



## Dopamin gilt als das Glückshormon. Wie bekommen wir die beste Wirkung von Dopamin auf unsere Stimmung?

### Die Antwort ist überraschend.

9 Minuten Lesevergnügen

Vor kurzem habe ich die Zweistunden-Podcast [Folge](#) ‚Controlling your Dopamine for Motivation, Focus & Satisfaction‘ des Neurologen Andrew Huberman gehört. Und mir fest vorgenommen, die mindestens noch einmal anzuhören. Diese Folge war vollgepackt mit spannenden Informationen. Ich bringe heute den Ausschnitt, der mich am meisten berührt hat.

Wikipedia sagt zu Dopamin: Dopamin ist ein wichtiger, überwiegend erregend wirkender Neurotransmitter des zentralen Nervensystems. Im Volksmund gilt es als Glückshormon. Die tatsächliche psychotrope Bedeutung des Dopamins wird allerdings hauptsächlich im Bereich der Antriebssteigerung und Motivation vermutet.

Antriebssteigerung ist heute das Zauberwort. Hier kommt die überraschende Wahrheit: Oft verstehen wir diese Antriebssteigerung falsch. Wir sehen sie im Zusammenhang mit dem Ziel, der Belohnung, die wir am Ende erreichen wollen. Aber Huberman erklärt uns, dass wir hier auf dem Holzweg sind - und ich kann ihm nur zustimmen!

Bei Dopamin ist es nämlich so: Die Anstrengung selbst kann der wahre Genuss werden, der uns mit positiven Gefühlen belohnt. Klar, zunächst mag es unangenehm sein und sich nicht gut anfühlen, aber wir sollten uns darauf konzentrieren und anfangen, die Belohnung der Anstrengung selbst zu spüren.

Wenn wir uns ausschließlich auf die Trophäe, die Note oder das finale Ziel konzentrieren, untergraben wir den neurologischen Prozess. Die Fähigkeit, Freude an der Anstrengung zu empfinden, ist zweifellos der kraftvollste Aspekt von Dopamin. Und das Beste daran? Jeder von uns kann darauf zugreifen!

Ja, harte Arbeit ist nun mal hart. Die meisten Menschen arbeiten nicht gern hart, aber sie tun es, um bestimmte Ziele zu erreichen. Und Ziele sind großartig! Belohnungen, sei es finanzieller oder sozialer Natur, sind ebenfalls großartig. Doch wenn wir hart arbeiten, nur um eine Belohnung zu erhalten, die irgendwann später kommt, wird die Arbeit viel schwieriger. Es ist unwahrscheinlicher, dass wir uns in Zukunft erneut dazu aufrufen können.



Bildnachweis: [istockphoto.com](#) / AaronAmat

Kennt ihr das berühmte Experiment von Stanford? Forscher belohnten Kinder, die gerne zeichneten, mit einem goldenen Stern. Doch als später die Belohnungen ausblieben, zeigten die Kinder deutlich weniger Eigeninitiative zum Zeichnen.



Es handelte sich doch um eine Tätigkeit, die sie aus eigenem Antrieb gern ausübten! Diese Basismotivation wurde durch die Belohnung in der Folge geschwächt.

Wenn wir Belohnungen erhalten, auch wenn wir uns selbst für etwas belohnen, neigen wir dazu, weniger Freude mit der eigentlichen Tätigkeit zu verbinden, die die Belohnung hervorgerufen hat. Ich hatte das immer wieder bei mir selbst festgestellt. Letztlich waren die Belohnungen, mit denen ich motivieren wollte, dann doch nicht geeignet, um meine Lust an der harten Arbeit zu steigern. Und ähnlich war die Wirkung in meiner Firma. Belohnungen wirken häufig kontraproduktiv, weil sie die Freude an der Leistung selbst reduzieren können. Natürlich erhält jeder sehr gerne Belohnungen aber das Ziel hinter den Belohnungen wird oft verfehlt. Und der Grund dafür ist der folgende:

Wenn wir durch eine Belohnung einen Dopaminschub erhalten, wird unser Ausgangswert gesenkt. Unser Gehirn interpretiert dies kognitiv als Beweis dafür, dass wir die Aktivität nicht aus Freude an der Sache selbst durchgeführt haben, sondern nur wegen der Belohnung. Das widerspricht jedoch dem Konzept des Wachstumsdenkens, das von der Psychologin Carol [Dweck](#) entwickelt wurde. Das Wachstumsdenken, auch bekannt als "growth mindset", konzentriert sich darauf, immer besser zu werden. Dabei akzeptieren wir, dass wir noch nicht perfekt sind, aber das Streben danach ist unser Ziel. Es ist erwiesen, dass Menschen mit einer wachstumsorientierten Denkweise außergewöhnliche Leistungen erbringen, weil sie sich auf die Anstrengung selbst konzentrieren.

Die good news: Jeder von uns kann eine Wachstumsmentalität kultivieren. Der neuronale Mechanismus zur Kultivierung der Wachstumsmentalität beinhaltet das Erlernen des Zugangs zu den Belohnungen, die sich aus der Anstrengung und dem Tun ergeben, und das ist schwer zu erreichen. Denn man muss sich selbst sagen: Okay, diese Anstrengung ist großartig, diese Anstrengung ist angenehm, auch wenn die Aufgabe körperliche Schmerzen verursacht.



