

Training in Positiver Neuroplastizität

***Tägliche Erfahrungen in
anhaltende innere Stärken verwandeln***

Freiburg, Mai 2016

Rick Hanson, Ph.D.

The Wellspring Institute For Neuroscience and Contemplative Wisdom

www.RickHanson.net

www.WiseBrain.org

Kursteil 1:

**Die Essenz der
Positiven Neuroplastizität**

Einführung

*Unterschätze nicht Dein gutes Handeln,
und denke nicht „Das hat ja keine Folgen für mich!“*

*Tropfen für Tropfen füllt sich der Krug,
Und ebenso füllt sich randvoll mit Gutem der Weise.*

Dhammapada 9.122

Kursteile des PNT

- 1. Die Essenz der Positiven Neuroplastizität**
- 2. Erfahrungen machen, anreichern und in sich aufnehmen**
- 3. Positives und negatives Material verbinden**
- 4. Wachsende Stärken für Sicherheit**
- 5. Wachsende Stärken für Zufriedenheit**
- 6. Wachsende Stärken für Verbundenheit**

Was wir im PNT machen werden

1. Lernen, wie wir positive Erfahrungen bewusst im impliziten Gedächtnis verinnerlichen können

2. Unsere Fähigkeiten zur Verinnerlichung nutzen, um das zu kultivieren, was für unseren Geist nützlich ist

3. Unterschiedliche Wege erforschen, um positive Zustände und Eigenschaften anzuregen

→ Punkt 1 ist am Wichtigsten.



Herausforderungen und Ressourcen

Suche dir einen Partner. Wähle, wer A und wer B ist (A beginnt). Ein Partner spricht hauptsächlich, der andere hört zu. Dann wird gewechselt.

Untersuche folgende Fragen:

Welche Herausforderungen gibt es derzeit in deinem Leben (in der Welt, körperlich, geistig)?

Welche geistigen Ressourcen helfen dir – oder könnten dir helfen – im Umgang mit diesen Herausforderungen?



**Ein Vorgeschmack auf
das Aufnehmen des Guten**

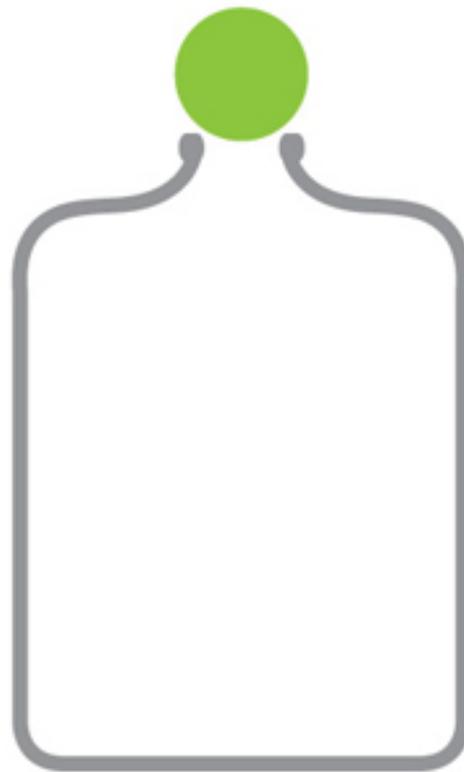
Positive Neuroplastizität – Wie man das Gute in sich aufnehmen kann: HEAL

Aktivierung

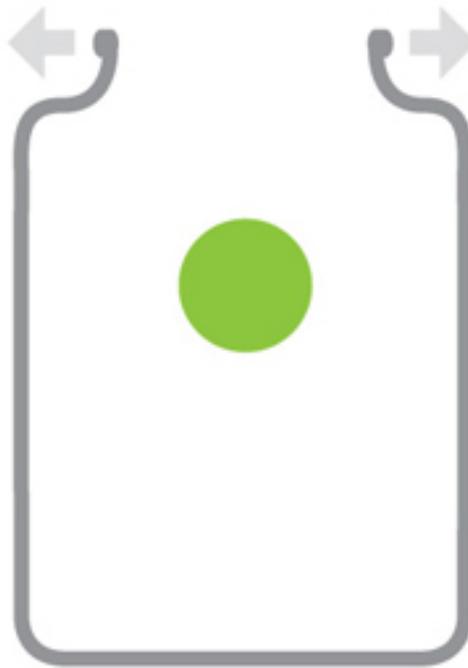
1. **H**ave – Mache eine positive Erfahrung.

Festigung

2. **E**nrich – Reichere die Erfahrung an.
3. **A**bsorb – Nimm diese Erfahrung in Dich auf.
4. **L**ink – Verbinde positives und negatives Material.
[optional]



