Das Gute in sich aufnehmen:

Wie wir positive Emotionen, Optimismus und Resilienz nähren und zu einem erfüllten Leben finden können

Frankfurt/Main

3. Mai 2014

Rick Hanson, Ph.D.

The Wellspring Institute for Neuroscience and Contemplative Wisdom

WiseBrain.org RickHanson.net

Inhalte

- Perspektiven
- Wachsende innere Stärke
- Die Negativitätstendenz
- Das Gute in sich aufnehmen
- Hintergund der HEAL-Methode
- Praktische Anwendung der HEAL-Methode
- Das sich entwickelnde Gehirn
- Erfahrungen von Schlüssel-Ressourcen
- Alte Schmerzen heilen
- Die Frucht als der Weg

Perspektiven

Weiter als der Himmel ist das Gehirn
Denn, leg sie Seite an Seite,
Nimmt dieses jenen leicht noch auf,
Und Dich – wie nebenbei.

Emily Dickinson

Der natürliche Geist

Abgesehen vom hypothetischen Einfluss eines transzendentalen Faktors X …

… müssen Bewusstsein und Unbewusstsein, Achtsamkeit und Selbsttäuschung, Glücklichsein und Leiden **natürliche** Prozesse sein.

Der Geist ist im Leben begründet.

Neurons that fire together,
wire together.

Selbst gesteuerte Neuroplastizität

Wir können den Geist nutzen,

um das Gehirn zu verändern,

um den Geist zum Besseren zu verändern,

um uns selbst und anderen zu nützen.

Wenn einer hinunter
in einen reißenden Fluss geht,
von der Strömung davon getragen wird –
wie kann einer anderen hinüber helfen?

The Buddha

Wachsende innere Stärke

Two wolves in the heart

Innere Stärke umfasst:

- **Tugenden** (z.B. Geduld, Energie, Großzügigkeit, Zurückhaltung)
- **exekutive Funktionen** (z.B. Meta-Kognition)
- **Einstellungen** (z.B. Optimismus, Offenheit, Vertrauen)
- **Fertigkeiten** (z.B. Achtsamkeit, emotionale Intelligenz, Belastbarkeit)
- **Positive Gefühlszustände** (z.B. Dankbarkeit, Selbstmitgefühl)
- **Annäherungs-Orientierung** (z.B. Neugier, Entdeckungsfreude)

Innere Stärken werden aus Gehirnstrukturen aufgebaut

Versuche es!

- **Bemerke** die im Bewusstsein bereits vorhandene Erfahrung, dass Du jetzt in Ordnung bist
  - Erlebe die Erfahrung
  - Erweitere diese
  - Nimm sie in Dich auf
- **Schaffe** eine Erfahrung von Mitgefühl
  - Mache eine Erfahrung – richte Deine Gedanken auf jemanden, den Du gern hast … spüre Deine Zuwendung … wünsche, dass sie oder er nicht leiden möge … offen für Mitgefühl
  - Erweitere diese Erfahrung
  - Nimm sie in Dich auf

Der Mechanismus des Gedächtnisses

Zustände sind vorübergehend, Eigenschaften sind beständig.

Zustände begünstigen Eigenschaften und Eigenschaften begünstigen Zustände.

Aktivierte Zustände −> gefestigte Eigenschaften

−> reaktivierte Zustände −> verstärkte Eigenschaften

Negative Zustände −> negative Eigenschaften

−> reaktivierte negative Zustände −> verstärkte negative Eigenschaften

Positive Zustände −> positive Eigenschaften

−> reaktivierte positive Zustände −> verstärkte positive Eigenschaften

Wachsende innere Stärke

Innere Stärke erwächst aus positiven mentalen Zuständen, die verwandelt wurden in positive neurale Eigenschaften.

Veränderungen in neuralen Strukturen und Funktionen (Lernen, Erinnerung) haben Aktivierung und Festigung zur Folge.

Wir werden mitfühlender, wenn wir wiederholt Gefühle wie Mitgefühl usw. internalisieren.

Ohne Festigung gibt es kein Wachstum, kein Lernen, keinen langfristigen Nutzen.

