
*Denk nicht geringschätzig über das Gute, meinend:
"Es wird nicht zu mir kommen."*

Tropfen für Tropfen füllt sich der Topf mit Wasser.

*Gleichsam, es nach und nach einsammelnd,
füllt sich der Weise mit Gutem.*

Dhammapada 9.122

Hardwiring Happiness:

Flüchtige Erfahrungen in innere Stärke und Frieden verwandeln

**3. Kongress:
Denk- und Handlungsräume der Psychologie
29. Mai 2015**

Rick Hanson, Ph.D.

The Wellspring Institute for Neuroscience and Contemplative Wisdom

WiseBrain.org

RickHanson.net



Grundlagen

Ressourcen des Geistes

- **Verstehen**
- **Fertigkeiten**
- **Positive Emotionen**
- **Einstellungen**
- **Motivationen**
- **Tugenden**



Innere Stärken werden aus Gehirnstrukturen aufgebaut



Wie bekommt man diese inneren Stärken ins Gehirn?

Die Neuropsychologie des Lernens

Lernen – die Veränderung der neuronalen Struktur und Funktion – hat zwei Stadien:

**Vom Kurzzeitgedächtnis
zum Langzeitgedächtnis**

Vom Zustand zur Eigenschaft

Von der Aktivierung zur Installation.



Neurons that fire together,

wire together

-
- **Du wirst mitfühlender durch das Installieren von Erfahrungen des Mitgefühls.**
 - **Du wirst dankbarer durch das Installieren von Erfahrungen der Dankbarkeit.**
 - **Du wirst achtsamer durch das Installieren von Erfahrungen der Achtsamkeit.**



