2018 um 18:00 Uhr

## **Offener Klopfabend**

In Dortmund (pdf)

22.9.2018 um 9:30 Uhr

## **Bitte Klopfen!**

In Dortmund

[www.vhs-dortmund.de](http://www.vhs-dortmund.de)

**Weiteren Termine** auf

[www.barbara-frien.de/  
termine](http://www.barbara-frien.de/termine)

# NEWSLETTER

Zusammenfassend lässt sich sagen:

- Tun Sie noch mehr von dem, was Sie glücklich macht.
- Essen Sie Proteine, Nüsse, Samen und würzen Sie Ihr Essen.
- Bewegen Sie sich zwei- bis dreimal pro Woche auf eine vergnügliche Art.

Dann können Sie gar nicht anders, als glücklicher und zufriedener sein.

Und ich gehe jetzt mal walken, sodass zu meiner Zufriedenheit über diesen Newsletter auch noch ein Dopaminschwall aus Bewegung schwappt.

Glückliche Grüße

Barbara Frien

PS.: Wussten Sie, dass es in einigen Ländern Glück als Schulfach gibt?!