Dr. Anna Lembke

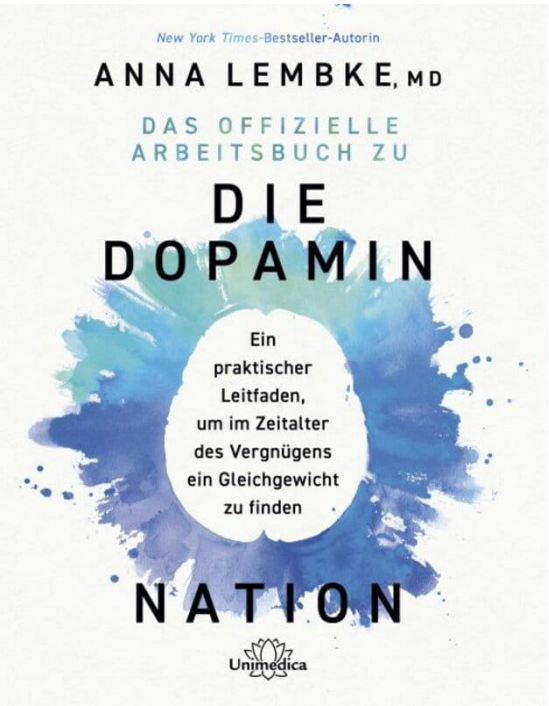
Das offizielle Arbeitsbuch zu DIE DOPAMIN NATION

Leseprobe

Das offizielle Arbeitsbuch zu DIE DOPAMIN NATION

von Dr. Anna Lembke

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

EINLEITUNG
vii

WIE DIESES ARBEITSBUCH ZU VERWENDEN IST
xii

KAPITEL 1: Daten
1

KAPITEL 2: Objectives / Ziele
27

KAPITEL 3: Probleme
39

KAPITEL 4: Abstinenz und Askese
59

KAPITEL 5: Mindfulness / Achtsamkeit
115

KAPITEL 6: Insight / Einsicht (und radikale Ehrlichkeit)
125

KAPITEL 7: Nächste Schritte
149

KAPITEL 8: Experiment
159

DANKSAGUNGEN
167

D = Daten

O = Objectives / Ziele

P = Probleme

A = Abstinenz und Askese

M = Mindfulness / Achtsamkeit

I = Insight / Einsicht (und radikale Ehrlichkeit)

N = Nächste Schritte

E = Experiment

WIE DIESES ARBEITSBUCH ZU VERWENDEN IST

Es gibt keinen bestimmten richtigen Weg, dieses Arbeitsbuch zu nutzen. Sie können es erst einmal komplett durchlesen und dann zu den Übungen zurückkehren. Oder Sie beginnen direkt mit den Kapiteln, die für Sie am relevantesten sind, und holen die anderen später nach.

Um jedoch das Beste aus diesem Buch herauszuholen und Ihre Chancen auf eine erfolgreiche und nachhaltige Verhaltensänderung zu maximieren, empfehle ich folgende Vorgehensweise:

- Lesen Sie die Kapitel 1 bis 4 und machen Sie die darin enthaltenen Übungen, *bevor* Sie mit dem in Kapitel 4 beschriebenen Dopaminfasten beginnen.
- Während des Dopaminfastens gehen Sie die Kapitel 5 und 6 durch.
- Gegen Ende des Dopaminfastens arbeiten Sie sich durch die Kapitel 7 und 8.

Wie auch immer Sie dieses Arbeitsbuch nutzen – das Wichtigste ist, dass Sie es *aktiv* nutzen. Holen Sie sich Kugelschreiber, Bleistifte, Marker oder sogar Wachsmalstifte und schreiben Sie hinein. Kritzeln Sie es voll. Notieren Sie Ihre Gedanken und Ideen. Reißen Sie wichtige Seiten heraus, stecken Sie sie in Ihre

Tasche oder Ihren Planer und nehmen Sie sie mit – zum Lesen in der Bahn, am Schreibtisch oder wenn Sie an einer roten Ampel warten. Der Prozess mag etwas Heiliges haben, aber dieses Buch selbst sollte nicht heilig sein. Also machen Sie es sich zu eigen, lieber Leser.

Wenn Sie die Inhalte lieber in digitaler Form bearbeiten wollen, nur zu. Viele meiner Patienten aus dem Silicon Valley, insbesondere Ingenieure, erstellen aus den vorgeschlagenen Übungen ihre eigenen ausgeklügelten Tabellen. Aber falls Sie, so wie ich, versuchen, weniger Zeit am Bildschirm zu verbringen, dann ermutige ich Sie, bei der langsameren, haptischen Erfahrung des handschriftlichen Schreibens zu bleiben.

