



HEILKRAFTWERK

**8 SCHRITTE RAUS
AUS DER DOPAMIN
SUCHT**

Medizinischer Disclaimer

Wir distanzieren uns von jeglichen Heilaussagen oder Heilversprechen. Diese Produkte und Anwendungen dienen dem allgemeinen Wohlbefinden und können unterstützend wirken. Eine Linderung bzw. Beseitigung von Krankheiten oder Beschwerden sichern wir Ihnen bei keinem unserer Produkte / Anwendungen zu. Dies wäre auch nicht seriös. Jeder Mensch ist unterschiedlich und reagiert individuell sehr verschieden. Die individuelle Verträglichkeit eines Produktes oder einer Anwendung kann folglich unmöglich von uns garantiert werden. Die Diagnose und Therapie von Erkrankungen und anderen körperlichen oder psychischen Störungen erfordert die Behandlung und/oder Beratung durch Ärzte oder Heilpraktiker.



HEILKRAFTWERK

SOCIAL MEDIA

Warum sollte man etwas hinterfragen, was alle machen und was einem Spaß macht?

Ich bin mir bewusst, dass Social Media unglaublich wertvoll sein kann. Für mich persönlich war es das auch. Ich habe die Zeit auf Instagram geliebt! Und vor Instagram war ich auf Facebook und Pinterest! Dass wir unsere Erfahrungen teilen und uns verknüpfen können, ist mega! Dass wir voneinander und miteinander lernen können, ist fantastisch! Aber wie ich im Video bereits gesagt habe, gibt es auch eine Kehrseite der Medaille. Wir haben dir hier noch mal alle wichtigen Informationen aus dem Video zusammengefasst:

1. Kehrseite der Medaille, Die Like-Sucht

Dar Meshi, Neurowissenschaftler an der Universität Michigan State untersuchte an der Freien Universität Berlin zum ersten Mal weltweit Menschen, die Social Media benutzen mit einem MRT. Der Gehirnschanner zeigte an, welche Gehirnregionen beim Posten, Liken und Geliked werden aktiv sind.

Bei den MRT Untersuchungen, die Dar Meshi durchführte, stellte sich heraus, dass wenn ein Like blinkt unser Belohnungszentrum aktiviert wird. Diese Gehirnregion ist eigentlich nur beim Essen, Trinken, Sex und Geld aktiv – oder eben auch beim Drogenkonsum. Dar Meshi vermutet, dass die Hoffnung auf eine Aktivierung des Belohnungszentrums Social Media so attraktiv macht.

Das spannende nun: unser Belohnungszentrum wird nicht nur aktiviert, wenn wir Likes bekommen. Es ist auch aktiv, wenn wir andere Bilder liken oder nur unserer Neugierde nachgehen und auschecken, was unsere Freunde so machen!



2. Kehrseite der Medaille, Die Vergleich-Sucht

Etwas was unsere Spezies Mensch sehr weit gebracht hat, ist unser Hang uns zu vergleichen. So konnte sich immer die bessere Lösung durchsetzen. Ob dieses Vergleichen nun angeboren ist oder kulturell bedingt weiß man noch nicht genau. Die Kehrseite der Vergleich-Sucht ist gemäß Medienethik-Professorin Petra Grimm, die Tatsache, dass das ständige Vergleichen zu Abwertungs- oder Überlegenheitsverhalten führt.

Petra Grim meint: "Wenn ich Influencern folge, um mich an ihnen zu orientieren, z. B. welche Klamotten ich anziehe, was ich konsumiere und wie ich leben soll und gleichzeitig noch versuche, mich als einzigartig zu inszenieren, kann ich mich nur schwer darauf konzentrieren, was meine eigenen Wünsche sind." Gerade wenn wir uns vergleichen, richten wir uns auf die Dinge im Außen.

Permanentes Vergleichen kann uns davon abhalten herauszufinden, wer wir eigentlich selbst sind.



3. Kehrseite, die Dopamin-Sucht

Unter Neurowissenschaftlern kursiert die These, dass die Online-Jagd nach Likes und Herz-Smileys genauso abhängig machen könnte wie Offline-Drogenkonsum. Die Forschungen dazu laufen an.

Ein Botenstoff im Gehirn, der oft mit Sozialen Medien in Verbindung gebracht wird, ist Dopamin.

Dopamin wurde erstmals im Jahr 1957 als ein Neurotransmitter im menschlichen Gehirn identifiziert. Dopamin ist nicht der einzige Neurotransmitter, der an Belohnungsprozessen beteiligt ist, aber die meisten Neurowissenschaftler sind sich darüber einig, dass er einer der wichtigsten ist. In der Studie „Neurobiologic Processes in Drug Reward and Addiction“ in Harvard Review Psychiatrie beschreibt Bryon Adinoff: "Das Wollen ist wichtiger als das Mögen."

