**Wann hast Du das letzte Mal etwas zum ersten Mal gemacht?**

Das erste Mal ohne Stützräder Fahrrad fahren, das erste Mal im Flugzeug fliegen, der erste Kuss, das erste Mal verliebt, das erste Mal den Mut gefunden, „Ich liebe Dich zu sagen..“

Neues zu tun oder zu erleben ist ein unverzichtbarer Bestandteil unseres Menschseins und beschenkt uns mit Lebensfreude und überirdisch guten Gefühlen. Doch irgendwann wird es mit den ersten Malen weniger. Der Ranz der Routine lässt die Erfahrungen der ersten Male seltener werden. Zunehmend verläuft unser Leben in gleichen Bahnen. Dabei führt jeder Tag Allerweltsleben zu Materialermüdung. Wir versumpfen in unserer Bequemlichkeitsfalle.

Wann hast Du das letzte Mal etwas zum ersten Mal gemacht? Wenn uns die Antwort schwerfällt ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass wir uns bereits im Komfortzonen-Bereich befinden. Keine Frage, dieser Bereich ist wollsockig bequem, aber dauerhaft schädlich für Seele und Hirn. Wir werden trübsinnig und mürrisch, wenn das banale Leben uns umzingelt. Unser Gehirn ist kein Schließmuskel. Im Gegenteil: Wie ein Muskel muss es immer wieder durch neue Reize trainiert werden, um flexibel, aufnahmefähig, geistreich und damit gesund zu bleiben.

Eine wesentliche Kraft unseres Daseins ist Neugier: der Drang, bisher Unbekanntes für sich zu entdecken. Dieser Antrieb nach Neuem ist uns angeboren, er hält unser Gehirn fit und unser Leben warm.

Und hier die gute Nachricht: Wir können unserem Gehirn diesen Wunsch nach Neuem erfüllen. Wie das geht? Indem wir uns selbst herausfordern und immer wieder gezielt neue Erlebnisse in unseren Alltag integrieren: kleinere oder größere Abweichungen von der Routine, Ausflüge ins Ungewohnte, Neues entdecken. Erlebnisinseln, die den Alltag unterbrechen wie glänzende Atolle die Weltmeere.

Das Erleben einer veränderten Umgebung oder Handlung lässt uns im Augenblick aufgehen. Was für ein Aufschwung! Nebenbei wird der Kopf frei und somit auch Raum geschaffen für neue Ideen und (Problem-) Lösungen.

Wenn wir etwas erleben wollen, müssen wir ausprobieren: Mit dem Fahrrad zur Arbeit, jahreszeitliche Veränderungen in der Natur wahrnehmen, ein exotisches Gericht kochen, ein Ausflug in eine fremde Stadt, ein ungewohntes Kleidungsstück tragen, ein neues Hobby wie Stand Up Paddling, Yoga oder Chi Gong ausprobieren… Solche neuen Erlebnisse lassen sich schnell und einfach in den Alltag integrieren. Wenn wir merken: Ja, das habe ich mir selbst erarbeitet, wirkt das Stärkegefühl wie Treibstoff lange nach.

Was gibt es Schöneres, als ein neues Kapitel aufgeschlagen zu haben und das Gefühl von Fülle, Schöpferkraft, Lebendigkeit und gestillter Neugier zu genießen?

Hab einen belebenden Wochenstart mit inspirierenden neuen Eindrücken!