



awaris

PRÄSENZ & NEUGIERDE – QUALITÄTEN  
FÜR EINE INNOVATIVE KULTUR –  
ACHTSAMKEIT – EIN SCHLÜSSEL FÜR DIE INNERE TRANSFORMATION



Liane Stephan | Tagung BVPPT 2021

# THEMENFELDER



Die VUKA Welt

Innovation und Kultur – innerer Wandel – äußerer Wandel

Achtsamkeit und Neurowissenschaft

Unser Gehirn: wie können wir mehr mentale Kapazität schaffen

Selbst-Gewahrsein und Stress

Aufmerksamkeit und Fokus

Intelligenz der Emotionen

Freude kultivieren

Achtsame Kommunikation

Jeder Wandel ist ein Wandel unseres Geistes





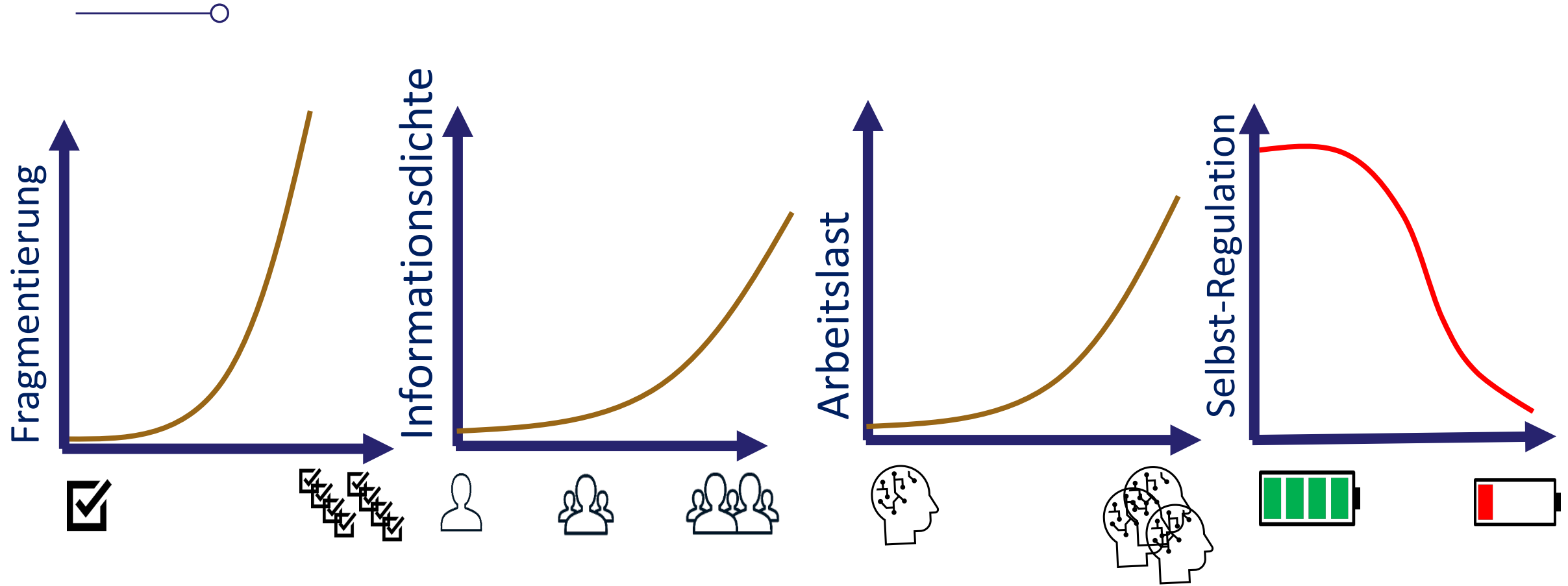
# DIE VUKA WELT

Welche Auswirkungen hat die VUKA Welt auf dich bisher gehabt – beruflich wie auch privat?

8 min. Austausch mit dem/der Nachbar:in



# DAS NEUE GESETZ: BUSYNESS



# UNSER GEHIRN VERÄNDERT SICH NICHT SO GERNE

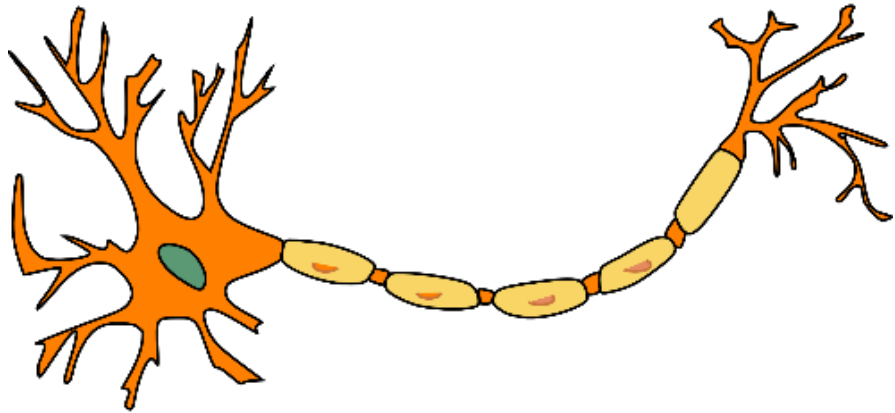
Alle mentale Kraft und Rechnerleistung wird für unser Überleben gebraucht



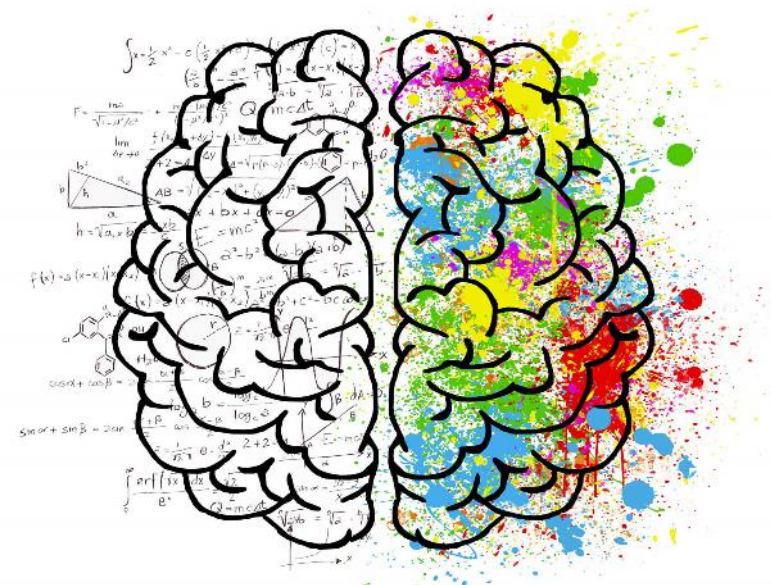
Das Gehirn hat nur eine Aufgabe:  
Unser Überleben zu sichern  
– dafür automatisiert es vieles.

# UNSER GEHIRN IST EIN WEIT VERZWEIGTES NETZWERK...

...und hat einen hohen Energieverbrauch



- 1,5 kg und enthält im Durchschnitt 86-100 Milliarden Neuronen (Nervenzellen)
- Jedes Neuron hat 1000 - 10.000 Synapsen
- Das komplexeste "Ding" im bekannten Universum



- Macht 2% der gesamten Körpermasse aus
- Verbraucht 20% des Sauerstoffs und des Blutzuckers im Körper
- Leistung hängt von vielen emotionalen und physischen Faktoren ab



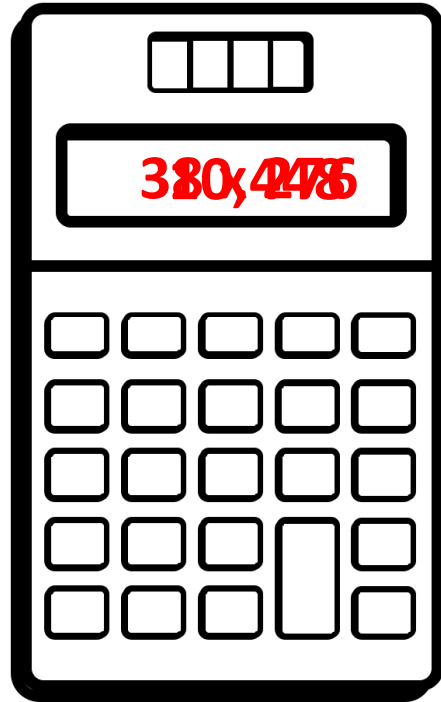
Bewusste und unbewusste Informationsverarbeitungsfähigkeit unseres Gehirns



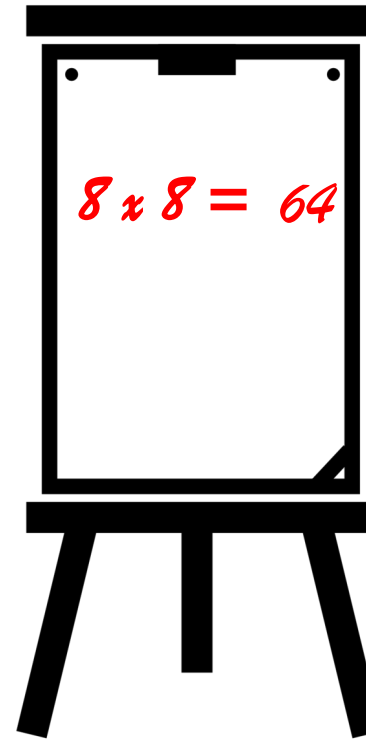
ca 100 bits/sec

**10 Billionen bits/sec!**

# UNSER GEHIRN VERSUCHT ALLES ZU AUTOMATISIEREN, UM MENTALE KAPAZITÄT EINZUSPAREN



WWW.ULTRACOLORINGPAGES.COM



# Reitet Dein Geist dich oder reitest Du deinen Geist?

*Kontrolliert der bewusste Geist  
unsere unbewussten Prozesse -  
oder umgekehrt?*





# DIE WIRKLICHEN KALORIEN DES 21. JAHRHUNDERTS



# PRÄSENT? BEWUSST?




ZU WIE VIEL % DES TAGES SIND WIR NICHT PRÄSENT SONDERN GEISTIG ABGELENKT?

Ein abgelenkter Geist ist ein unglücklicher Geist

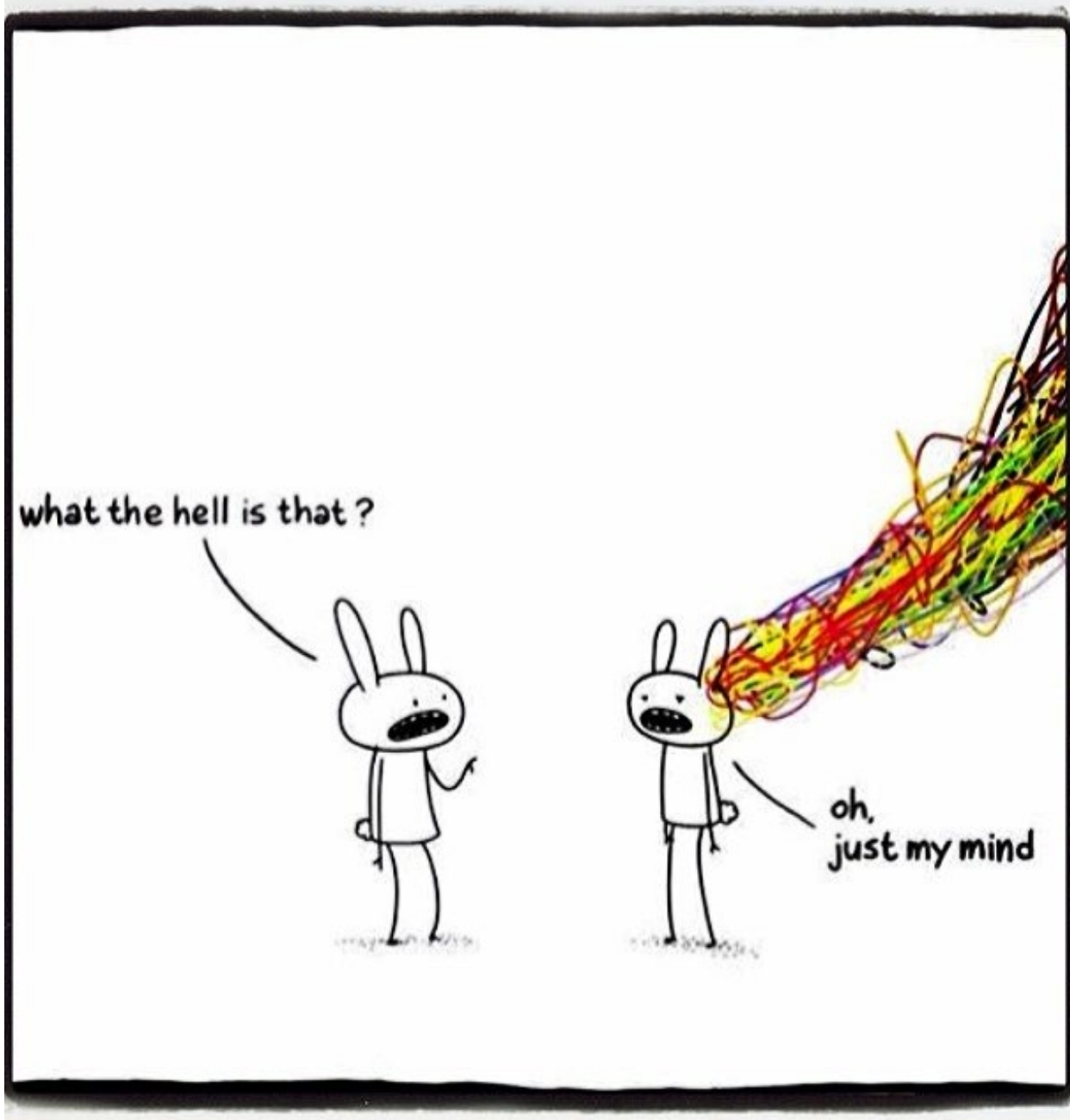


Killingsworth & Gilbert Study



Eine kurze Übung – wo ist mein Geist?  
Wer reitet wen?





