

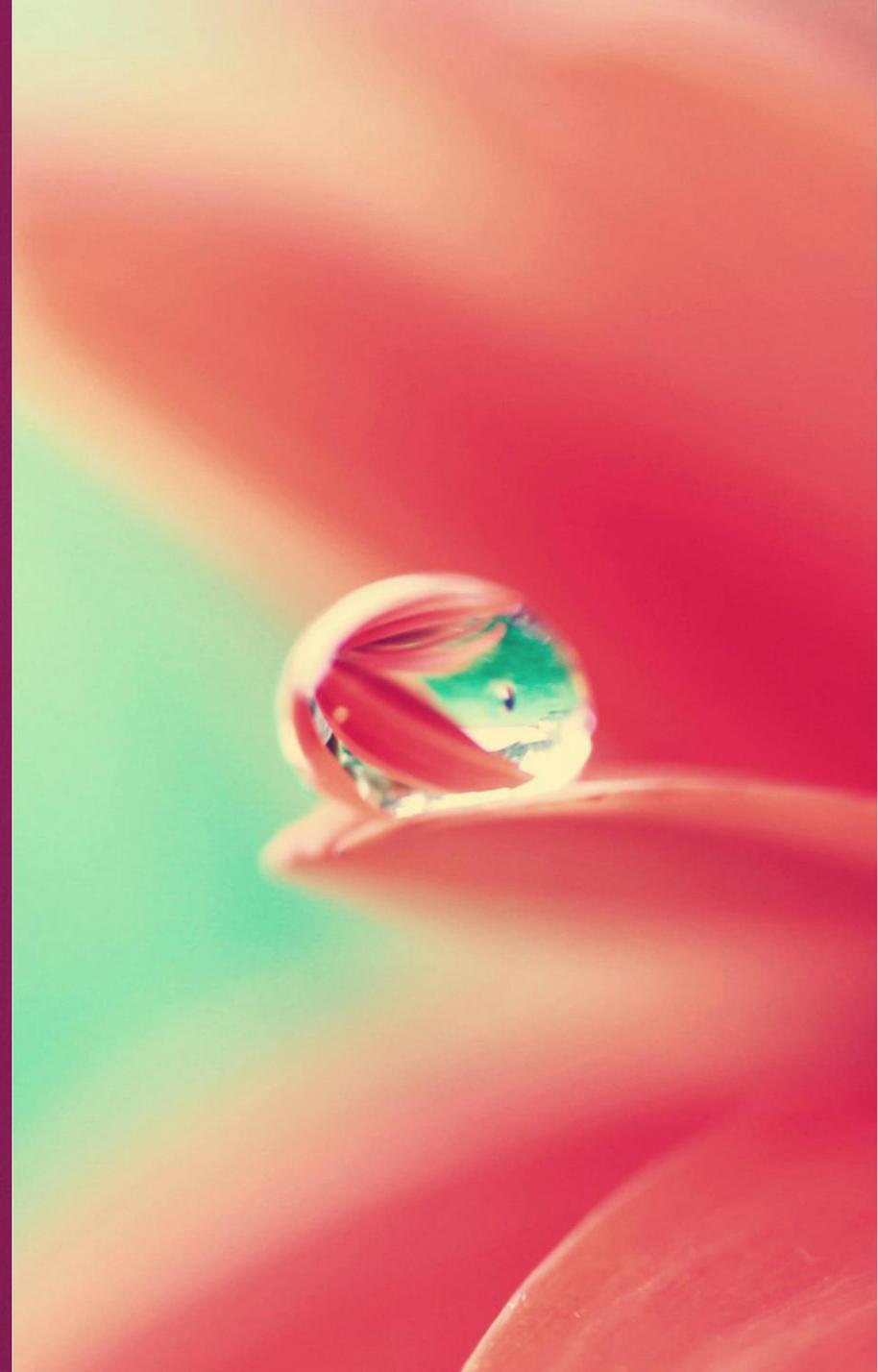
*Unterschätze nicht Dein
gutes Handeln und denke
nicht*

*„Das hat ja keine Folgen
für mich!“*

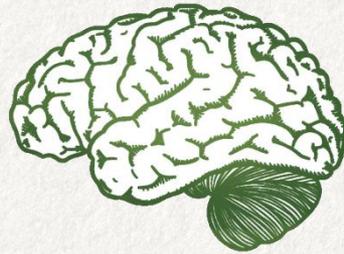
*Tropfen für Tropfen
füllt sich der Krug.*

*Und ebenso füllt sich
randvoll mit Gutem
der Weise.*

Dhammapada 9.122



Positive Neuroplasticity Training



Tägliche Erfahrungen in
bleibende innere Stärken verwandeln

© Rick Hanson, Ph.D., 2016



1

Die Essenz der Positiven Neuroplastizität

Einführung

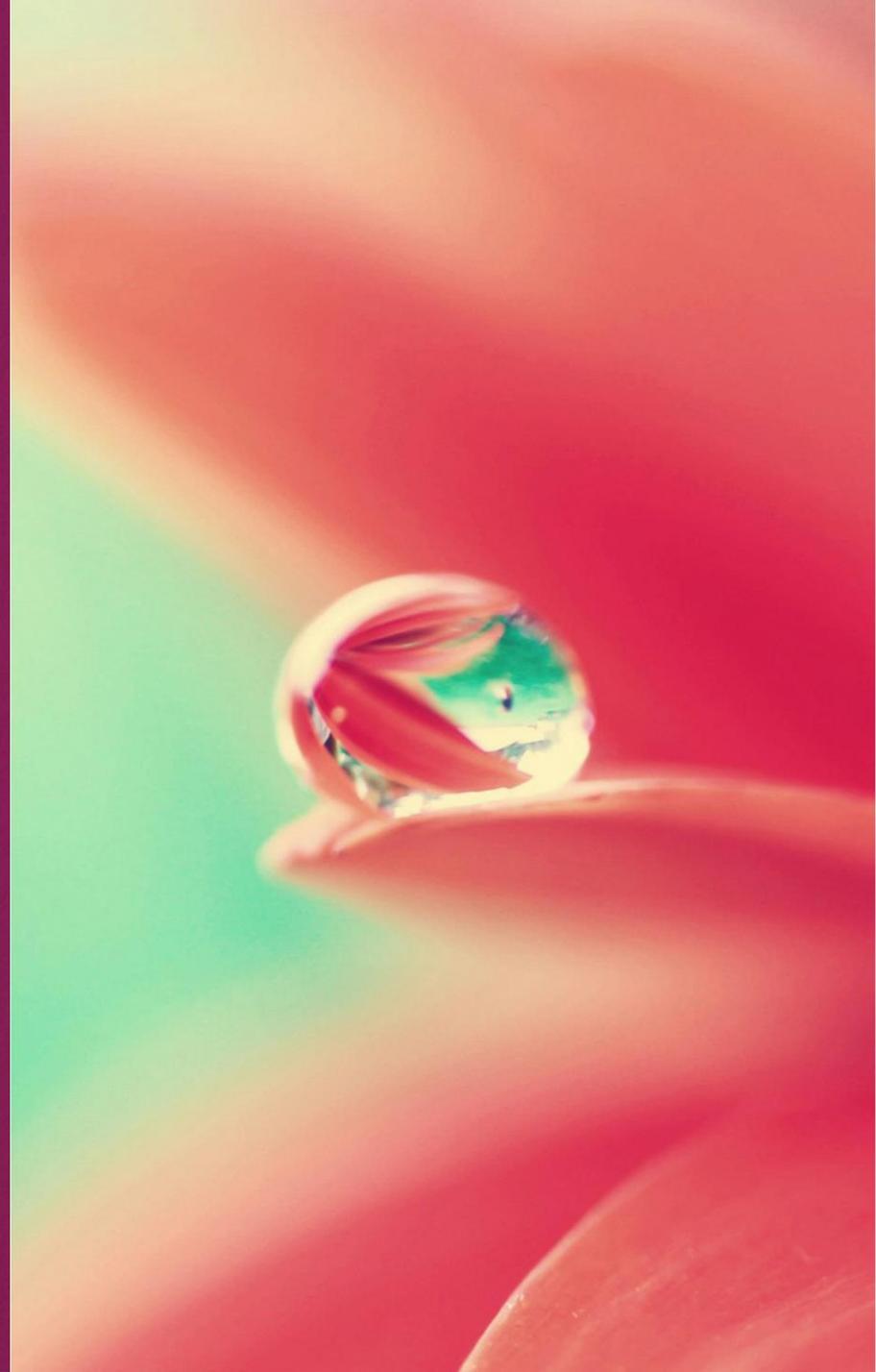
*Unterschätze nicht Dein
gutes Handeln und denke
nicht*

*„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 von PNT

1

Die **Essenz**
der Positiven
Neuroplastizität

2

Erfahrungen
machen, an-
reichern und in
sich aufnehmen

3

Positives und
negatives Material
verbinden

4

Stärken für
Sicherheit
entwickeln

5

Stärken für
Zufriedenheit
entwickeln

6

Stärken für
Verbundenheit
entwickeln

Was wir tun werden in der PNT

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.


