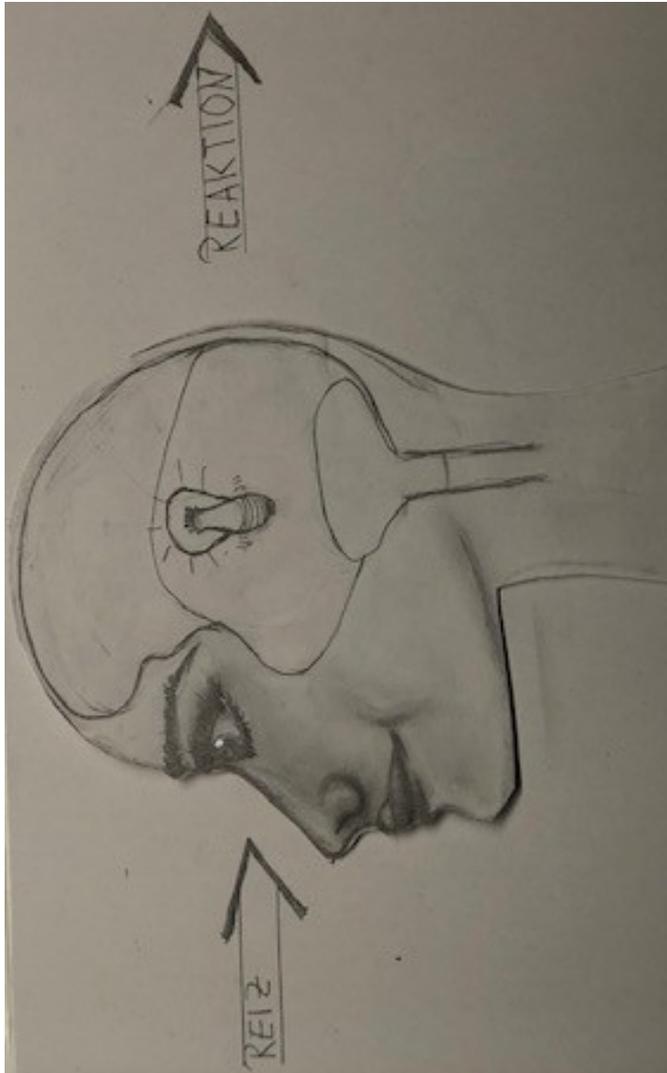


Zurück in die eigene Selbstwirksamkeit durch bewusste Emotionsregulierung



“Zwischen REIZ und REAKTION liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unserer Entwicklung und unsere Freiheit.“

Victor Frankl

Summary:

In dieser Abschlussarbeit wird anhand des Modells “Beneficial Thinking House” von Dr. Karella Easwaran beschrieben, wie Emotionen im Gehirn entstehen, warum Emotionen unsere Verbündeten sind und wie wir erlernen können sie zu regulieren. Denn wenn wir den Raum zwischen REIZ und REAKTION nutzen, um das Bedürfnis hinter der Emotion zu

erkennen, sind wir wieder handlungsfähig und können auf unsere Ressourcen zurückgreifen.
Zurück in unserer Selbstwirksamkeit sind wir bereit für Entwicklung.

ABSCHLUSSARBEIT DER AUSBILDUNG ZUM SYSTEMISCHES COACHING

Janine Kops

INKONSTELLATION 2020/2021

Agenda

1. Einleitung
2. Definition Emotion
3. Neuroplastizität
4. Wie wirkt unser Gehirn?
5. Mein Beneficial Thinking House
6. Selbstcoaching Prozess
7. Resümee
8. Quellen

1. Einleitung

Unsere Haltung ist unser Fenster aus dem wir auf die Welt schauen und wir nehmen in dem Moment, in dem wir aus dem Fenster schauen das wahr, was wir in unseren Gedanken konstruiert haben.