Die Negativitätstendenz

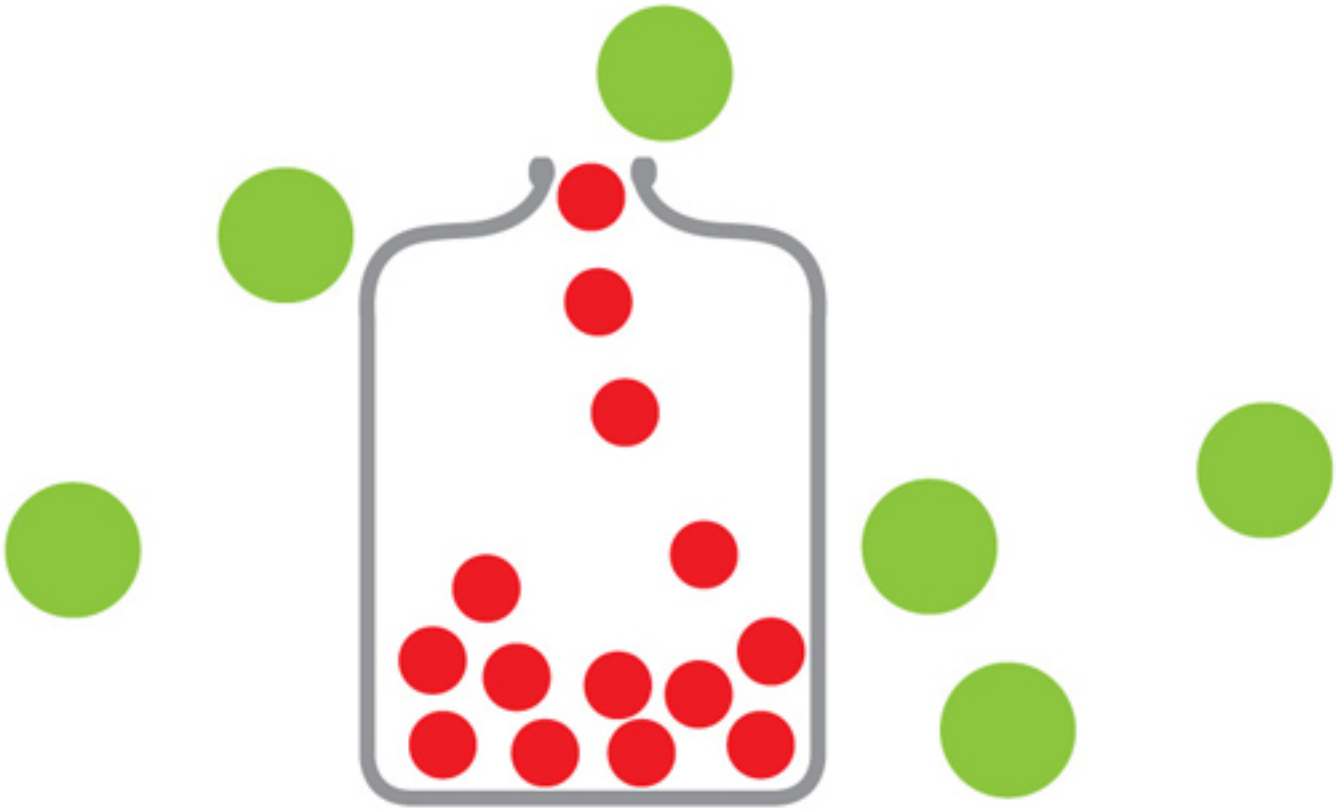
Negative Erfahrungen im Zusammenhang

- Negatives negativ bewerten −> mehr Negativität
- Einige innere Stärken erwachsen nur aus negativen Erfahrungen, z.B. zu wissen, dass man Schwierigkeiten meistern kann.
- Aber negativen Erfahrungen haben ihren Preis: Unwohlsein und Stress.
- Viele innere Stärken hätten ohne den Preis der negativen Erfahrungen entwickelt werden können.
- Viele negative Erfahrungen sind Schmerzen ohne Nutzen.

Die Negativitätstendenz des Gehirns

- In der Entwicklung unserer Vorfahren war zum Überleben das „Vermeiden von Stöcken“ wichtiger, als das „Ergattern von Karotten“
- Negative Reize erhalten:
  - mehr Aufmerksamkeit und werden stärker verarbeitet
  - stärkeren Motivationsfokus: Verlustaversion
- Vorrangiges Abspeichern in der impliziten Erinnerung:
  - Wir lernen schneller vom Leiden als vom Vergnügen.
  - Negative Interaktionen sind mächtiger als positive.
  - Erlernte Hilflosigkeit ist leicht aufzubauen, schwer abzubauen.
  - Schnelle Sensibilisierung für Negatives durch Cortisol.

Klett für das Schlechte, Teflon für das Gute



Die Negativitätstendenz

Stone age brains in the 21st century

Wir können den Geist bewusst nutzen,

um das Gehirn zum Besseren zu verändern.

Das Gute in sich aufnehmen

Positive Erfahrungen einfach nur zu haben, reicht nicht aus

Sie fließen durch das Gehirn wie Wasser durch ein Sieb, während negative Erfahrungen aufgefangen werden.

Hier liegt die grundlegende Schwäche der meisten Psychotherapien, Führungskräfte-Trainings und spirituellen Methoden.

Wir müssen positive Erfahrungen aktiv erleben, um sie im Gehirn zu verankern.

Die gleiche Forschung, die beweist, dass Therapie wirkt,
zeigt hinsichtlich der Ergebnisse
im Laufe der letzten dreißig Jahre keine Verbesserung.

Scott Miller

Zu sehen, was sich direkt vor der Nase befindet, erfordert stetiges Bemühen.

George Orwell

Die Bescheidenheit der Aufnahmefähigkeit

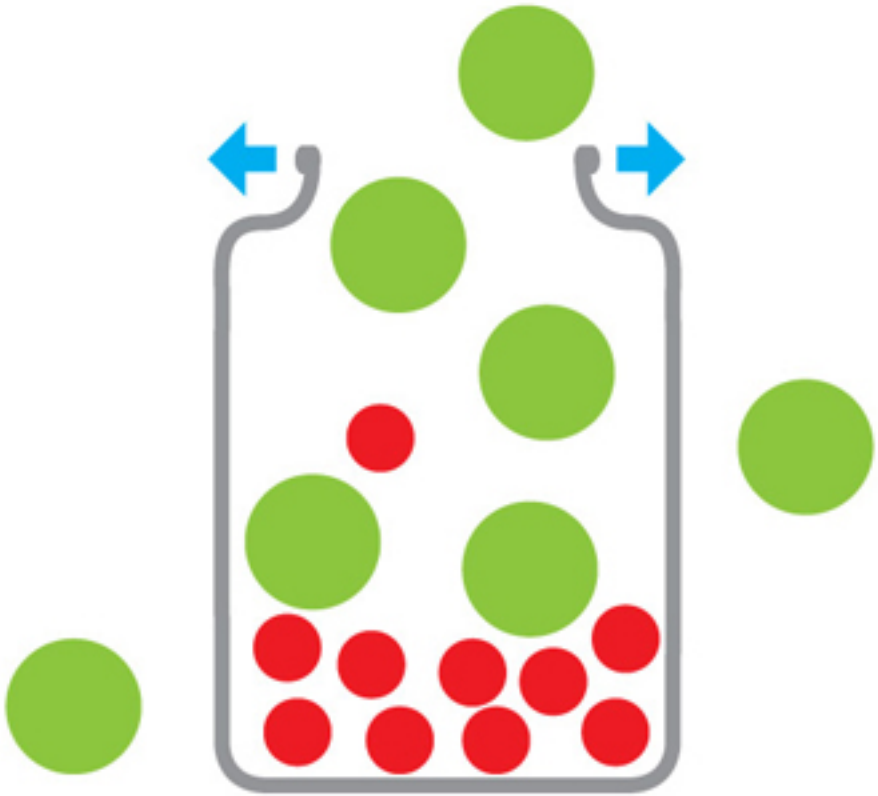
Es ist leicht und verlockend, vom schnellen Fluss der Gedanken fasziniert zu sein und von einem Geist, der sich rasant zu erwarteten Freuden hin- und von erwarteten Schmerzen abwendet.

Aber die gedächtnisbildenden – neurale Strukturen und Funktionen verändernde – Prozesse des Gehirns, besonders die für emotionales, somatisches und motivierendes Lernen, sind generell langsamer als die wasserfallartigen Gedanken.

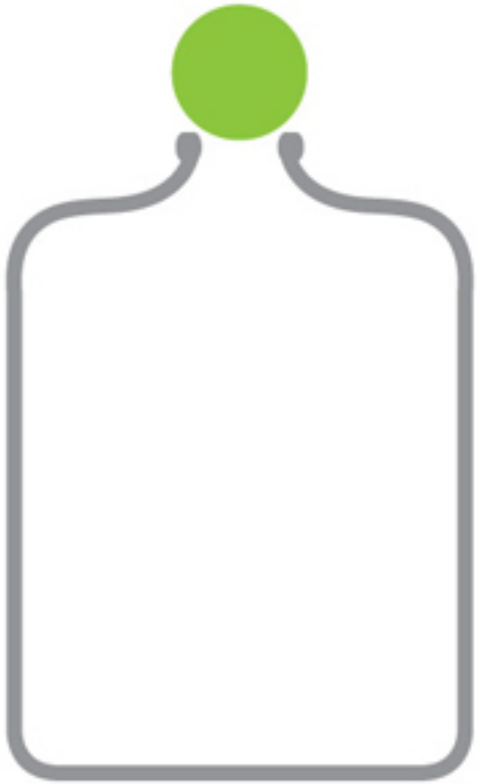
Nützliche Erfahrungen im Gehirn zu festigen, erfordert Zeit … die Akzeptanz vom Rhythmus des Fleisches.

