



PATAKs SCHATZKISTE

Nr. 72 - September 2016

**Gesundmachendes, Erleuchtendes,
Medi-zynisches, Lustiges und Spannendes von
Dr. Yves Patak**

Jetzt gratis abonnieren:

[HIER KLICKEN!](#)

Liebe Schatzsucherinnen und -sucher!



Vitamine sind ganz nett,
doch der wahre Treibstoff
des Lebens ist die *Passion*.
Denn im Gegensatz zu Red
Bull (sorry für die Schleich-
Antiwerbung) verleiht sie
tatsächlich Flügel.
Im Rahmen meines

täglichen Coachings gehe ich mit meinen KlientInnen deshalb mit Freude auf die Jagd nach der wahren Leidenschaft, nach dem einen Ding, das ganz viel Platz in unserem Leben einnehmen will und soll. Leidenschaftslose Menschen dümpeln durch das Meer des Lebens wie Treibholz, und das ist genau so uncool wie es sich anhört. In zwei Jahrzehnten als Arzt und Lebensberater habe ich tausende von müden Patienten gesehen. Nicht umsonst gilt unter Hausärzten das Motto „Von zehn Patienten sind neun müde und einer lügt. Doch genau hier wird's spannend: In der kleinen Gruppe der Passionierten war *keiner* müde!

Es lohnt sich also, dieses seltsame Ding namens Leidenschaft zu suchen, es aufzuspüren - und sich davon entflammen zu lassen.

Die Suche lohnt sich auf jeden Fall. Wie viel Energie eine wahre Passion mit sich bringt zeigt uns gleich folgendes Motivational-Video mit Fauja Singh (105 Jahre alt), der immer noch Marathon rennt. Ach ja, so nebenbei: Singh rannte seinen ersten Marathon im Alter von 89 Jahren! Wenn das kein Beweis ist, dass man jederzeit mit einer neuen Leidenschaft beginnen, jederzeit Feuer fangen kann!

Passion

Möge Ihre Suche von Erfolg gekrönt sein!

Herzlich

Yves Patak

Wie das Hirn mit Angst umgeht

Hand aufs Herz: Angst ist die Mutter aller unangenehmen Gefühle. Sie begegnet und auf



Schritt und Tritt, und meistens entkommen wir ihr nur durch Ablenkung (TV, Internet und Pokemon Go lassen grüssen).

Doch wie genau funktionieren die Angst-Relais im Gehirn? Offenbar gibt es eine rasche, aber ziemlich undifferenzierte Route über die Amygdala (= Mandelkern) — und einen „smarteren“ Weg über die Grosshirnrinde. Weil diese mitdenkt, hinterfragt und korrigiert.

Im Klartext: man kann durchaus lernen, mit der Angst intelligent umzugehen, ihr nicht mehr hilflos ausgeliefert zu sein. Wege dazu gibt's viele: Psychotherapie, Hypnose, EFT, Byron Katie-Methode etc. Wer sich dafür interessiert, kann sich jederzeit bei mir melden, ich erzähle Ihnen gerne aus dem Nähkästchen ...

Angst

„Die Jugend von heute...!“



Kennen Sie das?
Irgendwann kommt man in das Alter, wo einem auffällt, wie anders die nächste Generation tickt und handelt. Und natürlich benimmt sie sich

keinesfalls so, wie wir es gerne hätten. So setzen wir uns also aufs hohe Ross und zetern, dass die „heutige Jugend“ faul und frech ist, keine Ziele hat und schon gar keinen Respekt vor dem Alter.

Natürlich treiben unsere Moralpauken die Jungen in die Flucht, und die jüngere Generation ballt sich zusammen, um über uns alte Säcke zu lästern - was sonst sollte sie tun?

Doch wussten Sie, dass dieser Generationenkonflikt so alt wie die Menschheit selbst ist? Schon Sokrates (469-399 v.Ch.) wusste - vor über 2400 Jahren! - folgendes zu berichten:



Die Jugend liebt heutzutage den Luxus. Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität, hat keinen Respekt vor den älteren Leuten und schwatzt, wo sie arbeiten sollte. Die jungen Leute stehen nicht mehr auf, wenn Ältere das Zimmer betreten. Sie widersprechen ihren Eltern, schwadronieren in der Gesellschaft, verschlingen bei Tisch die Süßspeisen, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer

Hmm! Vielleicht sollten wir einfach akzeptieren, dass die nächste Generation schon immer anders war ...

Ausgeblendet

Das Thema beschäftigt mich andauernd, es muss also eine Neurose sein: die Menschen sind handysüchtig, und es ist offenbar völlig okay. Nicht sehr logisch, aber okay.

Seltsam ist nur:

Zigarettschachteln tragen Horrorbilder (die nichts nützen), vor Alkohol wird immerhin gewarnt, Cannabis mit THC ist weiterhin illegal, und auf die Gefahren der Fettsucht wird wir in jedem Magazin hingewiesen.



Aber jeder Mensch, der nicht im Dschungel von Papua Neuguinea lebt, ist offenbar handysüchtig - und weiss es nicht. Oder blendet es aus. Hier ein Artikel, der ein kleiner Weckruf sein könnte. Vielleicht könnten wir wie die Autorin auch einfach aus dieser Handy-Manie „erwachen“ ...

[Handy](#)

Des Doktors

Willkommens-Lied

Die moderne Medizin hat erreicht, dass eine Geburt in der Regel ohne gröbere Probleme abläuft. Dass die

Säuglingssterblichkeit zur

Ausnahme geworden ist. Doch

wo bleibt in diesem Wunderland der Technik der menschliche Faktor?

Dr. Carey Andrew-Jaja zeigt uns, wie man auch in modernen Zeiten das eine Element einbringen kann, das einem das Leben vom ersten Tag an versüsst: Vorhang auf für den „singing doctor!“

[Dr. Carey Andrew-Jaja](#)



Ein Wort zur Pokemania:



(zu Deutsch: Als wir noch Kids waren, hatten wir kein Pokemon Go. Wenn wir Dinge sehen wollten, die es nicht wirklich gibt, pflückten wir Pilze ...)

Verantwortlich für den Inhalt von Patak's Schatzkiste:

Dr. Yves E. Patak

Bäumliweg 5

8157 Dielsdorf

ypatak@bluewin.ch

Tel: 044 362 39 39

Post Scriptum

Ich kann allem widerstehen, nur nicht der Versuchung.

Oscar Wilde

Der Jugend gehört die Zukunft, den Alten die Vergangenheit, dem Weisen der
Augenblick.

Stephan Sarek

Wenige Dinge auf Erden sind lästiger als die stumme Mahnung, die
von einem guten Beispiel ausgeht.

Mark Twain