Jede unbewusste  
Ablenkung,  
Fragmentierung schwächt  
unsere limitierte mentale  
Kapazität. Veränderung  
braucht aber genau das:  
mental-emotionale  
Kapazität





Achtsamkeit ist der Schlüssel um das Unbewusste bewusster werden zu lassen, um automatisierte Denk- und Verhaltensweisen zu verändern

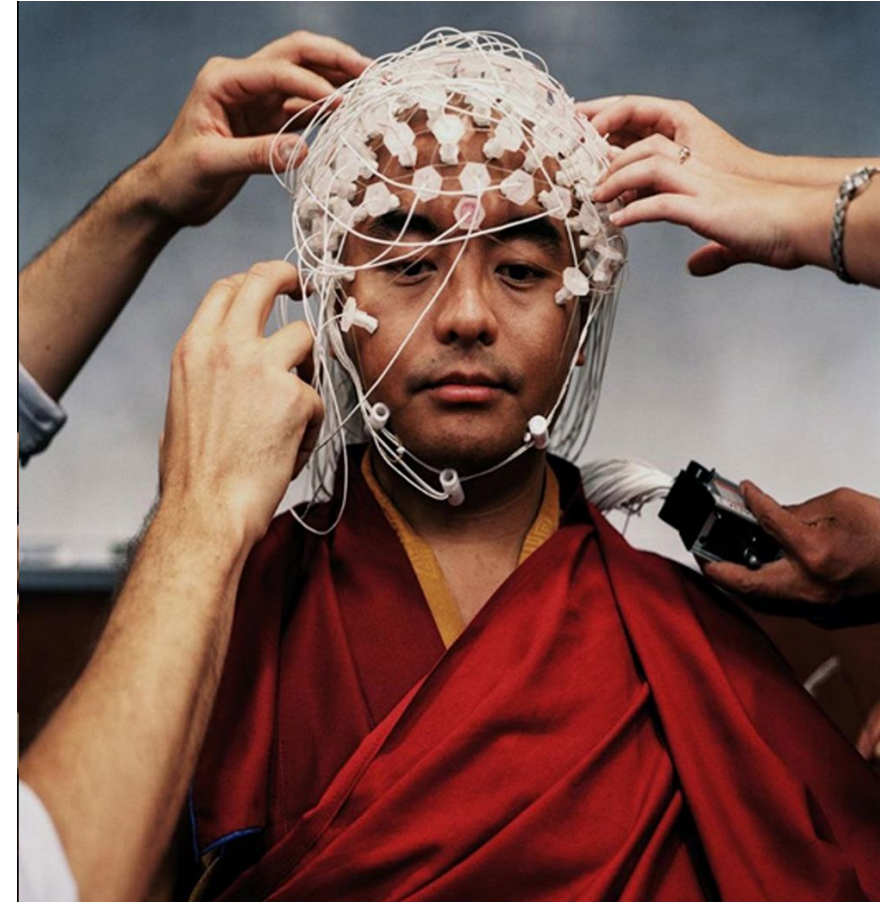


Was hat die  
Forschung bisher  
über die Wirkung  
von Achtsamkeit  
gezeigt?



# VON EINER SPIRITUELLEN PRAXIS ZUR ANGEWANDTEN NEUROWISSENSCHAFT

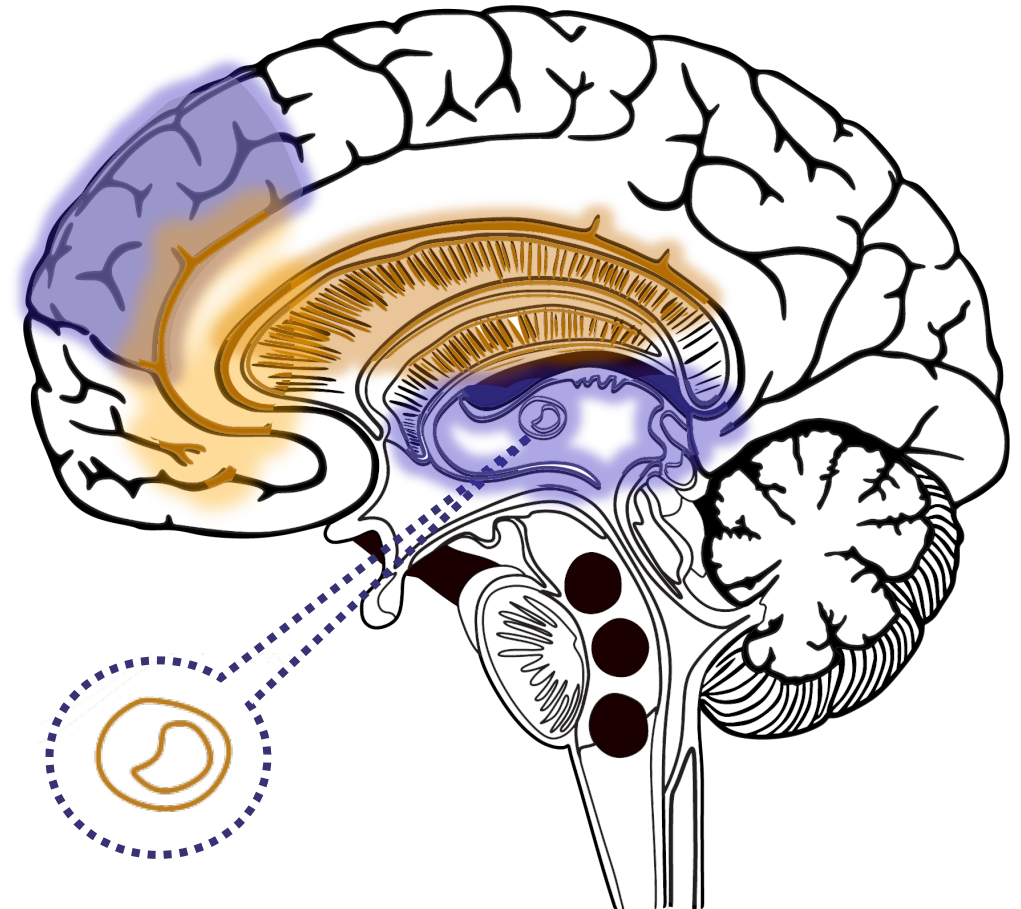
Neurowissenschaftler beobachten die Wirkung von Meditation auf die Gehirnarchitektur



# EVIDENZ ZEIGT: ACHTSAMKEIT VERÄNDERT UNSERE GEHIRNSTRUKTUR



- Verdickung (**Zunahme der Dichte**) des präfrontalen Kortex (des Bereichs, der die Aufmerksamkeit kontrolliert)
- Verdickung der Insula (**Selbstfürsorge, Empathie, Reflexion, Selbstbeobachtung**)
- Stärkung des Hippocampus (**Verbesserung des kontextuellen Gedächtnisses**) Er steuert das Lernen und das Gedächtnis.
- Stärkung / Aktivierung der linken vorderen Gehirnhälfte (**positive Stimmung**)
- Abnahme der Zellen in der Amygdala (Angstzentrum), die für Flugkampfreaktionen verantwortlich sind (**Verringerung der emotionalen Reaktivität**)



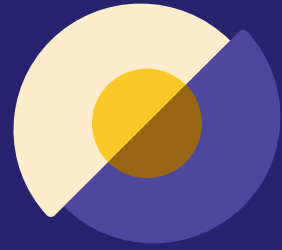
# DIE 6 VALIDIERTEN FÄHIGKEITEN DER ACHTSAMKEIT

Mentale, emotionale und kollaborative Kernkompetenzen



EINE ÜBUNG: Einfach Da Sein ohne Wertung





awaris

# ACHTSAMKEIT – EIN SCHLÜSSEL FÜR DIE INNERE TRANSFORMATION

Liane Stephan | Tagung BVPPT 2021





# Guten Morgen! Der CHECK - IN



# WAS IST ACHTSAMKEIT?



Achtsamkeit ist eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die...

- ... absichtsvoll ist (Intention)
- ... sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht (Synchronizität/Präsenz)
- ... und nicht wertend ist (unbedingte Neugierde)

[Definition nach Jon Kabat-Zinn]

Neuroplastizität: die  
Fähigkeit unseres  
Gehirns, sich zu  
verändern!

Neuronen, die zusammen  
feuern, verdrahten sich!




An aerial photograph of a lush green landscape. A paved road winds through the scene, with several cars visible. The terrain is a mix of vibrant green grass and a prominent, dark, rocky outcrop in the lower right. The lighting is bright, suggesting a sunny day, and the overall scene is one of natural beauty and human infrastructure.

Jede Veränderung, jede neue Denk- und Handlungsweise  
bedeutet, dass neue Bahnen im Gehirn angelegt werden

# DIE 6 VALIDIERTEN FÄHIGKEITEN DER ACHTSAMKEIT

Mentale, emotionale und kollaborative Kernkompetenzen





Wenn wir angespannt, gestresst sind, kann Veränderung nicht stattfinden. Wir sind weder präsent noch neugierig! Der erste Schritt ist: „wach und entspannt“!



Auf einer Skala von 1-10 – wie ist im Durchschnitt dein Stresspegel?  
1= Hängematte und Cocktail 10= Panik und völlig im Hamsterrad

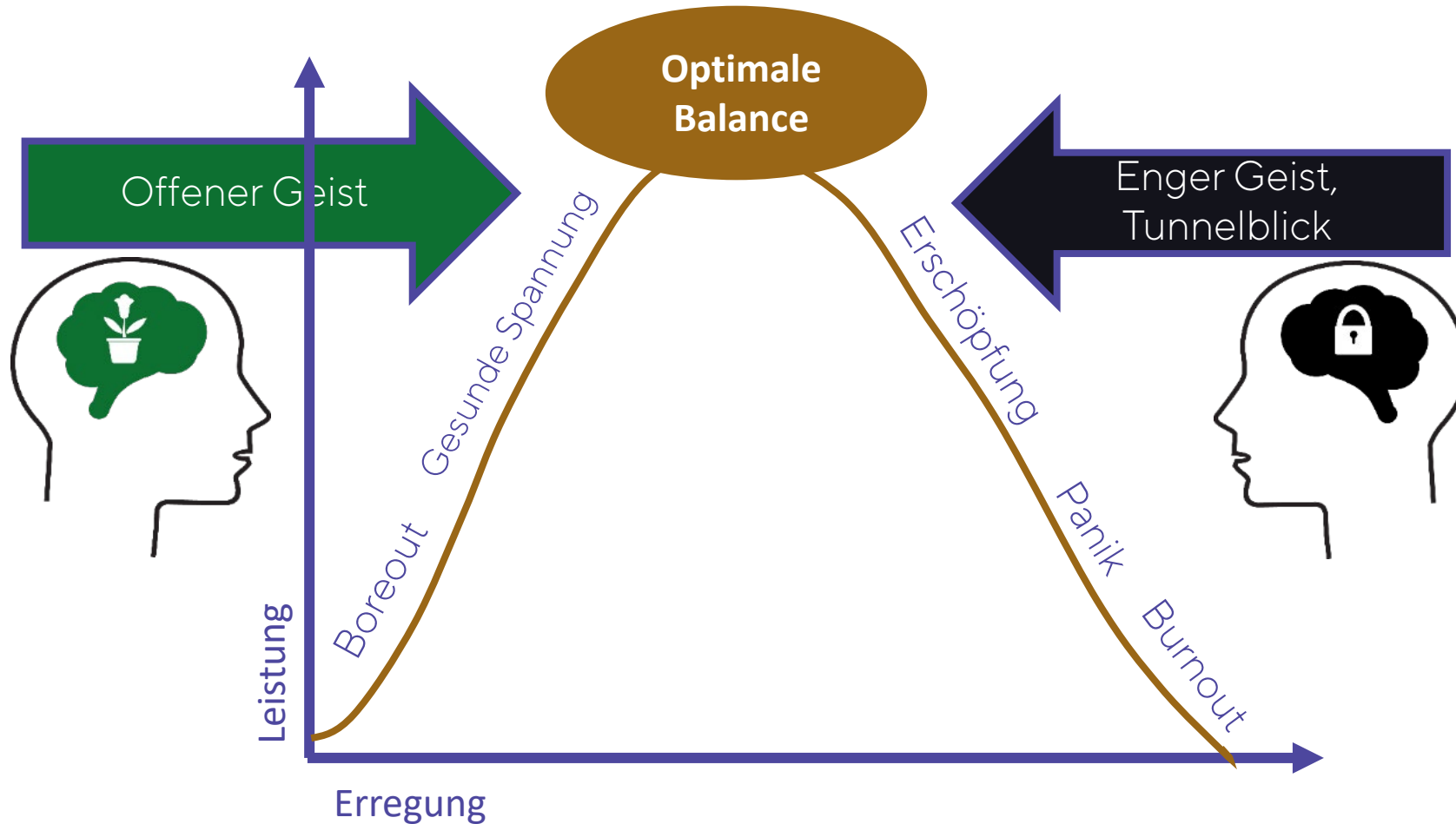


Selbstreflexion...ergänze die Sätze...

1. Ich empfinde Stress/Druck, wenn...
2. Welche Auswirkungen hat das konkret auf meine Denkweisen und mein Verhalten?

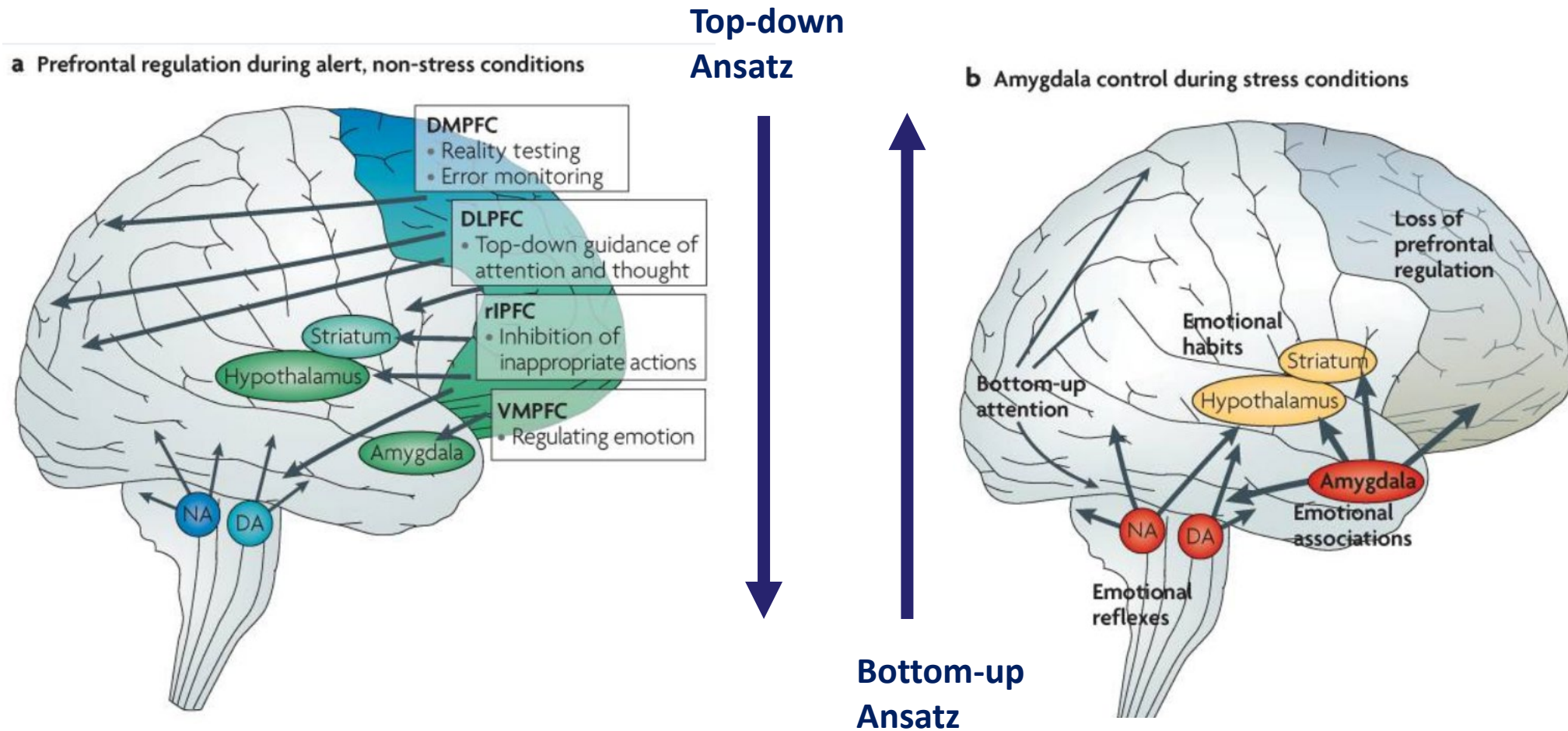
# DIE VUKA/BANI WELT KATAPULTIERT VIELE MENSCHEN IN EINEN ERSCHÖPFENDEN STRESS MODUS

Yerkes-Dodson-Curve





# STRESS FÜHRT ZU EINER SIGNIFIKANTEN HERABREGULIERUNG DER KOGNITIVEN FUNKTIONEN



# WEG VON ODER HIN ZU? WANN LERNEN WIR?

Wenn wir uns in Gefahr "fühlen" – wie können wir da Neues lernen?