Eine Erziehung, die zur Aufmerksamkeit ausbildet, wäre eine Erziehung par excellence.

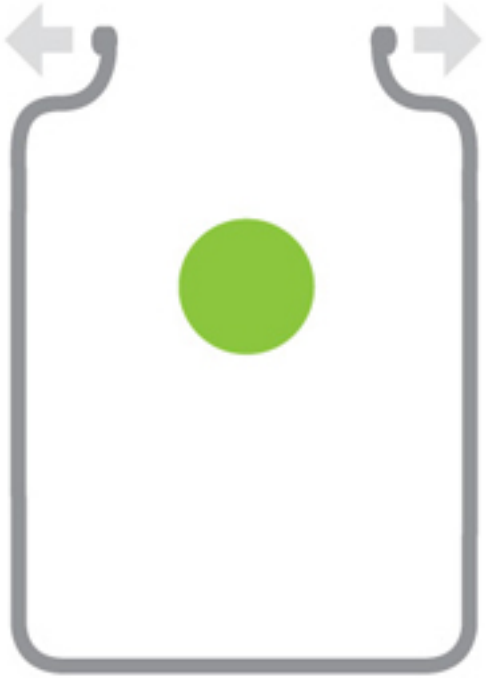
William James



Lernen, das Gute in sich aufzunehmen



Erlebe eine gute Erfahrung

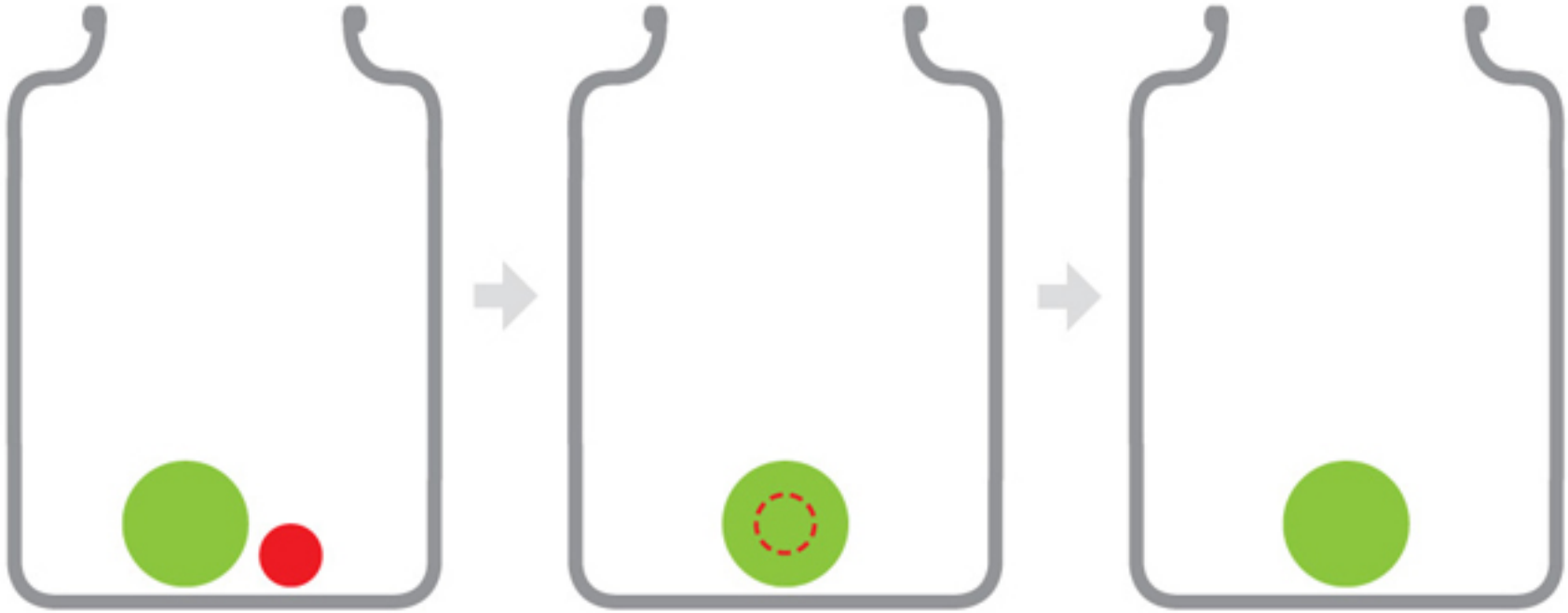


Erweitere diese

„Erweiternde“ Faktoren

- Dauer
- Intensität
- Vielfältigkeit – Gedanke, Wahrnehmung, Gefühl, Sehnsucht, Handlung
- Neuartigkeit
- Persönliche Bedeutung

Nimm sie in Dich auf



Verbinde positives und negatives Material

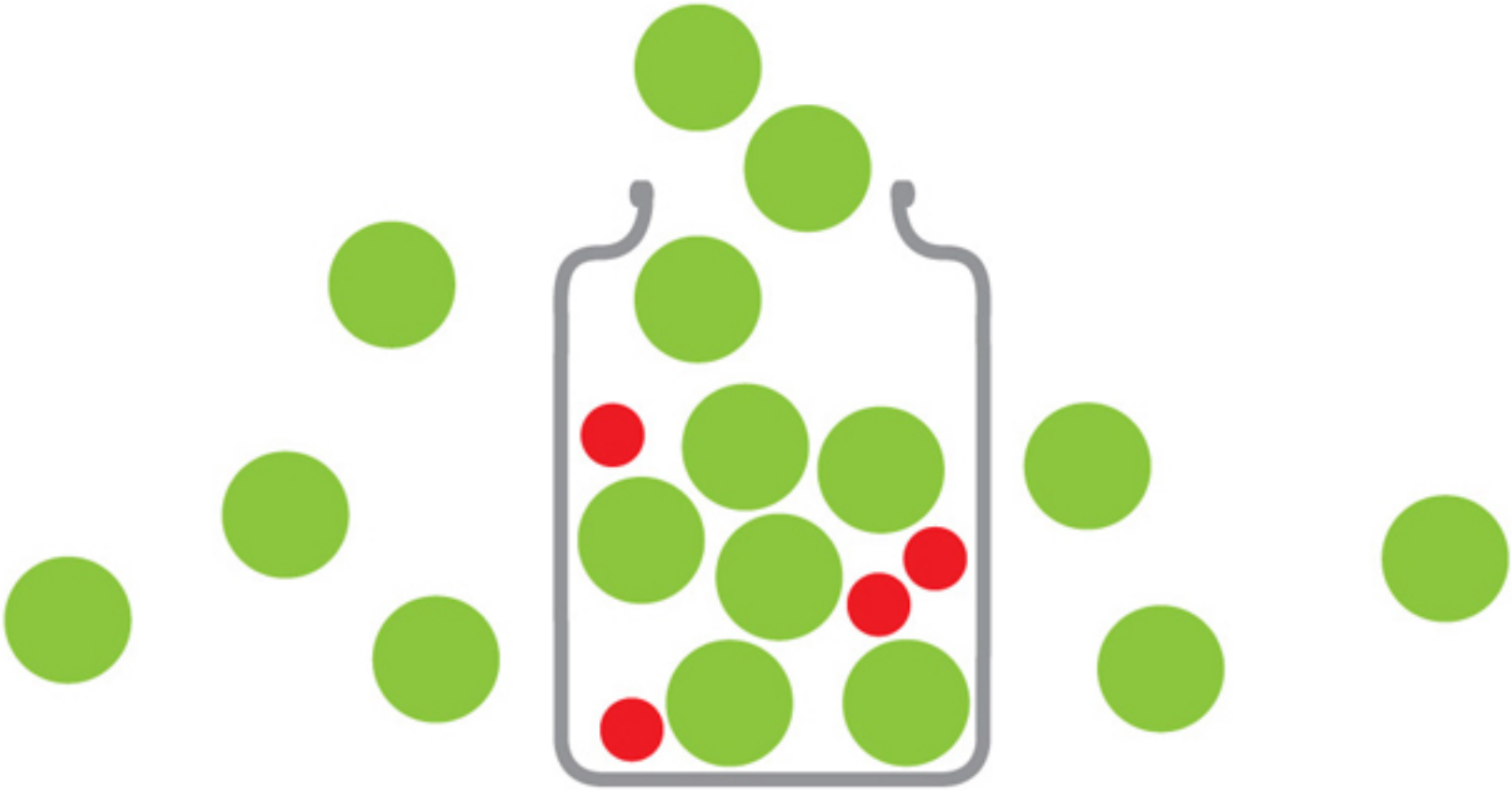
HEAL – HEILUNG durch das Aufnehmen des Guten

