

Raus aus der Komfortzone!



Hallo {{ contact.VORNAME | default : "Minkorrekt!-Hörer:in" }},

der heutige Newsletter steht diesmal unter einem Motto: "Raus aus der Komfortzone!" – ob in der Wissenschaft, im Sport oder in kleinen alltäglichen Dingen: die Komfortzone zu verlassen bereichert und tut gut. In dieser Ausgabe erklären wir die wissenschaftliche Sicht darauf, was das Verlassen der Komfortzone mit uns Menschen macht und liebe Podcast-Kolleg:innen von uns plauschen in einem Interview auch etwas aus dem Nähkästchen.

Viel Spaß beim Lesen! Aber "Vorsicht": **Am Ende wartet noch ein kleines, aber nettes To-Do ;)**

Termine

-  Veranstaltungen, bei denen wir/einer von uns dabei ist
-  Veranstaltungen rund um Wissenschaft etc.
-  Minkorrekt! LIVE

03.08.2023 – Hörer:innentreffen "Oppenheimer"

22.08.2023 – **Twitch Livestream, 20:00**

Von August bis September – Reinhard ist mit Alliteration am Arsch auf Tour, **hier alle Termine**

22.09.2023 – Wissenschaftskommunikation mitdenken: Aktuelle Entwicklungen kennen und Arbeitsalltag gestalten.

Weiterbildungszentrum FU Berlin

07.10.2023 – Jahreskongress der Parakryptozoologischen Gesellschaft, Saarbrücken

08.09.23 – Ulm

28.10.23 – Bremen

16.12.23 – [Neu-Isenburg](#)

10 Jahre Minkorrekt!

13.10.2023 – Herten (ausverkauft!)

14.10.2023 – Herten (ausverkauft!)

Du hast eine passende Veranstaltungsempfehlung, die wir in den nächsten Newslettern auflisten sollen? Dann schreib gerne an **[kontaktkraft@minkorrekt.de!](mailto:kontaktkraft@minkorrekt.de)**

Erholung ist auch eine Wissenschaft!

Sitzt ihr bequem? Kaffee in der Hand? Füße hoch?
Schön. Aber weiter bringt euch das leider nicht. Vermutlich macht euch das nicht ein mal auf Dauer glücklich.

Nicolas hat in **Folge Mi260** mal wieder darüber gesprochen, wie man einen **guten Urlaub bzw. gute Freizeit verbringt**. Dazu gibt es in der Forschung das sogenannte **DRAMMA Modell der Erholung**. Sechs Aspekte sind dabei wichtig, um sich zu erholen:

1. **Detachment**: sich von der Arbeit distanzieren, also gedanklich vom Job abschalten,
2. **Relaxation**: sich körperlich und geistig entspannen,
3. **Autonomy**: selbst bestimmen, wie man seine Zeit verbringt,
4. **Mastery**: neue Dinge erleben und Herausforderungen meistern,
5. **Meaning**: etwas Sinnvolles tun sowie
6. **Affiliation**: Dinge erleben, die das Zusammengehörigkeitsgefühl fördern.

Wir hoffen, dass viele von euch so einen erholsamen Urlaub haben und vielleicht hilft Euch **DRAMMA** ja auch dabei (aber bitte nicht mit einem M!).

Wir glauben allerdings, **dass diese Punkte euch auch im Alltag glücklich(er) machen können**.

Aber das geht halt nicht nur in der Komfortzone: Wenn Nicolas an seinen Urlaub zurück denkt, dann machen ihn vor allem die Tage glücklich, an denen er **ein wenig aus der Komfortzone musste**. So war er zum Beispiel mit der Familie in einem Klettersteig. Eine **Herausforderung für Nicolas** (weil er die Verantwortung für die Kinder hatte) **und für seine Tochter** (die sowas im alpinen Terrain noch nie gemacht hatte).



Nach überstandener Herausforderung waren aber alle stolz und glücklich. Diese nachhaltige Befriedigung bekommt man allerdings nicht, wenn man immer in bekanntem Gebiet bleibt.

Und das deckt sich auch mit der Wissenschaft.

Vergnügen und Glück werden chemisch in unserem Gehirn auch durch **Dopamin** erzeugt. Dopamin dient im Gehirn der Kommunikation der Nervenzellen untereinander, ist also ein Nervenbotenstoff (Neurotransmitter). In bestimmten „Schaltkreisen“ vermittelt er dabei positive Gefühlserlebnisse („Belohnungseffekt“), weswegen er – **so wie auch Serotonin** – als **Glückshormon** gilt.