**Bedauerlicherweise
sind wir gut bei der Aktivierung,
aber schlecht bei der Installation.**



**Unterdessen
werden schmerzliche, leidvolle Erfahrungen
zügig in neurale Strukturen umgewandelt.**

Klettband fürs Schlechte, Teflon fürs Gute





Wir können den Geist nutzen

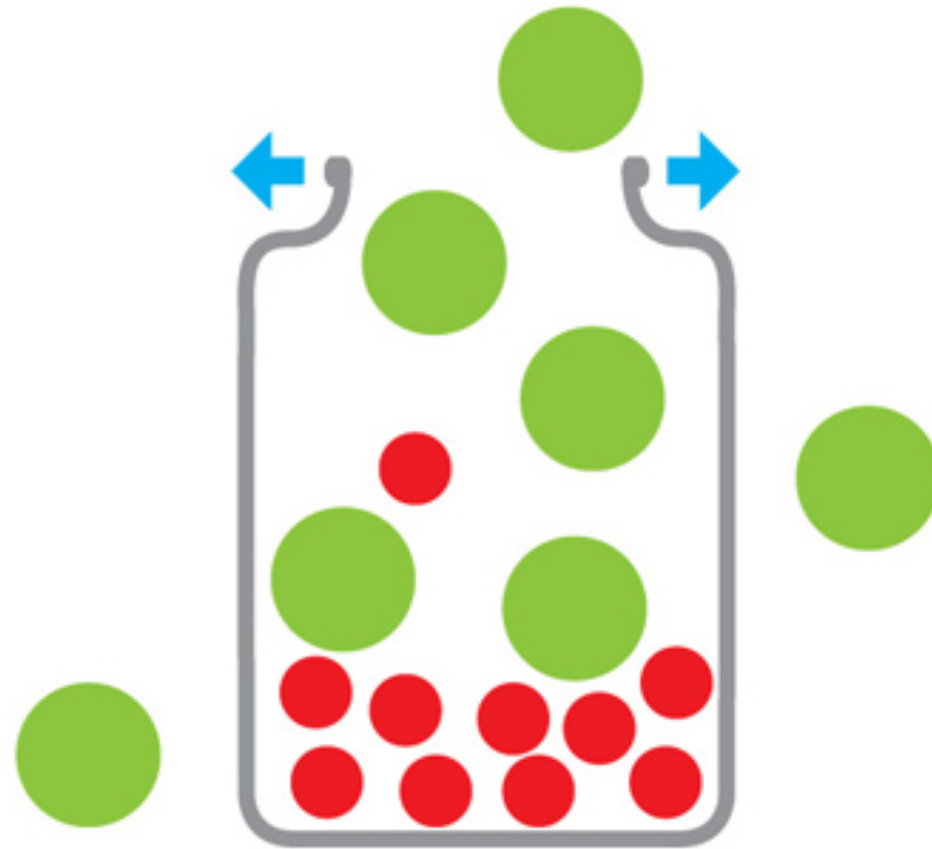
um das Gehirn zu verändern

um den Geist zum Besseren zu verändern

**zum Wohle von uns selbst und anderen
Wesen.**



Das Gute in sich aufnehmen

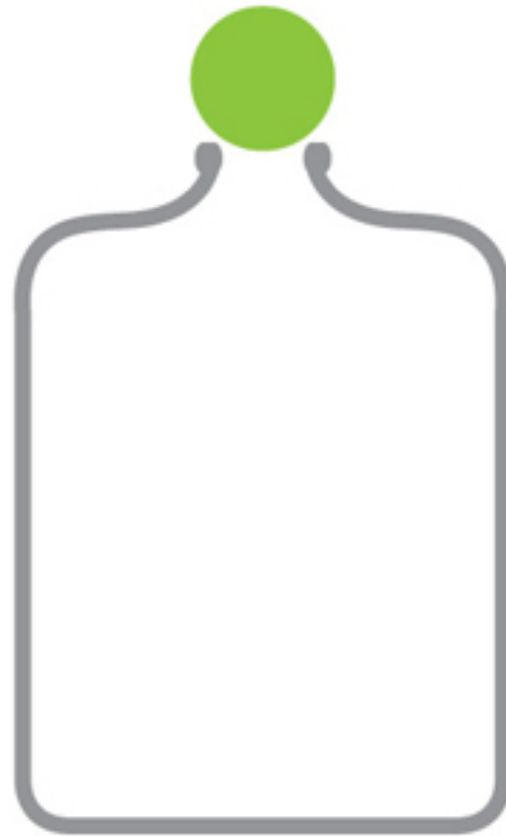


Lernen das Gute in sich aufzunehmen

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 die Erfahrung
 - Erweitere diese Erfahrung
 - Nimm sie in Dich auf



H **Mache eine gute Erfahrung**

Elemente von Erfahrungen

- **Gedanken** – Glaube; Sichtweisen; Erwartungen; Bilder; Erinnerungen; Ideen
- **Wahrnehmung** – Empfindung (z.B. Entspannung, Vitalkraft); Sehen; Hören; Schmecken; Riechen
- **Emotionen** – Gefühle; Stimmungen
- **Verlangen** – Bestrebungen; Wünsche; Hoffnungen; Werte; Triebe; Motivation; Sinn; Träume; Leidenschaften; Entschlossenheit
- **Handeln** – Verhalten; Haltung; Anwendungswissen

Die zwei Arten, eine gute Erfahrung zu machen

Bemerke eine, die du bereits machst.

- Im Vordergrund der Wahrnehmung
- Im Hintergrund

Erschaffe eine.

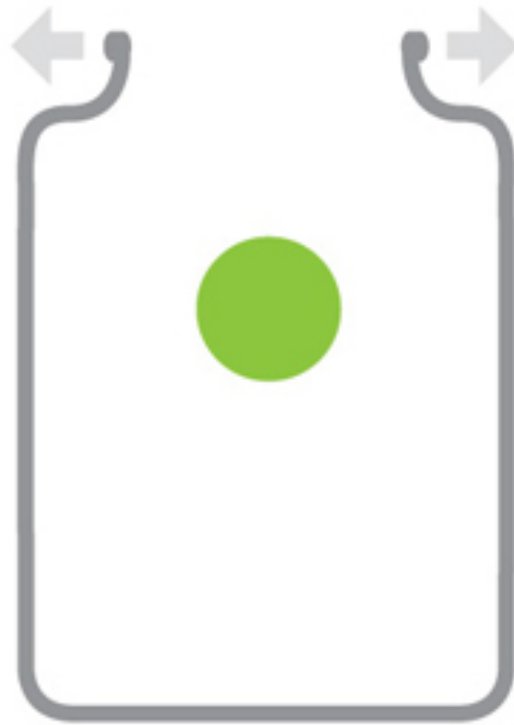
Eine gute Erfahrung erschaffen

Suche hier nach positiven Fakten:

- 1. unmittelbare Situation**
- 2. aktuelle oder jüngste Ereignisse**
- 3. stabile Bedingungen**
- 4. dein Wesen**
- 5. Vergangenheit**
- 6. Zukunft**
- 7. negative Situationen**
- 8. das Leben anderer**
- 9. deine Vorstellungskraft**
- 10. Bemühe dich um andere**
- 11. Rufe direkt eine positive Erfahrung wach**
- 12. Erzeuge gute Fakten**
- 13. Teile die guten Fakten mit anderen**

Gute Fakten in gute Erfahrungen verwandeln

- Nimm deinen Körper wahr.
- Mach dich weich und offen.
- Halte deinen Geist leicht aktiv, indem du Aspekte der guten Fakten erkennst, die naturgemäß eine Erfahrung hervorrufen
- Stell dir vor, wie jemand anderer sich als Reaktion auf die guten Fakten naturgemäß fühlen würde.
- Empfinde Freundlichkeit für dich selbst, ermutige dich selbst, eine positive Erfahrung zu machen.



Erweitere sie

„Erweiternde“ Faktoren

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

Erweitere die Erfahrung

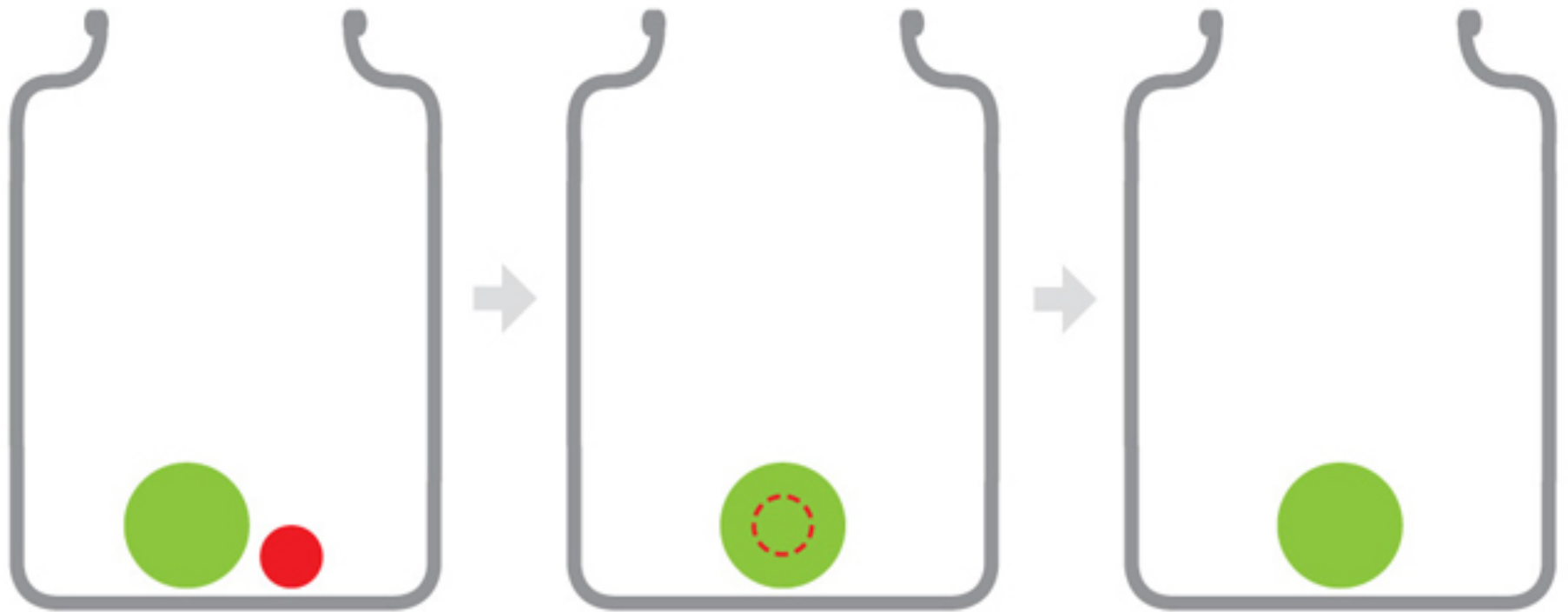
- Dauer
- Intensität
- Multimodale Sinneserfahrung
- Neuartigkeit
- Persönliche Bedeutung