Zu guter Letzt gibt es keinen festen Zeitplan, wie lange Sie für dieses Arbeitsbuch brauchen sollten. Gehen Sie es in Ihrem eigenen Tempo durch. Aber vergessen Sie nicht: Die Perfektion ist der Feind des Guten. Es ist besser, das Buch irgendwie durchzuarbeiten, als nur die Hälfte perfekt zu machen und nie fertig zu werden. Während Sie die Übungen machen, schreiben Sie nur so viel, dass es für Sie Sinn ergibt. Fühlen Sie sich nicht gezwungen, in vollständigen Sätzen zu schreiben, grammatikalisch korrekt zu sein oder besonders leserlich zu schreiben. Wichtiger ist, dass Sie sich mit den Ideen auseinandersetzen und Ihre Gedanken so strukturieren, dass Sie mit dem Buch vorankommen.

Also, legen wir los. Es gibt keine Zeit zu verlieren. Es geht um Ihr Leben.

INTERAKTIVE ÜBUNG:

Charakterisierung problematischer Substanzen und Verhaltensweisen

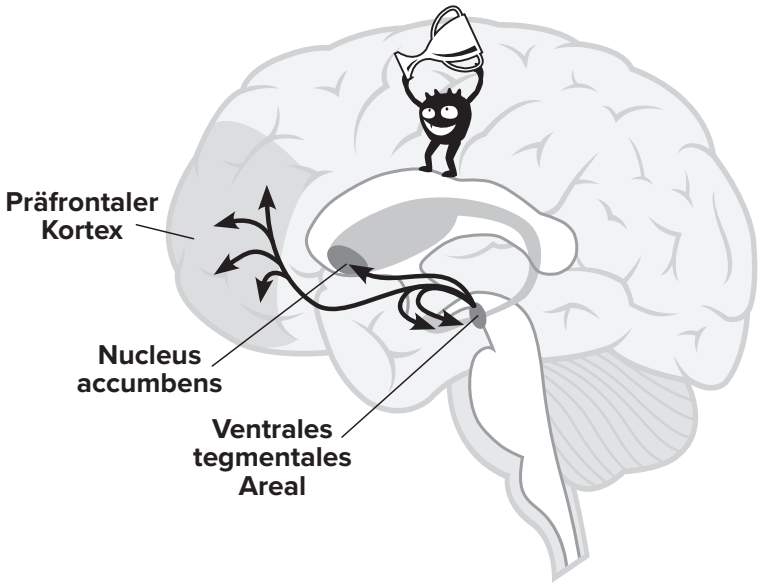
Substanz oder Verhalten	Mehr oder häufiger konsumiert als geplant	Ich habe versucht, den Konsum zu reduzieren, kann es aber nicht oder habe eine Ausrede genutzt, um weiter zu konsumieren	Ich habe anderen oder mir selbst gegenüber bezüglich des Konsums gelogen oder berichtet, weniger oder seltener zu konsumieren, als es tatsächlich der Fall war	Andere Leute haben mein Verhalten kommentiert oder sich besorgt darüber geäußert

Nachdem wir unsere problematischen Verhaltensweisen identifiziert haben, wollen wir uns nun auf die Häufigkeit und Menge konzentrieren. Häufigkeit und Menge sind wichtig, weil wir von Natur aus dazu neigen, unseren Konsum geringer darzustellen, als er ist. Dazu kommt, dass wir, je mehr wir von einer Droge konsumieren oder ein Verhalten praktizieren, unser Gehirn stärker verändern und Gefahr laufen, in den Strudel der Sucht zu geraten.

Wenn wir die objektiven Informationen nutzen, die uns zur Verfügung stehen, und unseren Konsum in 24-stündige Abschnitte der vergangenen Woche aufschlüsseln, anstatt den Wochendurchschnitt zu schätzen, ist es viel wahrscheinlicher, dass wir eine genaue Bilanz erhalten. Die Aufzeichnung des täglichen Konsums über eine Woche ist die *Time-Line-Follow-Back-Methode*, die sich als genauere Methode zur Messung des Alkoholkonsums erwiesen hat als die Frage: »Wie viel trinken Sie in einer bestimmten Woche?« Wir nutzen diesen Ansatz in der klinischen Betreuung für alle Substanzen und Verhaltensweisen.