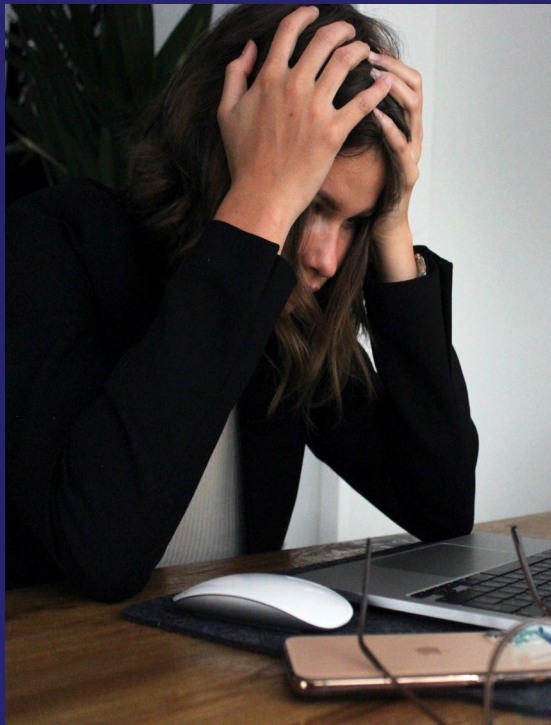


# DIE WIRKUNG AUF UNSERE KOGNITIVEN FÄHIGKEITEN

Im Überlebensmodus ist keine nachhaltige Veränderung möglich



## Angst/Gefahrenmodus



## Kognitive Fähigkeiten

Weniger Ideen

Zurückzug,  
kein Risiko

Tunnelblick

Wahrnehmungs-  
fehler

Fokus auf Selbst/  
Ego/Überleben

## Freude/Belohnungsmodus



Mehr Einsichten

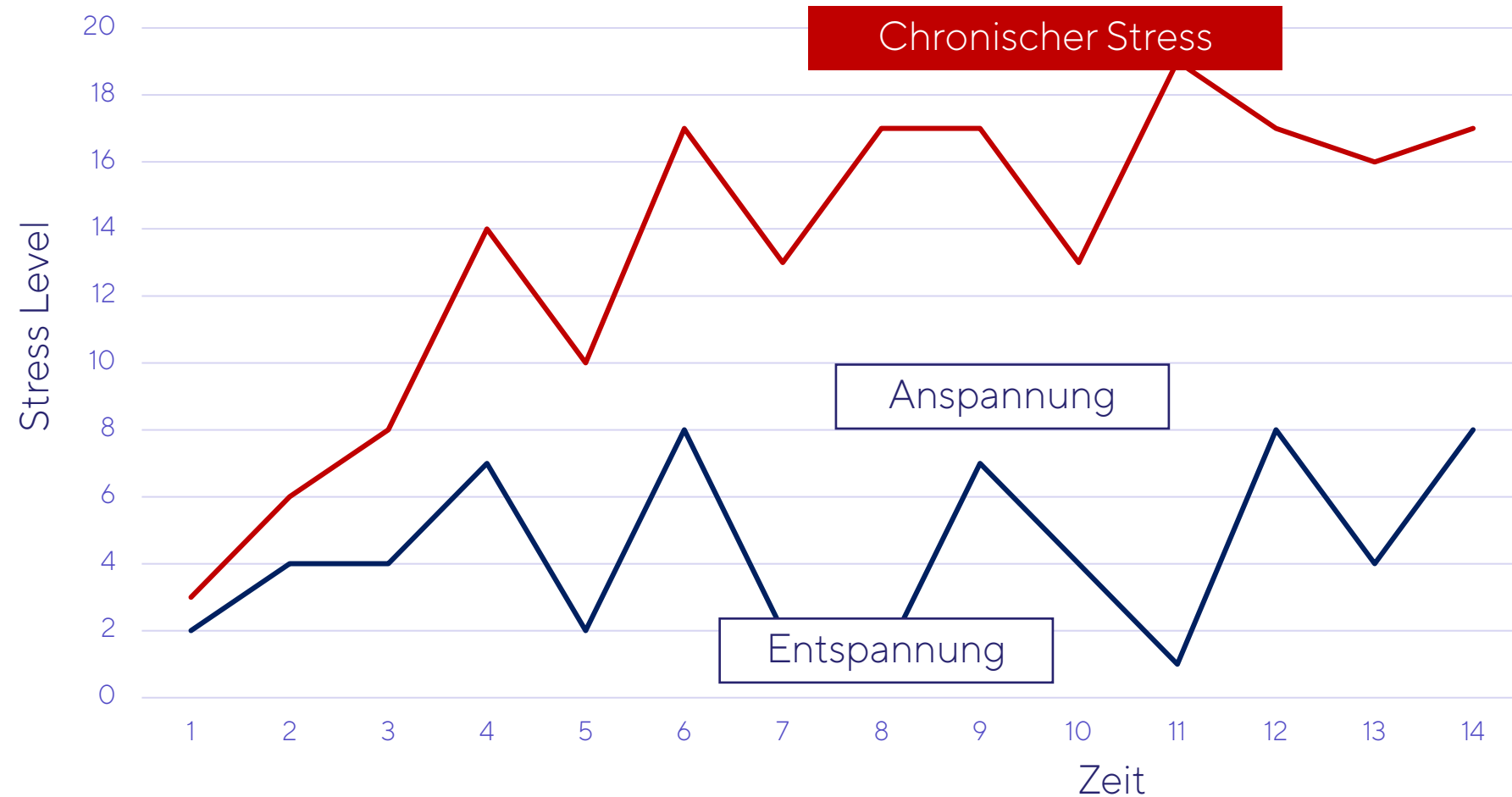
Offen, mehr  
Alternativen

Gewahrsein

Weniger  
Wahrnehmungs-  
fehler

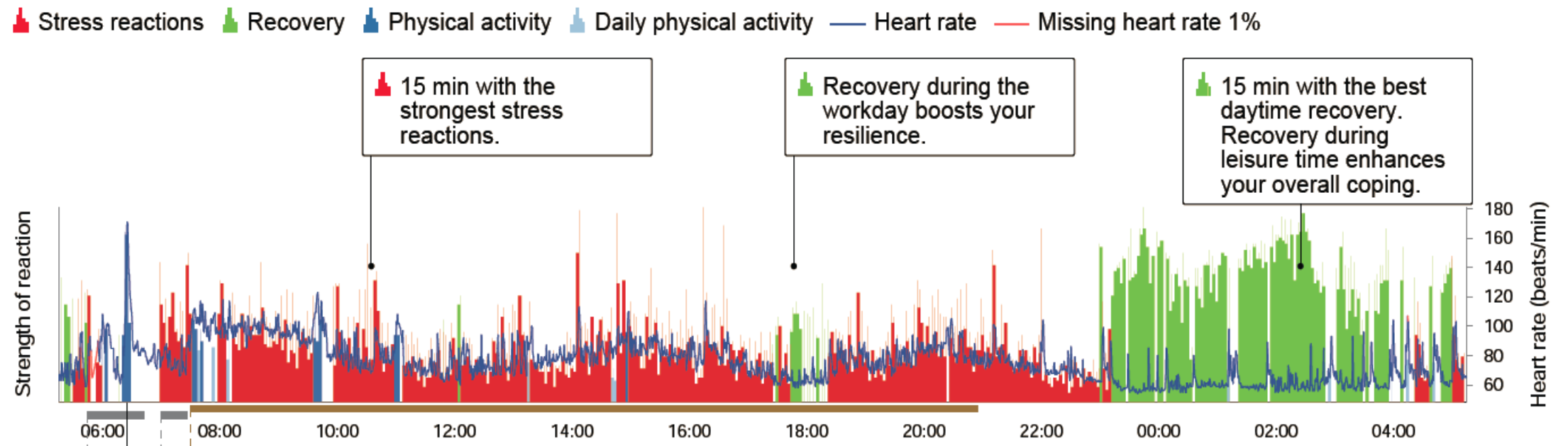
Andere wahrnehmen,  
Präsent sein

# CHRONISCHER STRESS FÜHRT ZU WENIGER KREATIVITÄT UND SCHLECHTER ENTSCHEIDUNGSFINDUNG

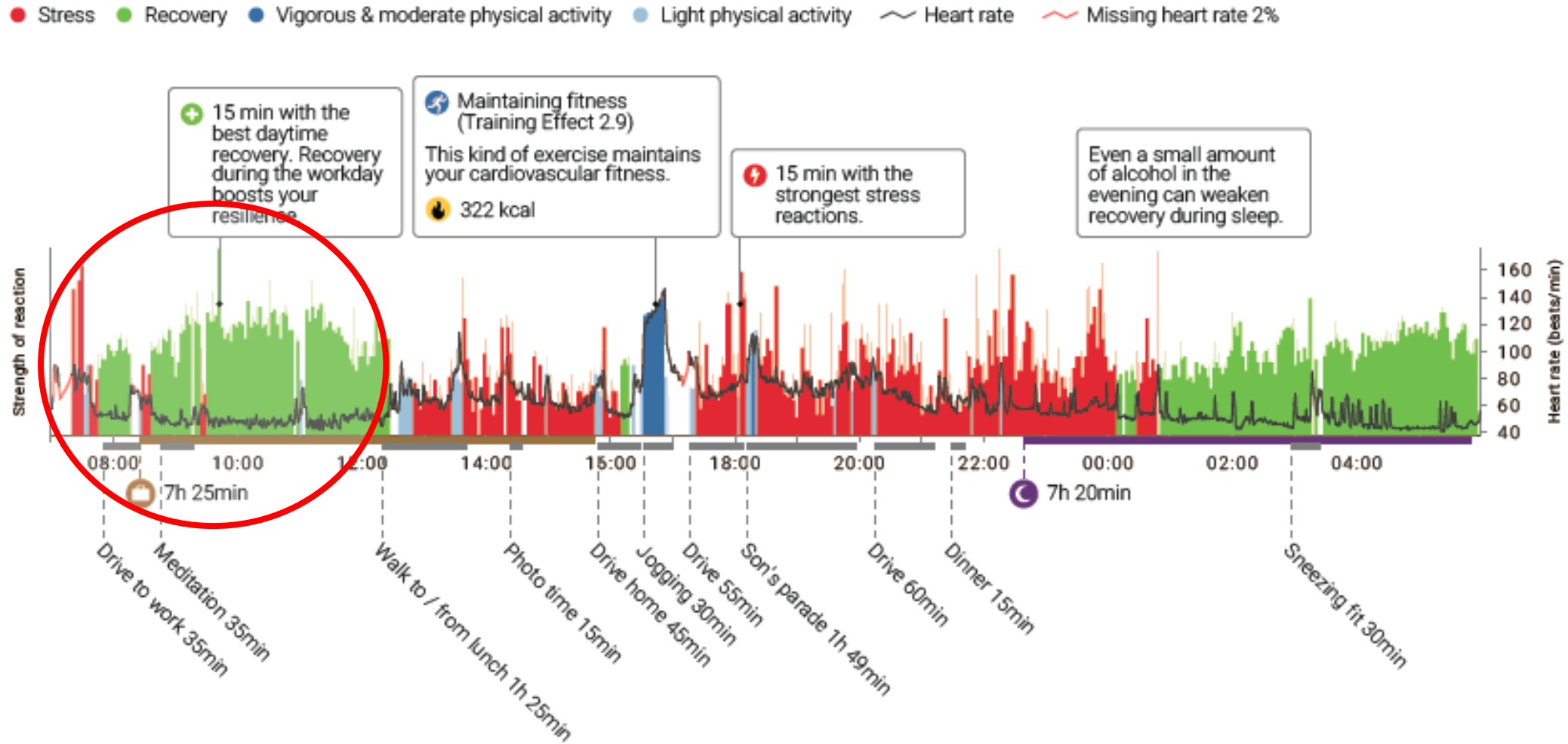


Balancierter Stress

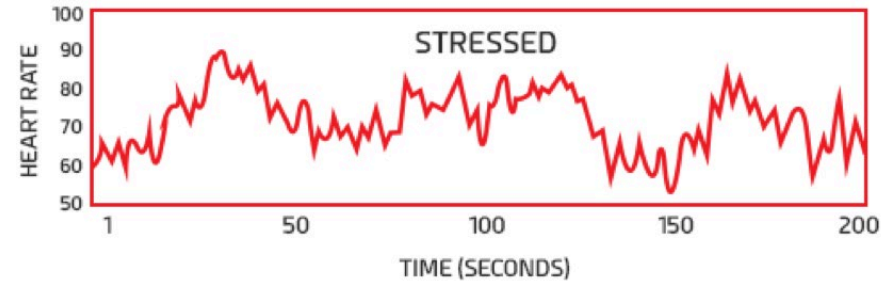
# DIE BALANCE ZWISCHEN ANSPANNUNG/STRESS UND ERHOLUNG SPIELT EINE ZENTRALE ROLLE FÜR UNSERE PRÄSENZ/MENTALE KAPAZITÄT