AM WICHTIGSTEN

Herausforderungen & Ressourcen



Such Dir einen Partner und wähle, wer A und wer B ist (A beginnt).

Wechselt euch ab, eine Person spricht, während die andere hauptsächlich zuhört. Untersucht folgende Fragen:

TIPP: Wenn Du allein bist, reflektiere oder schreibe in Dein Notizbuch.

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

Wie man das Gute in sich aufnimmt: HEAL

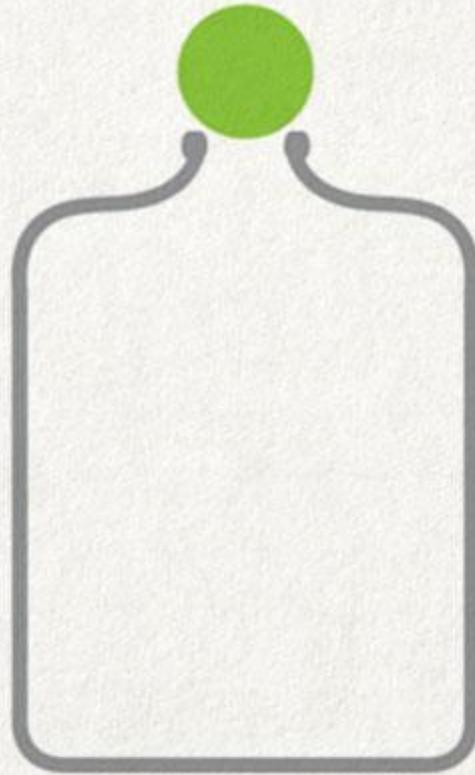
Aktivierung

1. Have – Mache eine positive Erfahrung

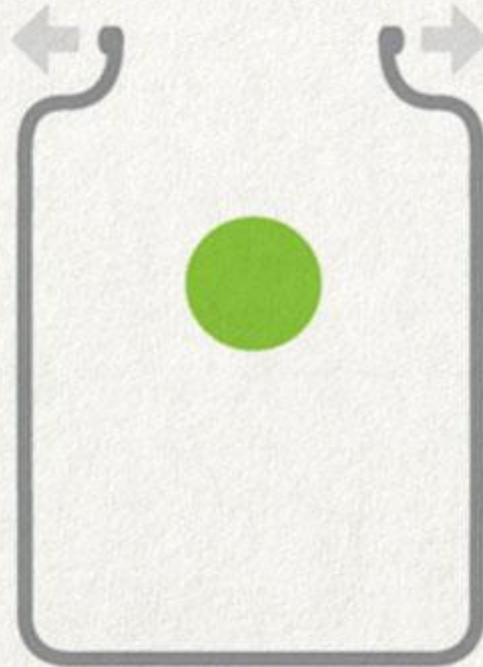
Festigung/Installation

2. Enrich – Reichere die Erfahrung an
3. Absorb – Nimm die Erfahrung in Dich auf
4. Link – Verbinde positives und negatives Material

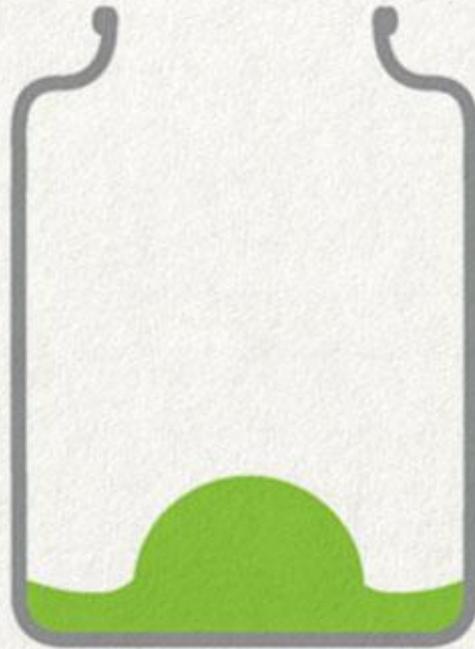
(Optional)