Ich möchte an dieser Stelle die Gelegenheit nutzen und den Menschen, die noch unschlüssig sind - ob sie die Ausbildung „Systemischer Coach“ in Angriff nehmen möchten - Mut zu sprechen, den 1. Schritt zu gehen. Für mich ist die Ausbildung zum "Systemischen Coach" eine Bereicherung mit der ich in dieser Form nicht gerechnet habe und hat somit meinen Neurotransmitter Dopamin ordentlich angeregt. Über den gesamten Ausbildungsblock habe ich wahrgenommen, wie ich mir jeden Tag selbst auf der Spur bin, indem ich meine sozialen Muster und Prozesse, die sich oft verborgenen abgespielt haben, deutlicher wahrnehme und es zeitweise sogar schaffe, diese Muster zu durchbrechen. Ich habe die Verantwortung übernommen, dafür zu sorgen, dass es mir gut geht. Seit diesem Zeitpunkt, nehme ich wahr, dass ich als Führungskraft, viel mehr Freude, Gelassenheit und auch Mut bei der Entwicklung der Mitarbeiter empfinde. Die Herausforderungen als Führungskraft zur Geschäftsführung meistere ich heute mit deutlich mehr Kreativität und Verständnis und auch die Beziehung zu meinem heranwachsendem Teenager ist leichter und vor allem humorvoller geworden. Meine Haltung Menschen zu sehen und zu hören, hat sich deutlich verändert, in dem ich sie voller Neugierde und in ihrer Einzigartigkeit wahrnehme. Ich bin dankbar den ein oder anderen Mitarbeiter und auch meinen heranwachsenden Teenager auf seiner ganz persönlichen schöpferischen Reise zu begleiten.

Direkt am 1. Wochenende der Ausbildung lernen wir uns in einer ausgiebigen Vorstellungsrunde kennen und sofort läuft mein "Inneres Team" zu Hochtouren auf. Der Kritiker meldet sich sofort mit den Fragen: „Warum bin ich wirklich hier und was bringt es mir?“ „Was möchte ich mit dieser Ausbildung erreichen und was ist überhaupt systemisches Coaching?“. „Bin ich hier richtig?“ Ich versuche zu atmen und mich auf die neuen Inhalte einzulassen.

Wir erhalten einen Einblick zum Ursprung der systemischen Schule und erfahren was es mit der systemischen Arbeit auf sich hat und wie sich diese Arbeit von der Therapie abgrenzt. Insbesondere das Modell des Konstruktivismus und vor allem wie elementar Haltung ist, begleiten mich täglich.

„Denn in jedem Coachee liegt seine eigene Lösung“. Wir lernen auf dem Weg zum Coach nicht nur eine Vielzahl von Tools kennen, um mit dem Coachee in Beziehung zu gehen und sein Ziel, seine Ressourcen und seine eigenen Lösungswege aufzuspüren und freizusetzen. Darüber hinaus lernen wir uns als Gruppe und die verschiedenen Herangehensweisen der unterschiedlichen Trainer kennen. Insbesondere der Hypnosystemische Block ist stark mit mir in Resonanz gegangen und ich möchte meine persönlichen Erfahrungen und Recherchen im Bereich der Emotionsregulierung sowie meinen Selbstcoaching Prozess an dieser Stelle teilen.

2. Emotionen

Wer kennt dies nicht, wie aus dem Nichts ist sie da, diese "Emotion" und es scheint, als ob wir selbst zu dieser Emotion wie Wut oder Angst werden. Wir fühlen uns unwillkürlich ausgeliefert, um so mehr noch, wenn wir uns über einen längeren Zeitraum in einem gefühlten „Stress Modus“ befinden. Dann sind wir neuen unvorhersehbaren Situationen besonders ausgeliefert und nehmen diese umgehend als Stress stimulierende Reize wahr, ob wir wollen oder nicht.

Was sind Emotionen?