Was meint er damit? Möglicherweise ist es so, dass Dopamin eine größere Rolle für die Motivation spielt, eine Belohnung zu erlangen, als für den Genuss, den man dabei empfindet, wenn man die Belohnung erhält.

Wie Dr. Anne Lembke, Professorin für Psychiatrie und Suchtmedizin an der Stanford University School of Medicine Dual Diagnosis Clinic in ihrem Buch „Die Dopamin Nation“ schreibt: Ungeachtet aller Debatten über Unterschiede zwischen Motivation und Genuss gilt Dopamin als Maßstab, um das Suchtpotenzial eines bestimmten Verhaltens oder einer bestimmten Droge zu bestimmen. Je mehr Dopamin durch den Konsum einer Droge in das Belohnungssystem des Gehirns ausgeschüttet wird, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, von dieser Droge abhängig zu werden.

Übrigens beschreibt Dr. Anne Lembke in ihrem Buch, wie sie über Jahre Liebesroman-Süchtig war und wie ihre Sucht ihr Leben als Mutter, Frau und Selbstständige beeinträchtigt hat.

Vielleicht bist du dir unsicher, ob du süchtig bist nach deiner Lieblings-App oder ob es einfach nur ein intensiv ausgelebtes Hobby in der digitalen Welt ist. Auf der nächsten Seite findest du 12 Anzeichen dafür, dass du Social Media süchtig sein kannst.



12 ANZEICHEN DAFÜR, DASS DU SOCIAL MEDIA SÜCHTIG BIST

1. Es fällt dir schwer einige Tage hintereinander auf Social Media zu verzichten. Nur schon der Gedanke daran macht dich nervös.
2. Du hast noch gar nicht durchgehend eine Woche auf das Nutzen der Apps verzichtet
3. Wichtige Aufgaben oder Dinge, die dir wichtig sind, werden durch die Nutzung von Social Media vernachlässigt
4. Du hast Angst Neuigkeiten, die auf der App geteilt werden zu verpassen
5. Der virtuelle Kontakt wird wichtiger als der reale Kontakt
6. Du bist gedanklich bei der App, obwohl du sie gerade nicht nutzt
7. Du öffnest unbewusst die App, obwohl du mit dem Handy etwas anderes tun wolltest
8. Wenn du nur schon daran denkst, die App zu benutzen, schüttest du eine Belohnungsspritze Dopamin aus
9. Deine Stimmung verändert sich, wenn du bestimmte Social Media Apps nicht nutzen kannst
10. Du nutzt Social Media, obwohl du weißt, dass du dadurch in Stress oder Zeitdruck gerätst
11. Dein Interesse an Hobbys und anderen Freizeitaktivitäten haben nachgelassen
12. Du spielst die Zeit, die du mit Social Media verbringst vor anderen Menschen und dir selbst herunter

Wenn der eine oder andere Punkt stimmt, habe ich dir 8 Schritte aufgeschrieben, die dir dabei helfen wieder in ein Dopamin-Gleichgewicht zu kommen. Diese findest du auf der nächsten Seite.

Das Leben ist dazu da, um es zu leben und nicht um zu scrollen! Stell dir vor, du könntest deinem Körper wieder beibringen eine App kontrolliert und bewusst zu konsumieren und nicht unbewusst und getrieben. Oder du könntest sie ganz sein lassen. Die 8 Schritte entnehme ich dem Buch „Die Dopamin-Nation, Balance finden im Zeitalter des Vergnügens“ von Dr. Anna Lembke.

**Ich sage immer:
"Heilung ist der Weg zu dir selbst.
Heilung ist sicherlich nicht der Weg zu einer Social Media App."**



HEILKRAFTWERK

8 SCHRITTE RAUS AUS DER DOPAMIN SUCHT

1. Schritt, Daten sammeln

Du sammelst die Fakten zu deinem Konsum.

Stell dir die Fragen:

- Was genau konsumiere ich?
- Wie oft konsumiere ich?
- Wie lange konsumiere ich?

2. Schritt, Ziele

Stell dir folgenden Fragen:

- Was bringt mir der Konsum?
- Was steckt Positives dahinter?
- Auf welcher persönlichen Logik ist der Konsum dieser App gegründet?

3. Schritt, Probleme

Stelle dir folgende Fragen:

- Welche Nachteile bringt der Konsum mit sich?
 - Gesundheitsprobleme?
 - Beziehungsprobleme?
 - Moralische Probleme?