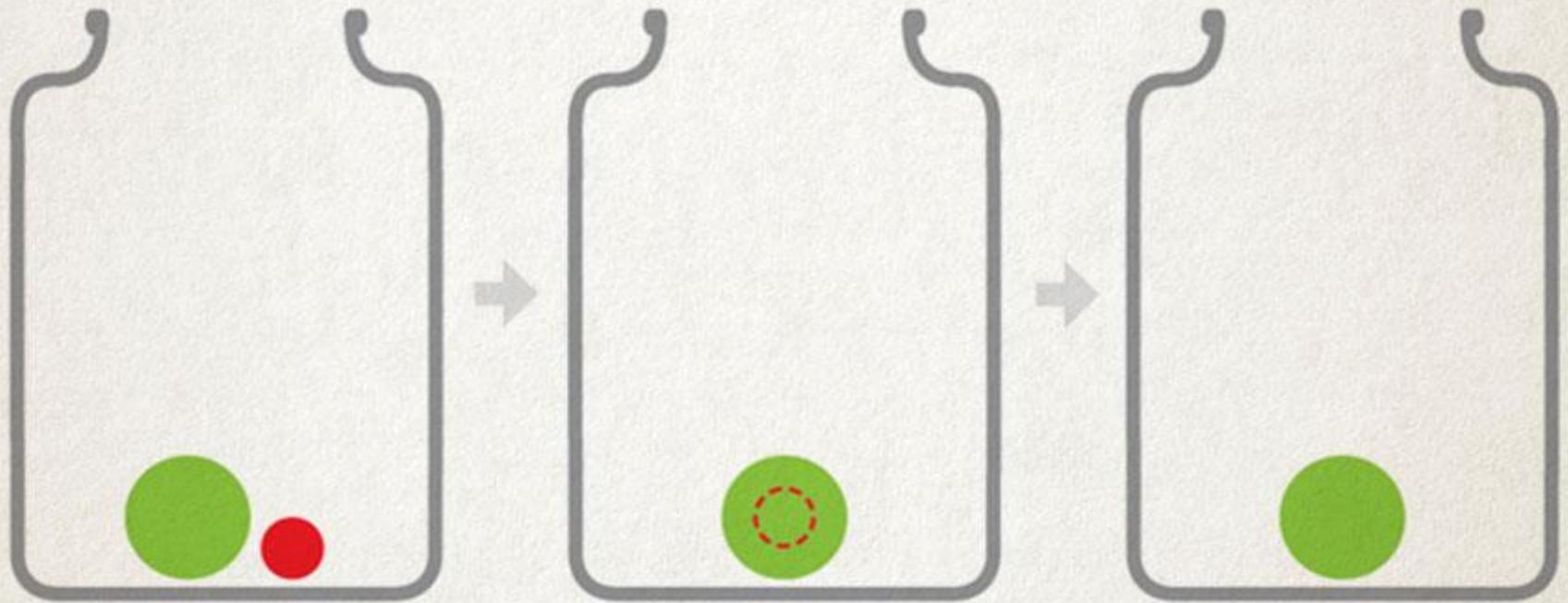
Have – Mache eine positive Erfahrung



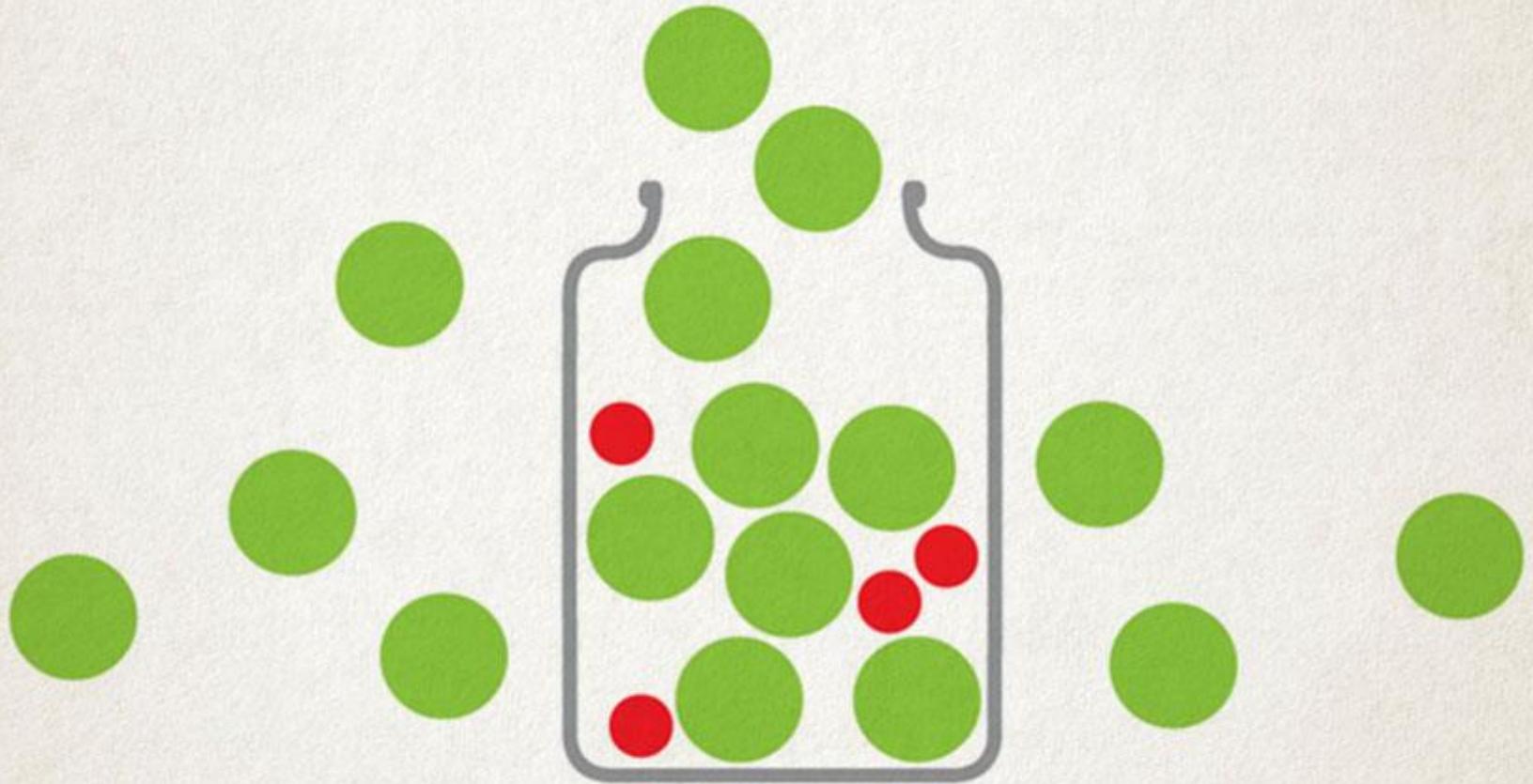
Enrich – Reichere die Erfahrung an



Absorb – Nimm die Erfahrung in Dich auf



Link – Verbinde positives und negatives
Material



Erlebe es, genieße es!

Versuche es!

Bemerke

etwas
Positives im
Bewusstsein

Erschaffe

die Erfahrung
von Freude oder
Dankbarkeit

Erschaffe

die Erfahrung,
sich umsorgt zu
fühlen

Für jedes gilt:

Mache die Erfahrung. Reichere sie an.
Nimm sie in dich auf.