Sie sind ein altes Programm aus dem limbischen System und werden als biopsychosoziale Reaktionen auf ein bestimmtes Ereignis mit der Folge einer sofortigen Reaktion beschrieben. Angst ist beispielsweise eine natürliche Reaktion auf Gefahr, innerhalb von Sekunden werden eine Reihe von Stresshormonen (wie Cortisol & Adrenalin etc.) ausgeschüttet und sorgen dafür, dass unserem Körper mehr Energie zur Verfügung steht. Wir sind sofort bereit für Flucht oder Angriff. Das sympathische Nervensystem ist aktiviert und verteilt sich über dem Hirnstamm in unserem gesamten Körper. Dieser erhöhte Energieeinsatz erzeugt Wärme, wir atmen schneller, die Muskeln sind bereit zur Höchstleistung. Das Großhirn sowie alle weiteren Körperfunktionen, die nicht das Überleben sichern, beschränken die Aktivitäten ausschließlich auf das Nötigste. Leider. Denn damit werden auch alle Prozesse des logischen Denkens im Präfrontalen Cortex blockiert, was unweigerlich zur Folge hat, dass wir in diesem Modus keine überlegten Entscheidungen treffen. Die Funktion der Angst ist es die gefühlte Gefahr zu vermeiden. Das Bedürfnis, welches sich hinter Angst verbirgt, ist Sicherheit. Unser gesamten Organismus strebt danach sich wieder sicher zu fühlen und seinen kohärenten Zustand zurück zu erlangen

Gut zu wissen:

Emotionen und körperliche Reaktionen sind untrennbar.

Das Zusammenspiel von Gedanken, Emotionen und unserem Körper ist eng miteinander verzahnt. Man spricht auch von den sogenannten somatischen Marken und je stärker der Stimulus/ Reiz oder auch nur der unangenehme Gedanke, desto heftiger spüren wir die Reaktion in unserem Körper, wie beispielsweise die Wut im Bauch oder den Kloß im Hals. Vor allem positive Emotionen wie Freude, Liebe, Neugierde sind elementar für unsere Weiterentwicklung, da sie uns öffnen.

In Momenten in denen wir positive Emotionen erleben, sind wir empfänglicher neue Wege einzuschlagen. Wir kommen leichter in Kontakt mit Menschen und mit uns selbst und bauen stabile Beziehungen auf. Wir sind in der Lage neue Perspektiven einzunehmen und es fällt uns grundsätzlich leichter Entscheidungen zu treffen. Interesse ist eine Emotion hinter der das Bedürfnis nach kreativer Entwicklung steht. Sie öffnet uns verschiedene Perspektiven einzunehmen und neue Lösungsansätze zu konstruieren und ist somit eine Ressource die im Coaching Prozess eine wichtige Rolle spielt.

12 primäre Emotionen

Ich möchte im folgendem die 12 primären Emotionen vorstellen, die entscheidend sind als Coach menschliches Verhalten zu verstehen und die sich auf verschiedenen Kanälen wie Mimik, Gestik, Körperhaltung etc. sichtbar machen.

- Defensiven Emotionsdynamiken: Schuld, Scham, Angst und Trauer
- kooperativen Emotionen: Freude, Liebe, Interesse
- offensiven Emotionsdynamiken: Ärger, Verachtung und Ekel
- Sonderemotionen: Überraschung und Stolz

Aber warum fühlen wir uns “unwillkürlich” einer Emotion ausgeliefert?

Ausgangsbasis ist ein Reiz, den wir entweder über Sinnesorgane wahrnehmen oder der durch eigene Gedanken ausgelöst wurde und in Form eines Impulses ins limbische System gelangt. Unser Mittelhirn kann nicht unterscheiden, ob ein aktiver Reiz vorliegt oder eine Imagination und beginnt auf Basis dieses Impulses biochemische Reaktionen in unsere Blutbahn zu schütten. Der Neurowissenschaftler António Damásio unterscheidet dabei zwischen einer Emotion, die er als unbewusstes Handlungsprogramm definiert und einem Gefühl, das das bewusste Erleben einer Emotion in Form einer Körperempfindung darstellt. Nicht **der Reiz** sorgt dafür, dass wir etwas fühlen und in unserem Körper als Reaktionen wahrnehmen, sondern die eigene Bewertung bzw. die Bedeutung, die wir in diesem Moment dem Gefühl geben.

Emotionen und Gefühle sind für uns, wunderbare Hinweisschilder und geben uns Aufschluss darüber, ob sich etwas gut anfühlt oder nicht. Denn wenn sich etwas dauerhaft schlecht anfühlt, haben wir die Möglichkeit, genauer hinzuschauen, was sich hinter dem Gefühl und vor allem der Emotion verbirgt. Denn alle Emotionen haben das Ziel ein darunter liegendes Bedürfnis zu erfüllen.