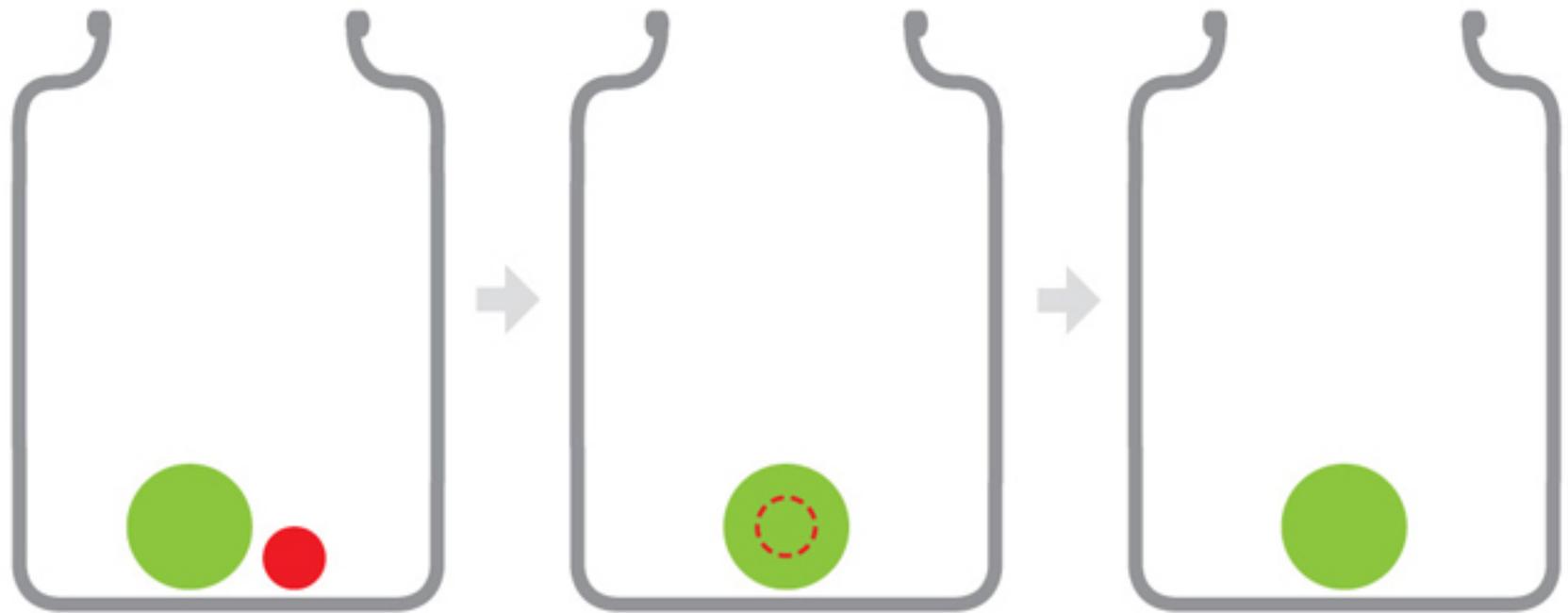
Have – Mache eine positive Erfahrung



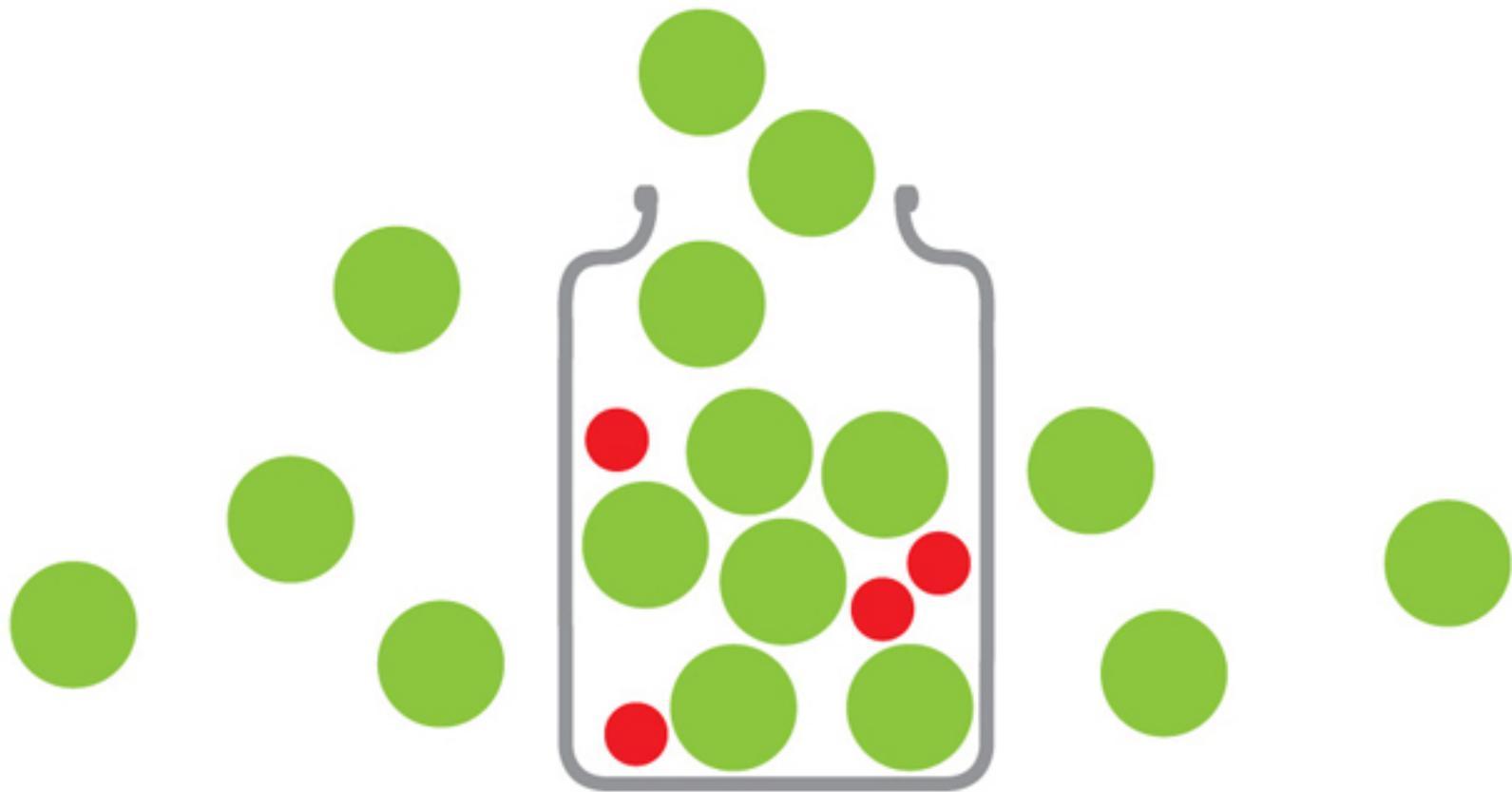
Enrich – Reichere sie an



Absorb – Nimm sie in dich auf



Link – Verbinde positives und negatives Material



Erlebe es, genieße es!

Versuche es!

- **Richte** deine Aufmerksamkeit auf eine wohltuende Erfahrung
 - Erlebe die Erfahrung – stärker im Vordergrund
 - Reichere sie an – halte sie aufrecht, fühle sie in deinem Körper
 - Nimm sie in dich auf – nimm sie an, stelle sie dir vor, oder spüre, wie sie in dich hineinfließt

- **Schaffe** eine Erfahrung von Freude oder Dankbarkeit
 - Erlebe die Erfahrung
 - Reichere sie an
 - Nimm sie in dich auf

- **Schaffe** eine Erfahrung des Gefühls umsorgt zu sein
 - Erlebe die Erfahrung
 - Reichere sie an
 - Nimm sie in dich auf



Innere Stärken wachsen lassen

The image is a split-screen comparison of two wolves. The left side shows a close-up of a domestic dog, likely a husky, with thick white and grey fur and amber eyes. It has a black collar around its neck and is smiling, showing its teeth. The right side shows a close-up of a wild wolf with grey and brown fur and amber eyes. It is also smiling, showing its teeth, and appears to be in a natural, outdoor setting with some dry sticks or twigs visible. The text "Two wolves in the heart" is written in a white, serif font across the center of both images.

Two wolves in the heart

Innere Stärken

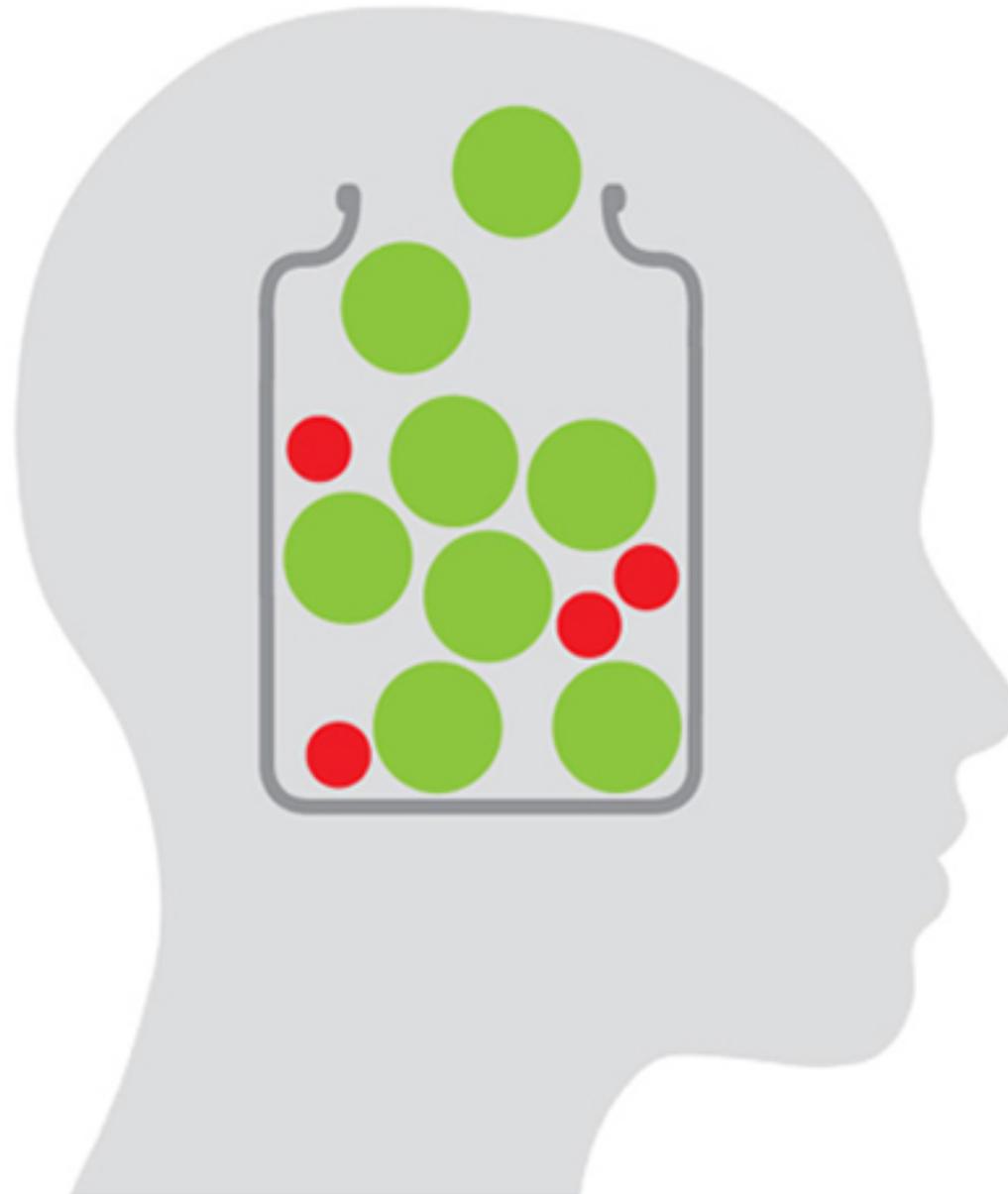
- **Verstehen/Verständnis**
- **Fertigkeiten**
- **Positive Gefühle**
- **Einstellungen**
- **Motivationen**
- **Tugenden**

Suche dir einen Partner. Wähle, wer A und wer B ist (A beginnt). Ein Partner spricht hauptsächlich, der andere hört zu. Dann wird gewechselt.

Untersuche folgende Frage:

Welche psychologischen Ressourcen – innere Stärken – möchtest du gerne entwickeln (vielleicht mithilfe dieses Trainings)?

Innere Stärken werden aus Gehirnstrukturen aufgebaut





Mentale Aktivität bringt zugrundeliegende neuronale Aktivität mit sich.

**Wiederholte mentale Aktivität bringt
wiederholte neuronale Aktivität mit sich.**

**Wiederholte neuronale Aktivität bildet
neuronale Strukturen.**

A network of glowing yellow neurons with a central neuron highlighted in green. The neurons are interconnected by a dense web of thin, yellow fibers, resembling a neural network. The background is dark, making the glowing neurons stand out.

Neurons that fire together,

wire together.

