



## Text zur Audio: Bewusstes Schenken (I)

Herzlich Willkommen und schön, dass du dabei bist bei dieser Folge!

„Der beste Weg, sich selbst eine Freude zu machen, ist, jemand anderem eine Freude zu bereiten.“ – Was Mark Twain schon vor über 150 Jahren sagte, können wir heute

auch wissenschaftlich belegen! Menschen, die nicht nur an sich selbst denken, sondern auch Handlungen zum Wohle anderer ausüben, stufen sich als glücklicher ein als

diejenigen, die ausschließlich auf ihre eigenen Bedürfnisse fokussiert sind.

Eine neurowissenschaftliche Studie zeigte das sehr deutlich: Teilnehmende erhielten 100 Dollar, die sie entweder für sich selbst ausgeben oder spenden konnten. Das

Ergebnis? Bei denjenigen, die das Geld spendeten, war das Gehirnareal, das für die Ausschüttung von Dopamin – dem sogenannten Glückshormon – zuständig ist,

deutlich aktiver. Andere Studien haben außerdem gezeigt, dass das Glück, das wir beim Geben empfinden, sich von den kurzfristigen Glücksgefühlen unterscheidet, die

zum Beispiel beim Kauf eines neuen Kleidungsstücks oder beim Essen von Schokolade entstehen. Das Besondere am Geben ist, dass dieses Glücksgefühl länger anhält

und uns über den ganzen Tag hinweg oder sogar länger begleiten kann.

Interessant ist auch, dass es nicht darauf ankommt, wie viel wir geben.

## Text zur Audio: Bewusstes Schenken (II)

Eine weitere Studie hat untersucht, ob kleinere Geldbeträge den gleichen Effekt haben. Und tatsächlich: Es machte keinen Unterschied, ob jemand 20 Dollar oder nur 5 Dollar verschenkte – das Glücksgefühl blieb gleich stark.

Was bedeutet das für uns? Ganz einfach: Unabhängig davon, wie viel du gibst, das Schenken selbst macht dich glücklicher, und dieses Glück hält oft länger an als das, was

du beim Kauf für dich selbst erlebst.

Also worauf wartest du? Wenn du dich besser fühlen und gleichzeitig anderen eine Freude bereiten möchtest, überlege dir, wem du heute wie etwas Gutes tun könntest.

Dabei kommt es gar nicht darauf an, etwas Materielles zu schenken.

Wie kannst du also Geben - selbst wenn du das Gefühl hast, du hast nichts zum Geben?

Kurz gesagt: Fokussiere dich auf die kleinen Dinge. Es geht nicht immer um materielle Geschenke. Eine freundliche Geste, ein Lächeln, ein „Danke“, oder eine helfende

Hand – all das kann bereits einen großen Unterschied machen. Wichtig ist, dass das, was du gibst, von Herzen kommt. Je kleiner die Geste, desto einfacher ist es, sie in den

Alltag zu integrieren, und der positive Effekt bleibt für beide Seiten stark.

Zusammengefasst: Wenn du gibst, machst du nicht nur deine Welt besser, sondern auch die Welt der anderen. In diesem Sinne – danke fürs Zuhören und viel Freude

beim bewussten Schenken!