3. Neuroplastizität

Unsere gesamten Denkprozesse, unser Handeln, Lernen, Tun, bildet sich in den Nervenbahnen unseres Gehirns ab. Neuroplastizität lässt sich ganz einfach anhand eines Muskelaufbautrainings beschreiben, denn je regelmäßiger wir einen Muskel trainieren je stärker und auch sichtbarer wird er. Wird ein Muskel jedoch nicht mehr trainiert, verliert er an Kraft und Stabilität. Permanent genutzte Nervenbahnen werden zu fest eingefahrenen Mustern oder auch Gewohnheiten, die es uns vor allem ermöglichen, das Gehirn zu entlasten. Unser Gehirn verbraucht selbst im Ruhe Zustand extrem viel Energie und sucht daher nach Kohärenz. Denn indem möglichst viele Dinge im Autopilot-Modus erledigt werden spart unser Gehirn Energie ein. Durch die Wissenschaft der Neuroplastizität wissen wir inzwischen, dass wir mit Training dazu in der Lage sind, auch unwillentlich antrainierte Gewohnheiten - durch neu erschaffene Denkmuster - zu durchbrechen und hier kann ein guter Coaching Prozess entscheidend unterstützen.

Gerald Hüther hat in seinem Buch aus dem Jahr 2015 "Etwas mehr Hirn bitte" folgendes beschrieben, mit dem ich mich stark identifizieren kann:

"Über sich selbst nachdenken und dabei zu gewissen Erkenntnissen zu kommen, kann nur jemand, der das auch will. Der Freude daran hat, etwas über sich selbst zu erfahren, den es interessiert herauszufinden weshalb er so denkt, fühlt und handelt, wie er es tut, der ergründen will, wie all diese neuronalen Netzwerke in seinem Hirn entstanden sind, die seine Vorstellungen, seine Überzeugungen und seine inneren Einstellungen bestimmen"

4. Wie funktioniert das Gehirn?

Grob lässt sich das Gehirn in die drei Bereiche:

1. Hirnstamm=> Reptiliengehirn (überlebenswichtige Funktionen und Reflexe)
2. Mittelhirn => Limbisches System (Emotionszentrum)
3. Großhirn /Neokortex (Logik, Verstand).

Um die Funktionen des Gehirns möglichst einfach zu beschreiben, habe ich das Modell von Dr. Karella Easwaran gewählt, da es in einer wunderbar metaphorischen Sprache komplexe Prozesse beschreibt.

Sie hat das Gehirn in Form eines Hauses aufgeteilt, welches sie das **Beneficial Thinking House (B.T. House)** nennt. Die o. g. Bereiche spiegeln drei Stockwerke wieder und in jedem Stockwerk finden wir spezielle Bewohner vor.

Wie in jedem Zuhause fängt die Arbeit damit an, für Ordnung in den jeweiligen Etagen zu sorgen, damit sich das eigene Ich auch in seiner Umgebung wohlfühlt und wir Zugang zu unseren kognitiven Ressourcen haben.

Keller:

Zunächst einmal begeben wir uns auf der Reise durch das B. T. House in den Keller, dieser steht für den Hirnstamm. Er ist der älteste und primitivste Teil des Gehirns und wird auch als Reptiliengehirn bezeichnet. Er steuert unsere überlebenswichtigen Funktionen sowie Reflexe und aktiviert darüber hinaus lediglich unsere Kampf- oder Fluchtreaktionen. Innerhalb von Millisekunden stuft dieser Teil des Gehirns Ereignisse als gefährlich oder ungefährlich ein und sichert somit unbewusst unser Überleben.

Für den Bewohner des Kellers wählt Dr. Karella ein Krokodil, welches immer auf der Lauer liegt und nie ganz schläft. Typisches Krokodil Verhalten ausgelöst durch Emotionen wie Ärger/Wut sind im Kampfmodus meckern, schimpfen, wir sind ungeduldig oder brechen einen Streit vom Zaun. Emotionen wie Angst finden wir im Fluchtmodus wie Frustration, Hoffnungslosigkeit und bis hin zur Erschöpfung.