1. **H**ave – Erlebe eine positive Erfahrung. Bemerke sie oder schaffe sie.

2. **E**nrich – Reichere die Erfahrung an, indem Du sie andauern lässt, ihre Intensität verstärkst, sie auf verschiedene Arten erlebst, persönlich Relevantes erlebst.

3. **A**bsorb – Nimm diese Erfahrung in Dich auf, indem Du sie absichtsvoll und nachspürend in Dich einsinken lässt, während Du Dich in ihr versenkst.

4. **L**ink – Verbinde positives und negatives Material [optional]



Erlebe es, genieße es!

Versuche es noch einmal

- **Bemerke** die Erfahrung von innerer Stärke, die bereits im Bewusstsein vorhanden ist … Fokussierung, Entschlossenheit, Lebenskraft, Ausdauer
  - Erlebe diese Erfahrung.
  - Reichere sie an.
  - Nimm sie in Dich auf.
- **Schaffe** eine Erfahrung von verwirklichten Zielen
  - Erlebe diese Erfahrung – erinnere Dich daran, wie Du einmal etwas Großes oder Kleines zu Ende gebracht hast ... Öffne Dich dem Gefühl von Vollendung, dem Gefühl, etwas zu vollbringen, Erleichterung, Erfolg ...
  - Reichere die Erfahrung an.
  - Nimm sie in Dich auf.

Es ist gut, das Gute in sich aufzunehmen

- Entwicklung spezifischer innerer Stärken
  - Allgemeine Resilienz, positive Stimmung, sich geliebt fühlen
  - „Gegengift Erfahrungen“ – alte Wunden heilen, das Loch im Herzen füllen
- Implizierter 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 Negativitätstendenz wett
  - Training der Aufmerksamkeit und der ausführenden Funktionen
- Sensibilisiert das Gehirn für Positives: wie Klettband für Gutes

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

Lao Tsu

Die Bedeutung des Kultivierens

- Drei fundamentale Wege, mit dem Geist zu arbeiten:
  - Sei mit dem, was ist. Reduziere Negatives. Vermehre Positives.
  - Der Garten: Beobachte. Jäte Unkraut. Pflanze Blumen.
  - Lass sein. Lass los. Lass es hinein.
  - Achtsames Gegenwärtigsein in allen drei Arten, den Geist zu nutzen
- Wenngleich „mit dem sein, was ist“ grundlegend ist, wird es in mancher Therapie und spiritueller Praxis isoliert und überbewertet.
- Hilfreiche Mittel, um das Negative zu reduzieren und das Positive zu vermehren, haben sich über tausende von Jahren entwickelt. Warum sollten wir sie nicht nutzen?

Hintergrund der HEAL-Methode

Unterrichten der HEAL-Methode

- 18 Stunden Kurs, z.Zt. zugeschnitten auf 3-stündige Seminare, verteilt auf sechs oder sieben Wochen
- Die ersten beiden Seminare bilden die Grundlage und lehren die ersten drei Schritte der HEAL-Methode. Im dritten Seminar wird der vierte Schritt unterrichtet (Verbinden). Die verbleibenden Seminare konzentrieren sich auf Verinnerlichung von Erfahrungen und Aufbau von innerer Stärke hinsichtlich Vermeidung von Unglück, auf Belohnungen zustreben und Anbindung an andere Systeme.
- Informationen über Teilnahme am Kurs, Schulungen für die Anwendung im professionellen Rahmen und die Ausbildung zum Unterrichten unter: www.RickHanson.net.