Innere Stärken entwickeln

Zwei Wölfe im Herzen



Innere Stärken

Verstehen/Verständnis

Fertigkeiten

Positive Gefühle

Einstellungen

Motivationen

Tugenden

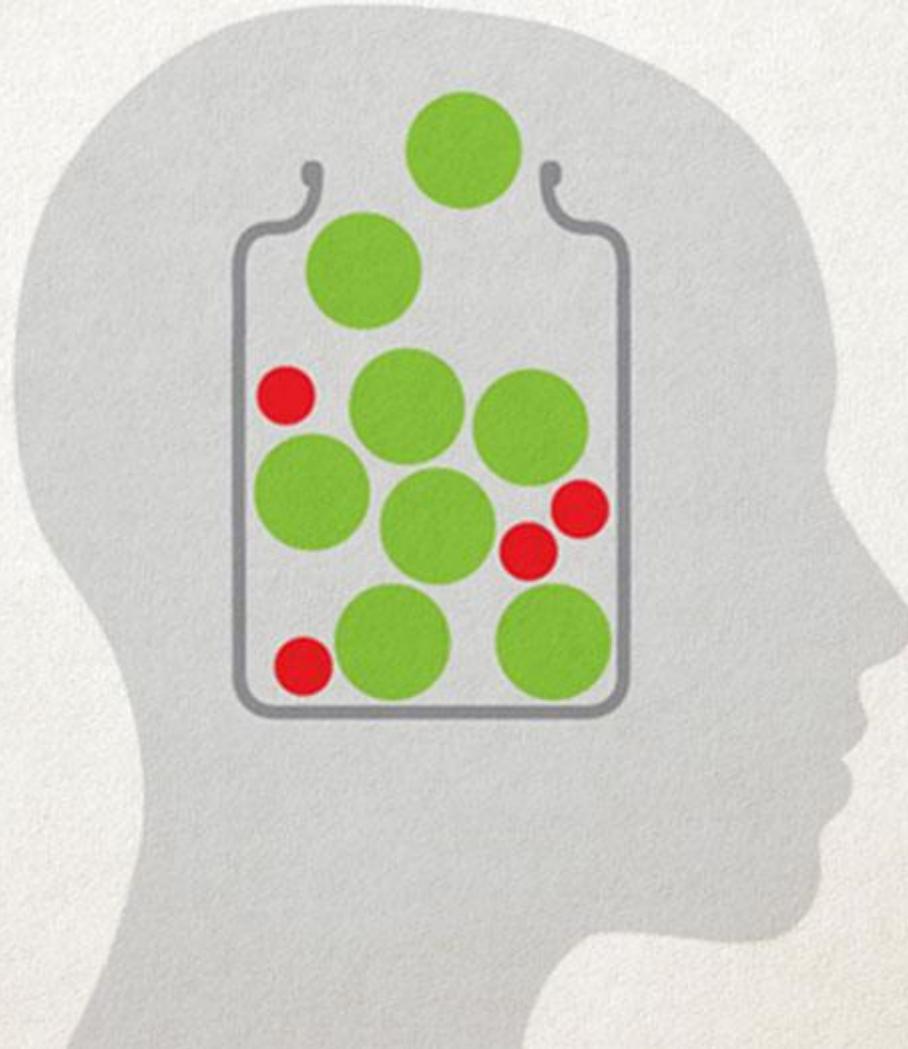


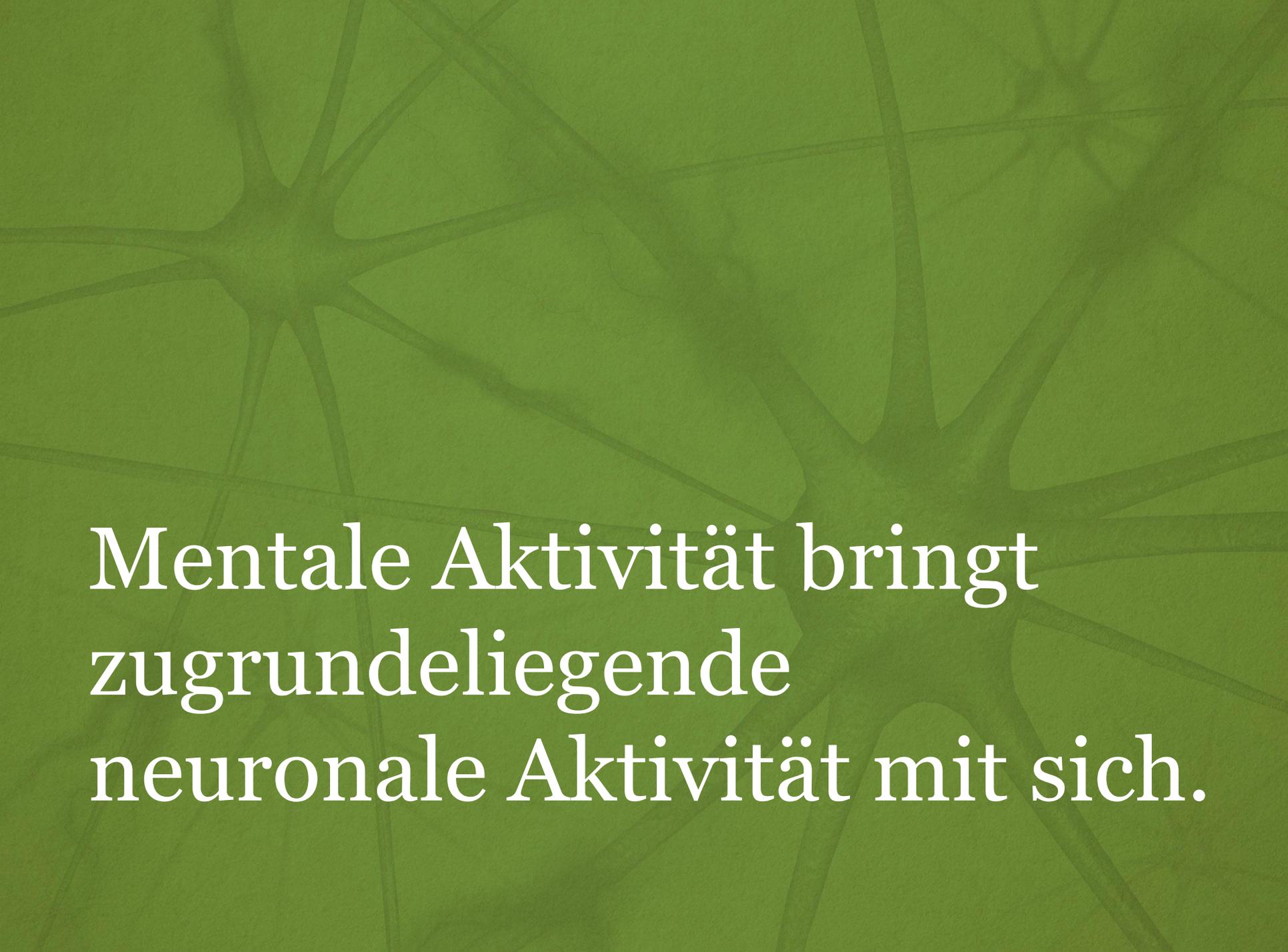
Such Dir einen Partner und wähle, wer A und wer B ist (A beginnt). Wechselt euch ab, eine Person spricht, während die andere hauptsächlich zuhört. Untersucht folgende Fragen:

TIPP: Wenn Du allein bist, reflektiere oder schreibe in Dein Notizbuch.

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.



Neurons that fire together,

wire together.

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

Enkodieren



Konsolidieren

Aktivierung



Installation/
Festigung

Zustand



Merkmal

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

Du wirst **empfindlicher** durch wiederholtes Festigen von Erfahrungen des Mitgefühls.

Du wirst **dankebarer** durch wiederholtes Festigen von Erfahrungen der Dankbarkeit.

Du wirst **achtsamer** durch wiederholtes Festigen von Erfahrungen der Achtsamkeit.

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

Ohne **das Festigen/die Installation** – 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 bleibenden Wert.

Welcher Bruchteil deiner positiven Zustände verwandelt sich in neuronale Strukturen?



Such Dir einen Partner und wähle, wer A und wer B ist (A beginnt).

Wechselt euch ab, eine Person spricht, während die andere hauptsächlich zuhört. Untersucht folgende Fragen:

TIPP: Wenn Du allein bist, reflektiere oder schreibe in Dein Notizbuch.

Welche guten
Umstände
gibt es derzeit in
deinem Leben?

Versuche als Zuhörer, eine aufrichtige Freude in dir über die guten Umstände im Leben deines Partners 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.

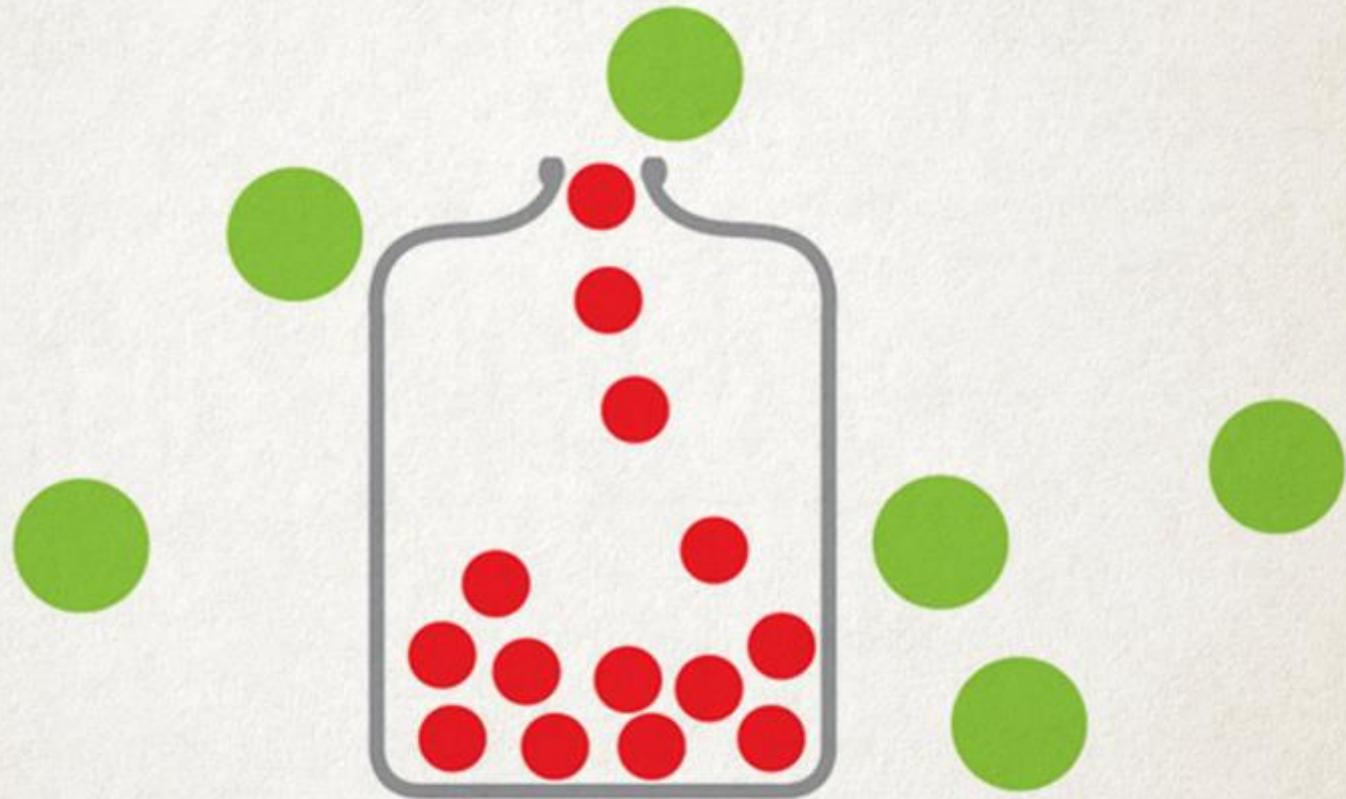
„Damit sein“ ist grundlegend – aber nicht genug.
Wir benötigen ebenfalls eine „weise Anstrengung“.