Erdgeschoss:

Das Erdgeschoss des **B.T. House** stellt das Mittelhirn, auch limbisches System genannt, dar, welches wie ein Saum als funktionale Einheit, direkt über dem Hirnstamm liegt.

Hier haben es sich drei Bewohner gemütlich eingerichtet.

Wir fangen mit Madame Amy (eine Metapher abgeleitet von der Amygdala aus dem Lateinischen Mandelkern) an. Madame Amy ist unser Alarmzentrum und somit eine extrem aufmerksame Bewohnerin, die mit Hilfe der Sinnesorgane (hören, sehen, fühlen, riechen, schmecken) Ausschau nach möglichen Gefahren hält. Jeder ankommende Reiz wird von Madame Amy bewertet und vermutet sie eine Gefahr drückt sie sofort die Alarmglocke im Keller, um eine Angriffs- oder Fluchtreaktion einzuleiten. Auch hat sie eine Schlüsselrolle im Erkennen von emotionalen Signalen, vor allem Angst im Gesicht ihres Gegenübers spürt sie sekundenschnell auf.

Wir treffen auf einen weiteren Bewohner im Erdgeschosses, das Seepferdchen abgeleitet vom Hippocampus, sitzt es gleich neben der Amygdala und ist nicht nur die Schaltstelle zwischen dem Kurz- und dem Langzeitgedächtnis, sondern es kann zusätzlich auch Signale und Reize emotional bewerten. Mit seinem Wissen unterstützt das Seepferdchen Madame Amy um aktuelle Situationen/Reize mit erlebten Geschehnissen abzugleichen und mögliche Gefahren herauszukristallisieren.

Die letzte Bewohnerin des Erdgeschosses ist die Glücksfee, die keine Metapher für einen Gehirnteil ist, sondern die durch ihre Glücks, Motivations- und Bindungshormone positive Gefühle hervorruft. Glücklich fühlen wir uns, wenn wir beispielsweise intensive positive Emotionen in uns spüren.

Dies ist der Fall, wenn wir uns:

- geborgen fühlen und ein Urvertrauen aufbauen konnten
- uns geliebt, respektiert, wahrgenommen und wertgeschätzt fühlen

Positive Emotionen entstehen durch komplexe chemische Reaktionen im Mittelhirn. Unsere Gehirnzellen kommunizieren untereinander über Neurotransmitter oder Botenstoffe, wie Oxytocin (Kuschelhormon) Dopamin und Serotonin.

Die Glücksfee wird aktiv, wenn alle Bewohner **des B.T. House** sich in Homöostase, in einem kohärenten Zustand befinden, dann versprüht sie Glücksbotenstoffe. Als positiver Nebeneffekt fühlen wir uns zufrieden, ausgeglichen und motiviert. Insgesamt entsteht eine Wohlfühlatmosphäre, die Madame Amy gelassen werden lässt.

Dachgeschoss:

Das Dachgeschoss stellt das Großhirn auch Neocortex genannt dar. Insbesondere das bewusste und logische Denken findet im Präfrontalen Cortex statt- also unser denkendes Gehirn.

Im **B.T. House** lebt unter dem Dach die Ingenieurin, die sinnbildlich für planen, koordinieren, kommunizieren, Ziele erreichen und lösungsorientiertes Denken zuständig ist. Sie schöpft das logische Denk Repertoire voll aus und kann sich die Zukunft vorstellen und Erfahrungen aus der Vergangenheit konstruktiv zusammensetzen, dabei bedient sie sich der Sprache. Sie hat eine klare Sicht auf die Dinge und kann sogar Emotionen regulieren, vor allem wenn Madame Amy entspannt ist und die Glücksfee sie zusätzlich aktiv unterstützt.

Limbisches System:

Somit steht das Erdgeschoss für unser Emotionszentrum und durch die Bewertung von Madame Amy und dem Seepferdchen werden eingehende Reize sekundenschnell nach möglichen Bedrohungen beurteilt und das rund um die Uhr non-Stop. Im gesamten **B.T. House** gibt es keine Treppen sondern nur einen Aufzug, der nach unten in den Keller zum Krokodil oder nach oben ins Dachgeschoss zur Ingenieurin führt.