Die Neuropsychologie des Lernens

Lernen – neuronale Strukturen und ihre Funktionsweise zu verändern, vollzieht sich in zwei Stufen:

Vom Zustand zum Merkmal

Von der Aktivierung zur Installation

Vom Kurzzeitgedächtnis in den Langzeitspeicher

**Innere Stärken erwachsen aus Erfahrungen
dieser oder verwandter Faktoren – aktivierter
Zustände – welche als Merkmale installiert
wurden.**

Du wirst einfühlsamer durch wiederholtes Installieren von Erfahrungen des Mitgefühls.

Du wirst dankbarer durch wiederholtes Installieren von Erfahrungen der Dankbarkeit.

Du wirst achtsamer durch wiederholtes Installieren von Erfahrungen der Achtsamkeit.

**Die meisten Erfahrungen von innerer Stärke –
Resilienz, Freundlichkeit, Einsicht,
Achtsamkeit, Selbstwert, Liebe etc. – sind
angenehm.**

Ohne das Festigen – von vorübergehenden Geisteszuständen in dauerhafte neuronale Strukturen – findet kein Lernen, keine Veränderung im Gehirn statt.

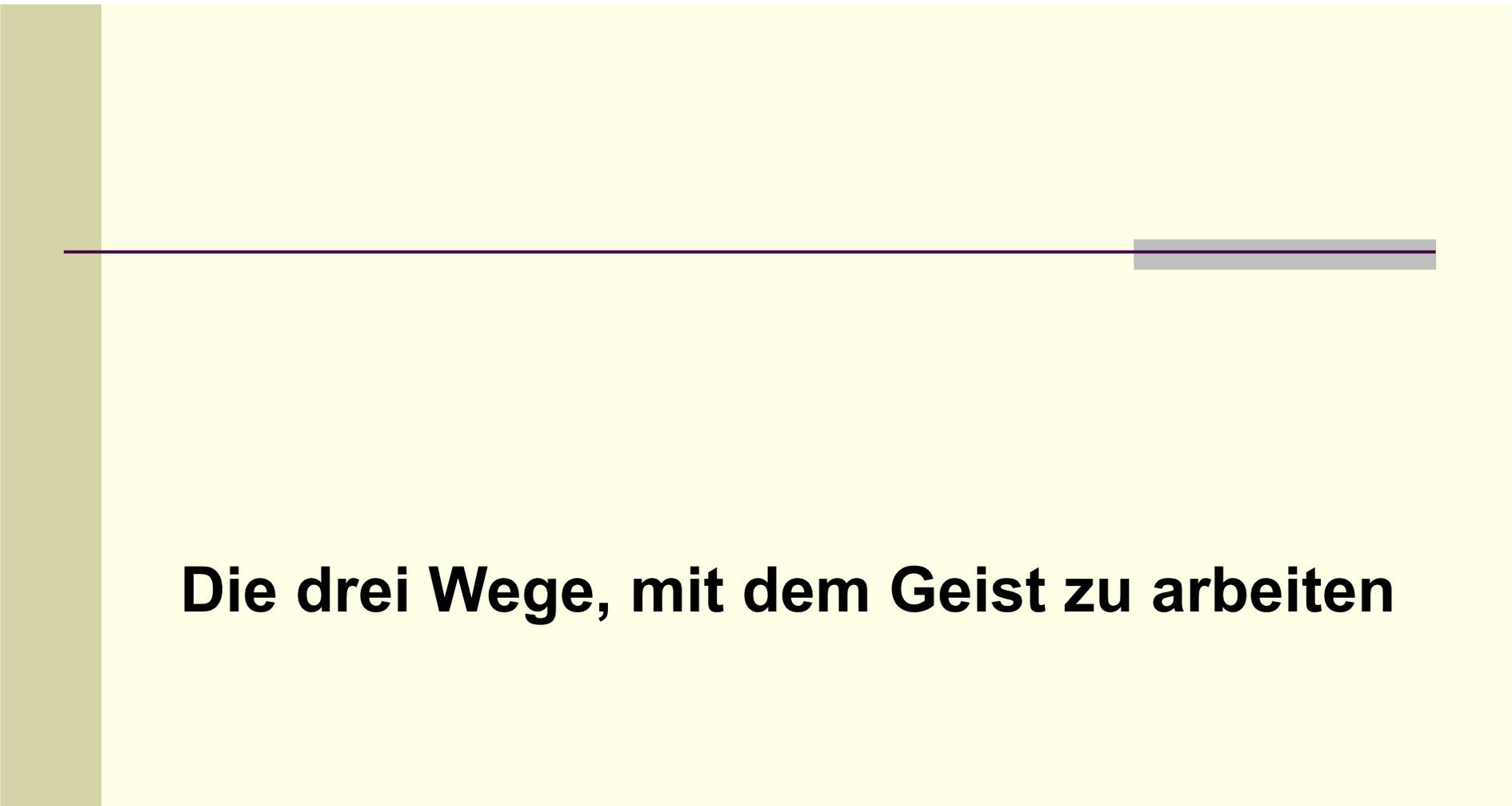
- **Aktivierung ohne Stabilisierung und Festigung ist angenehm, hat jedoch keinen anhaltenden Wert.**
- **Welcher Bruchteil deiner positiven Zustände verwandelt sich in neuronale Strukturen?**

Suche dir einen Partner. Wähle, wer A und wer B ist (A beginnt). Ein Partner spricht hauptsächlich, der andere hört zu. Dann wird gewechselt.

Untersuche folgende Frage:

Welche guten Umstände gibt es derzeit in deinem Leben? Nenne ein paar.

→ Versuche als ZuhörerIn, eine aufrichtige Freude in dir über die guten Umstände im Leben deines/r Partners/in zu finden.



Die drei Wege, mit dem Geist zu arbeiten

Im Garten des Geistes

1. Sei mit dem, was ist
2. Verringere das Negative
3. Verstärke das Positive

Beobachte. Jäte Unkraut. Pflanze Blumen.

Lass sein. Lass los. Lass herein.

Achtsamkeit ist in allen dreien gegenwärtig

„Damit sein“ ist grundlegend – aber nicht genug.

Wir benötigen ebenfalls eine „weise Anstrengung“.

Klett für das Schlechte, Teflon für das Gute

The negativity bias

bad experiences

good experiences



Die Negativitätsverzerrung

Im Garten des Geistes

1. Sei mit dem, was ist
2. Verringere das Negative
3. Verstärke das Positive

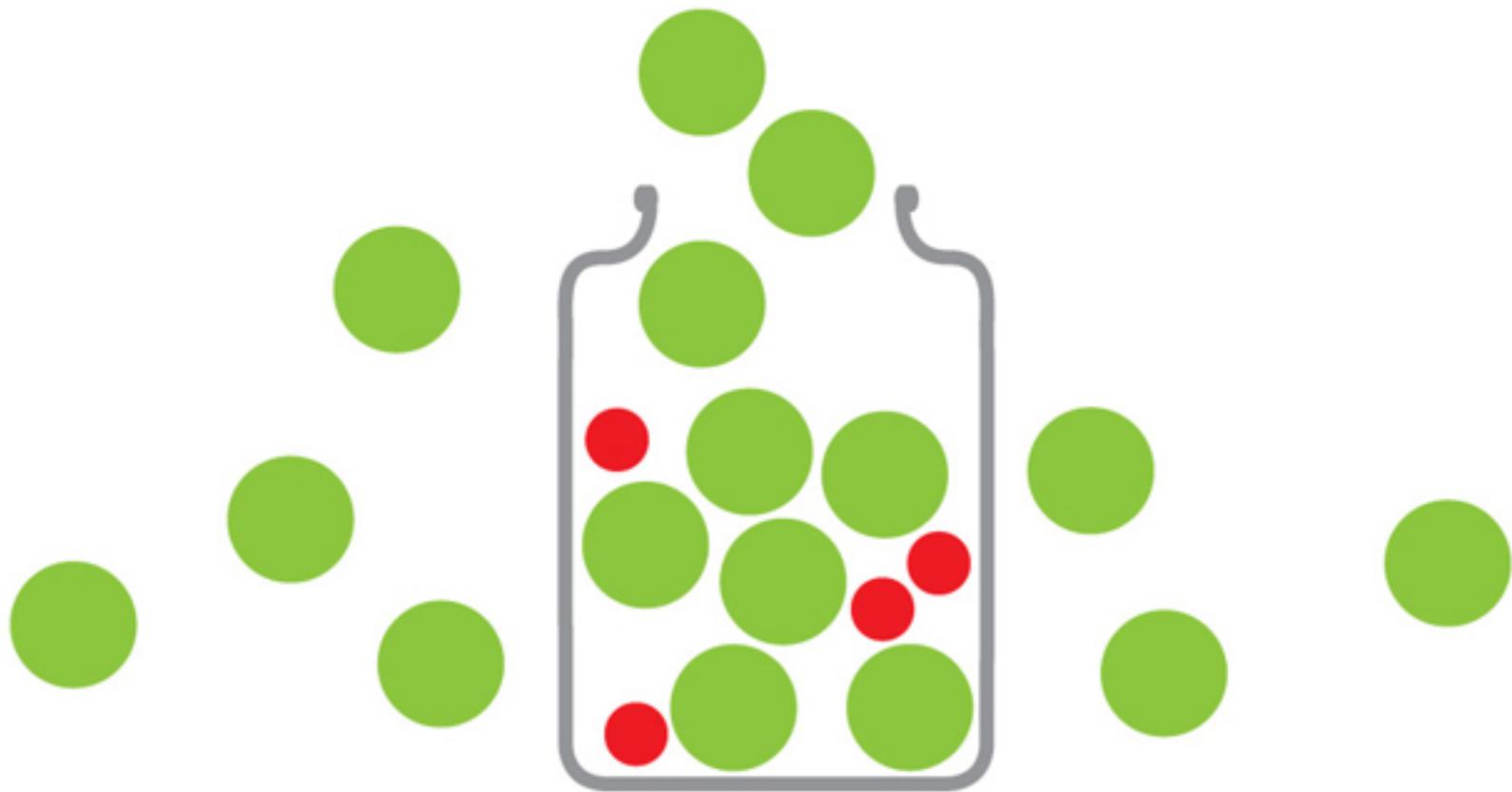
Beobachte. Jäte Unkraut. Pflanze Blumen.

