



Pfeif drauf!

Manchmal verlasse ich den, mir von der Evolution zugedachten Platz am Herd der Behausung, um noch schnell auf eine Email zu antworten. Dann kommt es gelegentlich vor, dass mich der Kochtopf mit Qualmen und Pfeifen empfängt, wenn ich 6 Emails und 2 Anrufe später zum Herd zurückkehre.

Der Druck im Topf war inzwischen wohl zu groß geworden und entweicht geräuschvoll...

Ab und zu komme ich mir vor wie mein Kochtopf. In den letzten Wochen deutlich häufiger als sonst – Coronatime! Viel Druck im Kessel, Reibung und Konfliktpotential mit einem Pubertier und dem 11jährigen Wirbelwind. Nicht nur, wenn ich für Online-Termine ungestört sein muss. Da wackelt schon mal der Deckel und es dampft ordentlich in mir... Deshalb hört man es gerade immer öfter pfeifen. Nicht den Topf!
Mich!



Ich pfeife in den letzten Wochen, was das Zeug hält. Weil ich damit runterkomme, mich entspanne und mein Hirn wieder auf einen sozial verträglichen Modus umschalten kann.

Dass Pfeifen dabei hilft -genauso wie Summen übrigens- weiss man schon geraume Zeit. Pfeifen "neutralisiert" den sog. Mandelkern - den Teil des limbischen Systems, der mittig im Gehirn sitzt und bei der Emotionsverarbeitung eine wichtige Rolle spielt. Die Amygdala, wie der Mandelkern korrekt heißt, ist unter anderem dafür verantwortlich, mögliche Gefahren zu analysieren, er steuert Aggression und spielt bei Stress eine große Rolle.

Diesen Pfeif-drauf-Trick kenne ich eigentlich schon lange. Genutzt habe ich ihn bisher trotzdem selten.

Kennen Sie das? Es gibt Sachen, die uns wahrscheinlich helfen, aber sie sind so banal, dass es fast eine Beleidigung für unser schlaues Hirn zu sein scheint, sie zu benutzen. Was so einfach ist, soll helfen? So etwas soll ich machen, wenn ich mitten in einem komplexen Problemhaufen sitze?

Der Teil unseres Gehirns, der so denkt, ist entwicklungsgeschichtlich allerdings ein Youngster. Der Mandelkern gehört dagegen zum ältesten Teil des Gehirns, er war quasi schon immer da, auch bei unseren weit entfernten Vorfahren, den Reptilien. Dieses Reptilienhirn denkt sehr pragmatisch, eher sowas wie: Wenn die den Nerv hat, zu summen oder zu pfeifen, ist ja wohl definitiv keine Gefahr in Verzug! Alles in Ordnung, Alarmglocken aus, Normalmodus an.

Jedenfalls habe ich diesen Pfeif-Trick jetzt wieder ausgegraben. Und weil man eh grad viel Banales tut, kaum vor die Tür kommt und auch entsprechend aussieht, habe ich halt einfach mal gepfeifen, als der Druck stieg. Es wirkt. Ich schwöre!

Manchmal summe ich, das hilft auch.

Summen macht noch ein Tick mehr gute Laune. Bei mir jedenfalls. Ich komme damit nicht nur auf Null, sondern sogar ins emotionale Plus. Toll! Ein Jammer, dass ich das so lange ungenutzt ließ.

In einem FührungsCoaching habe ich neulich sogar mit einem Klienten gepfeifen. Nach anfänglichem Zögern war er von der Wirkung so angetan, dass er beschlossen hat, seinen Mitarbeitern davon zu erzählen und sie zu ermutigen, das gleiche zu tun.

Coronatime? Pfeif drauf!



feedback

Coronatime macht was mit uns. Auf meinen letzten Newsletter hatte ich so viele Rückmeldungen wie nie zuvor. Viele Menschen haben mir geschrieben. Das hat mich sehr, wirklich sehr gefreut :-). Gestern erreichte noch mich eine Email der oben erwähnten Führungskraft. Er habe neulich eine pfeifende Kollegin auf dem Gang getroffen, sie hätten sich angelächelt und er konnte nicht anders, als mit zu pfeifen. Beide seien danach bester Laune gewesen. Ja, feedback tut gut. Uns allen.



Ich freu mich, wenn ich mal wieder von Ihnen lese!

Herzlichst, Romy Schnaubelt



Pfeif drauf & more

Wer nicht gern allein pfeift, keine Idee hat, was er pfeifen soll oder einfach einen kleinen Schubs braucht, **HIER** gehts zum passenden Song von Haindling.

Wer Lust hat auf mehr simple **Körperübungen**, die ins Hirn gehen, dem seien die kleinen **Bücher** der Neurologin Claudia Croos-Müller empfohlen. Ihre body2brain Methode gibts auch als [kostenlose App](#).



Newsletter weiterempfehlen

www.Wege-zum-Dialog.de

Romy Schnaubelt - Heidenauerstr. 7 - 83064 Raubling
Telefon: 0049 8035 96 89 21 - E-Mail: info@Wege-zum-dialog.de



Abmeldelink | [unsubscribe](#) | [Lien de désinscription](#) | [Anular suscripción](#) | [Link di cancellazione](#)