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“.

Damit endet Teil 1:
Die Essenz der Positiven Neuroplastizität

Es folgt:

2

Erfahrungen machen,
anreichern und in sich
aufnehmen



2

Erfahrungen machen,
anreichern und in sich
aufnehmen

Bestandteile einer Erfahrung

Bestandteile einer Erfahrung

Gedanke

Überzeugung · Sichtweise · Erwartung · Vorstellung · Erinnerung · Idee

Wahrnehmung

Körperempfindung (z.B. Entspannung, Lebendigkeit) · visueller Eindruck
Klang · Geschmack · Geruch

Emotion

Vorübergehendes Gefühl · Stimmung

Sehnsucht

Bedürfnis · Wunsch · Hoffnung · Antrieb · Motivation · Absicht · Traum
Leidenschaft

Handeln

Verhalten · Körperhaltung · Wissen, wie man Dinge tut

Positive Erfahrungen
machen

Wie man das Gute in sich aufnimmt: HEAL

Aktivierung

1. Have – Mache eine positive Erfahrung

Festigung/Installation

2. Enrich – Reichere die Erfahrung an
3. Absorb – Nimm die Erfahrung in Dich auf
4. Link – Verbinde positives und negatives Material

(Optional)

Die zwei Wege, eine positive Erfahrung zu machen

1

Eine bemerken, die
du bereits hast.

- Im Vordergrund deines Bewusstseins
- Im Hintergrund

2

Erschaffe eine.

Wie man eine positive Erfahrung erschafft

Sieh nach positiven Faktoren in:

1. Unmittelbaren Situationen
2. Aktuellen oder jüngsten Ereignissen
3. **Bleibenden** Umständen
4. Deinem Charakter
5. Der Vergangenheit
6. Der Zukunft
7. Schlechten Situationen
8. Den 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 weich und **offen**.
- Sei ein wenig **aktiv** in deinem Geist.
- Stell dir vor, wie sich **eine andere Person** fühlen könnte.
- Sei freundlich zu dir und **ermutige dich**, eine positive Erfahrung zu machen.

Wie man das Gute in sich aufnimmt: HEAL

Aktivierung

1. Have – Mache eine positive Erfahrung

Festigung/Installation

2. Enrich – Reichere die Erfahrung an
3. Absorb – Nimm die Erfahrung in dich auf
4. Link – 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; sie schützen; andauern lassen
- **Intensität** – sich im Geist für sie öffnen; sie unterstützen, groß zu werden
- **Multimodalität** – verschiedene Aspekte der Erfahrung wahrnehmen, insbesondere Sinneswahrnehmung und Emotion
- **Frische** – wahrnehmen, was frisch ist; Anfängergeist
- **Relevanz** – sehen, warum das von persönlicher Relevanz ist

Positive Erfahrungen
in sich aufnehmen

Zwei Aspekte der Installation/Festigung

Anreichern

Geist – große, reiche, beschützte Erfahrung

Gehirn – die neuronale Aktivität intensivieren und
aufrecht erhalten

Aufnehmen

Geist – beabsichtige die Erfahrung zu empfangen, spüre
dies, sowie die zugehörigen Belohnungen

Gehirn – effektiveres Enkodieren und Konsolidieren
anbahnen, sensibilisieren, fördern

Eine Erfahrung aufnehmen

- Beabsichtige, die Erfahrung in dir zu empfangen.
- 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.
- Sei dir gewahr, mit welchen Belohnungen die Erfahrung einhergeht

*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, Unterstützung, von Treue/ Loyalität, das Gefühl, jemandem eine Verbündete zu sein. Erfahre, wie es sich anfühlt, jemandem gegenüber diese Haltung einzunehmen.
- Wende dieses Gefühl nun dir selbst zu
- Erkenne deine Schwierigkeiten und Lasten. Erkenne Ungerechtigkeiten, die dir widerfahren sind. Erkenne ihre Wirkung auf Dich.
- Finde Entschlossenheit in Dir dazu, dass Du Dich nicht schlecht behandeln lassen wirst, dass Du mit Herausforderungen umgehen wirst, dass du wahrhaft glücklich sein mögest, ein gutes Leben führst, so gut es dir möglich ist.

Damit endet Teil 2:

Erfahrungen machen, anreichern und in sich aufnehmen

Es folgt:

3

Positives und negatives
Material verbinden



3

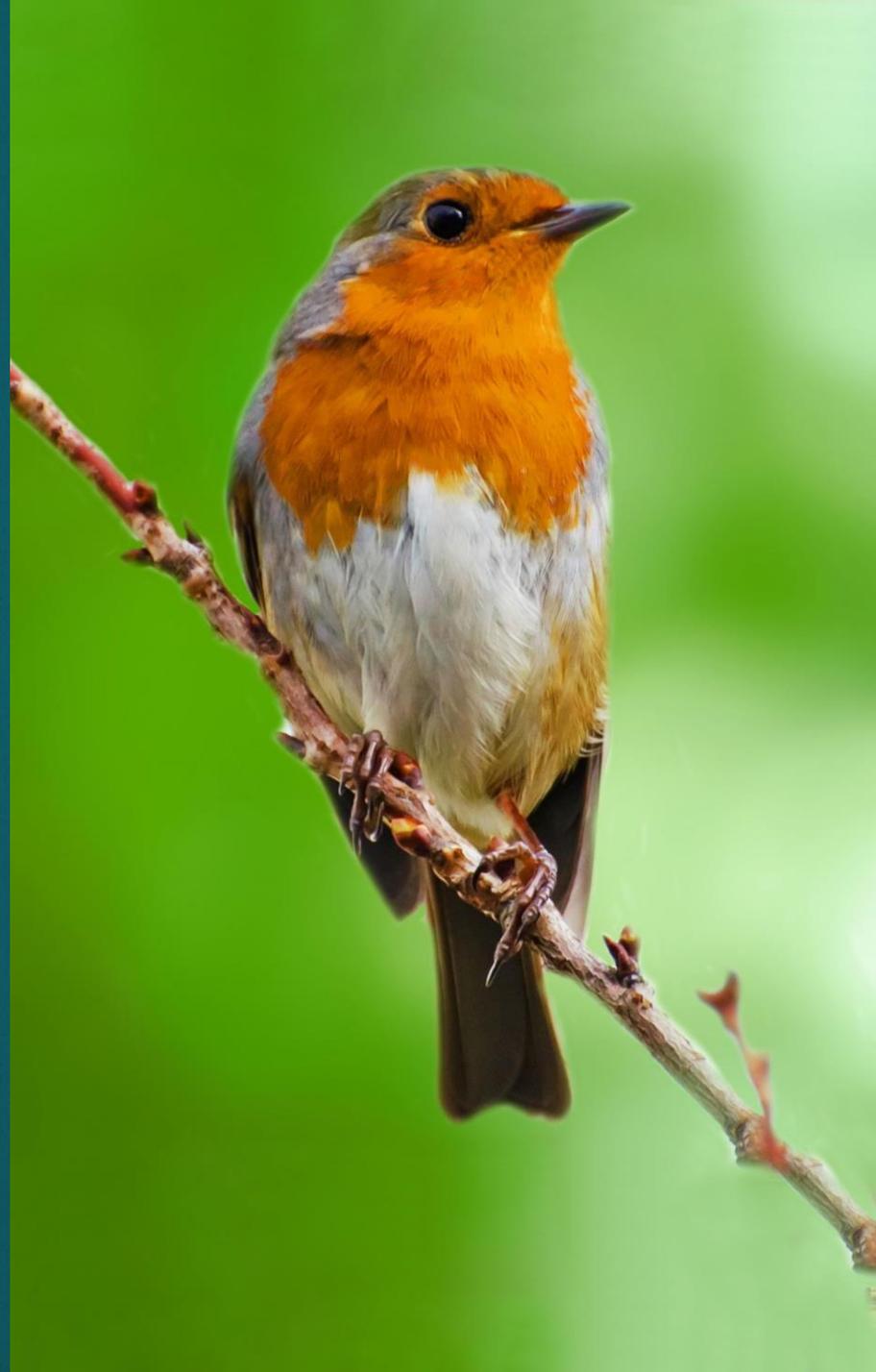
Positives und negatives
Material verbinden