Lass sein. Lass los. Lass herein.

Achtsamkeit ist in allen dreien gegenwärtig

„Damit sein“ ist grundlegend – aber nicht genug.

Wir benötigen ebenfalls eine „weise Anstrengung“.



Erlebe es, genieße es!

Kursteil 2:

**Erfahrungen machen,
anreichern und
in sich aufnehmen**



Bestandteile einer Erfahrung

Bestandteile einer Erfahrung

- **Gedanke** – Überzeugung; Sichtweise/Meinung; Erwartung; Vorstellungsbild; Erinnerung; Idee
- **Wahrnehmung** – Körperempfindung (z.B. Entspannung, Lebendigkeit); visueller Eindruck; Klang; Geschmack; Geruch
- **Emotion** – vorübergehendes Gefühl; andauernde Stimmung
- **Sehnsucht** – Bedürfnis; Wunsch; Hoffnung; Wert; Antrieb; Motivation; Absicht; Traum; Leidenschaft; Bestimmung
- **Handeln/ Tun** – Verhalten; Körperhaltung; Wissen darum, wie man Dinge tut



Positive Erfahrungen machen

Positive Neuroplastizität – Wie man das Gute in sich aufnehmen kann: HEAL

Aktivierung

1. **H**ave – Mache eine positive Erfahrung.

Festigung

2. **E**nrich – Reichere die Erfahrung an.
3. **A**bsorb – Nimm diese Erfahrung in Dich auf.
4. **L**ink – Verbinde positives und negatives Material.
[optional]

Die zwei Wege, eine positive Erfahrung zu machen

Notiz nehmen von einer, die Du bereits hast.

- **Im Vordergrund deines Bewusstseins**
- **Im Hintergrund**

Erschaffe eine.

Wie man eine positive Erfahrung schafft

Halte Ausschau nach positiven Faktoren in:

- 1. Unmittelbaren Situationen**
- 2. Aktuellen oder oder jüngsten Ereignissen**
- 3. anhaltenden Umständen**
- 4. Deinem Charakter**
- 5. Der Vergangenheit**
- 6. Der Zukunft**
- 7. Schlechten Situationen**
- 8. Leben von anderen**
- 9. Deiner Vorstellung**
- 10. Sorge dich um andere**
- 11. Rufe eine positive Erfahrung direkt hervor**
- 12. Sorge für positive Faktoren**
- 13. Tausche dich mit anderen über Positives aus**

Gute Tatsachen in gute Erfahrungen umwandeln

- Bringe das Gewahrsein in deinen Körper
- Sei selbst weich und offen
- Sei ein wenig aktiv in deinem Geist und erkenne die Aspekte, die gute Dinge natürlicherweise hervorlocken
- Stelle dir vor, wie sich eine andere Person natürlicherweise fühlen könnte in Reaktion auf diese positive Tatsache
- Bringe dir selbst Freundlichkeit entgegen und ermutige dich selbst, positive Erfahrungen zu haben

Positive Neuroplastizität – Wie man das Gute in sich aufnehmen kann: HEAL

Aktivierung

1. **H**ave – Mache eine positive Erfahrung.

Festigung

2. **E**nrich – Reichere die Erfahrung an.
3. **A**bsorb – Nimm diese Erfahrung in Dich auf.
4. **L**ink – Verbinde positives und negatives Material.
[optional]

Reflexionen bis hierher

Du kannst von einer positiven Erfahrung Notiz nehmen oder eine erschaffen.

Es gibt viele verschiedene Arten, um Erfahrungen zu kreieren.

Positive Erfahrungen basieren normalerweise auf Tatsachen.

Positive Tatsachen zu erkennen bedeutet nicht, dass negative geleugnet werden.

Positive Tatsachen bezüglich dir selbst sind Tatsachen, wie jede andere Tatsache auch.



Positive Erfahrungen anreichern

Wie man eine Erfahrung anreichern kann

- **Dauer** – + 5 Sekunden; die Erfahrung schützen; sie andauern lassen
- **Intensität** – intensiviere sie; unterstütze sie darin, groß zu sein
- **Multimodalität** – nimm verschiedene Aspekte der Erfahrung wahr, insbesondere Sinneswahrnehmung und Emotion
- **Frische** – nimm wahr, was frisch ist; Anfängergeist
- **Relevanz** – sehen, weswegen das von persönlicher Relevanz ist



Positive Erfahrungen in sich aufnehmen

Wie man eine Erfahrung in sich aufnehmen kann

- Anreichern macht die Erfahrung stärker. Das Aufnehmen macht das Gedächtnis empfänglicher, indem es dieses vorbereitet und sensibilisiert.
- Spüre, wie die Erfahrung in dich hineinsinkt
 - Vorstellung – Wasser im Schwamm; goldener Staub, der sich absetzt; ein Juwel in der Schatzkammer des Herzens
 - Sinneswahrnehmung – wärmendes, tröstendes Balsam
- Gib dich der Erfahrung hin und lass dich durch sie verändern.
- Lass allen Widerstand, alles Festhalten, alles Anhaften los.

*Das gute Leben, so wie ich es mir vorstelle,
ist ein glückliches Leben. Ich meine nicht, dass du,
wenn du gut bist, glücklich sein wirst;
ich meine, dass, wenn du glücklich bist,
du gut sein wirst.*

Bertrand Russell

Selbstfürsorge

- Denke an jemanden, dem du dich verbunden fühlst. Spüre das Gefühl von Fürsorge, das Wahrnehmen von Leiden und Wert, das Gefühl von Unterstützung und das Gefühl, für diese Person da zu sein. Nimm dieses Gefühl gegenüber einer anderen Person wahr.
- Wende dieses Gefühl nun dir selbst zu
- Erkenne deine Schwierigkeiten und Lasten. Sieh das Weiche und Verletzliche in dir, wie in jedem anderen auch. Erkenne deinen Stress, deine Sorgen, Frustration, Verletzung, Schmerz.
- Finde in dir Wärme für dich selbst, den Wunsch, dass du selbst nicht leiden, sondern stattdessen wahrhaft glücklich sein mögest, die Überzeugung, so gut es dir möglich ist, ein gutes Leben zu führen.

Kursteil 3:

Positives und negatives Material verbinden

Es ist gut, das Gute in sich aufzunehmen

- Entwicklung spezifischer innerer Stärken
 - Allgemein – Resilienz, positive Stimmung, sich geliebt fühlen
 - „Gegengift Erfahrungen“ – alte Wunden heilen, das Loch im Herzen füllen
- Implizierte Nutzen:
 - Zeigt, dass es das Gute in der Welt immer noch gibt
 - Lieber aktiv als passiv sein
 - Sich selbst freundlich behandeln, wichtig nehmen
 - Macht das unfaire Ungleichgewicht bzgl. Der negativen Verzerrung wett
 - Training der Aufmerksamkeit und der ausführenden Funktionen
- Sensibilisiert das Gehirn für Positives: wie Klettband für Gutes 54

*Bewahre einen grünen Zweig in deinem Herzen,
und ein Singvogel wird kommen.*

Lao Tsu



Zentrierungsübungen

Suche dir einen Partner. Wähle, wer A und wer B ist (A beginnt). Untersucht und spricht abwechselnd zu jeder Frage, bevor ihr euch der nächsten Frage widmet:

- Was hilft dir, dich sicher zu fühlen?
- Was hilft dir, dich zufrieden zu fühlen?
- Was hilft dir, dich verbunden zu fühlen?

→ Richte den Fokus darauf, wie du ein echtes Erleben dieser Erfahrung in deinem Geist kultivieren kannst. Du kannst auch darüber sprechen, wie du deinen Geist mit Ressourcen ausstatten kannst, damit er Handlungen umsetzen kann, die dich diese Erfahrungen machen lassen.

Zentrierungsübungen

- Sich bereits sicher fühlen
- Sich bereits zufrieden fühlen
- Sich bereits verbunden fühlen



Schlüsselressourcen erfahren

Unsere drei grundlegenden Bedürfnisse

Sicherheit

Zufriedenheit

Verbundenheit

Bedürfnisse werden aktiviert durch ...