A Nimm sie in dich auf

Eine Erfahrung in sich aufnehmen

- Erweitern macht die Erfahrung kraftvoller.
- In sich Aufnehmen macht die Gedächtnissysteme empfänglicher durch Priming und Sensibilisierung.
- Nimm diese Erfahrung in Dich auf, indem Du sie absichtsvoll und nachspürend in Dich einsinken lässt, während Du Dich in ihr versenkst.
 - Bilder – Wasser auf Schwamm; herunter rieselnder goldener Staub; Edelstein ins Schatzkästchen des Herzens
 - Empfindung – Warmer wohltuender Balsam
- Überantworte dich der Erfahrung; lass sie dich verändern
- Loslassen von Widerstand, Festhalten, Klammern, Verlangen



L Verbinde positives und negatives Material

Bedingungen für den Schritt des Verbindens

- Geteilte Wahrnehmung; zwei Dinge gleichzeitig halten
- Nicht vom Negativen gekapert werden; falls doch, das Negative fallen lassen
- Positives Material ist in der Wahrnehmung stärker.

Ausmaß des Einlassens auf das Negative

- Der Gedanke an das negative Material
- Eine gefühlte Empfindung des negativen Materials
- Das positive Material durchdringt das negative Material (z.B. wohltuender Balsam, hohle Stellen ausfüllen, Verbindung mit jüngeren Schichten).

→ Das positive Material bleibt durchwegs stärker in der Wahrnehmung.

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.