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**

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

Lao Tzu



Zentrierungsübungen

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
Schmerz/Leid
Bedrohung



Zufriedenheit

Angenehm
Gelegenheit
Verlust



Verbundenheit

Tiefempfunden
Anziehung
Zurückweisung/
Ablehnung

Bedürfnisse werden durch drei Systeme befriedigt



Sicherheit

Schaden
vermeiden



Zufriedenheit

Belohnungen
anstreben



Verbundenheit

sich mit anderen
verbinden

Die Bedürfnisse sind erfüllt: Der anpassungsfähige Modus



Wenn wir uns grundsätzlich **sicher** fühlen – nicht beeinträchtigt durch **Bedrohung** – geht das Vermeidungssystem in den anpassungsfähigen Modus über, mit einem Gefühl von **Frieden**.



Wenn wir uns grundsätzlich **zufrieden** fühlen – nicht beeinträchtigt durch **Verlust** – schaltet das Belohnungssystem in den anpassungsfähigen Modus um, mit einem Gefühl von **Zufriedenheit**.



Wenn wir uns grundsätzlich **verbunden** fühlen – nicht beeinträchtigt durch **Zurückweisung** **oder** **Ablehnung** – geht das Bindungssystem in den anpassungsfähigen Modus über, mit einem Gefühl von **Liebe**.

Der anpassungsfähige Modus ist unsere Heimat

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

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

Vermeiden

Anstreben

Sich binden

Frieden

Zufriedenheit

Liebe

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

Bei unbefriedigten Bedürfnissen: Reaktiver Modus



Wenn wir uns **unsicher** fühlen
– bedroht durch **Gefahr** – schaltet das Vermeidungssystem in den reaktiven Modus, mit einem Gefühl der **Angst**.



Wenn wir uns **unzufrieden** fühlen
– **Verlust** erfahren – schaltet das Belohnungssystem in den reaktiven Modus, mit einem Gefühl der **Enttäuschung**.



Wenn wir uns **unverbunden** fühlen – **Zurückweisung** erleben – schaltet das Bindungssystem in den reaktiven Modus, mit einem Gefühl von **Kummer**.

Im reaktiven Zustand haben wir unser Zuhause verlassen

Im **reaktiven „roten Bereich“** reagiert der Körper mit einer Stress-Antwort: Kampf, Flucht, Erstarren; langfristiges Wachstum kann nicht stattfinden.

Der Geist reagiert mit:

Vermeiden

Angst

Anstreben

Enttäuschung

Sich binden

Kummer

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

Nach Hause kommen, Zuhause bleiben

Die Erfüllung deiner Herzensbedürfnisse bringt dich nach Hause in den **anpassungsfähigen** „grünen Bereich“.

Durch das Aufnehmen des Guten werden anpassungsfähige Zustände zu anpassungsfähigen Merkmalen. In einem wunderbaren Kreislauf fördern diese Merkmale gute Zustände – was deine anpassungsfähigen Merkmale stärken kann.

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
herzerfüllend
sind?

Einige Arten 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

Belohnungen anstreben

Sich grundsätzlich ganz
fühlen, dieser Moment
ist genug, so wie er ist

Sich wohlfühlen, froh,
dankbar, zufrieden

Therapeutische, spiritu-
elle oder existentielle
Verwirklichung

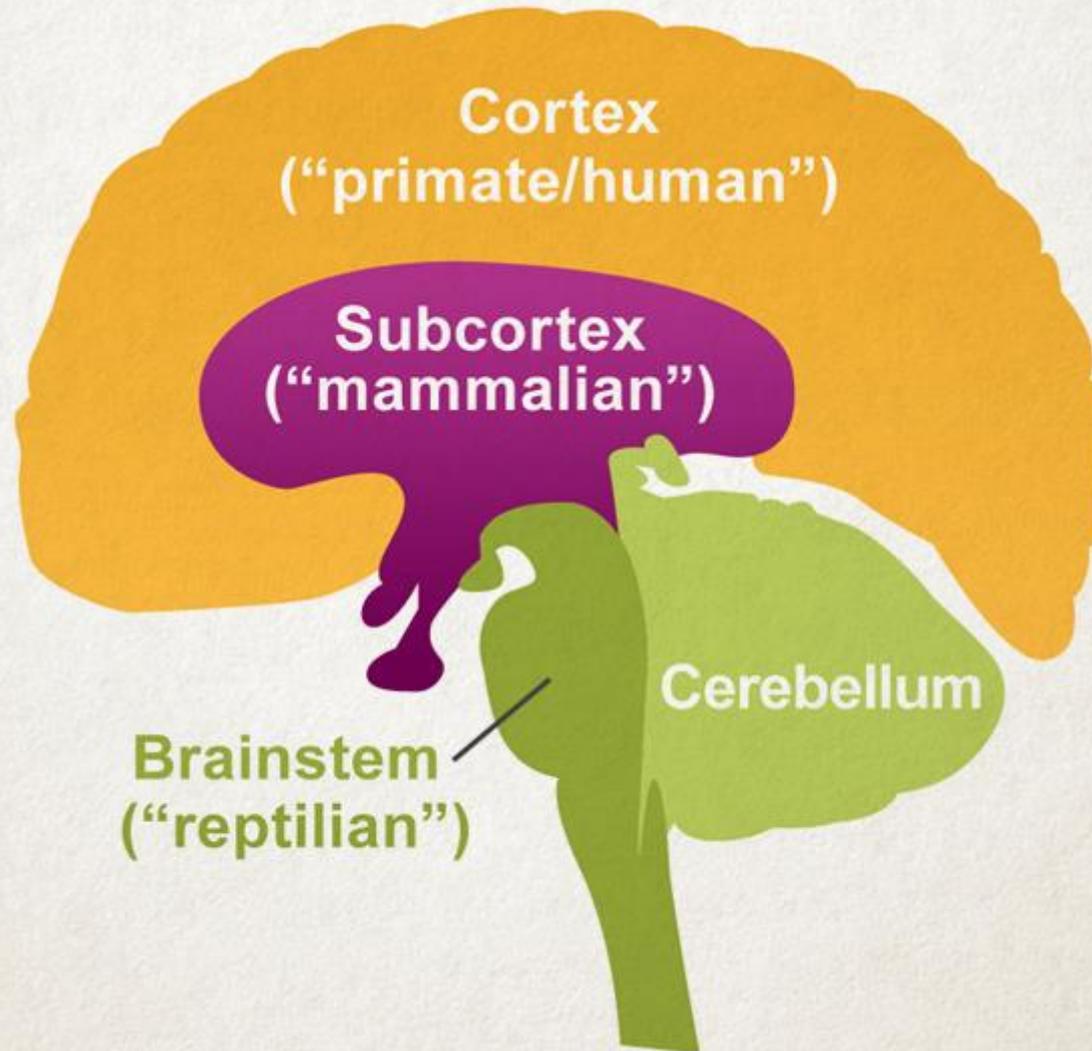
Sich an andere binden

Sich grundlegend
verbunden fühlen

Sich zugehörig fühlen,
verbunden, gemocht,
geschätzt, geliebt

Mitgefühl empfinden,
sich freundlich fühlen,
großzügig, liebend

Das sich entwickelnde Gehirn



Streichle die Eidechse



Füttere die Maus



Umarme den Affen



Positive und negative Erfahrungen 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 mit innerer Weite gehalten wird; einer Freundin ein Problem erzählen; Selbstmitgefühl für ein Ärgernis; Gleichzeitiges Erleben von Fürsorge und Verletzung

HEAL durch das Aufnehmen des Guten

Aktivierung

1. Have – Mache eine positive Erfahrung

Festigung/Installation

2. Enrich – Reichere die Erfahrung an
3. Absorb – Nimm die Erfahrung in dich auf
4. Link – 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 Material ein

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

Fähigkeiten beim vierten Schritt

- Ergreife für dich selbst Partei; 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.