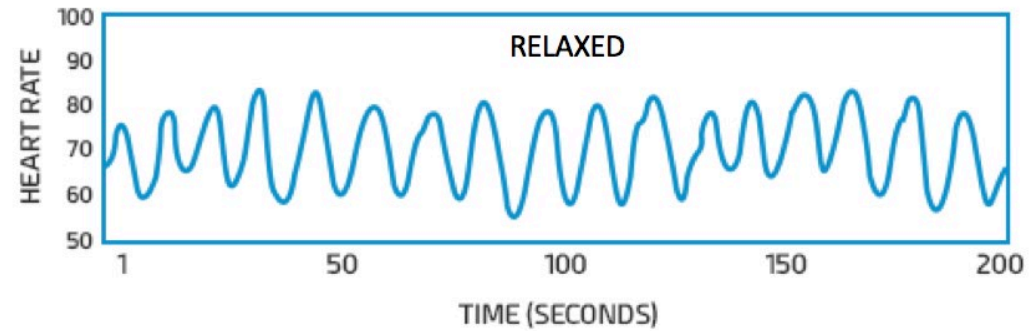
# EINE GUTE MORGENROUTINE TRÄGT DURCH DEN TAG



# WIE STRESS UNS BEEINFLUSST - VOR ALLEM UNSEREN KÖRPER



# WIR KÖNNEN DIESEN VORGANG UMDREHEN





# WIR KÖNNEN LERNEN VOM SNS ZUM PNS ZU WECHSELN: WACH UND ENTSPANNT

3 Minuten

**Unsere parasympathische Bremse aktivieren**

Einatmen: zähle bis 4

Pause: zähle bis 1

Ausatmen: zähle bis 7




Pause: zähle bis 1







Persönliche  
Gewohnheiten:  
unsere mentale  
Kapazität ist limitiert.  
Nährende  
Gewohnheiten  
unterstützen unsere  
Fähigkeit präsent zu  
sein



# DIE KULTIVIERUNG NÄHRENDER GEWOHNHEITEN

Kategorie	Aspekte	Gewohnheiten	Auswirkungen
<b>Körper</b> 	Schlaf	Schlafen Sie regelmäßig mit ausreichenden Stunden pro Nacht	Entspannung des Nervensystems, ausgewogenes Hormonlevel, Integration unserer Erfahrungen
	Ernährung	Essen Sie ausgewogenes, gesundes Essen in Maßen	Entspannung des Nervensystems, den Körper nähren
	Bewegung	Den Körper bewegen, die Muskeln nutzen	Verbesserung der kognitiven Funktion und der Wachsamkeit, Ausschüttung von Endorphinen
<b>Emotionen</b> 	<u>Soziale-/Familienzeit</u>	Interaktion mit und Zeit mit Menschen verbringen, denen wir nahe stehen	Oxytocin, das bei sicheren und positiven sozialen Interaktionen freigesetzt wird, verbessert Stimmung, Bindung und Kognition
	<u>Erholungszeit</u>	Zeit in der <u>Natur verbringen</u> oder <u>etwas tun, was die Freude steigert</u>	Entspannung des Nervensystems, Engagement, positive Stimmung/Dopamin und <u>Serotonin</u>
	<u>Alleine-sein Zeit</u>	Zeit <u>alleine verbringen</u> , <u>ohne Stimuli/digital detox</u> , <u>Verdauungszeit</u>	<u>Weniger Stimuli</u> , <u>Entspannung</u> , <u>emotionale Ruhe</u>
<b>Geist</b> 	<u>Fokus Zeit</u>	Geistig engagiert, aufmerksam, aktiv denken und arbeiten	Stimulation, Schaffung neuer geistiger Wege, Lernen, Gefühl der Selbstwirksamkeit
	<u>Reflektionszeit</u>	Sich um interne Zustände kümmern und unsere Erfahrung verarbeiten	Beruhigung des Geistes, neue geistige Wege, Lernen, Verarbeitung vieler unverarbeiteter Erfahrungen
	Kreative Zeit	Neue mentale Verbindungen knüpfen, Optionen sehen und Probleme lösen	<u>Anregung</u> und <u>Einsicht</u> , <u>Kräftigung</u>

# CULTIVATING NOURISHING HABITS

Kategorie	Aspekte	Skalierung
<b>Körper</b> 	Schlaf	
	Ernährung	
	Bewegung	
<b>Emotionen</b>  	Soziale/Familienzeit	
	Erholungszeit	
	Alleine Zeit	
<b>Geist</b> 	Fokus Zeit	
	Reflektionszeit	
	Kreative Zeit	

Bewerte auf einer Skala von 1 bis 10, wie sehr du dich derzeit um die verschiedenen Aspekte in deinem Leben kümmerst.

## 10 Minuten Austausch zu zweit

Welche nährenden Gewohnheiten habe ich?

Welche erschöpfenden, weniger hilfreichen oder ungesunden Gewohnheiten habe ich?

Welche 1ne Gewohnheit möchte ich verändern und wie genau?

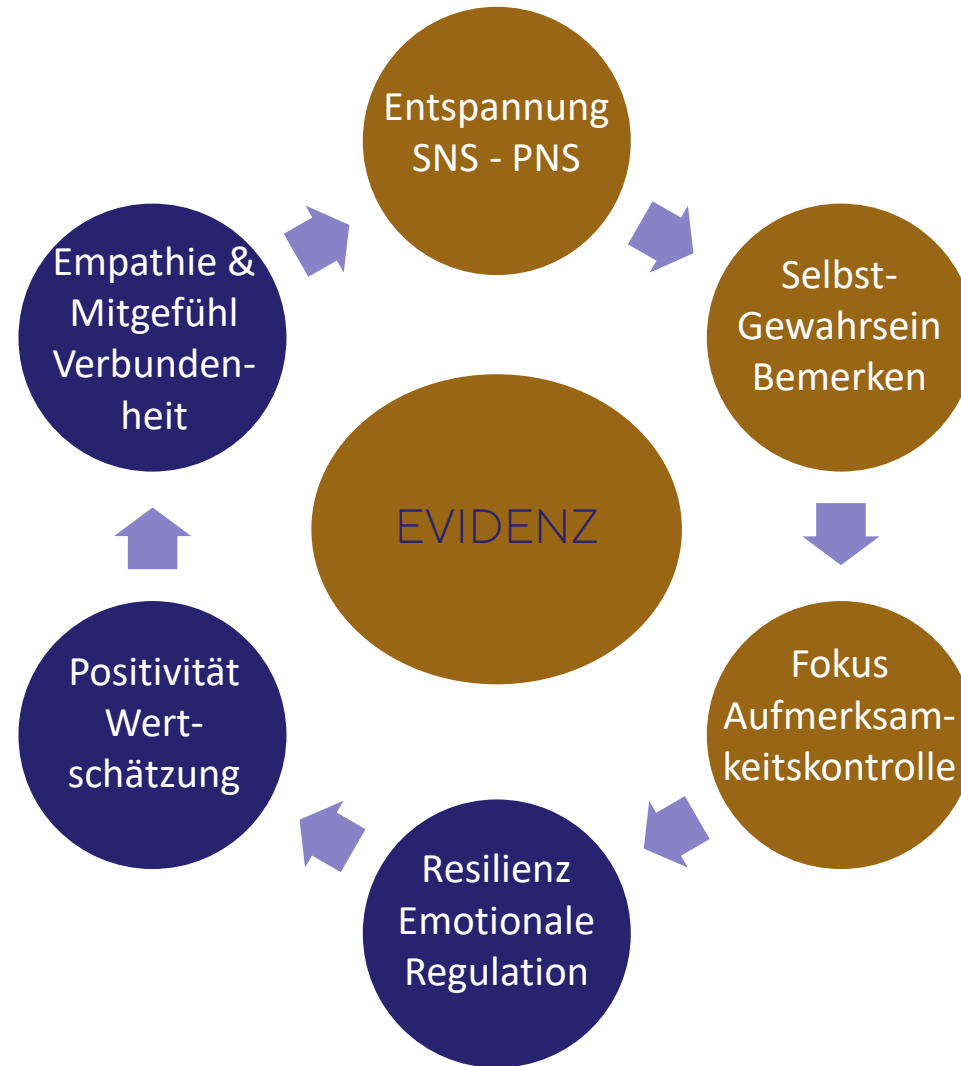
Nur kleine Veränderungsschritte führen zum Erfolg. Wähle das, was umsetzbar ist und wo du weißt, dass die Wahrscheinlichkeit Erfolg zu haben ist hoch. Fange mit dem Leichten an.

Wie kannst du dich daran erinnern?



# DIE 6 VALIDIERTEN FÄHIGKEITEN DER ACHTSAMKEIT

Mentale, emotionale und kollaborative Kernkompetenzen





Wenn wir mentale Kraft entwickeln wollen, müssen wir lernen unsere Aufmerksamkeit zu steuern. Die Fähigkeit den Fokus zu halten, die Größe des Fokus zu bestimmen sind essentielle Steuerungsfähigkeiten

# Innere und äußere Ablenkungen? Was begegnet Dir in Deinem Leben?





# HERAUSFORDERUNGEN FÜR UNSEREN AUFMERKSAMKEITSMUSKEL – ELEKTRONISCHE GERÄTE

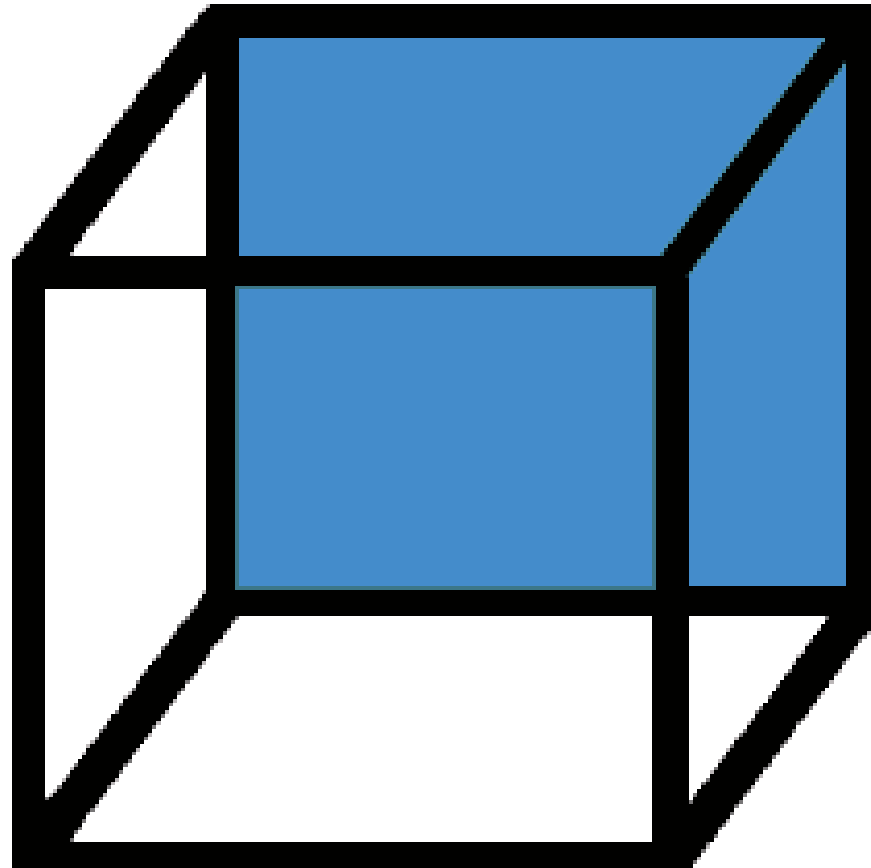


"Die ständigen Unterbrechungen und gezielten Ablenkungen durch die Technologie beeinträchtigen unsere Fähigkeit zu denken, uns zu konzentrieren, Probleme zu lösen und miteinander präsent zu sein."

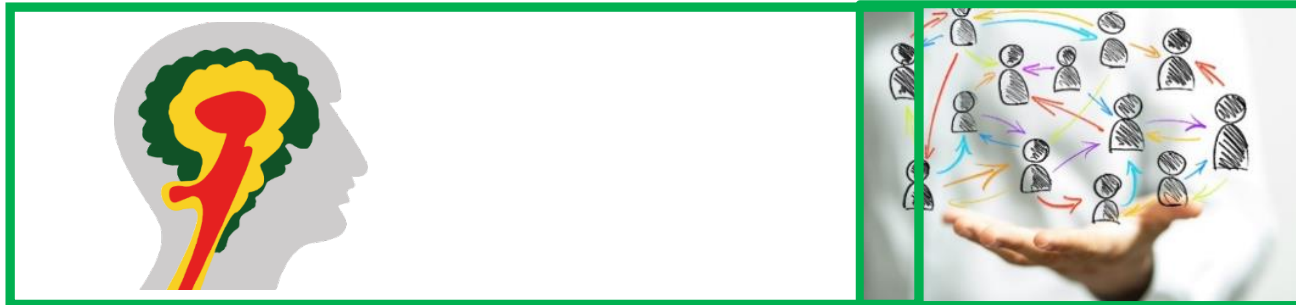
– Centre for Humane Technology



# DER NECKER WÜRFEL



# DAS DREIFALTIGE GEHIRN



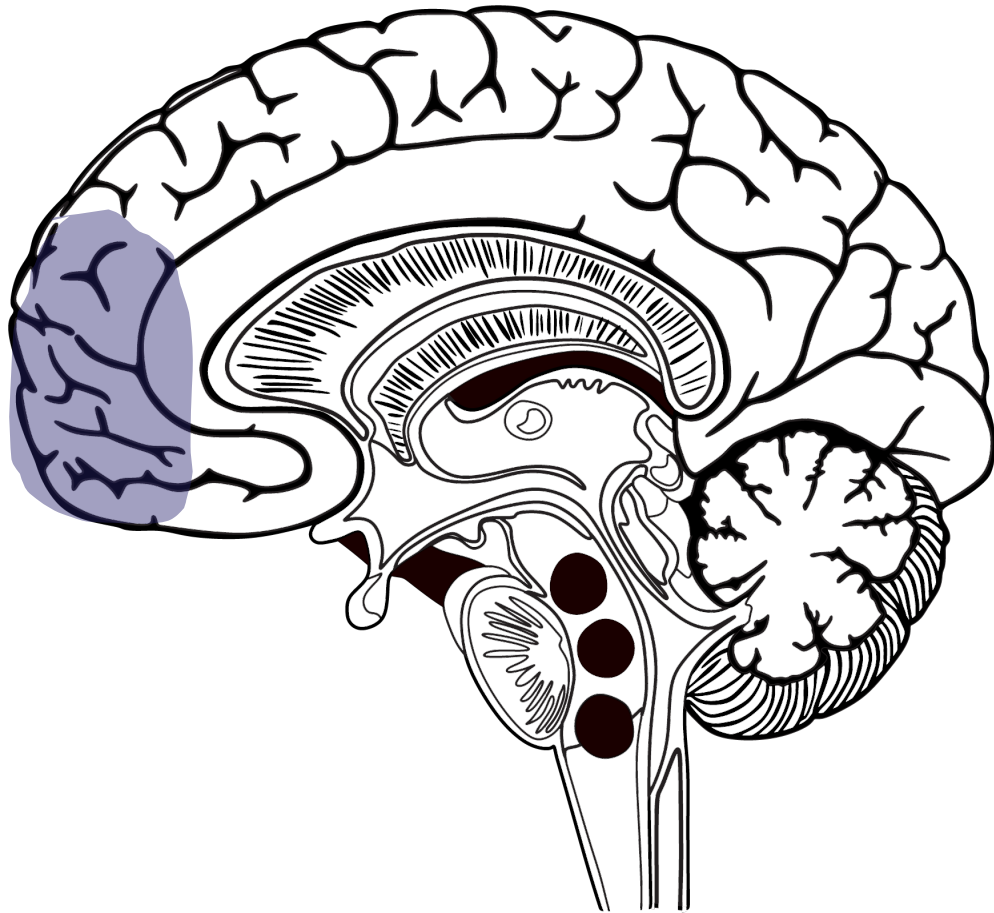
**1. Kortex**



**2. Limbisches System**



**3. Hirnstamm**



Die PFC ist ein zentraler Bestandteil bewusster geistiger Aktivitäten

Verstehen, Entscheiden, Hemmen, Erinnern, Planen

Macht etwa 5% des Gehirnvolumens aus

Aus evolutionärer Sicht zuletzt entwickelt

PFC kann leicht an die Grenzen seiner Kapazität stoßen

Hoher Energieverbrauch (Glukose)