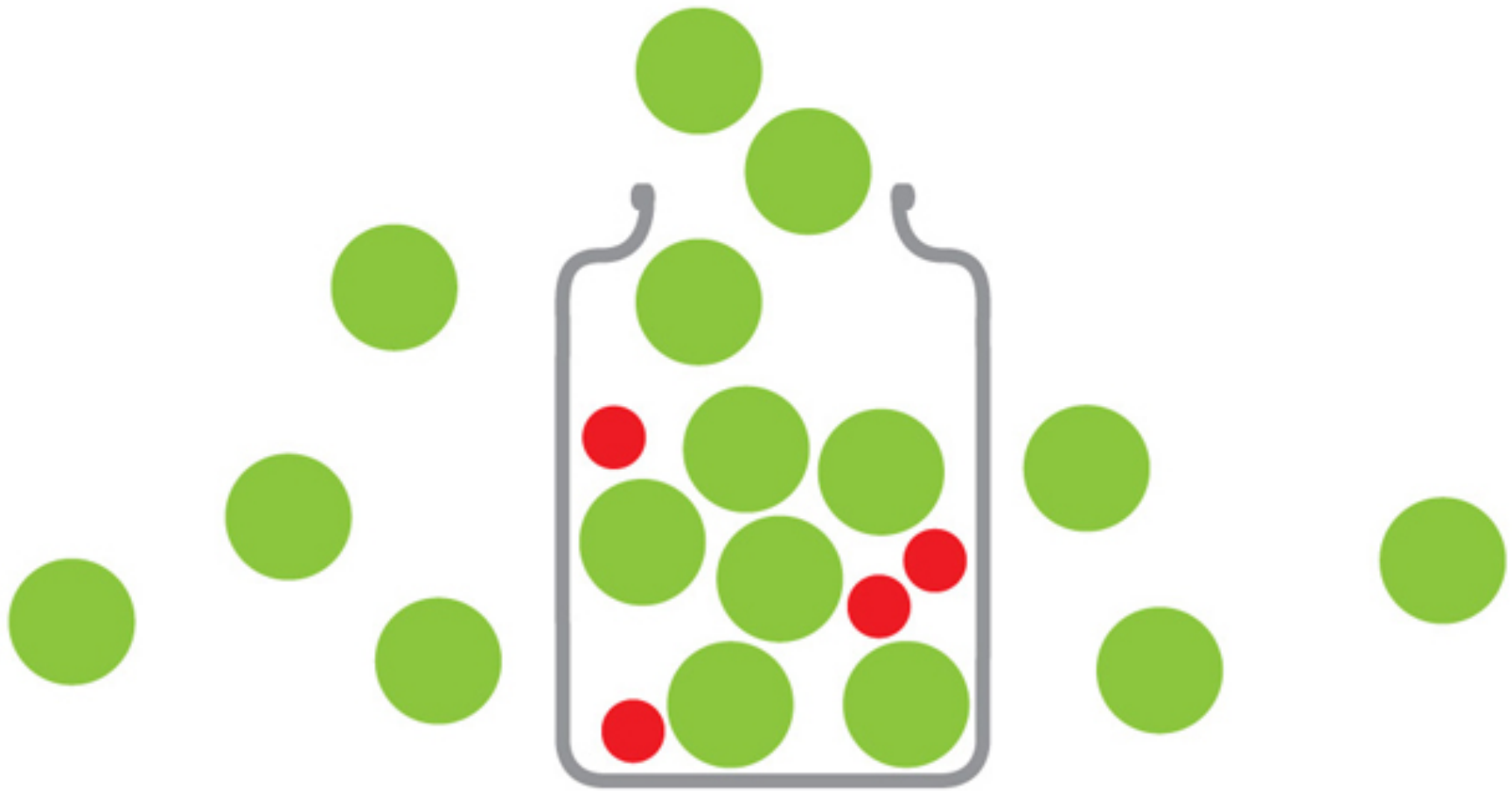
HEAL Heile dich selbst

Have – erlebe eine positive Erfahrung.

Enrich – erweitere sie, reichere sie an.

Absorb – nimm sie in dich auf.

Link - verbinde positives und negatives Material.



Erlebe es, genieße es!

Es ist gut, das Gute in sich aufzunehmen

- Entwicklung spezifischer innerer Stärken
- Implizierter Nutzen
- Sensibilisiert das Gehirn für Positives
- Schafft positive Schleifen



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

Lao Tse

**Wähle Partner, bestimme wer A und B ist (A beginnt).
Abwechselnd, während ein Partner vorwiegend
spricht, der andere vorwiegend zuhört, folgende
Frage erkunden:**

**Was sind aktuell ein paar gute Fakten in
deinem Leben?**

**→ Finde als Zuhörer im Leben deines
Partners ein echtes Glücksgefühl über die
guten Dinge in dessen Leben.**



Positive Neuroplastizität bei anderen anwenden

Vier Wege, eine Methode zu vermitteln

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

HEAL in Trainings einsetzen

- In fünf Minuten die Grundprinzipien explizit erklären.
- Im Verlauf hie und da die Erweiterung und Aufnahme von guten Erfahrungen in natürlicher Sprache anregen
- Erwähnen, dass man HEAL außerhalb des Kurses anwenden kann, um Verinnerlichung des Gelernten zu vertiefen
- HEAL nicht anwenden, wenn unangebracht (z.B. radikal wahlfreie Wahrnehmung, extrem selbstkritisch bei jeglicher Leistung).



Erfahrungen von Schlüsselressourcen

Bedürfniserfüllung durch 3 Systeme

Sicherheit – Leid vermeiden

**Befriedigung – sich Belohnungen
annähern**

Verbindung – sich an andere binden

Einige Formen von Ressourcen-Erfahrungen

Leid vermeiden

- Sich grundsätzlich im Jetzt_in Ordnung fühlen
- Sich geschützt 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

Mitgefühl mit sich selbst

- Mitgefühl ist der Wunsch, dass Wesen nicht leiden, mit warmherzigem Interesse. Mitgefühl ist auch dann aufrichtig, wenn wir die Dinge nicht verbessern können.
- Mitgefühl mit sich selbst wendet diese Prinzipien auf einen selbst an.
- Zur Stärkung des Mitgefühls für sich selbst:
 - Hab das Gefühl gemocht zu werden.
 - Denke an Wesen, die du magst. Empfinde Mitgefühl für sie.
 - Richte das Mitgefühl auf dich selbst aus.