Hiermit endet Teil 3:
Positives und negatives Material verbinden

Es folgt:

4

Stärken für
Sicherheit entwickeln



4

Stärken für
Sicherheit entwickeln



Such Dir einen Partner und wähle, wer A und wer B ist (A beginnt).

Wechselt euch ab, eine Person spricht, während die andere hauptsächlich zuhört. Untersucht folgende Fragen:

TIPP: Wenn Du allein bist, reflektiere oder schreibe in Dein Notizbuch.

Was möchtest Du, bist jetzt, mit nach Hause nehmen aus diesem Programm?

(entscheidende Gedanken und Erfahrungen; was war hilfreich)

Vielfacher Nutzen innerer Stärken

Für sich selbst Partei ergreifen

Zentrieren

Zur Ruhe kommen

Liebe

Sich geliebt fühlen | 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:

1

Bekomme ein Gefühl dafür, dich umsorgt zu fühlen.

2

Denke an jemanden, den du magst. Empfinde Mitgefühl für ihn.

3

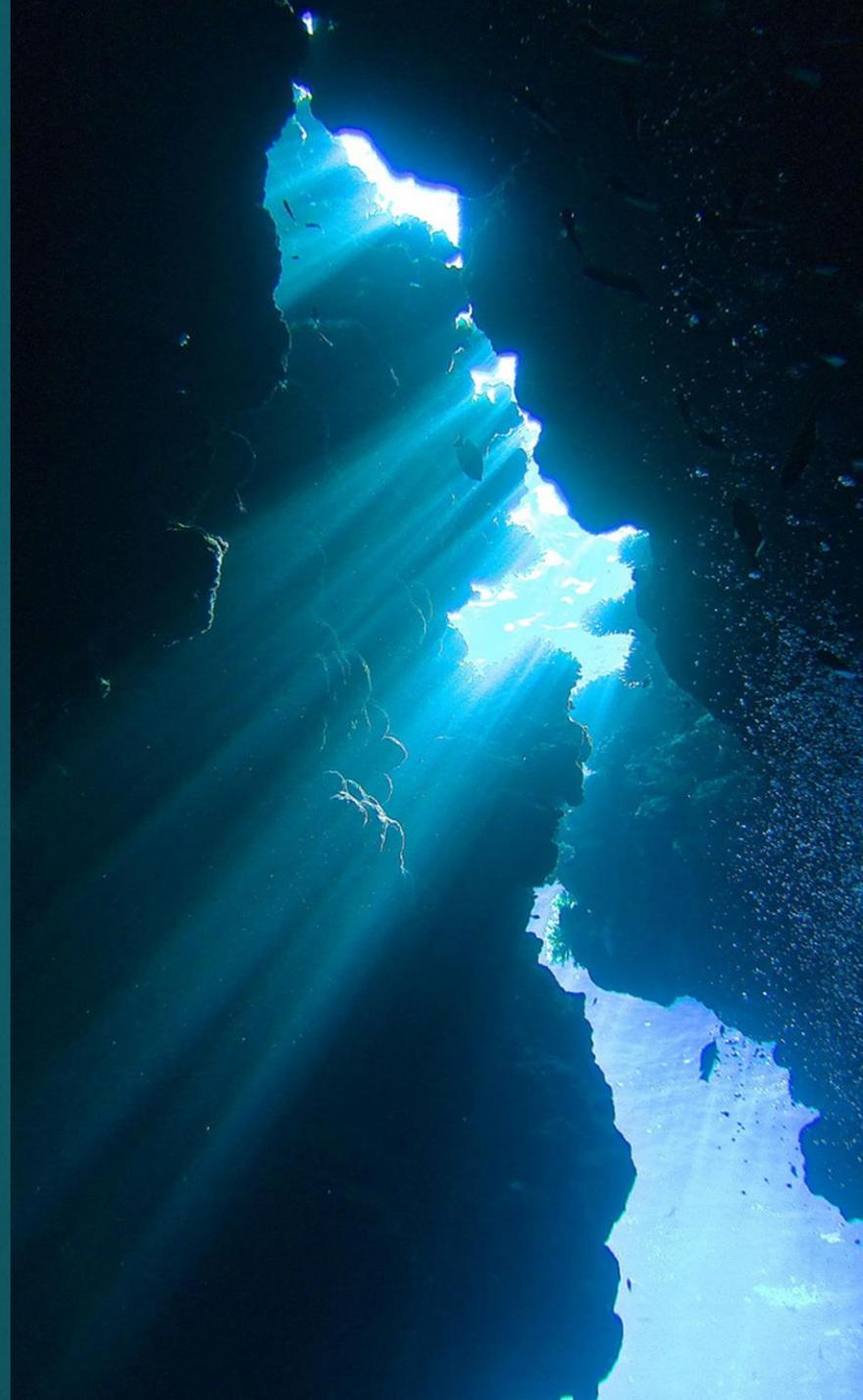
Lenke das Mitgefühl auf dich selbst um

„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

Sich beschützt fühlen

- Schutz durch deine Umgebung
- Ressourcen in dir sowie in deinem Leben
- Andere, die helfen können, dich zu beschützen
- Stelle dir 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 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.
- Lass 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 oder Bedrohung

Nachhaltiger
Energieaufwand,
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 des reaktive
Modus erkennen;
wissen, dass du mit
Herausforderungen auf
anpassungsfähige Weise
umgehen kannst

Vielfacher Nutzen:
für sich selbst Partei
ergreifen, zentriert sein,
ruhig, Liebe

Sich stark fühlen,
kraftvoll, geschützt,
in Ordnung, entspannt

Bedrohungen und
Ressourcen akkurat
einschätzen

Zuflucht finden

Frieden in deiner Mitte

Nach Hause kommen

Frieden

Zufriedenheit

Liebe

Hiermit endet Teil 4:
Stärken für Sicherheit entwickeln

Es folgt:

5

**Stärken für
Zufriedenheit entwickeln**



5

Stärken für
Zufriedenheit entwickeln

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



Such Dir einen Partner und wähle, wer A und wer B ist (A beginnt). Wechselt euch ab, eine Person spricht, während die andere hauptsächlich zuhört. Untersucht folgende Fragen:

TIPP: Wenn Du allein bist, reflektiere oder schreibe in Dein Notizbuch.

Welche Dinge hast du **erreicht** in deinem Leben?

(schließe auch die vielen scheinbar kleinen Dinge mit ein.)

Nimm die Würdigung durch deinen Partner / deine Partnerin in Dich auf.

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 das Gefühl von Schönheit wirklich 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 Herzerfüllten 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.

Man sagt, Weisheit ist, ein größeres Glück dem geringeren Glück vorzuziehen.