Ist Mdm. Amy ausgeschlafen und insgesamt ausgeglichen bewertet sie Reize der Situationen angemessen und schickt den Fahrstuhl ins Dachgeschoss, um Entscheidungen zu treffen.

Kein Überhitzungsschutz!

Leider gibt es im Erdgeschoss keine Überhitzungsschutz-Funktion, sodass Madame Amy an manchen Tagen, wenn sie gestresst, überarbeitet und übermüdet ist, den Fahrstuhl viel zu oft in den Keller zum Krokodil schickt. So versetzt ist das System in einen Dauerstress-Zustand mit einer erheblichen Cortisol Ausschüttung.

Nimmt das Krokodil dann einmal so richtig Fahrt auf lässt es sich kaum bremsen und es übernehmen alte Denkmuster und automatische Programme das Ruder, der Blickwinkel auf eine Situation verengt sich. In diesem Zustand können so gut wie keine neuen Lösungen gefunden werden. In Konflikten findet man sich immer fortwährend in derselben Konfliktspirale wieder.

5. Mein Beneficial Thinking House

Keller

In meinem persönlichem Keller lebt ein Gift spuckendes Krokodil, welches zu einer unfassbaren Energie gelangen kann, wenn es in seinem Element ist und oft ganz schön wüten, toben kann.

Erdgeschoss

Im aktiven Erdgeschoss, leben Miss Amy und an ihrer Seite das Seepferdchen und Tinkerbell. Miss Amy befindet sich in einem aufmerksamen und achtsamen Zustand, in dem Sie immer öfter dafür sorgt, dass es ihr gut geht. Bei diesem Prozess wird sie aktiv vom Seepferdchen und Tinkerbell unterstützt.

Tinkerbelle wird aktiv integriert und in Momenten in denen sich Miss Amy übermüdet oder gereizt fühlen oder sich ein "mulmiges" Gefühl einschleicht durch folgende Fragen aktiviert:

Wie geht es mir gerade?

Wie fühlt es sich an, wenn ich in einem glücklichen Zustand bin?

Welche Umgebung, Reisen, Orte, Sinneseindrücke in denen es mir gut ging, kann ich aufrufen?

Was brauche ich um mich jetzt in diesem Moment gut zu fühlen?

Was kann ich jetzt tun, um meine Frequenz in eine gute Stimmungslage anzuheben?

Dachgeschoss:

Mein persönliches Dachgeschoss besteht aus einer Glaskuppel, so hat meine Ingenieurin klare Sicht und den perfekten Platz zum Arbeiten, Denken und Entscheiden.

Mein Aufzug ist eine Schaltzentrale im Emotionszentrum. Es gibt einen roten Schalter, für die Alarmglocke zum Keller und einem grünen Schalter, der hingegen zur Ingenieurin und somit zum willentlichen, bewussten Handeln führt.

Insbesondere in Konfliktsituationen und vor allem, wenn ich mich gefühlten Stress über einen längeren Zeitraum ausgeliefert fühle, mobilisiere ich meine Aufmerksamkeit und lege immer seltener den "Roten Schalter" um.



6. Selbstcoaching-Prozess

Emotionen benennen und das zugrundeliegende Bedürfnis erkennen

Hierzu beschreibe ich meinen persönlichen Selbstcoaching-Prozess im Umgang mit Emotionen, der intensiv meine Ressourcen aktiviert.

1. Verschärfte Wahrnehmung

Heute spüre ich bereits viel früher in meinen Körper und nehme aufkommende Emotionen bewusst wahr.

2. Aufmerksamkeitsfokus

Ich beginne tiefer in mich hinein zu atmen – indem ich beim Ein- und Ausatmen bis 5 zähle und mich dadurch ganz auf meinen Atem fokussiere. Ich beginne mir folgende inneren Fragen zu stellen:

3. Benennung der Emotion

Ich aktiviere dann meine Miss Amy und stelle ihr folgende Fragen:

Welche Emotion spüre ich?

Von einer Skala von 1-10 wie stark kann ich die Emotion fühlen?

Wofür steht die Emotion? Defensiv, offensiv, kooperativ?