„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

RESSOURCEN ZUM VERMEIDEN VON LEID

Herausforderung

Schwäche

Hilflosigkeit

Erstarrung, Unfähigkeit zu bewegen

Überhöhte Bedrohung

Beunruhigung

Spannung

Sorge, Angst

Irritation, Ärger

Ressource

Stärke

Handlungskompetenz

Handeln, Ausagieren

Genaue Einschätzung

Schutz, Beruhigung

Entspannung

Im Jetzt gut fühlen,

Plan erstellen

Großes Bild, Friede

RESSOURCEN ZUR ANNÄHERUNG AN BELOHNUNGEN

Herausforderung

Was ich nicht habe

Mangel

enttäuscht, traurig

Frustration, Versagen

gelangweilt, empfindungslos

Kummer

Aufgeben

Getriebenheit

Ressource

Was ich habe

Fülle

Dankbarkeit, Freude

Errungenschaft

Genuss,
Begeisterung

Geliebt und liebend

anstreben

befriedigt

RESSOURCEN UM SICH AN ANDERE ZU BINDEN

Herausforderung

Ausgeschlossen

Unzulänglichkeit, Scham

Ignoriert, unbemerkt

Einsam

Neid, Eifersucht

Sich erdrückt fühlen

Ressource

zugehörig, gewollt

geschätzt, respektiert

Empathie bekommen

Freundschaft, Sorgen

für andere und sich selbst Groß

Erkenntnis: es verletzt dich

Mitgefühl mit sich selbst,
handeln, guter Wille

geschickte Selbst-
behauptung



Frieden

Zufriedenheit

Liebe

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.

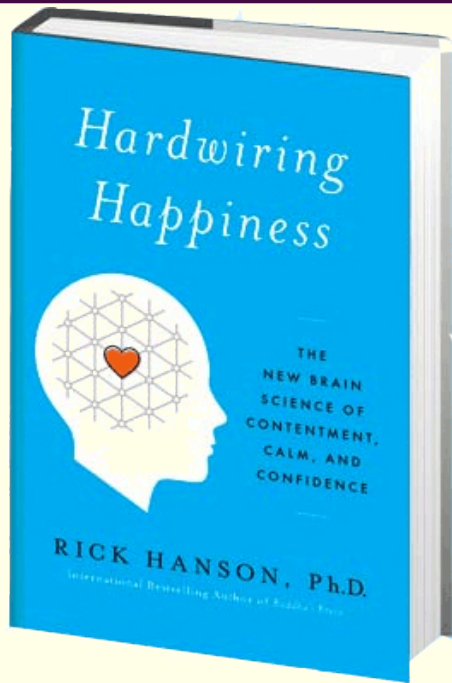
Grundlegende Veröffentlichungen - 3

- 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

**Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen
und finden Sie inneren Frieden.**

Unser Gehirn hat wirkungsvolle Mechanismen entwickelt, um mit Bedrohungen und Gefahren umzugehen. Doch im Angesicht von Stress schaden uns unsere Überlebensreflexe teils mehr, als dass sie uns nützen. Um Ihnen zu helfen, mit den Herausforderungen der heutigen Welt besser klarzukommen, hat der Neuropsychologe Rick Hanson das Programm *Das gelassene Gehirn eines Buddha* entwickelt.



Rick Hanson Das gelassene Gehirn eines Buddha

Rick Hanson

Das gelassene Gehirn eines Buddha

**Schritt für Schritt zu mehr
Resilienz und Wohlbefinden**

Buch & 2 CDs



arbor

Selbstgesteuerte Neuroplastizität ist das praktische Trainingsprogramm für die gezielte Kultivierung positiver Geisteszustände. Gelassenheit und Zufriedenheit sind erlernbar. Wir können sie einladen, „bei uns zu verweilen,“ und sie so zu einer inneren Eigenschaft werden lassen.

Um unseren Vorfahren das Überleben zu sichern, hat sich unser Gehirn so entwickelt, dass es negative Erfahrungen anzieht und positive Erfahrungen weitaus weniger berücksichtigt. Die gute Nachricht ist jedoch, dass wir diese angeborene neuronale Struktur verändern können: Wir können den „Überlebensmodus“ verlassen und uns in einen Modus begeben, in dem wir tieferes Wohlbefinden, mentale Klarheit und die Wertschätzung eines jeden Moments erfahren.

In *Selbstgesteuerte Neuroplastizität* stellt uns der bekannte Neuropsychologe Rick Hanson die praktischen Übungen und Meditationen vor, die es uns ermöglichen, das Glückspotential unseres Gehirns voll und ganz zu entfalten.



Selbstgesteuerte
Neuroplastizität

Rick Hanson



Rick Hanson

Selbstgesteuerte Neuroplastizität



*Der achtsame Weg,
das Gehirn zu verändern*

Buch & 3 CDs

arbor