Der parallele Energiebedarf (Multitasking) schränkt die Funktionen ein (bergauf gehen und denken)

Alles, was automatisiert werden kann, wird automatisiert

Insbesondere die Priorisierung ist sehr energieintensiv -  
priorisieren Sie daher die Priorisierung und machen Sie sie visuell

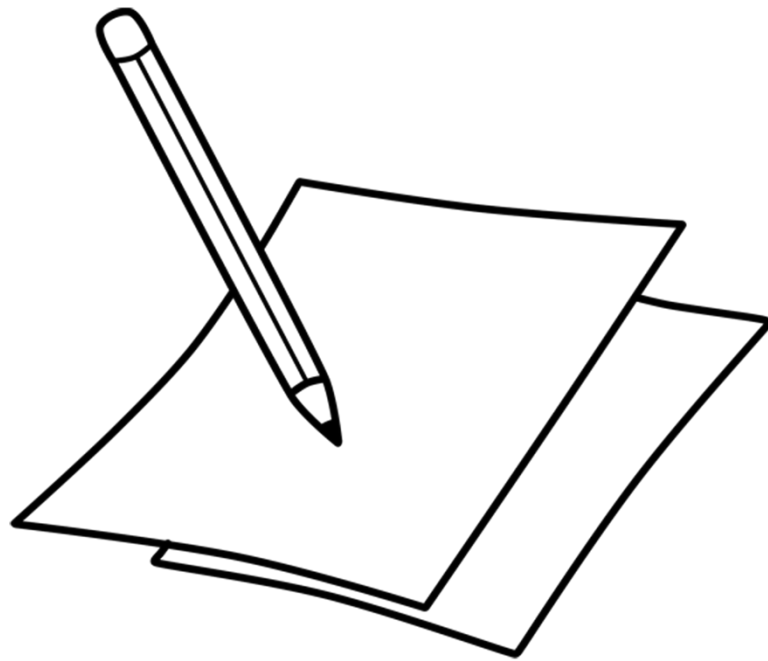


# MULTITASKINGÜBUNG

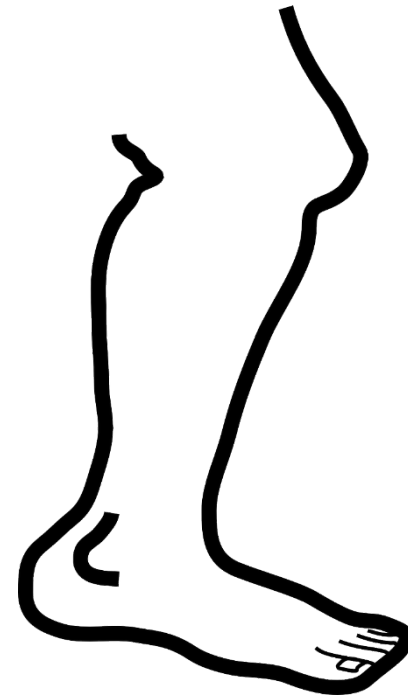
**Ich liebe Multitasking**

**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18**

# MULTITASKINGÜBUNG



+



# DER FEIND UNSERER BEGRENZTEN GEISTIGEN KRAFT: MULTITASKING

Menschen versuchen, durch Multitasking mit Überlastung umzugehen



Häufiges sequentielles Task-Switching (Unterbrechung von A und dann B): Der größte Teil des „Multitasking“



Echtes Dual Tasking (Autofahren und Sprechen): Besteht nur, wenn eine Aufgabe automatisiert wurde und keine kognitive Kontrolle erfordert



**Kontinuierliche Teilaufmerksamkeit (Surfen und Hören eines Vortrags - die Hälfte achtet auf die Angst, etwas zu verpassen). Kontinuierliche innere Spannung und Unruhe.**

# MULTITASKING RAUBT UNS DIE KAPAZITÄT UNS ZU VERÄNDERN

Wenn wir Multitasking anwenden...



Wir brauchen **20-40% mehr** Zeit, um eine komplexe Aufgabe zu erledigen



## Multitasking erschöpft uns....

Das Umschalten zwischen Themen und mentalen Modi verbraucht unsere Energie und die Funktion des präfrontalen Kortex (PFC).

Multitasking schwächt unsere Konzentration und verringert unsere Fähigkeit, Reaktionen zu hemmen.



Bis zu **40% mehr** wahrgenommener Stress & Frustration



## Multitasking reduziert die Speicherqualität:

Unser Gehirn kann nicht zwei Informationsströme in unserem Kurzzeitgedächtnis verarbeiten und daher auch nicht in unser Langzeitgedächtnis.



Ständiger Stimulus per E-Mail reduziert den **IQ** um bis **zu 10 Punkte.**



Multitasking führt zu schlechterer Entscheidungsfindung und Kreativität.





# Die Praxis der Stärkung unserer mentalen Kraft: Atem-Meditation





Zu dritt

Wie war die Erfahrung?

Was hast du wahrgenommen?



# DER ACHTSAMKEITS- LOOP



# DER ACHTSAMKEITS-LOOP



# ZWEI WESENTLICHE NETZWERKE

Du kannst bestimmen, wo du sein willst

Narratives  
Netzwerk

## Direct experience network (DEN)

- Die Sinne sind offen, die äußere und innere Welt wird direkter erlebt
- Gefühl, präsent zu sein

Direktes  
Erfahrungs-  
Netzwerk

## Narrative Network (NN)

- Aktiv, wenn wir nicht fokussiert sind
- Interpretation von Erfahrungen
- Geschichte von mir



15 Minuten draußen alleine gehen (**Aimless Wandering**) **Präsenz & Neugierde**

Bewusst **bemerken** ohne zu bewerten

Wahrnehmen – Inneres und äußeres Gewahrsein.

Wenn der Geist wegläuft – hole ihn zurück!

Details wahrnehmen, mit Neugierde alles betrachten, explorieren, untersuchen,...

Verlangsamt euer Tempo, erlaubt euch wirklich „nirgend wo hin zu müssen und nichts zu tun“

„ahhh interessant“.....

Bitte spreche 15 Minuten lang mit niemandem – sei ganz bei dir!



# ACHTSAMKEIT KULTIVIERT EMOTIONALE UND SOZIALE FÄHIGKEITEN, DIE DER WANDEL BRAUCHT





# Die Intelligenz der Emotionen



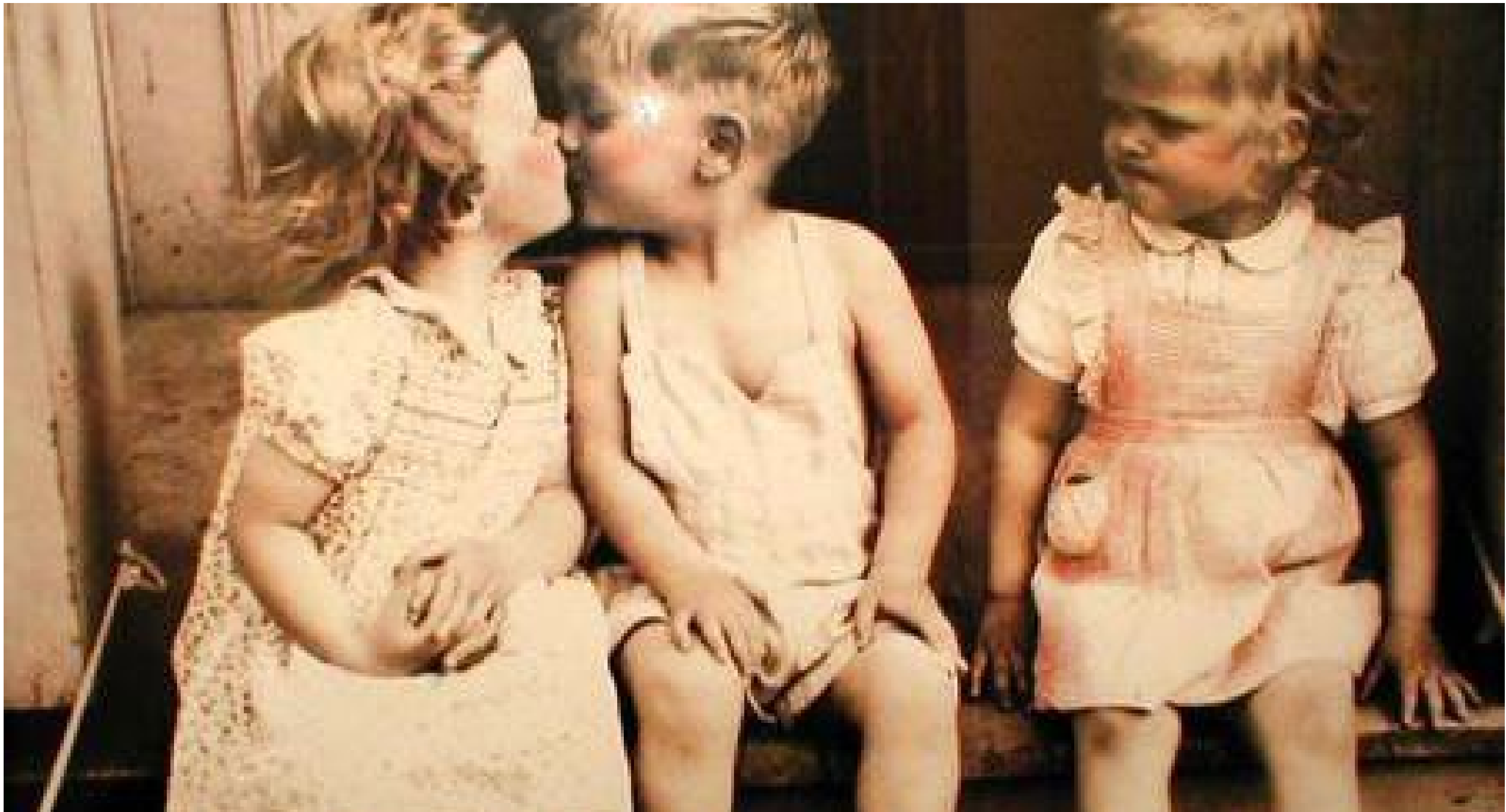
# EMOTIONEN ...

1. ... sind autonom - sie entstehen ohne bewusstes Handeln von unserer Seite.
2. ... passieren im ganzen Körper
3. ... bilden typische Muster
4. ... sind lebensregulierend, und somit wichtig für unser physisches Überleben und unserem Platz in der Gemeinschaft (soziales Überleben)
5. ... sind sehr intelligent, weil sie immer eine Botschaft für uns bereitstellen – und können unsere Freunde oder Feinde werden.

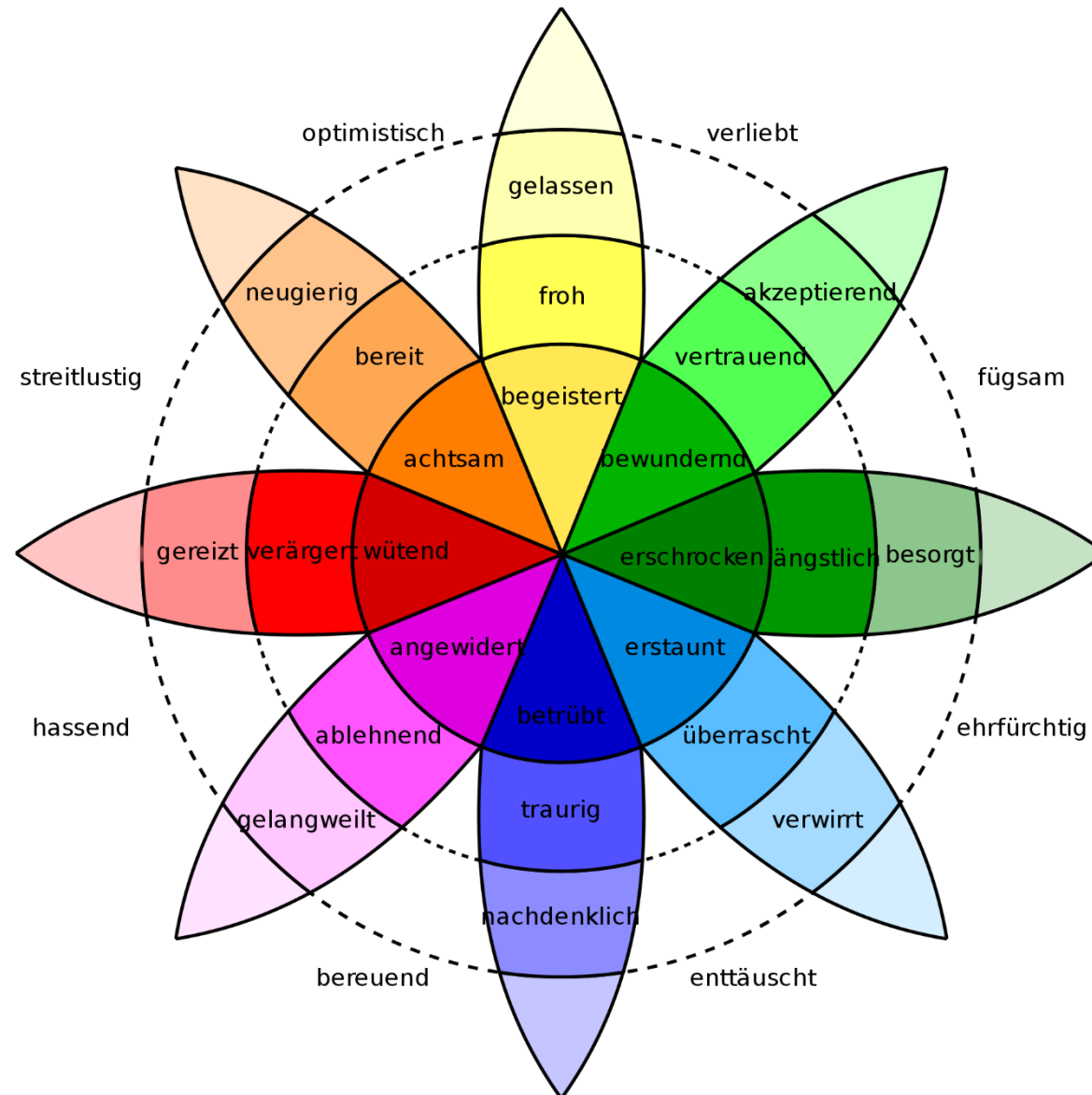
# UNSER GEIST KANN UNSERE EMOTIONEN BEEINFLUSSEN/ HIN ZU ODER WEG VON

## Übung





# WELCHE EMOTIONEN KENNT IHR?





Wo genau im Körper spürst Du die jeweilige Emotion?