Bildnachweis: istockphoto.com / jacoblund

Huberman erinnert sich noch gut an das Gefühl, als Student vom Schreibtisch aufstehen zu wollen, aber er hat sich gezwungen zu lernen, sich gezwungen und sich gezwungen, und mit der Zeit stellte er fest, dass die Reibung und die Herausforderung, in der er sich gerade befand, eine Dopaminausschüttung hervorrief. Wenn man sich aber nur auf das Ziel konzentriert verliert man die Fähigkeit, den motivierenden Prozess der Belohnung von Reibung während der Anstrengung zu erzeugen.

Also, wenn ihr euch in einer schwierigen Situation befindet und denkt: "Oh, ich werde das tun, aber es wird sehr hart sein. Ich werde kämpfen und kämpfen und kämpfen, um das spätere Ziel zu erreichen." Bedenkt, dass ihr dadurch nicht nur weniger Freude an dem habt, was ihr tut, sondern es sogar noch schmerzhafter macht. Wer sich auf diese Abfolge einlässt, macht sich selbst weniger effizient.



Man sollte sich in die Lage bringen, während der Anstrengung auf Dopamin zugreifen zu können - Dopamin hat all diese unglaublichen Eigenschaften, die die Energiemenge in unserem Körper und in unserem Geist erhöhen, unsere Fähigkeit, uns zu konzentrieren zu steigern. Wenn man aber diese Fähigkeit untergräbt, sich wieder motiviert in eine Anstrengung zu stürzen, dann wird man doppelt so viel Kaffee und dreimal so viel laute Musik und viermal so viel Energydrinks brauchen, nur um vor die Tür zu gehen um zu laufen oder um zu lernen.

Es ist also vorteilhafter, das Gefühl der Reibung und Anstrengung mit einem innerlich erzeugten Belohnungssystem zu verbinden. Es geht darum, nicht nur den angenehmen Dingen nachzugehen, sondern sich zu sagen, dass die Anstrengung selbst der gute Teil ist. Ja, es mag schmerzhaft sein und sich nicht gut anfühlen, aber konzentriert euch darauf. Ihr werdet feststellen, dass ihr die Belohnungen innerhalb der Anstrengung selbst findet, sprich die Dopaminausschüttung. Wiederholt dieses Vorgehen immer und immer wieder, und es wird zu einem Reflex für alle Arten von Anstrengung. Ich komme gerade aus dem Gym – dieser Mindset hat mir heute bei 30° geholfen. Vermutlich sogar zu gut, denn weniger wäre heute wohl schlauer gewesen.

Und das Schöne daran ist, dass dies zu einem Reflex für alle Arten von Anstrengung wird. Wenn wir uns nur auf die Trophäe, nur auf die Note, nur auf den Sieg als Belohnung konzentrieren, unterminieren wir diesen gesamten Prozess. Wie macht man das also? In den Momenten, in denen die Reibung am größten ist, sagt man sich: Das ist sehr schmerzhaft. Und weil es schmerzhaft ist, wird es später eine erhöhte Dopaminausschüttung hervorrufen, d. h. es wird meinen Grundwert und mein Dopamin erhöhen.

Aber du musst dir auch sagen, dass du es in diesem Moment freiwillig tust, und dass du es tust, weil du es liebst. Ich weiß, das hört sich an, als würde man sich selbst belügen, und in gewisser Weise ist es das auch, aber man belügt sich selbst im Kontext der Wahrheit: dass man will, dass es sich besser anfühlt.



Bildnachweis: Istockphoto.com / Lorado

Wir wollen, dass es sich sogar angenehm anfühlt. Das ist etwas ganz anderes, als wenn man an die Belohnung denkt, die am Ende kommt, den Wellnessstag im Spa, nachdem man die Ziellinie überquert hat. Man kann den Wellnessstag mit jeder Belohnung ersetzen, die einem gerade einfällt. Wir bewundern Menschen, die zu dem fähig sind, was ich hier beschreibe. Die Fähigkeit, dieses Vergnügen aus der Anstrengung zu gewinnen, ist ohne Frage der stärkste Aspekt von Dopamin in unserer Dopamin-Biologie. Das Schöne daran ist, dass er für jeden von uns zugänglich ist. Aber ich weise auch auf die Dinge hin, die die Dopaminausschüttung aus der Anstrengung selbst beeinträchtigen und verhindern können. Erhöht den Dopaminspiegel nicht vor der Anstrengung und nicht nach der Anstrengung. Lernt das Dopamin durch die Anstrengung selbst zu pushen. Wer sich dafür interessiert, warum die Ausgangswert bei Dopamin eine wichtige Rolle spielt, sollte sich den verlinkten Podcast anhören.

Also - freut Euch auf die nächste Gelegenheit Freude in der besonderen Anstrengung zu finden.



## Buchempfehlung

Von Ralph Ohnemus, Uwe H. Lebok, Florian Klaus:

### Context-Marketing

Der Schlüssel zum Verbraucherverhalten zum [Bestellen](#).



**Feedback, Anregungen oder Kritik zu diesem Artikel:**  
[braincandy@ka-brandresearch.com](mailto:braincandy@ka-brandresearch.com)

Der Autor

**Ralph Ohnemus, CEO.** Seit 2001 Vorstand und Hauptanteilseigner von K&A BrandResearch. Vorher war er 15 Jahre Kunde von K&A BrandResearch. Nationale und internationale Marketing- und Vertriebserfahrung in Senior Management Positionen, darunter FMCG, Mode, Medien und Telekommunikation – zuletzt als SVP Consumer Sales verantwortlich für Marketing, Vertrieb und Filialketten bei Viag Interkom O2.

Kontakt: [r.ohnemus@ka-brandresearch.com](mailto:r.ohnemus@ka-brandresearch.com)