Wofür ist sie gut?

Was ist ihr eigentliches Kernthema? Hier kommt dann auch das Seepferdchen neugierig dazu und unterstützt Miss Amy.

Welches Grundbedürfnis steckt hinter der Emotion?

Was kann ich tun, damit das Bedürfnis erfüllt wird?

Wenn das Bedürfnis erfüllt wurde, wie fühlt sich das an?

Auf einer Skala von 1-10 auf welcher Zahl befindet sich nun meine Emotion?

Durch die Aufmerksamkeitsfokussierung und durch die Benennung der Emotion beruhigt sich das limbische System langsam, die ist auch bekannt als "Rumpelstilzchen Effekt."

4. Dissoziieren:

Jetzt komme ich in meine Selbstwirksamkeit zurück und ich kann meiner Ingenieurin Raum geben, um zu arbeiten und für eine klare Sicht zu sorgen. Sofort stellt sie die folgenden Fragen, um von außen auf die gewünschte Zielsituation zu schauen.

Wie möchte ich in der aktuellen Situation reagieren?

Welche Worte benutzte ich? Wie ist der Klang meiner Stimme?

Wie bewege ich mich durch den Raum?

So entsteht mein inneres Bild, wer ich in dieser Situation sein möchte und wie ich willentlich angemessen auf die Situation reagiere, insbesondere wenn ich mir ins Gedächtnis rufe, dass wir durch Spiegelneuronen lernen und mein heranwachsender Teenager, somit viele Prozesse wie ganz selbstverständlich übernimmt.

Die Dissoziation von einer Situation stärkt die intrinsische Motivation, da die gewünschte Veränderung bereits als Teil der Identität wahrgenommen wird.

Nun ja, ehrlicherweise brauche ich ab und an noch ein wenig Unterstützung und vor allem eine gute Portion Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion, und bin froh wenn Tinkerbell, Seepferdchen und die Ingenieurin für das Wohlbefinden von Miss Amy sorgen.

Insbesondere möchte ich hier noch auf die DOPAMINE – Kriterien eingehen, das sie zum Lernprozess im Umgang mit Emotionen nachhaltig beigetragen haben.

D: Dissoziierte Vorstellung

O: Ohne sozialen Vergleich

P: Positiv formuliert

A: Anziehend

M: Messbar

I: Individuell

N: Nah in der Zeit

E: Erreichbar

7. Resümee

Seitdem ich die Ausbildung zum Coach begonnen habe, lausche ich nicht nur viel öfter in mich hinein und nehme neugierig meine inneren Anteile und die Haltung ihrer Gespräche wahr. Mir ist bewusst geworden, dass die Qualität meiner inneren Gesprächspartner zu jedem Zeitpunkt mein eigenes Handeln nach innen und vor allem nach außen reflektieren. Insbesondere meine Emotionen sind für mich zu wichtigen Verbündeten geworden, um tiefer zu erforschen, welche Bedürfnisse sich hinter ihnen verbergen. Wenn wir aktiv dafür sorgen, dass der Neocortex und das limbische System viel öfter Hand in Hand zusammenarbeiten, schaffen wir uns einen selbstgewählten Raum für das eigene Entwicklungspotenzial.

Ehrfurcht ist die Emotion, die uns am stärksten öffnet und uns wie Kinder Wunder sehen lässt. Ich befinde mich auf einer wundervollen Reise und bin neugierig auf, das was da noch kommt, vor allem auf die Menschen in ihrer Andersartigkeit und Vielfalt.

7. Quellen:

Gerald Hüther: "Etwas mehr Hirn bitte", 2015

Gerald Hüther, Sven Ole Müller, Nicole Bauer: " Wie Träume wahr werden", 2. Auflage 2018

Jens Corsen, Christiane Tramitz: " Ich und die anderen", Taschenbuchauflage 2016

Thimon von Berlepsch: "Update für dein Unterbewusstsein", 2. Auflage 2020

Dr. Karella Easwaran: " Das Geheimniss ausgeglichener Mütter" , 2020

Dirk. W. Eilert, Eilert Akademie

Martin Permantier: „Haltung entscheidet“, 1. Auflage 2019