

# Lebenslust

Aktiv zu werden & etwas für dich zu tun?  
gibt dir Energie & Motivation  
Was? →  
Bewegung → dich zu bewegen

• soma - Körpermarker-Markierung  
↓  
affektives Bewertungssystem  
• prüft blitzschnell welche Erfahrungen du diesem Thema im Laufe des Lebens bereits gemacht wurden

Negative somatische Marker, die mich stoppen sollen:

positive somatische Marker, die mir zeigen, dass mir etwas gefällt ....