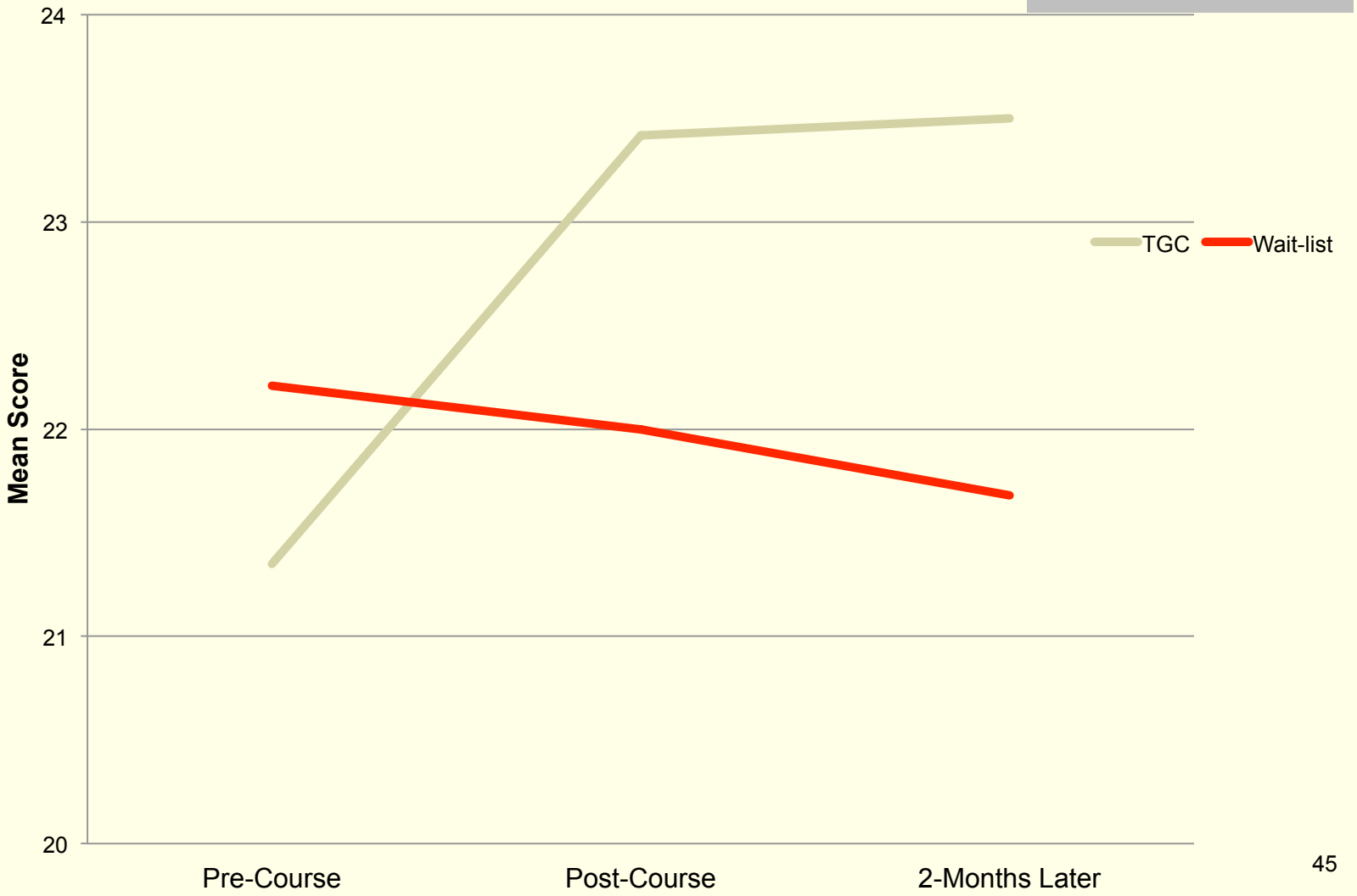
Studie über die HEAL-Methode

- Studie des HEAL Kurses von 2013 mit Mitarbeitern der University of California, Kontrollgruppen-Studie mit 46 Personen von der Warteliste.

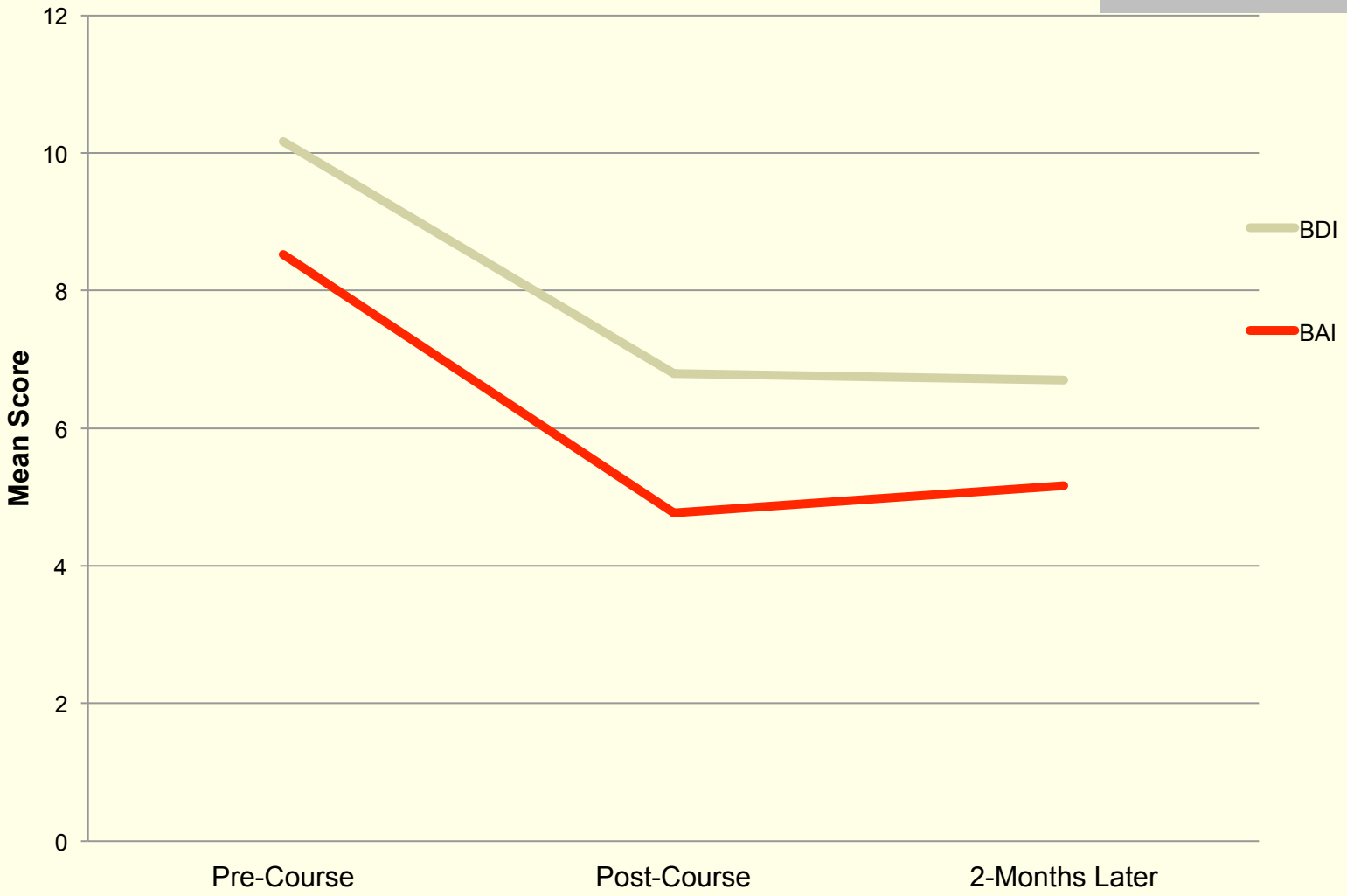
- Verglichen mit der Kontrollgruppe berichten die Kursteil-nehmer/innen von mehr Zufriedenheit, Selbstbewusstsein, Zufriedenheit mit dem Leben, Genuss und Dankbarkeit.

- In einer Folgeuntersuchung zwei Monate nach dem Kurs berichten Teilnehmer/innen von mehr Liebe, Mitgefühl, Selbstmitgefühl, Achtsamkeit, Selbstkontrolle, positivem Nachsinnen, Freude, Vergnügen, Ehrfurcht und Glück und weniger Sorgen und Depressionen.