**Sicherheit – Unangenehm; Abneigung;
Bedrohung**

**Befriedigung – Angenehm; Gelegenheit;
Verlust**

**Verbindung – herzerfüllt/tiefempfunden;
Anziehung; Zurückweisung/Ablehnung**

Bedürfnisse werden durch drei Systeme befriedigt

Sicherheit – Schaden vermeiden

Zufriedenheit – Belohnungen anstreben

Verbundenheit – sich an andere binden

Die Bedürfnisse sind erfüllt: Der anpassungsfähige Modus

- Wenn wir uns grundsätzlich sicher fühlen – nicht beeinträchtigt durch Bedrohung – dann geht das Vermeidungssystem in den anpassungsfähigen Modus über; einhergehend mit einem Gefühl von **Frieden**.
- Wenn wir uns grundsätzlich zufrieden fühlen, nicht beeinträchtigt durch Verlust, so schaltet das Belohnungssystem in den anpassungsfähigen Modus um; einhergehend mit einem Gefühl der **Zufriedenheit**.
- Wenn wir uns grundlegend verbunden fühlen, nicht beeinträchtigt von Zurückweisung oder Ablehnung, so geht das Bindungssystem in den anpassungsfähigen Modus über; einhergehend mit einem Gefühl von **Liebe**.

Der anpassungsfähige Modus ist unsere Heimat

Im „grünen Bereich“ befindet sich der Körper in einem natürlichen Gleichgewicht des Wiederauffüllens, Reparierens und der Erholung.

Der Geist ruht auf natürliche Weise in einem anhaltenden Gleichgewicht von:

- **Frieden** (das Vermeidungssystem)
- **Zufriedenheit** (das Belohnungssystem)
- **Liebe** (das Bindungssystem)

So ist das Gehirn in seinem homöostatischen, **anpassungsfähigen**, *minimal-begehrenden* Zustand.

Bei unbefriedigten Bedürfnissen: Reaktiver Modus

- Wenn wir uns unsicher fühlen, bedroht durch Gefahr, so schaltet das Vermeidungssystem auf den reaktiven Modus um; einhergehend mit einem Gefühl der **Angst**.
- Wenn wir uns unzufrieden fühlen, Verlust erleben, so schaltet das Belohnungssystem auf den reaktiven Modus um; einhergehend mit einem Gefühl der **Frustration**.
- Wenn wir uns unverbunden und getrennt fühlen, Zurückweisung erleben, so geht das Bindungssystem in den reaktiven Modus über; einhergehend mit einem Gefühl von **Kummer und Schmerz**.

Der reaktive Zustand bedeutet, dass wir unsere natürliche Heimat verlassen haben

Im „roten Bereich“ feuert der Körper im Bereich einer Stress-Antwort: Kampf, Flucht, Erstarren; langfristiges Wachstum kann nicht stattfinden.

Der Geist reagiert mit:

- **Angst** (das Vermeidungssystem)
- **Enttäuschung** (das Belohnungssystem)
- **Seelischem Kummer** (das Bindungssystem)

So ist das Gehirn in seinem allostatischen, **reaktiven**,
begehrenden Zustand.

Nach Hause kommen, Zuhause bleiben

Positive Erfahrungen von erfüllten Herzensbedürfnissen – erfahrene Sicherheit, Zufriedenheit und Verbundenheit – aktivieren den anpassungsfähigen Modus

Aktivierete anpassungsfähige Zustände können zu gefestigten anpassungsfähigen Merkmalen werden. Anpassungsfähige Merkmale fördern anpassungsfähige Zustände.

Anpassungsfähige Zustände und Merkmale ermöglichen uns, anpassungsfähig für Herausforderungen zu bleiben.

Kannst du im Grünen Bereich bleiben, wenn:

Dinge unangenehm sind?

Dinge angenehm sind?

**Dinge herzerfüllt und tief empfunden
werden?**

Einige Formen von Ressourcen-Erfahrungen

Leid vermeiden

- Sich grundsätzlich in Ordnung fühlen
- Sich beschützt fühlen, stark, sicher, in Frieden
- Das Empfinden, dass das Bewusstsein an sich ungestört ist

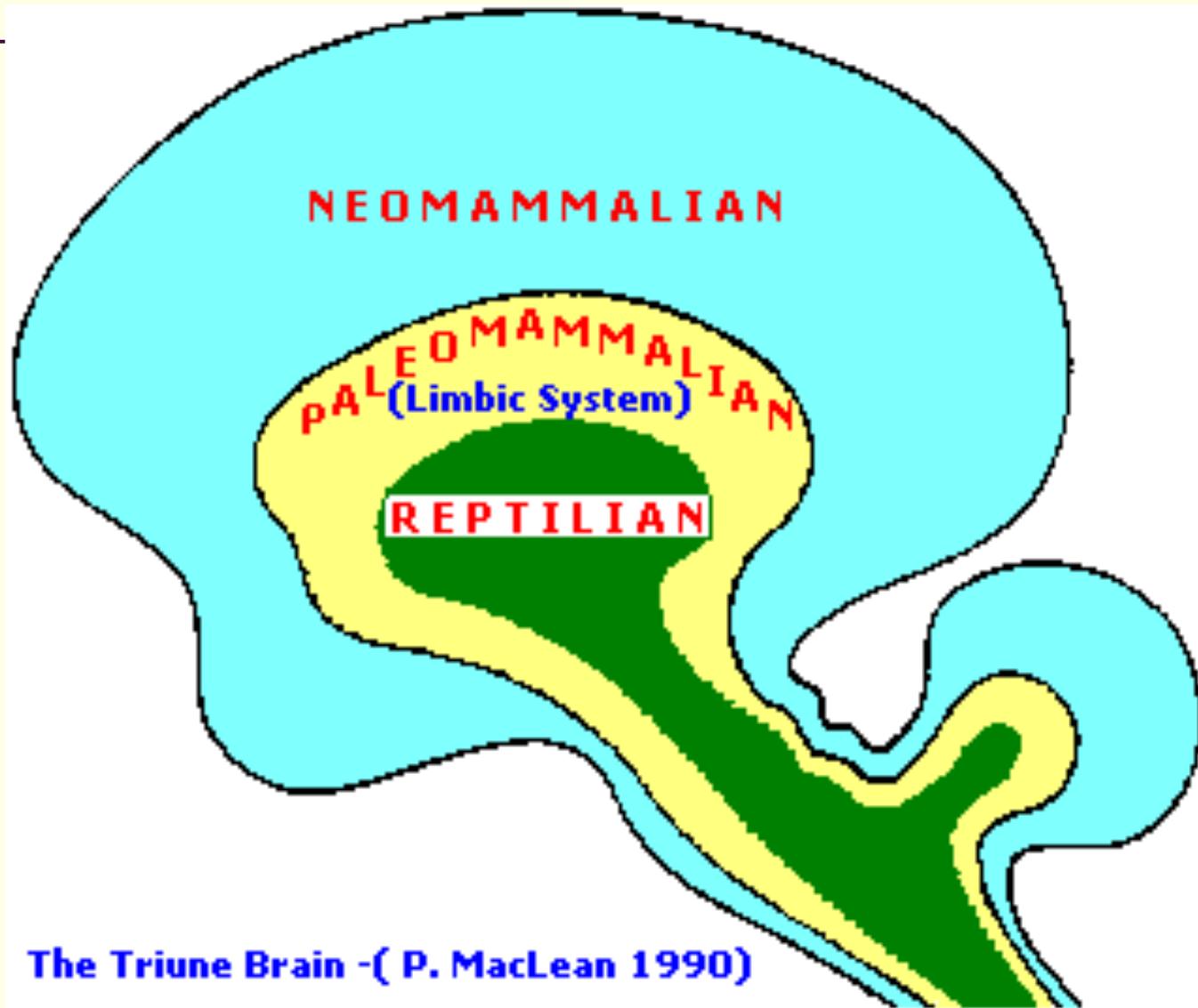
Sich Belohnungen annähern

- Sich grundsätzlich ganz fühlen, alles ist da in diesem Moment
- Sich wohlfühlen, froh, dankbar, zufrieden
- Therapeutische, spirituelle oder existentielle Verwirklichung

Sich an andere binden

- Sich grundlegend verbunden fühlen
- Sich zugehörig fühlen, verbunden, gemocht, geschätzt, geliebt
- Mitgefühl empfinden, sich freundlich fühlen, großzügig, liebend

Das sich entwickelnde Gehirn



Streichele die Eidechse



Füttere das Mäuschen



Umarme das Äffchen





Positives und negatives Material verbinden

„Negatives“ Material

- „Negatives“ Material beinhaltet Schmerz, Unbehagen, Sorgen, Hilflosigkeit, Ärger, Frustration, Enttäuschung, Getriebensein, Abhängigkeit, Einsamkeit, unsichere Bindung, Verletzung, Eifersucht, Abneigung, Unzulänglichkeit, Scham
- Entsteht aus der Gegenwart des „Schlechten“ und der Abwesenheit des „Guten“
- Explizit und implizit aktiviert