Wie kann ein verstärktes Bewusstsein die Handlungsfähigkeit verbessern? Es könnte etwas mit dem präfrontalen Kortex zu tun haben. Der präfrontale Kortex ist der große Bereich der grauen Substanz hinter unserer Stirn, der aktiviert wird, wenn wir Geschichten erzählen, zukünftige Konsequenzen abschätzen und Belohnungen aufschieben. Er ist auch ein wichtiger Teil des Belohnungsschaltkreises in unserem Gehirn, der als Bremse für übermäßigen Konsum dient. Auf der nächsten Seite finden Sie eine vereinfachte Darstellung der Belohnungsbahnen des Gehirns, bestehend aus dem *präfrontalen Kortex*, dem *Nucleus accumbens* und dem *ventralen tegmentalen Areal*.

DOPAMIN-BELOHNUNGSSYSTEM IM GEHIRN



Die Geschichten, die wir uns über uns selbst erzählen, prägen nicht nur unsere Erfahrungen in der Vergangenheit, sie sind auch ein Wegweiser für die Zukunft. Wenn wir unser Verhalten genau beobachten und schildern, haben wir Zugang zu besseren Informationen, als wenn das Verhalten einfach nur in den dunklen Nischen unseres Gehirns herumschwirrt. Wir erzeugen auch kognitive Dissonanz – die Nichtübereinstimmung mit unseren veralteten Denkmodellen –, was uns wiederum dazu veranlasst, neuere, bessere Modelle zu entwickeln, die mit dem übereinstimmen, wie die Welt wirklich funktioniert, oder unsere beste Annäherung an sie.

Denken Sie an die vergangene Woche. Wie viel und wie oft haben Sie die Droge Ihrer Wahl genommen? Ich verwende den Begriff »Droge« hier sowohl für Substanzen, die wir konsumieren, als auch für Verhaltensweisen, die wir ausüben.

Wenn es sich um ein digitales Verhalten handelt, verfügt Ihr Gerät möglicherweise über objektive Daten zu Ihrer App. Nutzen Sie sie. Wir neigen dazu, den Blick auf unsere digitalen Daten zu vermeiden, weil sie eine andere Geschichte erzählen als die, die wir in unserem Kopf haben. Genaue Daten sind jedoch von entscheidender Bedeutung, also schauen Sie sich diese digitalen Zahlen an und listen Sie sie unten auf.

Riley hat zum Beispiel festgestellt, dass er fast jeden Tag Netflix und/oder TikTok schaut. Er verwendete eine digitale App, um diese Zahlen zu verfolgen. Riley war auch überrascht, dass er in einer Woche insgesamt 16 alkoholische Drinks konsumiert hatte. Die empfohlene Menge für einen Erwachsenen ist nicht mehr als ein Getränk pro Tag für Frauen (insgesamt sieben in einer Woche) und nicht mehr als zwei Getränke pro Tag für Männer (insgesamt 14 in einer Woche). Nach beiden Standards lag Riley im ungesunden Bereich. Die gesündesten Menschen der Welt trinken nicht mehr als ein bis zwei alkoholische Standardgetränke *pro Woche*.

möglicherweise nicht die Chance bekommt, sein Belohnungssystem vollständig zurückzusetzen.

Wann sollten wir mit dem Dopaminfasten beginnen? Um unsere Erfolgschancen zu maximieren, sollten wir uns ein festes Datum in naher Zukunft setzen und uns darauf vorbereiten. Vielleicht wählen Sie ein Datum mit besonderer Bedeutung – einen Geburtstag oder ein Jubiläum. Wenn Sie eine Social-Media-App meiden möchten, informieren Sie Ihr Netzwerk darüber, dass Sie für eine Weile nicht erreichbar sein werden, und bieten Sie alternative Kontaktmöglichkeiten an.

Mit Freunden und geliebten Menschen in Verbindung zu bleiben, wird während des Dopaminfastens wichtiger sein als je zuvor. Finden Sie Wege, Beziehungen zu pflegen, ohne dass das Medium selbst Sie dazu verleitet, Ihren Konsum fortzusetzen. Treffen Sie sich beispielsweise wann immer möglich persönlich. Falls das nicht geht, greifen Sie auf Kommunikationsformen zurück, die keine visuellen Reize enthalten, etwa ein altmodisches Telefongespräch ohne flackernde Bilder. Ich stelle fest, dass allein das Zuhören ohne visuelle Ablenkung meinem Geist hilft, zur Ruhe zu kommen und sich auf den eigentlichen Inhalt des Gesprächs zu fokussieren.