Self-Esteem


24
23
22
21
20
Mean Score
TGC
Wait-list
Pre-Course
Post-Course
2-Months Later

Combined Sample: Depression (BDI) & Anxiety (BAI)



Praktische Anwendungen der HEAL-Methode

Vier Wege, eine Methode zu vermitteln

- Indirekt
- Unterrichten und es dann der Person überlassen
- Es explizit mit der Person durchführen
- Die Person auffordern, es selbstständig zu tun

Ressourcen, um das Gute in sich aufzunehmen

- Absicht; der Wille, sich gut zu fühlen
- Klare Vorstellung des zu erzielenden Zustands
- Offenheit für die Erfahrung; Verkörperung
- Achtsamkeit gegenüber den einzelnen Schritten, damit das Gute nachhaltig aufgenommen werden kann
- Durch Hindernisse durcharbeiten

Zielobjekte von: Das Gute in sich aufnehmen

- **Gedanken** – Erwartungen; Objektbeziehungen; Wahrnehmung des Selbst, der Welt, der Vergangenheit und der Zukunft
- **Wahrnehmung** – Empfindung, Entspannung, Lebenskraft
- **Emotionen** – sowohl Gefühle als auch Stimmungen
- **Verlangen** – Werte, Bestrebungen, Leidenschaften, Nöte
- **Verhalten** – Repertoire, Neigungen

Was die Motivation von Klienten fördert

- Während der Therapie und zwischen den Sitzungen:
  - Erfahrungen von Schlüssel-Ressourcen
  - Wenn in der Therapie Erlerntes gut funktioniert
  - Wenn sich realistische Bilder von sich selbst, der Welt usw. bewahrheiten
  - Gute Qualitäten in sich selbst
  - Neue Einsichten
- Kann in täglicher Reflektion formalisiert werden (Tagebuch)
- Bei angemessenem Risiko auf „gefürchtete Erfahrungen“ eingehen, die (normalerweise) guten Ergebnisse wahrnehmen und in sich aufnehmen.

„Das Gute in sich aufnehmen“ mit Kindern

- Alle Kinder profitieren vom Aufnehmen des Guten
- Besonderer Nutzen bei misshandelten, ängstlichen, temperamentvollen/ ADHS oder lernbehinderten Kindern
- Anpassung:
  - kurz
  - konkret / anschaulich
  - naheliegende Anlässe (z.B. beim Zubettgehen)

„Das Gute in sich aufnehmen“ mit einem Paar

Grundlegende Schritte (oft informell):

- Aufmerksamkeit auf eine gute Tatsache
- Eine gute Erfahrung hervorrufen und aufrechterhalten
- Management von Hindernissen
- Bewusstsein für die Wirkung auf den Partner
- Nachbesprechung, oft von beiden Partnern

- Stolpersteine, die man vermeiden sollte:
  - Scheinbar auf der Seite einer Person zu sein
  - Unwissentlich einer Person helfen, über echte Probleme hinwegzusehen
  - Den anderen Partner vor-/hineindrängen lassen

Synergien von „Das Gute in sich aufnehmen“ und Achtsamkeit

- Fortgeschrittene Achtsamkeit fördert „Das Gute in sich aufnehmen“
- „Das Gute in sich aufnehmen“ fördert Aspekte von Achtsamkeit (z.B. Selbstakzeptanz, Selbstmitgefühl, Belastungtoleranz).
- „Das Gute in sich aufnehmen“ erhöht das Erlernen von Achtsamkeit:
  - Das Empfinden einer stabilen Präsenz
  - Das Vertrauen, dass das Bewusstsein selbst niemals gestört ist
  - Den Frieden aus der Einsicht, dass Erfahrungen kommen und gehen.

Hindernisse beim Aufnehmen des Guten

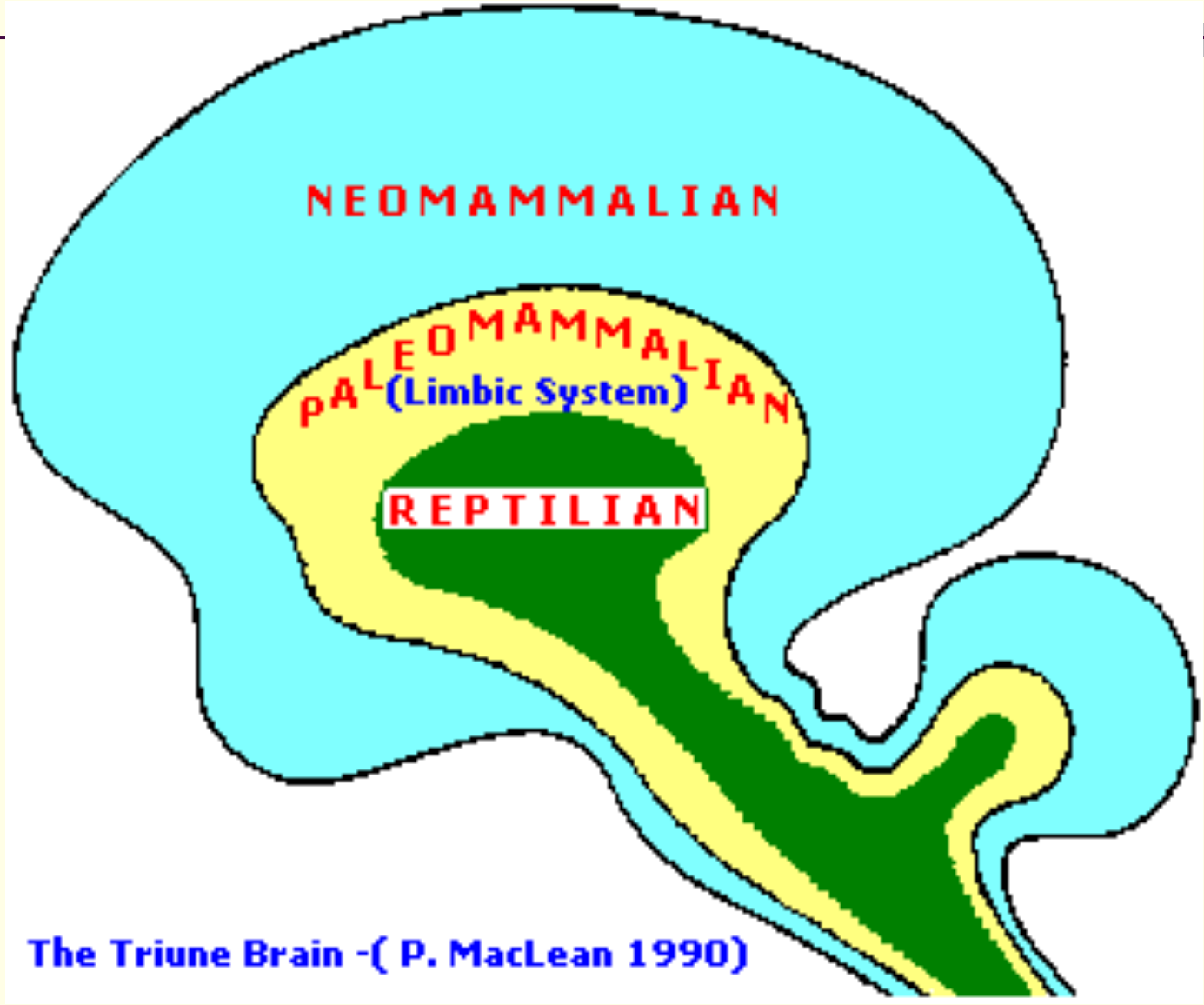
- Allgemein:
  - Ablenkbarkeit
  - Blockaden gegenüber bewusster Selbstwahrnehmung
- Spezifisch:
  - Angst, die eigenen Ecken und Kanten/Besonderheiten zu verlieren, seinen Selbstschutz loszulassen
  - Gefühl der Illoyalität gegenüber anderen (z.B. die Schuld des Überlebenden)
  - Kultur (z.B. egoistisch, eitel, sündig)
  - Geschlechtstypischer Stil
  - Assoziationen mit schmerzhaften Zuständen
  - Sekundärer Gewinn bei schlechten Gefühlen
  - Jemanden nicht loslassen wollen
  - Gedanken, dass das Gute in sich aufzunehmen auch Begierde ist, die zu Leiden führt