4. Schritt, Abstinenz

Stelle dir die Frage: Möchte ich nach 10 Jahren immer noch Konsument von dieser App sein oder möchte ich neue Gehirnpfade ermöglichen? Die neuen Gehirnpfade werden sich nur bilden können, wenn wir gewohnte Handlungen unterbrechen und eine Zeitlang abstinenz vom Konsum leben.

Denn durch die Abstinenz wird die Homöostase wieder hergestellt. So bekommst du die Fähigkeit zurück, Genuss und Vergnügen durch weniger starke Belohnung zu empfinden. Also es kann gut sein, dass du durch die Abstinenz wieder mehr Bock hast „gesund zu kochen“ oder „auf mehr Sex mit deinem Partner oder deiner Partnerin“ oder „ein gutes Konzert im echten Leben“.

Werde dir bewusst, dass du nur durch die Abstinenz die Wahrheit im Hinblick auf die Ursache und Wirkung zwischen dem App-Konsum und der Art und Weise, wie du dich fühlst erkennen kannst.

5. Schritt, Achtsamkeit

In den ersten Tagen der Abstinenz ist ACHTSAMKEIT so wichtig! Wir benutzen in der Regel Substanzen die eine Dopaminausschüttung auslösen um uns von unseren Gedanken abzulenken! Wenn wir aufhören mit dem Dopamin-Konsum, hören wir auf vor uns selbst zu fliehen.

6. Schritt, Einsicht

In den 4 Wochen verzichst du konsequent auf Dopamin!
Und hier ist es wichtig, dass du auch auf andere Apps verzichst, die dopaminauslösend sind. Sonst bist du einfach zu einer Ersatzdroge gewechselt. Es geht darum, auf alles zu verzichten, was Dopamin auslöst. Außer natürlich: essen, trinken, atmen, beziehungsorientierter Sex, Gespräche, Musik, naturnahe Hobbys, im echten Leben leben. Nach 4 Wochen konsequentem Verzicht auf Dopamin erhältst du die klärende Einsicht über dein Verhalten. Frei von Fremdbestimmung, Fremdenergien und Fremdleben!



7. Schritt, Nächste Schritte

Nun hast du einen veränderten Umgang mit deinem App-Konsum erwirkt. Du kannst den Konsum einschränken und bewusst damit umgehen!

8. Schritt, das Experiment

Das Experiment: Ist nun ein mäßiger Umgang mit den Apps überhaupt möglich? Oder kommt es zu einem Rückfall? Der 5. Schritt, Achtsamkeit ist hier ganz wichtig! Beobachte dein Gehirn. Wenn du zurück auf der App in bekannte Verhaltensmuster reinkommst, wird die Ursache der Sucht nicht überwunden sein! Hier kann eine Therapie oder das Thema Trauma-Arbeit sehr wertvoll für dich sein. Zu diesem Thema findest du auf unserem YouTube-Kanal tollen Content und auf unserer Heilkraftwerk-Website inspirierende Kurse, die dich dabei unterstützen Chronisch Mutig zu werden und deinen Weg zu gehen oder unseren Trauma-Kurs, der bald rauskommt!

Bedenke:

Wenn das Konsumieren von Apps dich davon abhält herauszufinden, wer du wirklich bist, ist es schädlich.

Wenn das Beobachten anderer, auch in einer App, dich dazu führt neue Ideen zu entwickeln, und zu dem Prozess deiner Selbstentwicklung beiträgt, dann ist es wertvoll.

Die Frage ist: Hast du Raum und Zeit für den Prozess der Selbstentwicklung oder springst du von Fremddimpuls zu Fremddimpuls?

Ich wünsche dir, dass du in deine volle Schöpferkraft kommst, mit oder ohne Social Media!

In Liebe
Priscilla

Weitere Angebote von
Heilkraftwerk findest du hier:



Einfach den QR-Code
scannen !

Hier kannst du unseren
Newsletter abonnieren:



Dort bekommst du mehr
spannenden Input und wirst
immer als erstes über neue
Angebote informiert!



HEILKRAFTWERK

QUELLENANGABEN

"Das Wollen ist wichtiger als das Mögen."

In der Studie „Neurobiologic Processes in Drug Reward and Addiction in Harvard Review Psychiatrie 12, Nr. 6 (2004) beschreibt Bryon Adinoff
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15764467/>

Mäuse-Experiment: Mäuse, die nicht in der Lage sind, Dopamin zu bilden: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8548806/>

Artikel zu Forscher Dar Meshi und Medienethik-Professorin Petra Grimm:
<https://www.dw.com/de/psychologie-so-belohnt-instagram-unser-gehirn/a-49930845>

Buch:

Die Dopamin Nation, Balance finden im Zeitalter des Vergnügens
Dr. Anna Lembke



HEILKRAFTWERK