Die Wissenschaft zeigt jetzt, dass man einen nachhaltigen Dopamin-Schuss insbesondere dann bekommt, wenn man zunächst die Herausforderung, das Unbequeme, den Schmerz sucht. Ihr müsst also zunächst aus der Komfortzone, **um nachhaltig belohnt zu werden**.

“Aber Moment, geht das nicht auch methodisch inkorrekt mit einer bequemerer Abkürzung? Was ist mit Drogen? Netflix? Fettiges Essen oder 500g Eispakete? Die machen uns doch auch glücklich.”

Das stimmt. In diesem Fall gibt es aber nur geringe Dopamin-Ausschüttungen und einen langen Crash im Anschluss daran. Nachhaltig ist da nichts. Und niemand erinnert sich stolz an die Pizza und die drei Nogger, die man sich Samstag Nachmittag

reingeschraubt hat. Man erinnert sich aber an die anstrengende Fahrradtour und das Glücksgefühl im Anschluss daran.
Darum: "Raus aus der Komfortzone!"

Die Wissenschaft zeigt auch, dass es dafür **eine Reihe von Möglichkeiten gibt**: Sport am Morgen, Eisbäder am Morgen, sich etwas trauen, was man noch nicht gemacht hat. **Nehmt euch für die nächsten Tage mal was vor, was ihr euch nicht getraut habt bisher**. 100 km mit dem Rad fahren. Ein neues Hobby lernen. Auf einer Bühne stehen und den ersten Science Slam performen zum Beispiel.

Vom Mikro auf die Bühne - ein Interview mit HOAXILLA

Bei unserem Gig in München vor 2 Wochen haben wir uns sehr gefreut, dass **Alexa und Alexander von HOAXILLA** zu unserer Show gekommen sind! **Freund:innen und gleichzeitig Kolleg:innen nach langer Zeit wieder zu treffen ist ein schönes Eintreten bzw. Verbleiben in einer Komfortzone** - entgegen dem Newsletter-Motto, hier machen wir gerne eine Ausnahme ;) Wir haben uns jedenfalls sehr gefreut, dass sie bei unserer Show im Lustspielhaus waren:



Danke Nadine für das Foto!

Mit den **10 Jahren auf unserem Podcast-Buckel** zählen WIR ja schon zu den alten Hasen der Branche, doch HOAXILLA sind geschlagene 3 Jahre älter als wir und betreiben ihren Podcast somit schon seit 2010! Die beiden beschäftigen sich **seit 323 Folgen** wissenschaftlich und aus Sicht der Skeptiker-Bewegung mit Modernen

Sagen, Medien, Kultur und Wissenschaft – und leisten so seit jeher einen unheimlich großen **Beitrag zur Wissenschaftskommunikation und klären auch im Bereich der Verschwörungsmythen auf.**

Alexa und Alexander verlassen nun auch ihre Komfortzone und bewegen sich nun **von 13 Jahren Podcast auf die große Showbühne!** Wir hatten vor unserem Auftritt in München die Gelegenheit, mit ihnen über ihre Pläne für 2024 zu sprechen:

Ihr seid ja wahre Podcast-Urgesteine – was war euer Anstoß, genau jetzt, nach 13 Jahren Podcast, mit einer eigenen Show auf die Bühne zu gehen? Gab es einen konkreten Moment?

Um ehrlich zu sein, haben wir immer wieder darüber nachgedacht. Eure erste Tour 2018 war eine große Inspiration. Letztlich scheiterte es für uns aber immer an der Zeit für so ein Projekt. Das hat sich jetzt mit der kompletten Selbstständigkeit geändert.

Ihr haltet ja schon länger Vorträge, steht vor Publikum, macht Livestreams, auch im TV wart ihr bislang zu sehen und seid vertraut mit dem Sprechen vor größerem Publikum – was wird mit eurer Show anders sein für euch?

In der Show wollen wir das machen, was man heute so gerne „Edutainment“ nennt, also gleichzeitig unterhalten und Wissen vermitteln. Wenn wir für Vorträge gebucht werden, sind wir thematisch eher enger gefasst und freuen uns nun, auf der Bühne etwas lockerer sein zu können.

Es wird bei eurer Show mit dem bezeichnenden Titel „Die wahre Wahrheit™“ um u. a. Verschwörungsmythen gehen – habt/hattet ihr demnach eine bestimmte Zielgruppe im Blick bei der Konzeption?