Das sich entwickelnde Gehirn

Biologische Evolution

- 4+ Milliarden Jahre Erde
- 3,5 Milliarden Jahre Leben
- 650 Millionen Jahre mehrzellige Organismen
- 600 Millionen Jahre Nervensystem
- 200 Millionen Jahre Säugetiere
- 60 Millionen Jahre Primaten
- Vor 6 Millionen Jahren: Vorfahren mit Schimpansen
- 2,5 Millionen Jahre des Herstellens von Werkzeug
- 150.000 Jahre *homo sapiens*

Die Evolution des Gehirns



Drei Systeme für Motivation und Selbst-Regulation

- **Schaden vermeiden:**
  - Räuber, natürliche Gefahren, Aggression, Schmerz
  - Das primäre Bedürfnis neigt dazu, alle anderen Bedürfnisse zu übertrumpfen.
- **Sich Belohnungen annähern:**
  - Essen, Schutz, Paarung, Genuss
  - Säugetiere: reichlich Emotionen und nachhaltige Verfolgung
- **Sich an andere binden:**
  - Bindung, Sprache, Empathie, Kooperation, Liebe
  - Berührt ältere Vermeidungs- und Annäherungsnetzwerke

<u>Jedes System kann aus den anderen beiden für sich schöpfen.</u>

Der homöostatische Ausgangspunkt

Wenn wir nicht gestört werden durch Bedrohung, Verlust oder Ablehnung [kein gefühltes Defizit oder keine Beeinträchtigung von Sicherheit, Befriedigung und (Ver-)Bindung] ...

… geht der Körper in einen Standard-Zustand nachhaltigen Gleichgewichts von Kraftzufuhr, Reparatur und angenehmem Aushalten.

… geht der Geist in einen Standard-Zustand nachhaltigen Gleichgewichts von:

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

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

Aber um dringende Bedürfnisse zu meistern, verlassen wir das Haus ...

Wenn wir übermannt werden von Bedrohung, Verlust oder Ablehnung [gefühltes Defizit oder Beeinträchtigung von Sicherheit, Befriedigung oder (Ver-)Bindung]: ...

… löst der Körper die Stressreaktion aus; es gibt mehr Output als Input; langfristiger Aufbau / Entwicklung wird zurückgestellt.

… löst der Geist folgende Zustände aus:

- **Angst** (das Vermeidungssystem)
- **Enttäuschung** (das Annäherungssystem)
- **Seelischen Kummer** (das Bindungssystem)

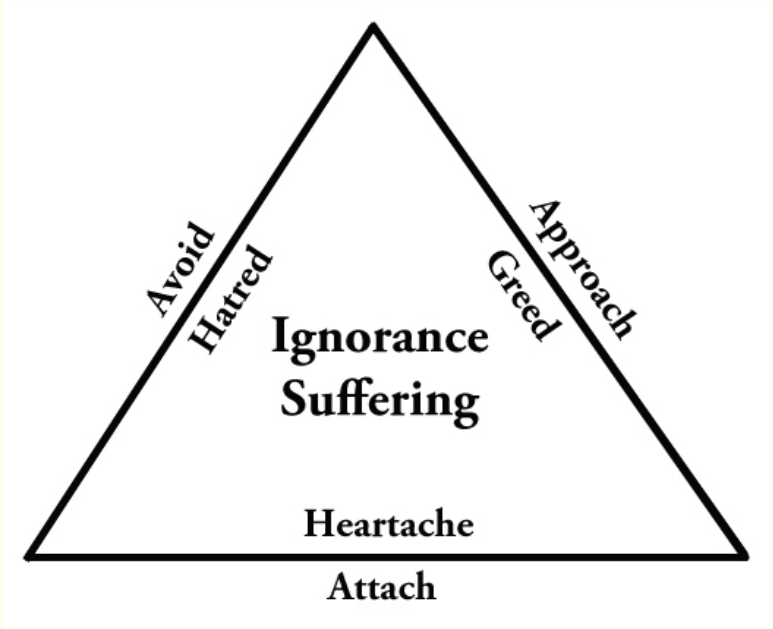
So ist das Gehirn in seinem allostatischen, **reaktiven** *begehrenden* Zustand.

Reaktive Dysfunktionen in den einzelnen Systemen

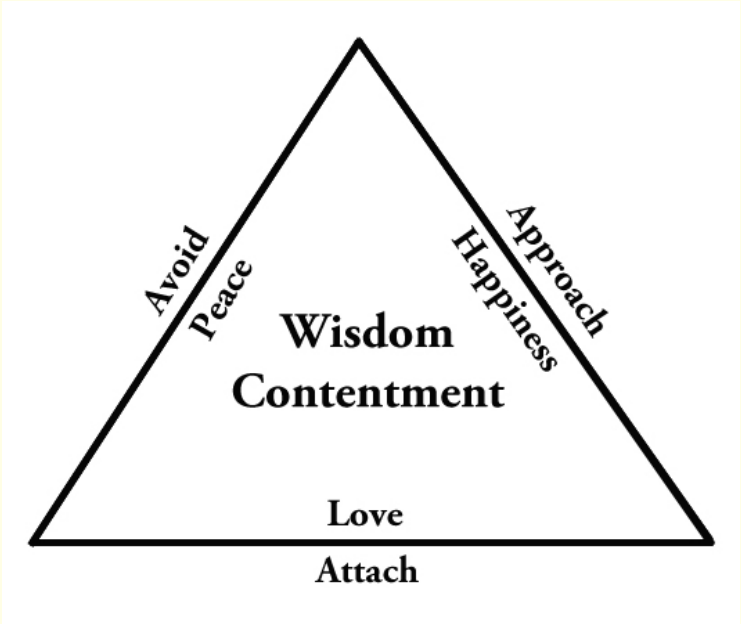
- **Vermeidung** – Angststörungen; PTSD; Panik, Entsetzen; Wut; Gewalt
- **Annäherung** – Sucht; Alkohol- und Essmissbrauch, Spielsucht; Zwangsstörungen; Hamstern/Anhäufen; mit großem Aufwand Zielen hinterherjagen
- **Bindung** – Borderline, narzisstische, antisoziale Persönlichkeitsstörungen; Symbiose; immer wieder die falschen Partner suchen

Entscheidungen …

Oder?