In Situationen, in denen es wichtig ist, die andere Person digital zu sehen, achten Sie darauf, nicht gleichzeitig andere Aufgaben zu erledigen, sondern sich wirklich auf Ihr Gegenüber zu konzentrieren. Das gelingt beispielsweise, indem Sie sich etwas weiter vom Bildschirm zurücklehnen, andere Apps und Fenster schließen und versuchen, Ihre Atmung mit der der anderen Person zu synchronisieren. Idealerweise macht Ihr Gesprächspartner dasselbe.

Planen Sie außerdem andere gesunde Aktivitäten ein, mit denen Sie sich beschäftigen können, denn Sie werden plötzlich viel freie Zeit haben. Wir werden später im Abschnitt über Hormesis ausführlich darauf eingehen und viele Beispiele vorstellen.

Und denken Sie daran: Sie werden sich zunächst schlechter fühlen, bevor es besser wird. Die ersten zehn bis vierzehn Tage können brutal sein. Die meisten Menschen erleben beim Aufhören mit einer Substanz oder einem Verhalten erheblichen psychischen Stress in unterschiedlicher Intensität. Dazu gehören Angst, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Unruhe, Depressivität und Verlangen. Letzteres kann sich in Gedanken äußern, die uns einreden wollen, dass wir doch zu unserem Konsumverhalten zurückkehren sollten, obwohl wir uns bewusst dagegen entschieden haben. In Kapitel 5 über Achtsamkeit werden wir uns ausführlich mit diesem Verlangen beschäftigen. Auch wenn man nur ein bestimmtes zwanghaftes Verhalten aufgibt, kann es zu körperlichen Entzugserscheinungen kommen. Ich hatte Patienten, die über Schwindel, Kopfschmerzen, Magenprobleme, ein Kribbeln im Körper und vieles mehr klagten, als sie auf soziale Medien, Videospiele, Glücksspiel oder ähnliche Süchte verzichteten. Natürlich hat der Entzug von Drogen und Alkohol jeweils ein eigenes, charakteristisches körperliches Symptombild.

Aber haben Sie Geduld. Die Sonne wird wieder aufgehen, und das Warten lohnt sich. Wahrscheinlich haben Sie schon an mehrere Substanzen oder Verhaltensweisen gedacht, die Sie aufgeben möchten. Ich empfehle Ihnen jedoch, sich zunächst auf die problematischste davon zu konzentrieren. Indem Sie sich auf eine einzige Substanz oder ein Verhalten fokussieren, können Sie Ihre Absicht klar definieren und Ihre Erfolgschancen maximieren. Später sind Sie in der Lage, denselben Prozess auf eine andere Sucht anzuwenden. Allerdings gibt es Situationen, in denen es sinnvoll ist, mehrere Dinge gleichzeitig anzugehen – insbesondere wenn eines das andere begünstigt. Ich nenne das den *Sprungbrett-Effekt*. Zum Beispiel habe ich festgestellt, dass das Hören von Popmusik, die meist von romantischen Beziehungen handelt, in mir ein starkes Verlangen weckte, Romane über Liebesgeschichten zu lesen. Deshalb bedeutete mein Abstinenzprojekt zunächst auch, dass ich meine Exposition gegenüber Popmusik einschränken musste. Wir werden uns mit diesen Triggern genauer befassen, wenn wir über Selbstbindung sprechen.

Schreiben Sie nun erst einmal in der Tabelle auf Seite 70 die Substanz oder das Verhalten auf, das Sie unterlassen möchten, sowie ein mögliches Startda-

tum und die geplante Dauer des Fastens. Überlegen Sie sich außerdem, welche Entzugssymptome in den ersten zehn bis vierzehn Tagen auftreten könnten.

Zum Beispiel habe ich mich entschieden, vier Wochen lang auf Liebesromane zu verzichten. Ich rechnete damit, mich gelangweilt und unruhig zu fühlen und Schlafprobleme zu bekommen. Alle vorhergesehenen Symptome traten tatsächlich ein – doch ich war überrascht, wie intensiv sie waren, besonders abends, wenn ich sonst gelesen hätte. Ich hatte mir regelrecht abgewöhnt, auf natürliche Weise und ohne die Hilfe meiner zwanghaften Rituale einzuschlafen.