Am Ende des Abends sollen alle Zuschauenden in der Lage sein, die „wahre Wahrheit™“ selbst zu finden. Mal sehen, ob uns das gelingt. (Mehr verraten wir noch nicht! 😊)

Dieser Newsletter steht unter dem Motto „Raus aus der Komfortzone!“ – verlässt HOAXILLA mit einer eigenen Bühnenshow auch die Komfortzone? Und wenn ja, wie?

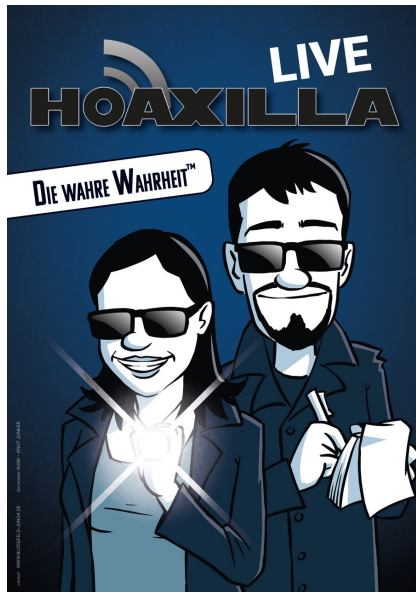
Natürlich tun wir das. Die Komfortzone zu verlassen ist etwas, das uns, ehrlich gesagt, all die Jahre begleitet hat. Eigentlich wollten wir damals 2010 nur in Mikrofone sprechen und hatten die Idee, dass wir als Personen hinter dem Podcast in den Hintergrund treten. Jetzt auf die Bühne zu gehen, um Wissen zu vermitteln, ist eine komplett neue Herausforderung, auf die wir sehr gespannt sind (und etwas aufgeregt).

In einer HOAXILLA-Folge habt ihr angedeutet, dass das Publikum auch mitmachen soll bei der Show – muss es dafür auch raus aus der Komfortzone? Könnt ihr schon ein bisschen verraten, was da auf die Zuschauenden zukommt?

Ja und Nein. Wir wollen den Abend gemeinsam mit dem Publikum gestalten. Dabei wollen wir niemanden vorführen, sondern viel Raum lassen, um auf Fragen und Anmerkungen des Publikums einzugehen. Und natürlich planen wir auch das eine oder andere Mitmachelement. Ihr dürft gespannt sein.

Mit was für einem Gefühl sollen die Zuschauenden eure Show verlassen? Was wünscht ihr euch?

Auf jeden Fall mit einem positiven. Die letzten Jahre waren nicht einfach und die Aufgaben, die vor uns als Gesellschaft liegen, sind immens. Gleichzeitig sind wir davon überzeugt, dass nur eine wissenschaftlich-kritische Haltung helfen kann, die Zukunft für alle positiv zu gestalten. Genau wie Ihr wollen wir dafür Ansätze liefern und dabei einfach einen tollen Abend haben.



HOAXILLA Live!

Wir sind jedenfalls sehr sehr neugierig geworden und werden uns die Show auf jeden Fall ansehen! Hier die Termine:

13.01.2024 – München

24.01.2024 – Hamburg

25.01.2024 – Berlin

26.01.2024 – Leipzig

Hier könnt ihr die Tickets kaufen :)

Auf zwei Rädern aus der Komfortzone

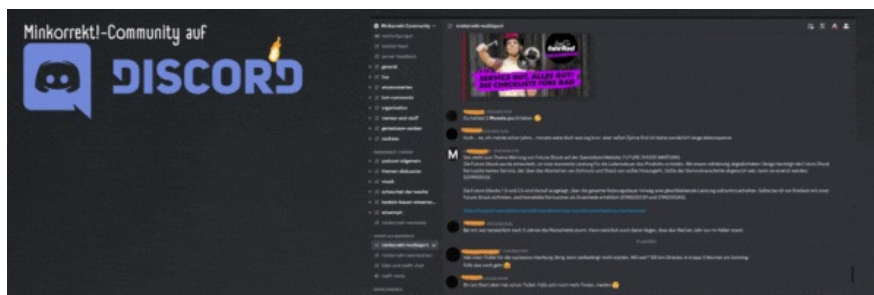
Eine weitere Minkorrekt! Gruppe hat sich aus der Komfortzone gewagt – es gibt eine recht ambitionierte **Minkorrekt! Fahrradgruppe**, die sich ursprünglich mal virtuell während der Pandemie auf der Online-Plattform Zwift gefunden hat, um dort wöchentlich gemeinsam ein paar Kilometer zu fahren (in der Nicolas ja auch gelegentlich mitfährt). Mittlerweile treffen sich Mitglieder dieser Gruppe aber auch regelmäßig im echten Leben, um Ausfahrten zu machen. Diesmal ging es **von Münster nach Hamburg in 2 Tagen**! Sicherlich musste man dort auch phasenweise aus der Komfortzone, aber am Ziel, im Hamburger Elbtunnel, konnte man das **Dopamin förmlich riechen**.