Reaktiver Modus



Anpassungsfähiger Modus

Nach Hause kommen, Zuhause sein

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

Aktivierte anpassungsfähige Zustände können zu gefestigten anpassungsfähigen Eigenschaften werden. Anpassungsfähige Eigenschaften fördern anpassungsfähige Zustände.

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

Erfahrungen von Schlüssel-Ressourcen

Streichel die Eidechse

Füttere die Maus

Umarme den Affen

Frieden

Zufriedenheit

Liebe

Einige Formen von Ressourcen-Erfahrungen

Leid vermeiden

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

Sich Belohnungen annähern

- Sich grundsätzlich satt 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

Alten Schmerz heilen

Erinnerungsmechanismen nutzen, um bei der Heilung schmerzhafter Erfahrungen zu helfen

- Der Aufbau der Erinnerung:
  - Wenn explizite oder implizite Erinnerungen reaktiviert werden, dann werden sie aus schematischen Elementen zusammengesetzt, nicht als Ganzes aufgerufen
  - Wenn die Aufmerksamkeit sich fortsetzt, werden Elemente der Erinnerung auf neue Weise gefestigt.
- Die offenen Prozesse der Aktivierung und Festlegung von Erinnerung schaffen ein Fenster von Möglichkeiten, um Deine innere Welt zu formen.
- Aktivierte Erinnerung tendiert dahin, sich mit anderen Dingen (z.B. Gedanken, Gefühle) in Bewusstheit zu verknüpfen, v.a. wenn sie wichtig und dauerhaft sind.
- Wenn die Erinnerung dann wieder abgespeichert wird, nimmt sie die neuen Verknüpfungen mit sich.
- Man kann also Erinnerungen mit positiven Verknüpfungen durchdringen.

Der vierte Schritt von „Das Gute in sich aufnehmen“

- Wenn Du eine positive Erfahrung machst:
  - Spüre die Erfahrung, wie sie in alten Schmerz und in Mangel eingeht, ihn lindert und ersetzt.
- Wenn Du eine negative Erfahrung machst:
  - Rufe eine positive Erfahrung ins Bewusstsein, die dann deren Gegenmittel ist.
- Lass die positive Erfahrung wichtig sein, während die negative klein und im Hintergrund ist.
- Du leistest damit negativen Erfahrungen keinen Widerstand und hängst positiven Erfahrungen nicht nach. Du bist gütig mit Dir selbst und kultivierst die positiven Kräfte in Deinem Geist.

Psychologische Gegenmittel

Schaden vermeiden

- Stärke, Wirksamkeit −> Schwäche, Hilflosigkeit, Pessimismus
- Sicherheit, Schutz −> Alarmiertheit, Angst
- Mitgefühl mit sich selbst und anderen −> Groll, Ärger/Wut

Sich Belohnungen annähern

- Zufriedenheit, Erfüllung −> Frustration, Enttäuschung
- Freude, Dankbarkeit −> Traurigkeit, Unzufriedenheit, „Blues“

Sich an andere binden

- Einstimmung auf andere, Einbeziehung −> nicht gesehen werden, abgelehnt, außen vorbleiben
- Anerkennung, Bestätigung −> Unzulänglichkeit, Scham
- Freundschaft, Liebe −> Verlassenheit, sich ungeliebt fühlen oder nicht liebenswert

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, Themen aus der Kindheit im Gewahrsein zu halten, ohne von ihnen überwältigt zu werden.

„Das Gute in sich aufnehmen“ und Trauma

- Allgemeine Überlegungen:
  - Menschen sind in ihren Ressourcen und Traumata unterschiedlich.
  - Oft ist das Hauptthema ein Problem mit „gescheiterten Beschützern“
  - Vorsichtsmaßnahmen für das Bewusstsein über innere Zustände, auch positive
  - Respektiere das „gelbe Licht“/Warnlicht und die Geschwindigkeit des Patienten
- Die ersten drei Schritte des Prozesses sind im allgemeinen sicher. Nutze sie, um Kräfte zu sammeln, das Trauma direkt zu bearbeiten.
- Nutze den vierten Schritt wenn es sinnvoll erscheint, um die neben-sächlichen Erscheinungen und Themen des Traumas anzugehen.
- Dann, mit Vorsicht, nutze den vierten Schritt, um zum Kern des Traumas vorzudringen.

Vor allem: Nicht schaden!

Die Frucht als Weg

Kultivierung löst das Verlangen

- Das Gute in sich aufzunehmen ist die Offenheit gegenüber positiven Erfahrungen bei gleichzeitigem Loslassen – die Erfahrung in sich selbst und durch sich selbst zulassen.
- Viel Leid und Schmerz kommt vom „Verlangen“ – Ablehnung von Unangenehmen, Gier nach Angenehmen und Anhaftung an Herzenswünsche – ein Antrieb, der im Mangel oder der Störung der Befriedigung von Grundbedürfnissen wie Sicherheit, Zufriedenheit, Verbundenheit begründet ist.
- Wird das Empfinden von befriedigten Grundbedürfnissen wiederholt in sich aufgenommen, bauen wir nach und nach das Empfinden von Mangel und Störung ab und ruhen zunehmend in Frieden, Glück und Liebe, die unabhängig von äußeren Bedingungen sind.
- Mit der Zeit nimmt sogar die Praxis der Kultivierung ab – so wie ein Floß, das nicht mehr benötigt wird, sobald wir das andere Ufer erreicht haben.

Nach Hause kommen

Frieden

Zufriedenheit

Liebe

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

Empfehlenswerte Bücher

Weitere Empfehlungen siehe unter: www.RickHanson.net

- 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. (mit 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

Weitere wissenschaftliche Veröffentlichungen siehe unter: www.RickHanson.net

- 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.

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.

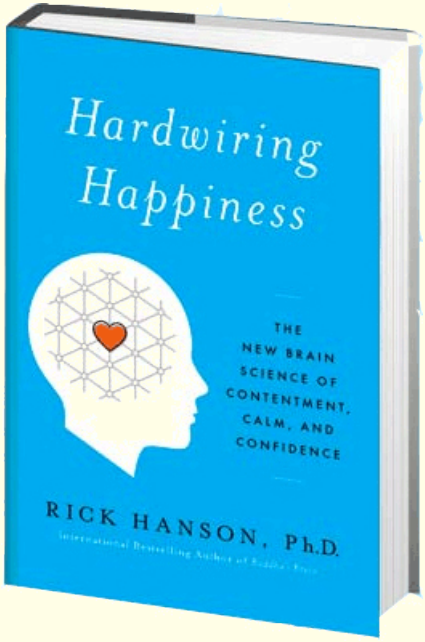
- Lutz, A., Greischar, L., Rawlings, N., Ricard, M. and Davidson, R. 2004. Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *PNAS.* 101:16369-16373.

- 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.

Hier finden Sie 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

facebook.com/rickhansonphd