INTERAKTIVE ÜBUNG:

Planung des Fastenzeitraums

(Beispiel: Anna)

Substanz oder Verhalten	Voraussichtliches Datum des Aufhörens	Voraussichtliche Dauer des Fastens	Voraussichtliche Entzugssymptome
Liebesromane	Montag, mein Geburtstag	4 Wochen	Langeweile, Angstzustände, Schlaflosigkeit

Riley beschloss, vier Wochen lang keine Formen der digitalen Unterhaltung zu nutzen, und erwartete, sich »unwohl zu fühlen, mit Langeweile, Einsamkeit und Angst.«

INTERAKTIVE ÜBUNG:

Planung des Fastenzeitraums

(Beispiel: Riley)

Substanz oder Verhalten	Voraussichtliches Datum des Aufhörens	Voraussichtliche Dauer des Fastens	Voraussichtliche Entzugssymptome
Digitale Unterhaltung	16. August (ein Monat vor Beginn des neuen Studiensemesters)	4 Wochen	Unwohl fühlen, Langeweile, Einsamkeit, Angst

Andy fasste den Entschluss, 30 Tage lang auf Sport zu verzichten, »außer auf Spaziergänge und leichtes Radfahren«. Er verpflichtete sich insbesondere dazu, sich vom Fitnessstudio und den Trainingsgeräten fernzuhalten, die seine Verletzungen verursacht hatten. Er rechnete mit »psychischer/emotionaler Belastung durch das Gefühl, mehr tun zu müssen, um nicht aus der Form zu geraten.«

INTERAKTIVE ÜBUNG:

Planung des Fastenzeitraums

(Beispiel: Andy)

Substanz oder Verhalten	Voraussichtliches Datum des Aufhörens	Voraussichtliche Dauer des Fastens	Voraussichtliche Entzugssymptome
Übermäßiges Training bis hin zu körperlichen Verletzungen	18. Dezember	30 Tage (Verzicht auf jegliche sportliche Betätigung außer Spazierengehen und leichtem Radfahren)	Psychische/emotionale Belastung durch das Gefühl, mehr tun zu müssen, um nicht aus der Form zu geraten

Jetzt sind Sie dran. Nutzen Sie die interaktive Tabelle auf der nächsten Seite, um Ihr Dopaminfasten zu planen.

INTERAKTIVE ÜBUNG:

Planung des Fastenzeitraums

Substanz oder Verhalten	Voraussichtliches Datum des Aufhörens	Voraussichtliche Dauer des Fastens	Voraussichtliche Entzugssymptome

Selbstbindung

Welche spezifischen Strategien können wir anwenden, um unsere Erfolgschancen zu optimieren?

Zunächst einmal ist es wichtig anzuerkennen, dass wir uns nicht allein auf unsere Willenskraft verlassen können. Die Willenskraft ist keine unerschöpf-

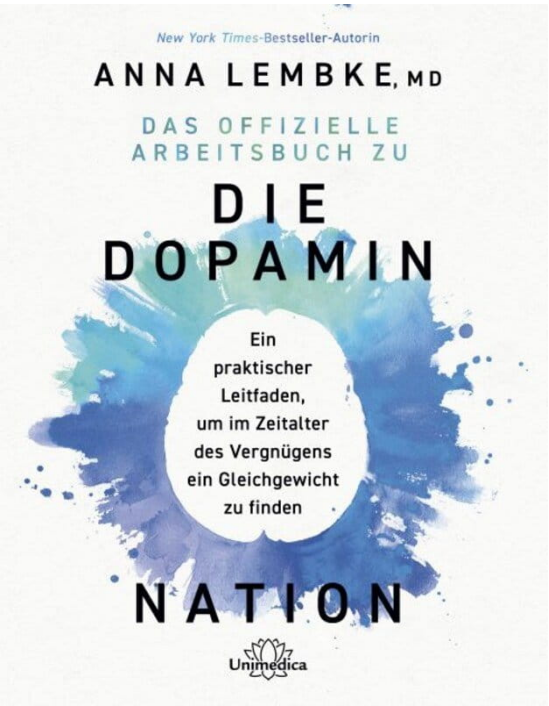
Dr. Anna Lembke

Das offizielle Arbeitsbuch zu DIE DOPAMIN NATION

Ein praktischer Leitfaden, um im Zeitalter des Vergnügens ein Gleichgewicht zu finden

192 Seiten, geb.
erscheint 2025

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de