Wie das Verbinden funktioniert

- Aktiviertes negatives Material verbindet sich mit dem, was im Bewusstsein gegenwärtig ist.
- Wenn das negative Material das Bewusstsein wieder verlässt, werden diese Verbindungen im Gedächtnis rekonsolidiert.
- Das bedeutet, dass positives Material negatives Material mildern, besänftigen, in Perspektive rücken und sogar an dessen Stelle treten kann
- Beispiele: Schmerz, der im Gewahrsein innerer Weite gehalten wird; einer Freundin ein Problem erzählen; Selbstmitgefühl für ein Ärgernis; Gleichzeitiges Erleben von Fürsorge und Verletzung

HEAL (Heile) durch das Aufnehmen des Guten

1. **H**ave – Mache eine positive Erfahrung.
2. **E**nrich – Reichere die Erfahrung an.
3. **A**bsorb – Nimm diese Erfahrung in Dich auf.
4. **L**ink – Verbinde positives und negatives Material.
[optional]

Bedingungen für das Verbinden

- Geteiltes Gewährsein; zwei Dinge zur gleichen Zeit im Gewährsein halten
- Nicht überwältigt sein vom Negativen; wenn es passiert, Negatives fallen lassen
- Positives Material bleibt im Vordergrund der Wahrnehmung

Das Maß des Einlassens auf das Negative

- Der Gedanke an negatives Material
- Eine gefühlte Erfahrung von negativem Material
- Das positive Material fließt in das negative ein (z.B. tröstendes Balsam, Lücken auffüllen, sich mit jüngeren Anteilen der Psyche verbinden)

-> Die ganze Zeit über bleibt das Positive im Vordergrund des Gewahrseins.

Fähigkeiten beim vierten Schritt

- Ergreife für dich selbst Partei/steh auf deiner Seite; du möchtest, dass das Gute siegt. Stelle dir vielleicht innere Verbündete vor.
- Sei ressourcenreich. Es ist okay kreativ, gar verspielt zu sein.
- Wenn das Negative zu stark wird, lass es fallen und kehre zum Positiven zurück.
- Bekomme ein Gefühl dafür, das Positive in das Negative hinein zu empfangen.
- Höre nur mit dem Positiven auf.
- Beginne mit positivem oder negativem Material.

Kursteil 4:

Wachsende Stärken für Sicherheit

Vielfacher Nutzen innerer Stärken

- Für sich selbst Partei ergreifen/auf seiner eigenen Seite stehen
- Zentrieren
- Zur Ruhe kommen
- Liebe
 - sich geliebt fühlen/Fürsorge empfangen
 - Lieben/Fürsorge für andere empfinden
 - Selbstmitgefühl

Selbstmitgefühl

- Mitgefühl ist der Wunsch, dass Wesen nicht leiden mögen, verbunden mit anteilnehmender Sorge. Mitgefühl bemüht sich aufrichtig, auch wenn wir die Dinge nicht besser machen können.
- Selbstmitgefühl wendet das einfach auf sich selbst an.
- Um Selbstmitgefühl zu stärken:
 - Fühle dich umsorgt
 - Denke an jemanden, den du magst. Empfinge Mitgefühl für ihn
 - Lenke das Mitgefühl auf dich selbst um

„Anthem“

*Läute die Glocken, die noch klingen
Vergiss Deine Bemühungen um Perfektion
Es ist ein Riss in allem
So kommt das Licht herein
So kommt das Licht herein*

Leonard Cohen

Überlegungen zu Angst

- Angst ist normal. Schaden zu vermeiden ist etwas Grundsätzliches
- Viele Ängste sind unnötig und unbegründet.
- Wir neigen dazu, Bedrohungen überzubewerten und die Möglichkeiten und Ressourcen zu unterschätzen.
- Menschen können Angst davor haben ... Angst, aufzugeben.
- Denk daran, dass du unnötige Angst aufgeben kannst und angemessen vorsichtig, vorausschauend und stark bleiben kannst.

Kursteil 4: Stärken für Sicherheit

- Sich beschützt fühlen
- Sich jetzt gut fühlen
- Bedrohungen auf anpassungsfähige Weise begegnen
- Sich zentrieren in Frieden, Zufriedenheit und Liebe

Weitere Stärken für ein Erleben von Sicherheit

- Sich stark fühlen
- Gefühl von Wirksamkeit, Effizienz
- Entspannung
- Bedrohungen und Ressourcen akkurat einschätzen
- Räume der Sicherheit oder Zuflucht finden
- Direktes Eintauchen in den Frieden

Sich beschützt fühlen

- Schutz durch deine Umgebung
- Ressourcen in dir sowie in deinem Leben
- Andere, die helfen können, dich zu beschützen
- Stelle dir eine Mauer, ein Schutzschild, ein Kraftfeld vor, das dich beschützt
- Fühl dich so sicher, wie es vernünftig möglich ist
- Unnötige Angst fällt ab ... keine Notwendigkeit mit unangenehmen Dingen in dir oder im Außen zu ringen ...

Sich jetzt grundlegend in Ordnung/ gut fühlen

- Nimm die Körpersignale wahr, die dir bedeuten, dass jetzt gerade alles in Ordnung ist.
- Nimm wahr, dass der Atem in Ordnung ist, so, wie er fließt ... das Herz schlägt .. und das Bewusstsein selbst es am Laufen hält, egal, was auch geschieht ...
- Lass die Vergangenheit los, Sorge dich nicht um die Zukunft. Nimm wahr, dass wenigstens jetzt gerade in diesem Moment alles OK ist, du in Ordnung bist.
- Da alles in Ordnung ist, kannst du loslassen von jedwedem Bedürfnis, mit unangenehmen Dingen zu ringen.
- Lasse dieses Sich-gut-fühlen an Orte sinken, die sich bisher nicht gut anfühlten ...

Reaktiver Umgang mit Schmerz oder Bedrohungen

- Stören und Erschöpfen körperlicher Systeme
- Überschätzen der Bedrohungen und Unterschätzen der Ressourcen
- Angst, Ärger, Lähmung/Starre, Hilflosigkeit
- Flucht, Kampf, Erstarren
- Starkes Empfinden von Ich-Mir-Mein
- Teufelskreis in Beziehungen

Anpassungsfähiger Umgang mit Schmerz, Bedrohung

- Nachhaltiger Energieaufwand/Abfluss, Intensität, Tempo
- zentriert, geerdet, im Gleichgewicht
- Angst oder Wut beinhaltet Achtsamkeit, Ruhe, Stärke
- Vielleicht positive Emotionen (z.B., Vertrauen, Energie/Lebenskraft)
- Weniger Empfinden von Ich-Mir-Mein
- bestimmt, fest; behutsam aber nicht verschüchtert

Stärken, die einen anpassungsfähigen Umgang mit Schmerz und Bedrohung unterstützen

- Den Preis erkennen, den der reaktive Modus hat; wissen, dass wir mit Herausforderungen auf anpassungsfähige Weise umgehen können
- Vielfacher Nutzen: für sich selbst Partei ergreifen/auf seiner eigenen Seite stehen, zentriert sein, ruhig, Liebe
- Sich stark fühlen, kraftvoll, geschützt, in Ordnung, entspannt
- Bedrohungen und Ressourcen akkurat einschätzen
- Zuflucht finden
- Frieden in deiner Mitte/deinem Kern

Suche dir einen Partner. Wähle, wer A und wer B ist (A beginnt). Untersucht und spricht abwechselnd zu folgender Frage:

Welche inneren Stärken helfen dir – oder könnten dir helfen – um einen Umgang mit Schwierigkeiten im Erleben von Sicherheit (Dinge, die dich ängstlich, wütend oder hilflos machen) zu finden, der aus dem anpassungsfähigen Modus heraus kommt?

Nach Hause kommen

Frieden

Zufriedenheit

Liebe

Kursteil 5:

Wachsende Stärken für Zufriedenheit

Vielfacher Nutzen innerer Stärken

- Für sich selbst Partei ergreifen/auf seiner eigenen Seite stehen
- Zentrieren
- Zur Ruhe kommen
- Liebe
 - sich geliebt fühlen/Fürsorge empfangen
 - Lieben/Fürsorge für andere empfinden
 - Selbstmitgefühl

Kursteil 5: Stärken für Zufriedenheit

- Erfahrung von Wirksamkeit/etwas zu Erreichen
- Schönheit finden
- Stelle dir die Belohnung von etwas vor, von dem du dir selbst helfen möchtest, es zu wollen
- Mit Gelegenheiten und Verlusten auf anpassungsfähige Weise umgehen
- Sich in Frieden, Zufriedenheit und Liebe zentrieren

Zusätzliche Stärken für Zufriedenheit

- Etwas bemerken, was bereits angenehm ist
- Dankbarkeit
- Freude
- Die Fülle dieses Moments
- Vergnügen aufnehmen
- Enthusiasmus und Leidenschaft finden
- Gute Pläne schmieden

Kursteil 5: Stärken für Zufriedenheit

- Erfahrung von Wirksamkeit/etwas zu Erreichen
- Schönheit finden
- Die Fülle dieses Momentes
- Stelle dir die Belohnung von etwas vor, von dem du dir selbst helfen möchtest, es zu wollen
- Mit Gelegenheiten und Verlusten auf anpassungsfähige Weise umgehen
- Sich in Frieden, Zufriedenheit und Liebe zentrieren

Suche dir einen Partner. Wähle, wer A und wer B ist (A beginnt). Ein Partner spricht hauptsächlich, der andere hört zu. Dann wird gewechselt.