Um deinem Gehirn zu helfen, dieses größere Glück zu wollen und zu wählen, verbinde dich mit dem zu erwartenden Lohn für das, was du ermuntern möchtest, durch:

1

Vor dem Tun, stelle dir den Lohn vor

2

Während des Tuns halte den Fokus auf den Lohn

3

Nach dem Tun, halte Dir den Lohn vor Augen

Stärken, die einen anpassungsfähigen Umgang mit Gelegenheiten und Verlusten unterstützen

Kosten des reaktiven
und Vorteile des
anpassungsfähigen
Umgangs erkennen

Vielfacher Nutzen:
für sich selbst Partei
ergreifen, zentriert sein,
ruhig, Liebe

Erfahren von
Wirksamkeit,
Schönheit, Fülle des
Moments, Beloh-
nungen, Vergnügen,
Dankbarkeit, Freude

Enthusiasmus und
Leidenschaft finden

Gute Pläne schmieden
und benötigte
Ressourcen aktivieren

Zufriedenheit in der
eigenen Mitte

Nach Hause kommen

Frieden

Zufriedenheit

Liebe

Hiermit endet Teil 5:
Stärken für Zufriedenheit entwickeln

Es folgt:

6

Stärken für
Verbundenheit entwickeln



6

Stärken für
Verbundenheit entwickeln

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

Die Spitze der Wurzel

Im vierten Schritt beim „Aufnehmen des Guten“, 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:

1

Verständnis dafür, dass die jüngeren Schichten erreicht werden müssen

2

Mitgefühl und Unterstützung für das innere Kind

3

Fähigkeit, jüngere Themen im Gewahrsein zu halten, ohne von ihnen überwältigt zu werden.

Gefühl für den eigenen Wert

- 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



Such Dir einen Partner und wähle, wer A und wer B ist (A beginnt).

Wechselt euch ab, eine Person spricht, während die andere hauptsächlich zuhört. Untersucht folgende Fragen:

TIPP: Wenn Du allein bist, reflektiere oder schreibe in Dein Notizbuch.

Welche guten Dinge

gibt es momentan in deinem Leben?

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

Gefühl für den eigenen Wert

- 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



Such Dir einen Partner und wähle, wer A und wer B ist (A beginnt). Wechselt euch ab, eine Person spricht, während die andere hauptsächlich zuhört. Untersucht folgende Fragen:

TIPP: Wenn Du allein bist, reflektiere oder schreibe in Dein Notizbuch.

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, zentriert sein, ruhig, Liebe
- Gefühl des eigenen Wertes
- Gefühl des Geliebtwerdens/Empfangen der Fürsorge durch andere
- 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



Such Dir einen Partner und wähle, wer A und wer B ist (A beginnt).

Wechselt euch ab, eine Person spricht, während die andere hauptsächlich zuhört. Untersucht folgende Fragen:

TIPP: Wenn Du allein bist, reflektiere oder schreibe in Dein Notizbuch.

Was sind die Schlüsselerfahrungen, die du aus diesem Training mitnimmst?

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

Für die kommende Zeit

- Lass dir das Aufnehmen des Guten zur informellen täglichen Gewohnheit werden
- Am Ende jeder formellen Praxis – Meditation, Fitness-training, persönlicher Reflektionen, Gebet, Yoga, Spaziergängen mit dem Hund – nimm dir ein paar Momente Zeit, um den Nutzen in dich aufzunehmen, den dir die Praxis bringt.
- 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

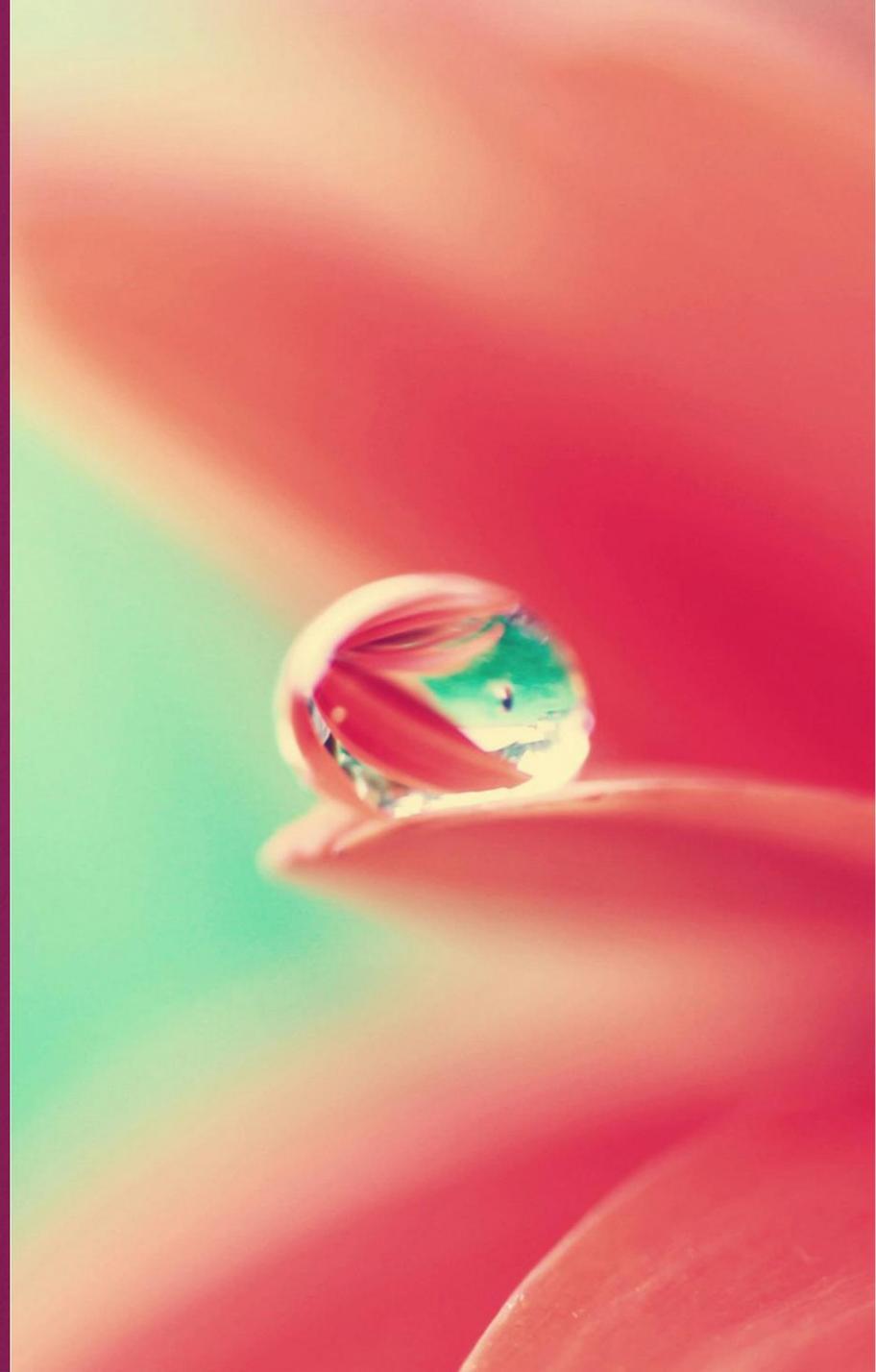
*Unterschätze nicht Dein
gutes Handeln und denke
nicht*

*„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

Vielen Dank



Empfohlene Bücher

Siehe RickHanson.net für andere gute Bücher.

- 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

Siehe RickHanson.net für andere wissenschaftliche Veröffentlichungen.

- 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.

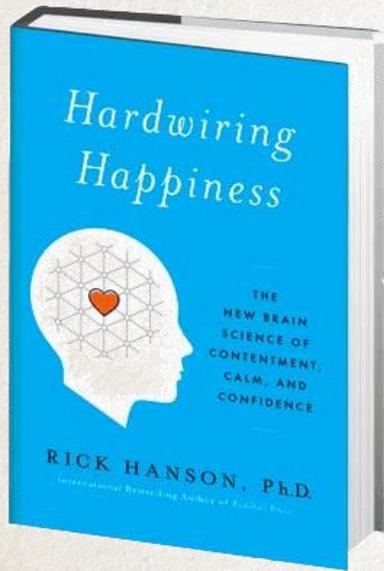
Grundlegende Veröffentlichungen - 3

- 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.

Where to Find Rick Hanson Online



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

www.rickhanson.net/hardwiringhappiness

Personal website: [**www.rickhanson.net**](http://www.rickhanson.net)

Wellspring Institute: [**www.wisebrain.org**](http://www.wisebrain.org)



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



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