Wozu sind diese Emotionen hilfreich, was könnten die “positiven” Botschaften sein:

Scham, Ärger/Wut, Trauer, Angst?

# EMOTIONEN UND IHRE INTELLIGENZ

## Angst

- Kreativität: Wo die Angst ist, ist ein Weg
- Lebensaufgabe finden
- Tempo verlangsamen
- Grenzen überschreiten, mutig sein
- Auswege, neue Lösungen finden
- Nochmal überprüfen
- Respekt bekommen, vor der Aufgabe
- Hinweis darauf, das etwas nicht stimmt
- Überleben

## Scham

- Fehler, Schwächen erkennen
- Demut entwickeln/  
Unvollkommenheit
- Zugehörigkeit sichern
- Kulturelle Regeln verstehen und erkennen
- Lernen sich innerhalb der  
allgemeinen Regeln zu bewegen
- Sichtbar werden ohne sprechen zu  
müssen

# EMOTIONEN UND IHRE INTELLIGENZ

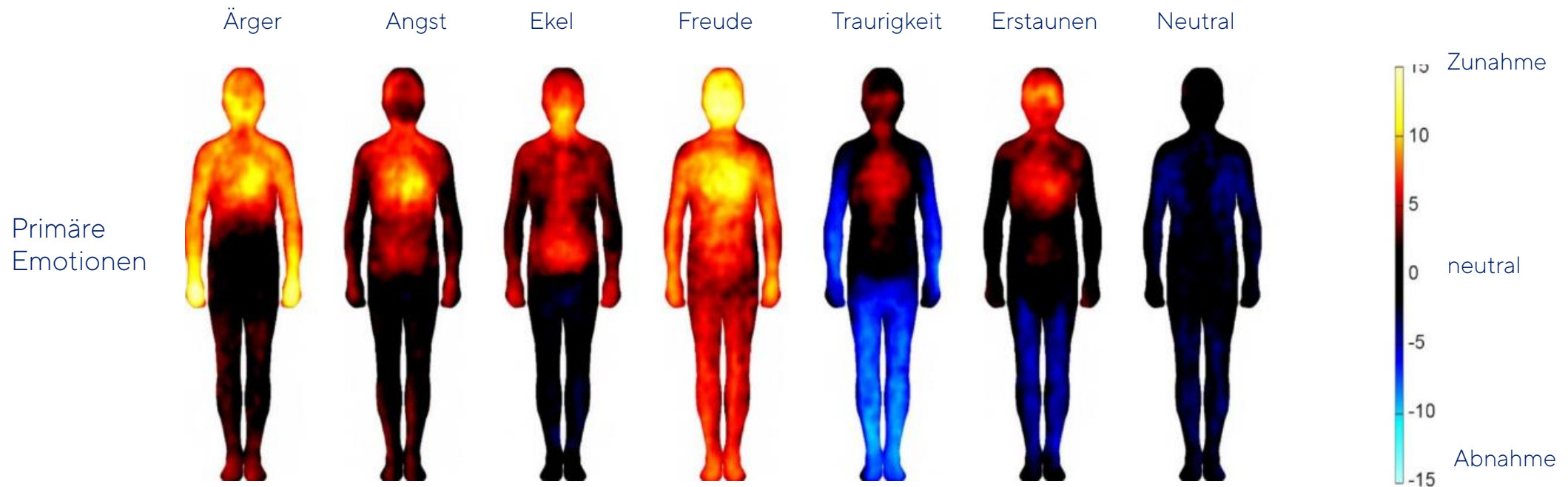
## Wut

- Klare Position beziehen
- Entscheidungen treffen
- Treiber für Entwicklung
- Klarheit generieren
- Nach vorne gehen
- Mutig sein
- Vitalität und Aktivität
- Handeln statt Warten
- Grenzverletzungen erkennen

## Traurigkeit

- Selbstreflexion
- Gehen lassen/Loslassen
- Akzeptanz, Annehmen
- Verbundenheit zu sich selbst
- Tiefe Reflexion
- Weiches Herz/Herz öffnen
- Neubeginn
- In die Tiefe gehen
- Mit sich sein

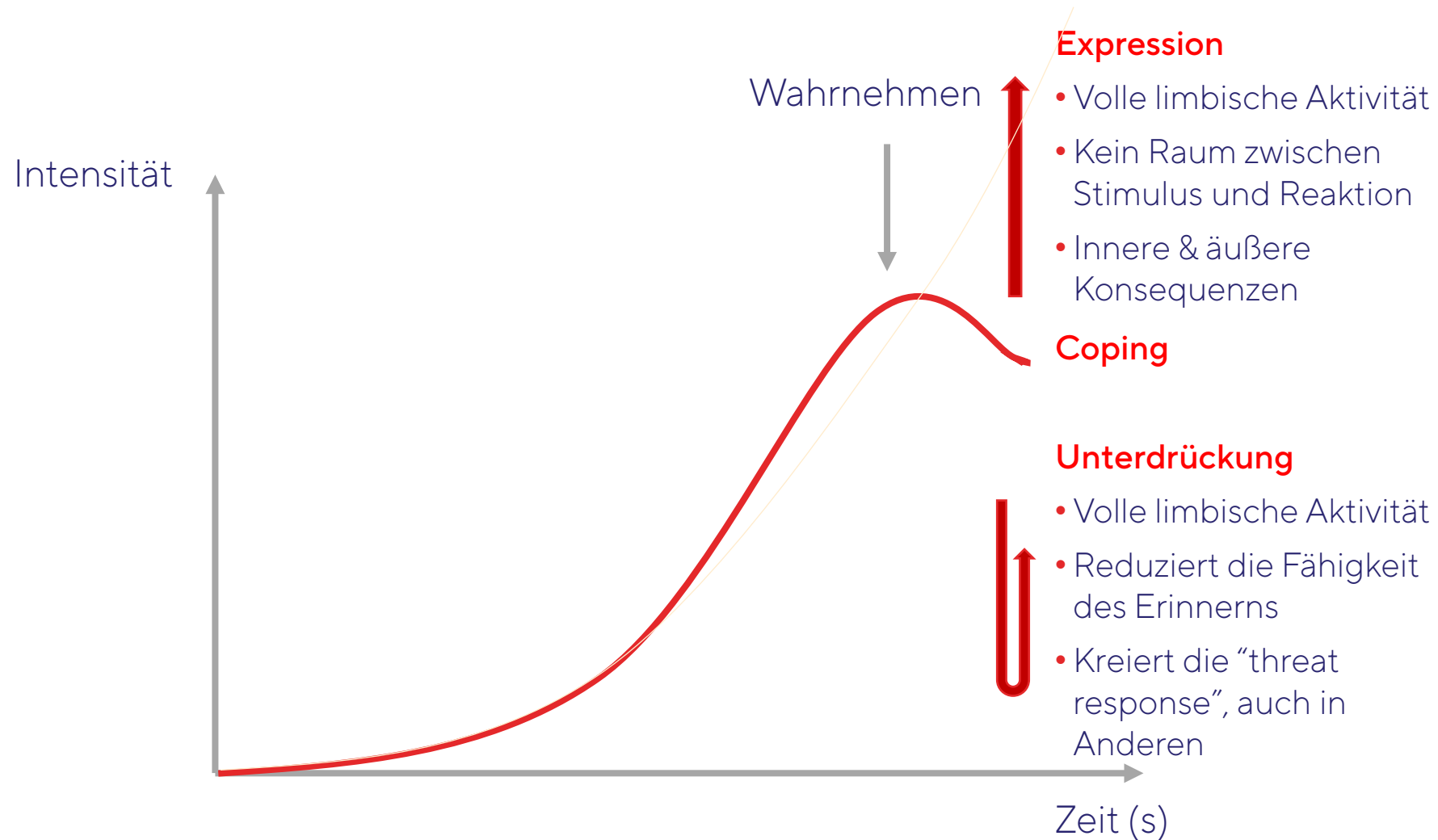
# EMOTIONEN SIND IMMER VERKÖRPERT



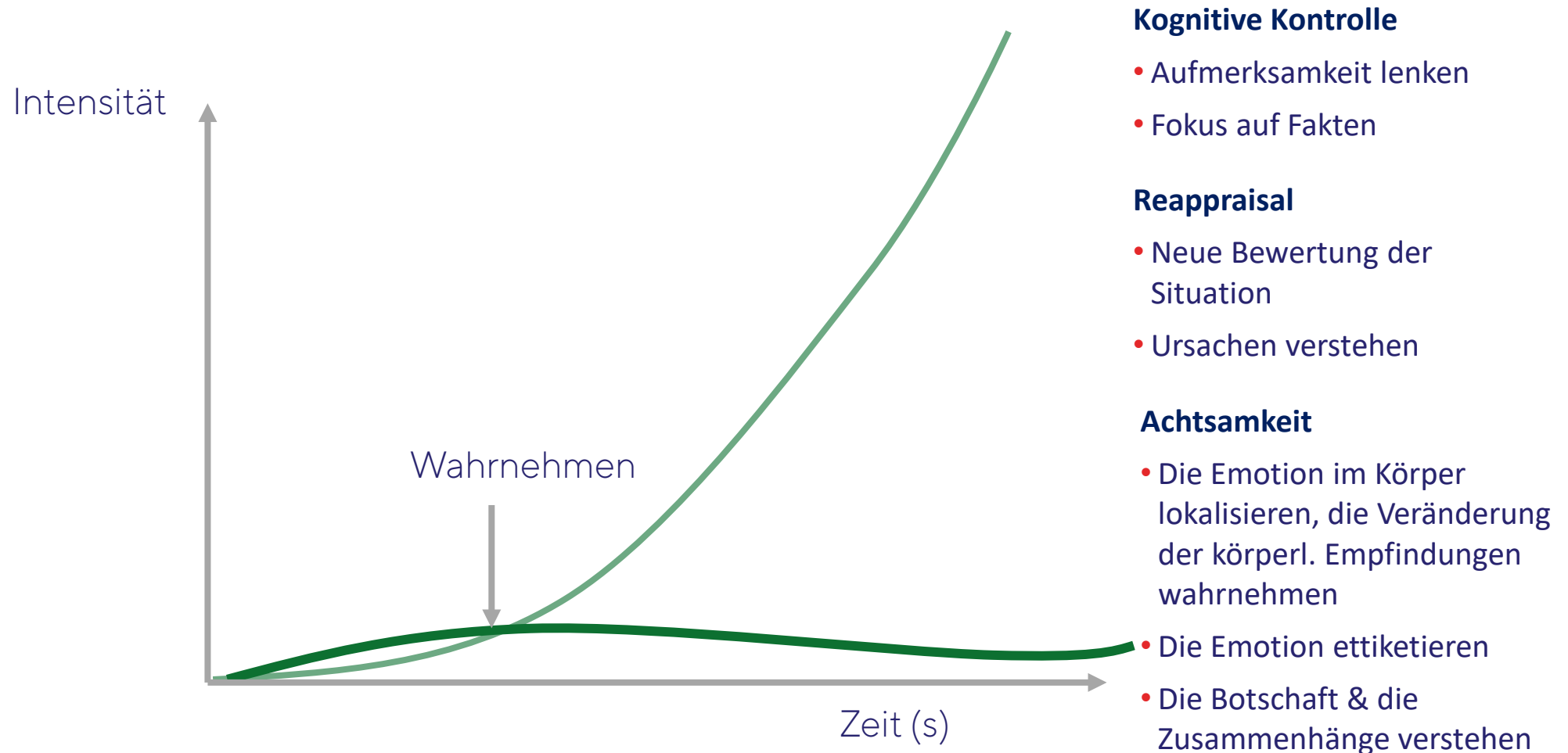
Quelle: Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J. K. (2014)



# WEDER DAS UNTERDRÜCKEN NOCH DAS AUSLEBEN SIND HILFREICHE STRATEGIEN



# ACHTSAMKEIT UND GEWAHRSEIN ERÖFFNEN ANDERE MÖGLICHKEITEN DER FRÜHEN REGULATION



# KÖRPERLICHE ACHTSAMKEIT HILFT UNS IM UMGANG MIT UNSEREN EMOTIONEN

- Emotionen manifestieren sich im Körper – durch Enge, Anspannung, Erregung etc.
- Wenn wir unseren Körper bewusst wahrnehmen, nehmen wir somit auch unsere Emotionen wahr.
- Wenn wir unsere Emotionen nicht wahrnehmen, nicht auf Sie hören, ihre Botschaften nicht entschlüsseln, bleibt die Spannung, Erregung, Enge usw. präsent – bis die Botschaft der Emotion angekommen ist.
- Achtsamkeit mit unserem Körper hilft uns
  - unsere Emotionen schneller wahrzunehmen
  - ihrer bewusst zu werden
  - und damit besser umzugehen

# DER BODY SCAN – LERNE EMPFINDUNGEN FEINSPÜRIG WAHRNEHMEN



- Lenken der Aufmerksamkeit auf den Körper
- Schritt für Schritt, in verschiedene Regionen hineinspüren
- Spüren der körperlichen Empfindungen ohne Bewertungen
- Ohne besondere Erwartungen – nichts „herbeifühlen“
- Wenn keine Empfindungen da sind, ist das ok
- Wir kultivieren Bewusstheit und stärken das Gewahrsein für körperliche Empfindungen



Mit herausfordernden Emotionen arbeiten



## Vom Reagieren zum Agieren

Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem **Raum** liegt unsere Macht zur Wahl unserer **Reaktion**. In unserer **Reaktion** liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.