Untersuche folgende Fragen:

**Welche Dinge hast du in deinem Leben erreicht?
Nenne einige und schließe auch die vielen scheinbar kleinen Dinge mit ein.**

Nach Schönheit Ausschau halten

Untersuche diesen Ort hier auf Dinge, die schön (oder in anderer Art und Weise freudvoll) für dich sind: Geräusche, visuelle Eindrücke, Gerüche, Geschmack, Berührung.

Suche nach kleinen Dingen.

Nimm die ganze Schönheit in Dich auf (oder das Gefühl von Wohlbehagen im Allgemeinen).

Mögen und Wollen

- Begehren (positive oder negative Valenz):
 - Mögen: genießen, bevorzugen, schätzen, „schön, es zu haben“
 - Wollen: Druck, Tunnelblick, bestehen, „haben müssen“, Sucht, Verlangen; unterscheidet sich von schlichter Entschlossenheit, Leidenschaft, Ehrgeiz, Bestreben, Verpflichtung/Widmung
 - Du kannst mögen, ohne zu wollen und wollen, ohne zu mögen.
- Mögen, ohne zu wollen: Himmel; Wollen, ohne zu mögen: Hölle.
- Mit dem Unangenehmen, dem Angenehmen, dem Herz-erfüllten und dem Neutralen auf der Basis des Mögens umzugehen, ohne ins Wollen zu fallen, ist der Kern des anpassungsfähigen Modus.

Suche dir einen Partner. Wähle, wer A und wer B ist (A beginnt). Ein Partner spricht hauptsächlich, der andere hört zu. Dann wird gewechselt.

Untersuche folgende Fragen:

**Wie fühlen sich „Mögen“ und „Wollen“ für dich an?
Und ihre Unterschiede?**

Was hilft dir, das zu verfolgen, was du magst, ohne dabei Druck oder Getriebensein und andere Aspekte des Haben-Wollens zu spüren?

Mögen und Wollen

- Begehren (positive oder negative Valenz):
 - Mögen: genießen, bevorzugen, schätzen, „schön, es zu haben“
 - Wollen: Druck, Tunnelblick, bestehen, „haben müssen“, Sucht, Verlangen; unterscheidet sich von schlichter Entschlossenheit, Leidenschaft, Ehrgeiz, Bestreben, Verpflichtung/Widmung
 - Du kannst mögen, ohne zu wollen und wollen, ohne zu mögen.
- Mögen, ohne zu wollen: Himmel; Wollen, ohne zu mögen: Hölle.
- Mit dem Unangenehmen, dem Angenehmen, dem Herz-erfüllten und dem Neutralen auf der Basis des Mögens umzugehen, ohne ins Wollen zu fallen, ist der Kern des anpassungsfähigen Modus.

Ermutigende Motivation

- In gewisser Weise liegt der Schlüssel zum Leben darin, dir selbst zu helfen, Dinge zu wollen, die gut für dich sind, die du aber noch nicht möchtest.
- Es heißt, Weisheit bedeutet, ein größeres Glück dem geringeren Glück vorzuziehen.
- Um deinem Gehirn zu helfen, dieses größere Glück zu wollen und zu wählen, verbinde dich mit der zu erwartenden Belohnung dessen, was du ermuntern möchtest, durch:
 - Vor dem Tun, stelle dir die **Früchte den Lohn** dessen vor
 - Während des Tuns halte den Fokus auf die **Früchte/den Lohn**
 - Nach dem Tun, halte Dir die **Früchte/den Lohn** vor Augen

Stärken, die einen anpassungsfähigen Umgang mit Gelegenheiten und Verlusten unterstützen

- Kosten des Reaktiven, Möglichkeiten des Anpassungsfähigen erkennen
- Vielfacher Nutzen: für sich selbst Partei ergreifen/auf seiner eigenen Seite stehen, zentriert sein, ruhig, Liebe
- Erfahren von Wirksamkeit, Schönheit, Fülle des Moments, dem Lohn dessen, was du in dir ermuntern möchtest, Wohlgefühl dabei, Dankbarkeit, Freude
- Enthusiasmus und Leidenschaft finden
- Gute Pläne schmieden und benötigte Ressourcen aktivieren
- Zufriedenheit in der eigenen Mitte/Kern

Suche dir einen Partner. Wähle, wer A und wer B ist (A beginnt). Untersucht und spricht abwechselnd zu folgender Frage:

Welche inneren Stärken helfen dir – oder könnten dir helfen – um einen Umgang mit Schwierigkeiten im Erleben von Zufriedenheit (Dinge, die dich frustrieren, enttäuschen oder traurig machen) zu finden, der aus dem anpassungsfähigen Modus heraus kommt?

Nach Hause kommen

Frieden

Zufriedenheit

Liebe

Kursteil 6:

Wachsende Stärken für Verbundenheit

Vielfacher Nutzen innerer Stärken

- Für sich selbst Partei ergreifen/auf seiner eigenen Seite stehen
- Zentrieren
- Zur Ruhe kommen
- Liebe
 - sich geliebt fühlen/Fürsorge empfangen
 - Lieben/Fürsorge für andere empfinden
 - Selbstmitgefühl

Kursteil 6: Stärken für Verbundenheit

- Mitfreude am Glück anderer
- Gefühl des eigenen Wertes
- Empathie, geben und empfangen
- Seine Beziehungen auf anpassungsfähige Weise gestalten
- Sich im Frieden, in Zufriedenheit und Liebe zentrieren

Zusätzliche Stärken für Verbundenheit

- Sich geliebt fühlen/Fürsorge anderer empfangen
- Anderen Liebe/Fürsorge entgegenbringen
- Selbstmitgefühl
- Großzügigkeit
- Wissen, dass du ein guter Mensch bist
- Erfahren von Gemeinschaft
- Gesunde Grenzen
- Einfühlsame/s Durchsetzungsvermögen/Selbstbehauptung
- Dinge nicht persönlich nehmen

Die Spitze der Wurzel

- Für den vierten Schritt, versuche zur jüngsten, verletzlichsten Schicht der schmerzhaften Themen zu kommen.
- Die „Spitze der Wurzel“ liegt üblicherweise in der Kindheit. Im Allgemeinen ist das Gehirn in der frühen Kindheit am empfänglichsten für negative Erfahrungen.
- Voraussetzungen:
 - Verständnis dafür, dass die jüngeren Schichten erreicht werden müssen
 - Mitgefühl und Unterstützung für das innere Kind
 - Fähigkeit, jüngere Themen im Gewahrsein zu halten, ohne von ihnen überwältigt zu werden.

Gefühl des eigenen Wertes

- Es ist natürlich und wichtig, den eigenen Wert, den wir als Person haben, zu fühlen – dies ist nicht gleichbedeutend mit Arroganz oder Ego.
- Diesen Wert entwickelst du dadurch, dass:
 - andere dich einbeziehen, schätzen, mögen und lieben
 - du dich selbst respektierst
- Nimm Erfahrungen in dich auf, in denen du dich folgendermaßen erlebst:
 - fähig, geschickt, talentiert, hilfreich
 - einbezogen, gewollt, ausgesucht, gewählt
 - geschätzt, anerkannt, respektiert
 - gemocht, angenommen, unterstützt
 - geliebt, verehrt, besonders

Suche dir einen Partner. Wähle, wer A und wer B ist (A beginnt). Ein Partner spricht hauptsächlich, der andere hört zu. Dann wird gewechselt.

Untersuche folgende Fragen:

Nenne ein paar gute Dinge in deinem Leben. Welche gibt es?

→ Während du zuhörst, öffne dich innerlich der Erfahrung von Mitfreude an dem Glück des anderen.

Gefühl des eigenen Wertes

- Es ist natürlich und wichtig, den eigenen Wert, den wir als Person haben, zu fühlen – dies ist nicht gleichbedeutend mit Arroganz oder Ego.
- Diesen Wert entwickelst du dadurch, dass:
 - andere dich einbeziehen, schätzen, mögen und lieben
 - du dich selbst respektierst
- Nimm Erfahrungen in dich auf, in denen du dich folgendermaßen erlebst:
 - fähig, geschickt, talentiert, hilfreich
 - einbezogen, gewollt, ausgesucht, gewählt
 - geschätzt, anerkannt, respektiert
 - gemocht, angenommen, unterstützt
 - geliebt, verehrt, besonders

Suche dir einen Partner. Wähle, wer A und wer B ist (A beginnt). Ein Partner spricht hauptsächlich, der andere hört zu. Dann wird gewechselt.