Und wisst ihr, **was bei uns Dopamin freisetzt und was uns glücklich macht**: dass sich **über unseren Podcast Menschen treffen und so tolle Sachen gemeinsam machen**. Das macht uns ganz demütig, dass wir die Keimzelle von solchen Freundschaften sein dürfen. **Wissenschaft verbindet!** Egal ob innerhalb oder außerhalb von Komfortzonen.

PASSEND DAZU:

Unter anderem die Fahrrad/Sport-Community tauscht sich auf unserem Discord aus! Neben den Sportkanälen gibt es aber auch die Möglichkeit, sich über Minkorrekt!-Folgen auszutauschen, über den Schwurbel der Woche zu lästern oder generell über Wissenschaft zu quatschen! **Hier geht's zu unserem Discord.**



Spannendes aus der Forschung - Krebsforschung im All

Das finden wir spannend: Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Abteilung Mikrogravitation und Translationale Regenerative Medizin an der Medizinischen Fakultät der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg untersuchen aktuell, **welche Auswirkungen Schwerelosigkeit auf die Wundheilung und auf Tumorzellen** hat und wie dieses Wissen zur Bekämpfung von Krebs auf der Erde eingesetzt werden kann!

Die Experimente dazu werden durch die Raumfahrtagentur im Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR) organisiert und finanziert. **Mehr dazu könnt ihr hier nachlesen!** Science!

Schwurbel, über den wir uns schon 2019 aufgeregt haben - ein Throwback

... da der Newsletter an einem Donnerstag erscheint, verfallen wir in einen kleinen #throwbackthursday. Und ein Blick auf den tchibo-Shop hat uns auch mal wieder etwas aus der Komfortzone rausgeholt und uns etwas von Normapuls entfernt – **diese Wassersteine sind echt nicht totzukriegen!**

2019 haben wir uns auf Twitter, äh X, also bis vor Kurzem noch Twitter ... ein bisschen über das Zeug ausgelassen:



Was wir allerdings nicht mehr in der Beschreibung finden seit 2019 ist das Wort "energetisieren" – na immerhin (?) Das macht die Sache irgendwie auch nicht besser. Jedenfalls hat es Reinhard schon damals ziemlich gut auf den Punkt gebracht:



Tchibo - Presse @Tchibo_presse · 22. Aug. 2019

...

Nicht jeder Kunde teilt Ihre Haltung. Und jeder ist frei zu kaufen, was ihm gefällt.
Kunden, die nichts mit Esoterik anfangen können, werden sich auch nichts "unterjubeln" lassen.

30

5

2



Reinhard Remfort
@ReinhardRemfort

...

Es geht hier darum, dass sie ihre Kunden für dumm verkaufen, ein wissenschaftliches Weltbild untergraben und skrupellos ihren Gewinn maximieren wollen. Wissenschaft ist keine Meinung!

7:35 nachm. · 22. Aug. 2019

4 Retweets 169 „Gefällt mir“-Angaben

Bis zum nächsten Mal im September zur nächsten Ausgabe!



Und denkt an euer To-Do: Nutzt den Sommer und **macht etwas, was ihr noch nie gemacht habt!** Es muss nicht immer ein Minkorrekt!-Tattoo sein ;)

Taggt uns dazu gerne auf Social Media oder schreibt uns doch mal – wir veröffentlichen eure Geschichte im nächsten Newsletter! Schickt uns eure Geschichte an kontaktkraft@minkorrekt.de und **schreibt bitte dazu, ob wir das anonym oder mit Namen im Newsletter und ggf. auf Social Media veröffentlichen dürfen** :) Man weiß nie, wen man so inspirieren kann!

Science!

Nicolas, Reini und das Minkorrekt!-Team.

Minkorrekt UG

Oppauer Straße 30, 67069, Ludwigshafen

Du bekommst diesen Newsletter an {{contact.EMAIL}},
weil du dich für den Minkorrekt!-Newsletter angemeldet hast!



Bei Fragen rund um den Newsletter, Input, Ideen, Feedback usw. schreibt gerne
an kontaktkraft@minkorrekt.de!

[Abbestellen](#)