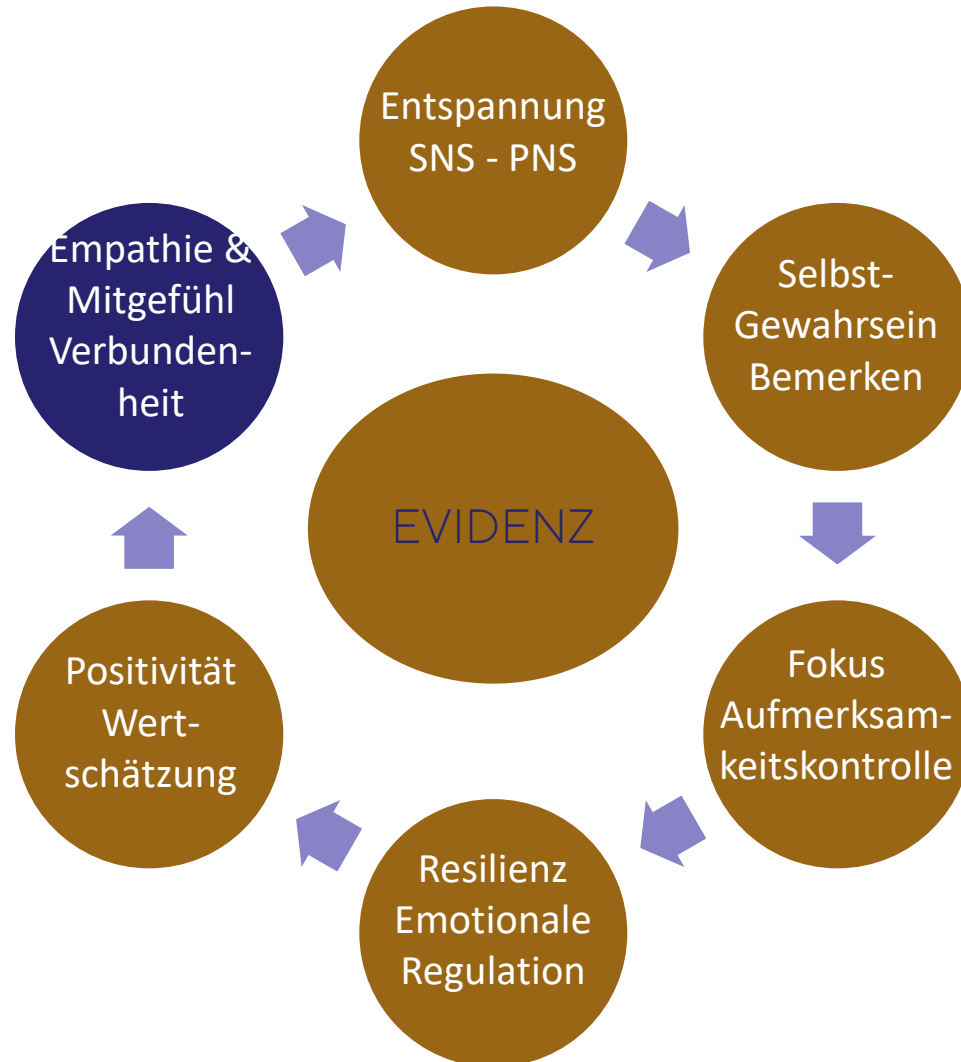
Victor Frankl



# WELCHE KLEINEN MIKROPRAKTIKEN HELFEN, DEN EMOTIONALEN PEAK ABZUKÜHLEN?

- Etikettieren
- Von 10 – 1 rückwärts zählen
- Von SNS zur PSN Atmung 4711
- ALI (Atmen, Lächeln, Innehalten)
- An etwas Freudvolles denken und die körperliche Haltung entsprechend verändern
- Re-frame: neue Narration entwickeln
- Aus der Situation kurz raustreten, tief Durchatmen
- Füße wahrnehmen\_ Atem wahrnehmen
- Die Not des Anderen erkennen
- Annehmen – es ist gerade so, wie es ist – liebevolle (wohlwollende) Zuwendung sich selbst gegenüber
- Emotionen lokalisieren im Körper, spüren, nicht weglaufen davor, die Botschaft verstehen

# ACHTSAMKEIT KULTIVIERT EMOTIONALE UND SOZIALE FÄHIGKEITEN, DIE DER WANDEL BRAUCHT





„Glück erfordert wie jede Fähigkeit Übung und Zeit, aber da man weiß,  
dass das Gehirn dazu gebaut ist, sich als Reaktion auf mentales Training  
zu verändern, ist es möglich, seinen Geist zu trainieren, glücklich zu sein.“

[Rick Hanson]



# 3 TYPEN VON GLÜCK

Positive Psychologie



## Das angenehme Leben

Spaß, vergnügliche Erfahrungen, Glück durch Konsum. Manchmal abgeleitet von Dingen, mit denen wir uns "belohnen"



## Das engagierte Leben

Abgeleitet von Leistung, der Beherrschung unserer Stärken, dem Zeigen und dem Erzeugen eines Gefühls von Präsenz und "Flow". Erfolgreich sein.



## Das bedeutsame Leben

Ein starkes Gefühl der Sinnzweck, Teil von etwas zu sein, das größer ist als wir selbst, einen wertstiftenden Beitrag für die Gesellschaft zu leisten

Source: The New Era of Positive Psychology, Martyn Seligman (TED Talks)



Emotionen sind  
ansteckend – so auch  
Freude!





Die größte  
Zufriedenheit(Belohnungs-  
modus) hat man mit  
Menschen festgestellt, die  
Dankbarkeit kultivieren  
können!



A person with long brown hair, wearing a dark jacket and blue jeans, is holding a large white sign with a black border. The sign has the text "GIVE. THANKS." written in bold, black, sans-serif capital letters. The background is a blurred green field.

**GIVE.  
THANKS.**

"Nach 10 Wochen waren diejenigen, die über ihre Dankbarkeit schrieben, optimistischer und fühlten sich besser in ihrem Leben. Überraschenderweise trieben sie auch mehr Sport und hatten weniger Arztbesuche als diejenigen, die sich auf Quellen der Verärgerung (Negatives) konzentrierten."





## Dankbarkeitspraxis

1. Für wen bin ich in meinem Leben dankbar?
2. Wofür bin ich in meinem Leben dankbar?
3. Wofür bin ich heute dankbar?
4. Wofür bin ich in diesem Moment dankbar?



# UNSERE WAHRNEHMUNG "VERSCHIEBEN"

Was wir tun können, um positive Emotionen zu kultivieren



Pausieren/  
Dankbarkeit



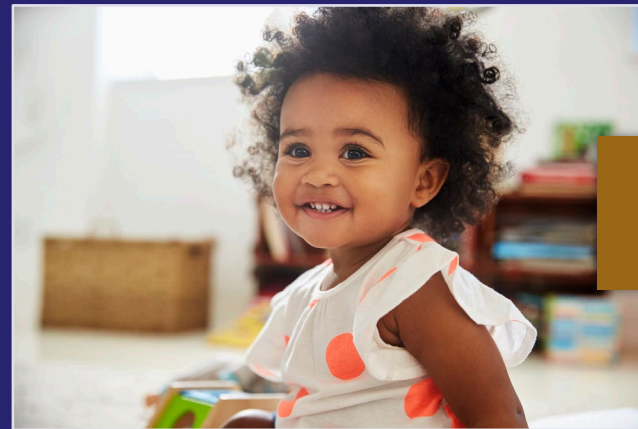
In der Natur sein



Mit Freunden in  
KONTAKT sein



3 gute Dinge tun  
3 gute Dinge  
bemerken



# ACHTSAMKEIT KULTIVIERT EMOTIONALE UND SOZIALE FÄHIGKEITEN, DIE DER WANDEL BRAUCHT







Wieso sagen  
Wissenschaftler, dass wir  
ein soziales Gehirn haben?



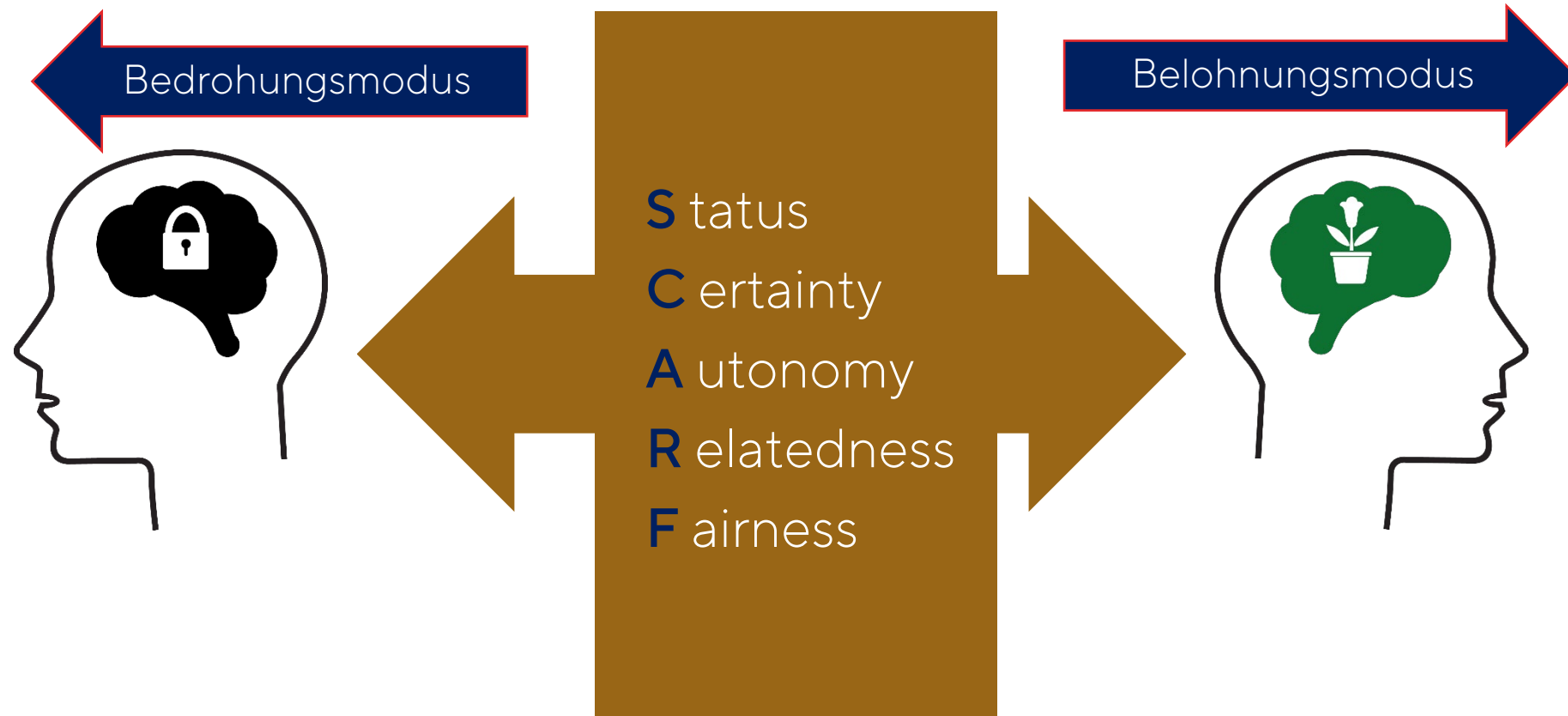


## Wir sind zutiefst soziale Wesen

- Wir sind in einem sozialen Umfeld groß geworden
  - Wir waren zu 100% von Anderen abhängig, um zu überleben
  - Wir lernen immer in sozialen Zusammenhängen
  - Evolutionär hat die Gruppe unser Überleben gesichert
  - Die Gruppe hat unsere Bedürfnisse befriedigt
- Wir haben ein soziales Gehirn, das sich unserem sozialen Leben angepasst hat

# UNSERE NEUROPHYSIOLOGISCHEN BEDÜRFNISSE

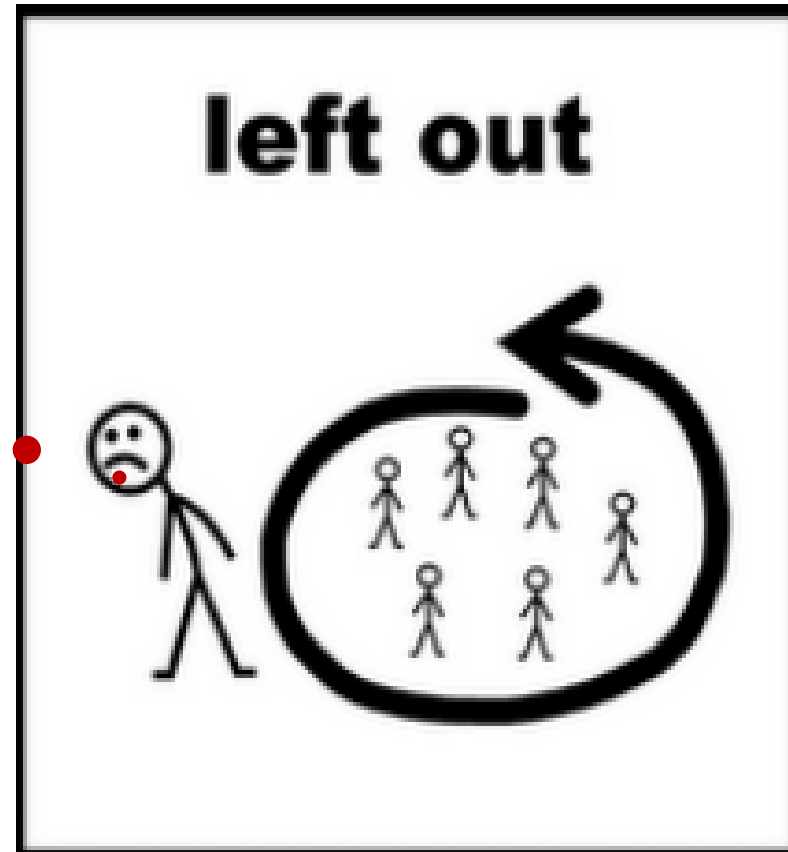
Werden Sie verletzt gehen wir in den Bedrohungsmodus



Wie nährst du durch deine Arbeit das SCARF deiner  
Klienten/Kunden/Mitarbeiter?