Untersuche folgende Frage:

Wie war diese Übung für Dich, Gefühle des eigenen Wertes zu erforschen?

→ Während du zuhörst, versuche deinem Partner so empathisch wie möglich zu begegnen.

Stärken, die einen anpassungsfähigen Umgang mit Nähe und Zurückweisung unterstützen

- Kosten des Reaktiven, Möglichkeiten des Anpassungsfähigen erkennen
- Vielfacher Nutzen: für sich selbst Partei ergreifen/auf der eigenen Seite stehen, zentriert sein, ruhig, Liebe
- Gefühl des eigenen Wertes
- Gefühl des Geliebtwerdens/Empfangen der Fürsorge anderer
- Selbstmitgefühl
- Liebe/Fürsorge für andere empfinden; Empathie
- Mitgefühl für die andere Person
- Autonomie
- Klarheit
- Aus einer Stärke und Herzensverbundenheit heraus handeln
- Liebe im Zentrum seines eigenen Wesens

Suche dir einen Partner. Wähle, wer A und wer B ist (A beginnt). Untersucht und spricht abwechselnd zu folgender Frage:

Welche inneren Stärken helfen dir – oder könnten dir helfen – um einen Umgang mit Schwierigkeiten im Erleben von Verbundenheit (Dinge, die dich verletzen oder Gefühle der Wertlosigkeit, des Grolls, der Feindseligkeit oder Einsamkeit in dir auslösen) zu finden, der aus dem anpassungs-fähigen Modus heraus kommt?

Suche dir einen Partner. Wähle, wer A und wer B ist (A beginnt). Ein Partner spricht hauptsächlich, der andere hört zu. Dann wird gewechselt.

Untersuche folgende Frage:

Was sind die wesentlichsten Dinge/Schlüsselerfahrungen, die du aus diesem Training mitnimmst?

Welche wesentlichen Absichten fasst du für die kommenden Tage und Wochen?

Für die nächste Zeit

- Lasse dir das Aufnehmen des Guten zur informellen täglichen Gewohnheit werden
- Am Ende jeder formellen Praxis – einer Meditation, Fitness-training, persönlicher Reflektionen, die du aufschreibst, Gebet, Yoga, Spaziergängen mit dem Hund – nimm dir ein paar Momente Zeit, um auszukosten und aufzunehmen, wie gut dir deine Praxis tut, welchen Nutzen sie für dich hat
- Wisse um dein gegenwärtiges „Vitamin C“ – halte nach Möglichkeiten Ausschau, es zu spüren und zu verinnerlichen
- Nimm die hedonische „Färbung“ von Erfahrungen achtsam wahr – unangenehm, angenehm, tief empfunden, neutral – und hilf dir darin, sie aus dem grünen Modus heraus zu erleben

*Unterschätze nicht Dein gutes Handeln,
und denke nicht „Das hat ja keine Folgen für mich!“*

*Tropfen für Tropfen füllt sich der Krug,
Und ebenso füllt sich randvoll mit Gutem der Weise.*

Dhammapada 9.122

Nach Hause kommen

Frieden

Zufriedenheit

Liebe

Thank you



Empfohlene Bücher

See www.RickHanson.net for other great books.

- Austin, J. 2009. *Selfless Insight*. MIT Press.
- Begley, S. 2007. *Train Your Mind, Change Your Brain*. Ballantine.
- Carter, C. 2010. *Raising Happiness*. Ballantine.
- Hanson, R. (with R. Mendius). 2009. *Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom*. New Harbinger.
- Johnson, S. 2005. *Mind Wide Open*. Scribner.
- Keltner, D. 2009. *Born to Be Good*. Norton.
- Kornfield, J. 2009. *The Wise Heart*. Bantam.
- LeDoux, J. 2003. *Synaptic Self*. Penguin.
- Linden, D. 2008. *The Accidental Mind*. Belknap.
- Sapolsky, R. 2004. *Why Zebras Don't Get Ulcers*. Holt.
- Siegel, D. 2007. *The Mindful Brain*. Norton.
- Thompson, E. 2007. *Mind in Life*. Belknap.

Grundlegende Veröffentlichungen - 1

See www.RickHanson.net for other scientific papers.

- Atmanspacher, H. & Graben, P. 2007. Contextual emergence of mental states from neurodynamics. *Chaos & Complexity Letters*, 2:151-168.
- Baumeister, R., Bratlavsky, E., Finkenauer, C. & Vohs, K. 2001. Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5:323-370.
- Braver, T. & Cohen, J. 2000. On the control of control: The role of dopamine in regulating prefrontal function and working memory; in *Control of Cognitive Processes: Attention and Performance XVIII*. Monsel, S. & Driver, J. (eds.). MIT Press.
- Carter, O.L., Callistemon, C., Ungerer, Y., Liu, G.B., & Pettigrew, J.D. 2005. Meditation skills of Buddhist monks yield clues to brain's regulation of attention. *Current Biology*. 15:412-413.

Grundlegende Veröffentlichungen - 2

- Davidson, R.J. 2004. Well-being and affective style: neural substrates and biobehavioural correlates. *Philosophical Transactions of the Royal Society*. 359:1395-1411.
- Farb, N.A.S., Segal, Z.V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., and Anderson, A.K. 2007. Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reflection. *SCAN*, 2, 313-322.
- Gillihan, S.J. & Farah, M.J. 2005. Is self special? A critical review of evidence from experimental psychology and cognitive neuroscience. *Psychological Bulletin*, 131:76-97.
- Hagmann, P., Cammoun, L., Gigandet, X., Meuli, R., Honey, C.J., Wedeen, V.J., & Sporns, O. 2008. Mapping the structural core of human cerebral cortex. *PLoS Biology*. 6:1479-1493.
- Hanson, R. 2008. Seven facts about the brain that incline the mind to joy. In *Measuring the immeasurable: The scientific case for spirituality*. Sounds True. 127

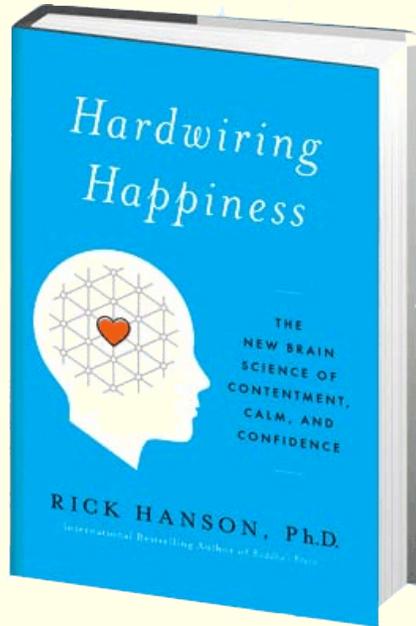
Grundlegende Veröffentlichungen - 3

- Lazar, S., Kerr, C., Wasserman, R., Gray, J., Greve, D., Treadway, M., McGarvey, M., Quinn, B., Dusek, J., Benson, H., Rauch, S., Moore, C., & Fischl, B. 2005. Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*. 16:1893-1897.
- Lewis, M.D. & Todd, R.M. 2007. The self-regulating brain: Cortical-subcortical feedback and the development of intelligent action. *Cognitive Development*, 22:406-430.
- Lieberman, M.D. & Eisenberger, N.I. 2009. Pains and pleasures of social life. *Science*. 323:890-891.
- Lutz, A., Greischar, L., Rawlings, N., Ricard, M. and Davidson, R. 2004. Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *PNAS*. 101:16369-16373.
- Lutz, A., Slager, H.A., Dunne, J.D., & Davidson, R. J. 2008. Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*. 12:163-169.

Grundlegende Veröffentlichungen - 4

- Rozin, P. & Royzman, E.B. 2001. Negativity bias, negativity dominance, and contagion. *Personality and Social Psychology Review*, 5:296-320.
- Takahashi, H., Kato, M., Matsuura, M., Mobbs, D., Suhara, T., & Okubo, Y. 2009. When your gain is my pain and your pain is my gain: Neural correlates of envy and schadenfreude. *Science*, 323:937-939.
- Tang, Y.-Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., Yu, Q., Sui, D., Rothbart, M.K., Fan, M., & Posner, M. 2007. Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *PNAS*, 104:17152-17156.
- Thompson, E. & Varela F.J. 2001. Radical embodiment: Neural dynamics and consciousness. *Trends in Cognitive Sciences*, 5:418-425.
- Walsh, R. & Shapiro, S. L. 2006. The meeting of meditative disciplines and Western psychology: A mutually enriching dialogue. *American Psychologist*, 61:227-239.

Rick Hanson online



Hardwiring Happiness: The New Brain Science of Contentment, Calm, and Confidence

www.rickhanson.net/hardwiringhappiness

Personal website: www.rickhanson.net

Wellspring Institute: www.wisebrain.org



[youtube.com/drrhanson](https://www.youtube.com/drrhanson)



[facebook.com/rickhansonphd](https://www.facebook.com/rickhansonphd)