



# Newsletter

# Januar 2024

**Guter Vorsatz**  
**Wie am besten umsetzen???**

[www.carefully-mind.de](http://www.carefully-mind.de)

Laut GEO-Magazing nehmen sich 3/4 der Deutschen zum Jahresbeginn "gute Vorsätze" vor. 50 % hiervon werden statistisch nach kurzer Zeit wieder abgelegt.

Warum aber ist das so?

Rauchen ist eine Sucht!

Die "Insula" in unserem Gehirn ist zuständig für Geschmackwahrnehmung und Funktionen der Gefühlswelt.

Als ältester Teil unseres Gehirn steuert sie das Verlangen zur Zigarette zu greifen.

D

Die Insula liegt direkt neben unserem Bewegungszentrum im Gehirn.

Dieser steuert die Bewegung mit dem Griff zur Zigarette.

Um diesem zu widerstehen, muss eine erfolgreiche Kontrolle über diesen Impuls erfolgen.

In erfolgreichen Tests konnten Testpersonen erfolgreich mit dem Rauchen aufhören, wenn die Insula mit der Bewegungsregion “verbunden” wurde.

War der Suchtschalter jedoch im Gehirn entkoppelt, konnte sich keine erfolgreiche Raucherentwöhnung einstellen.

H

Die fehlende und unzureichende Verbindung verhindert die bewusste Steuerung zum zur Zigarette!!!

Dieser Impuls kann lediglich durch "Ablenkung" gesteuert werden.

H

Suche Dir eine Alternative, die nicht unbedingt der Griff in die Chipstüte sein sollte.

Basteln, Handarbeiten, Handwerken, Musizieren, Sport, Atemübungen, Körperwahrnehmung...

Finde, wie Du diesem Impuls widerstehen kannst.

H

Alles hilft, was Dich für ca. 3-5 Minuten ablenkt.

Gleiches gilt übrigens auch für ein unkontrolliertes Essverhalten oder sonstiges "Suchtverhalten".



Ich freue mich, wenn du den Newsletter  
teilst und mir ein Feedback oder Kommentar  
hinterlässt.

VIEL ERFOLG BEI DEINEM VORSATZ  
WÜNSCHT DIR

Deine Carina Piertz  
[www.carefully-mind.de](http://www.carefully-mind.de)



**CAREFULLY-MIND**

**BERATUNG UND COACHING**