# SOZIALE RESONANZ UND ZUGEHÖRIGKEITSGEFÜHL, WERTSCHÄTZUNG UND KOOPERATION SIND FÜR ENTWICKLUNG DES MENSCHEN UNERLÄSSLICH!

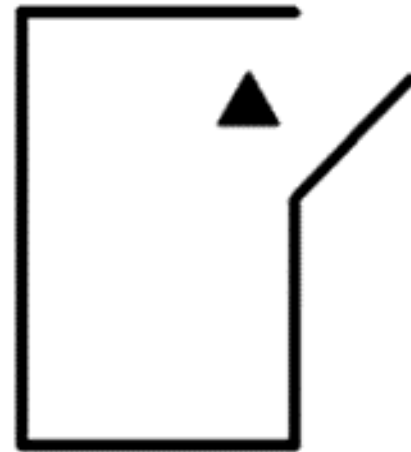
Schmerz,  
Angst!!



Wenn wir uns von der sozialen Zugehörigkeit ausgeschlossen fühlen, wird diese Erfahrung auf die gleiche Weise im Gehirn verarbeitet wie schwere Schmerzen !!!

# DIE ATTRIBUTIONSTHEORIE

Fritz Heider & Marianne Simmel



# Spiegelneuronen – wir sind miteinander verbunden



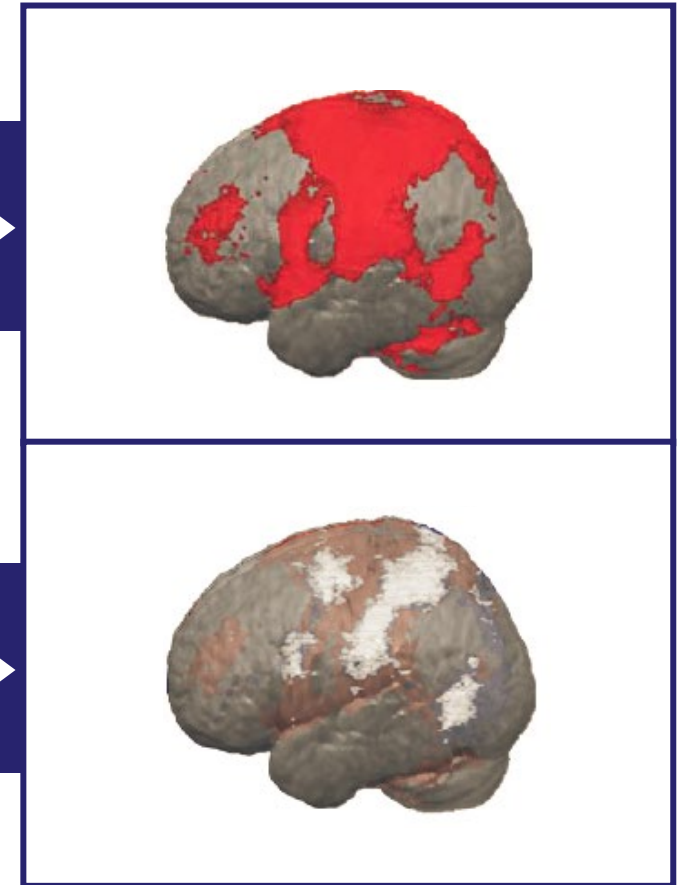
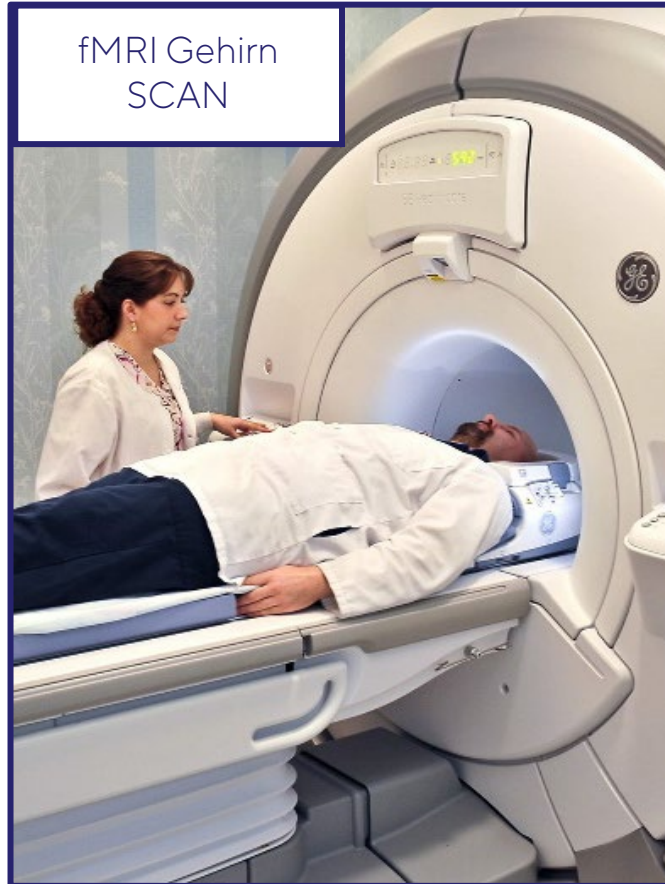
# DIE ENTDECKUNG DER SPIEGELNEURONEN

- Nervenzellen senden nicht nur Signale aus, wenn der Affe nach der Nuss greift, sondern auch bei der Beobachtung der gleichen Handlung von Anderen.
- Spiegelneuronen reagieren auf eine beobachtete Handlung so, als ob sie sie selbst ausführen würden.
- Spiegelneuronen befinden sich hauptsächlich im prämotorischen Kortex – dort liegen ebenso unsere Planungs- und Handlungsneuronen.
- Emotionen bilden Muster im Körper und sind somit im prämotorischen Kortex erkennbar – (vor allem Mimik) – deshalb können wir fühlen was Andere fühlen

## 1992 Versuche an der Universität zu Padua mit Giacomo Rizzolatti mit Makakenaffen



# SPIEGELNEURONEN KÖNNEN ANTIZIPIEREN, NICHT NUR HANDLUNGEN SONDERN AUCH EMOTIONEN, NUR DESHALB KÖNNEN WIR EMPATHISCH SEIN



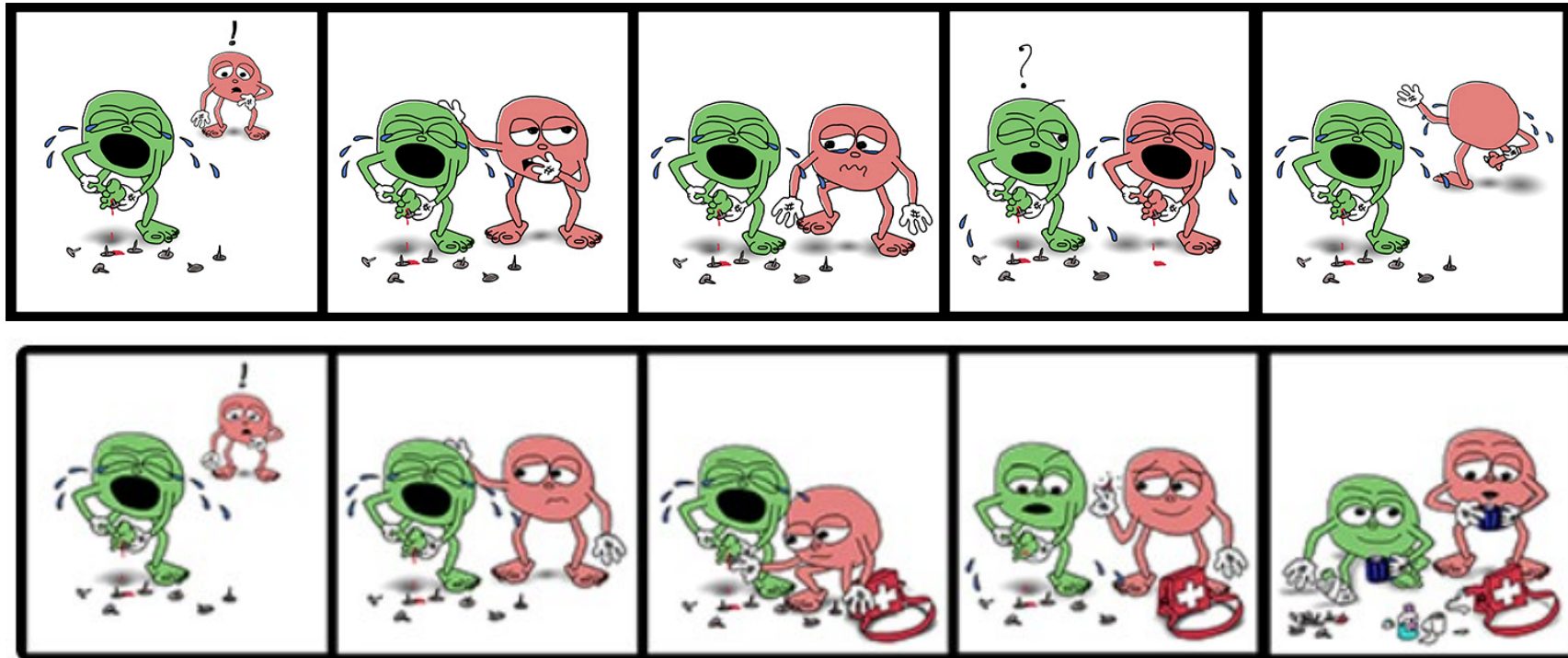




## Empathie und Mitgefühl



# DER KLEINE UNTERSCHIED, DER DOCH SEHR GROß IST



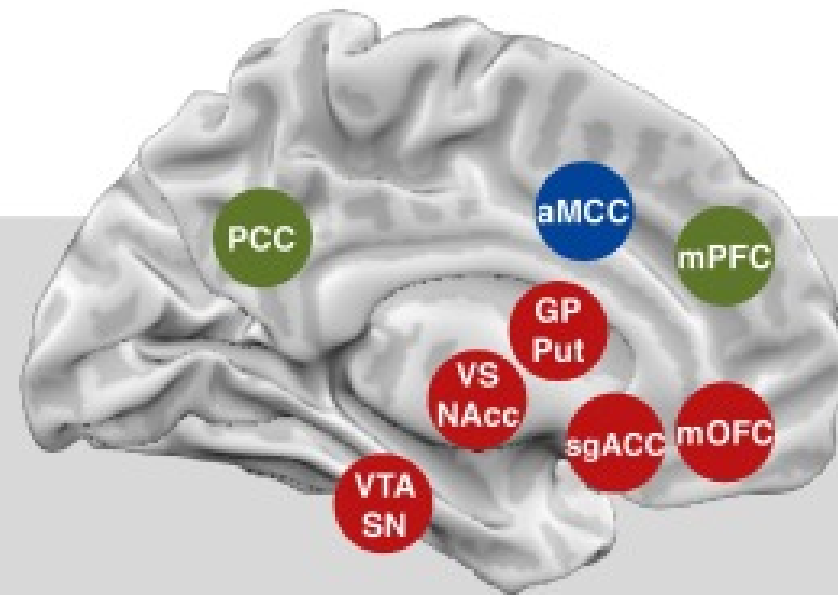
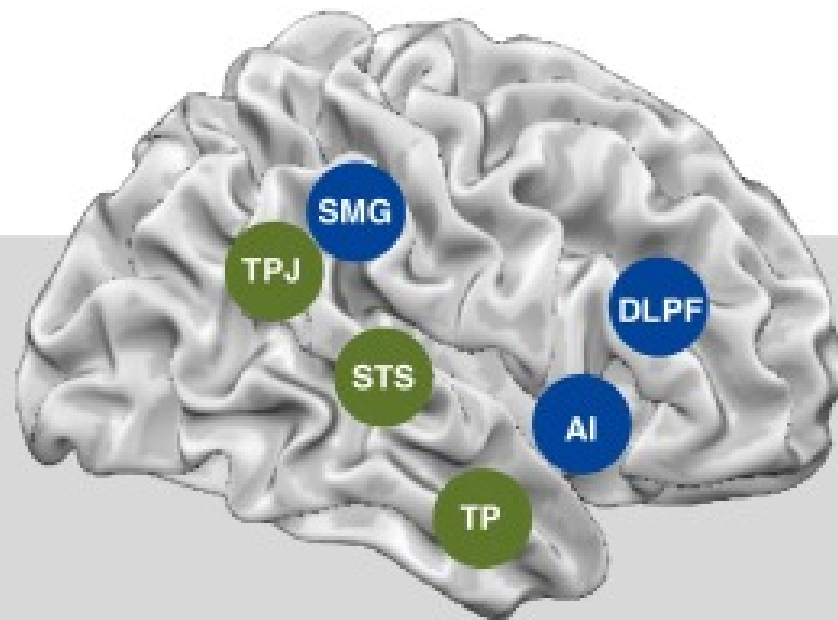
„Mitgefühl“ © Pema Chalmers

Während sie ähnlich klingen mögen, gibt es tatsächlich einen **wichtigen Unterschied** zwischen den beiden: **Empathie** beinhaltet das Fühlen des **gleichen emotionalen Zustands** wie eine andere Person, während **Mitgefühl** ein Gefühl der Nähe und Liebe zu einer anderen Person und den Wunsch beinhaltet, zu handeln, um das Leid einer anderen Person zu lindern. Es ist ein subtiler, aber gewichtiger Unterschied.

Theory of Mind

Compassion

Empathy for Suffering



Current Opinion in Behavioral Sciences

Der neuronale Fingerabdruck von  
Mitgefühl



# WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT?

## Mitfühlendes Gehirn

- Mitgefühlstraining verändert unser Gehirn (Neuroplastizität)
- Es stärkt die Gehirnregionen, die es ermöglichen eine längere visuelle Aufmerksamkeit auf die Zeichen von Leiden zu halten ohne davon angesteckt zu werden
- Es verringert gleichzeitig die emotionale Reaktivität(Amygdala)
- Es stärkt die Gehirnregionen, wie zb. die Insula zum Selbst-Mitgefühl und verbessert die Introspektion
- Es verdichtet die Regionen im linken präfrontalen Bereich, die aktiviert werden, wenn wir Glück erleben
- Es stärkt die eigenen Resilienznetzwerke im Gehirn



# Mitgeföhlspraxis



An aerial photograph of a field, possibly a vineyard or agricultural field, with a large, dark shadow cast across it. The sky is filled with soft, white clouds, and the overall lighting is warm and golden, suggesting a sunset or sunrise. The text is overlaid on the left side of the image.

THANK YOU FOR YOUR  
PRESENCE!

ANY QUESTIONS?  
[LIANE.STEPHAN@AWARIS.COM](mailto:LIANE.STEPHAN@AWARIS.COM)  
[www.awaris.com](http://www.awaris.com)