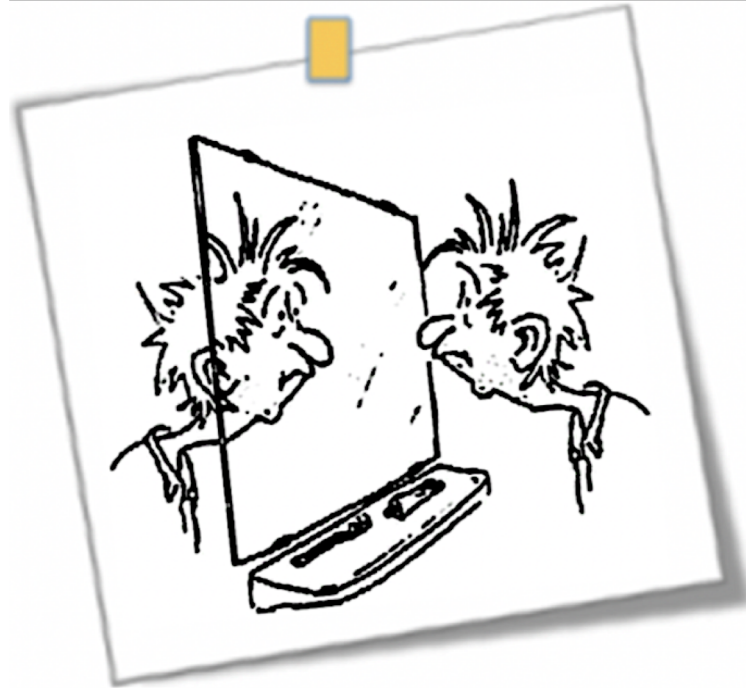


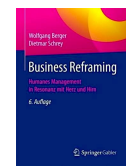
EMPATHIE



„Ein Spiegel lächelt nie zuerst“



SMILEWORKS – Verein für mehr Lebensfreude und Gesundheit
Universität Klagenfurt | **Systemische Pädagogik** | Dipl.sys.Päd.
Humor Master | **Clownakademie** | Tamala Konstanz
Trainer/Coach - Finanzverbund VB + RK | **SHT Training** |
Erwachsenenbildung Trainer | Group Austria | Wien
Business Reframing Institut | Artgerechte Unternehmenskultur

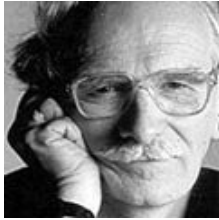


smileworks :(:



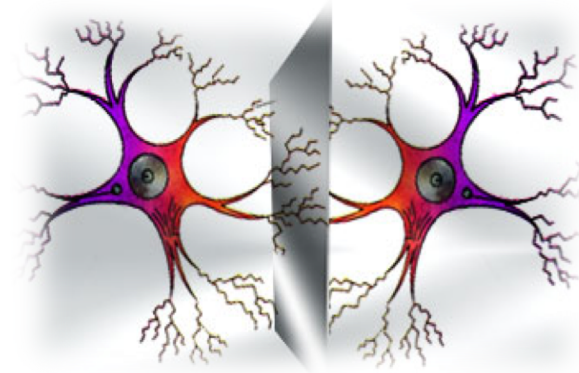
Ein Spiegel lächelt nie zuerst

EMPATHIE



Giacomo Rizzolatti

Professor Universität Parma
1989 Mitglied der Academia Europea



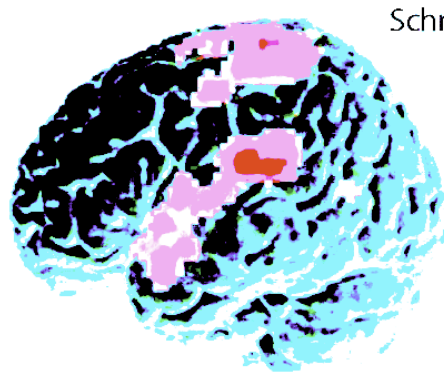
Empathie zu empfinden und ebenso zu erzeugen ist ein elementarer Faktor in der Entwicklung eines Menschen. Giacomo Rizzolatti





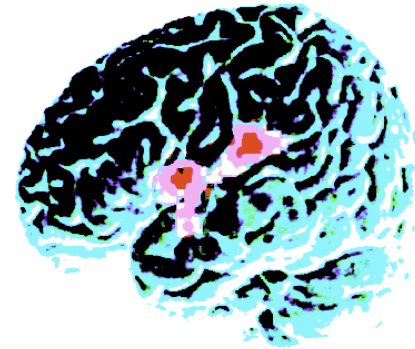
Ein Spiegel lächelt nie zuerst

EMPATHIE



Schmerz

Empathie



Wie funktionieren Spiegelungen?

Von jeder wahrgenommenen Handlung wird eine **interne Kopie hergestellt**, so, als vollzieht man die Handlung selbst.

Der Vorgang passiert:

simultan, unwillkürlich, ohne jedes Nachdenken.





Ein Spiegel lächelt nie zuerst





Ein Spiegel lächelt nie zuerst



Autisten



Psychopathen

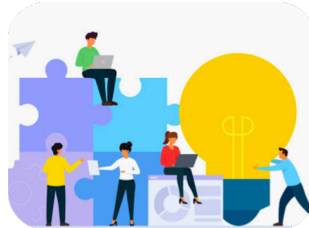




Ein Spiegel lächelt nie zuerst



Evolution / Entwicklung / Alltag



Umfeld / Arbeit / Beziehung



Stress / Persönlich / Entspannung





Ein Spiegel lächelt nie zuerst

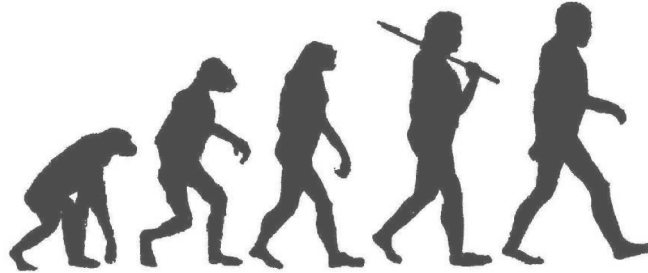


Evolution / Entwicklung / Alltag



Ein Spiegel lächelt nie zuerst

Evolution / Entwicklung / Alltag



Evolution

- Ur-Kommunikation** über den Ausdruck (Angst, Freude etc.)
- Gefühl der Zugehörigkeit, **soziale Sicherheit** (Sicherheit/Tod)
- Lernen** – beobachten, reproduzieren, speichern (Affe, Stein, Nuß)
- Wahrnehmung und **Orientierung** - autonom und automatisch
- Emotionale Ansteckung** – Massenflucht - Gruppendynamik
- Bewegung- u. **Handlungsabläufe** verbunden mit Gefühlen



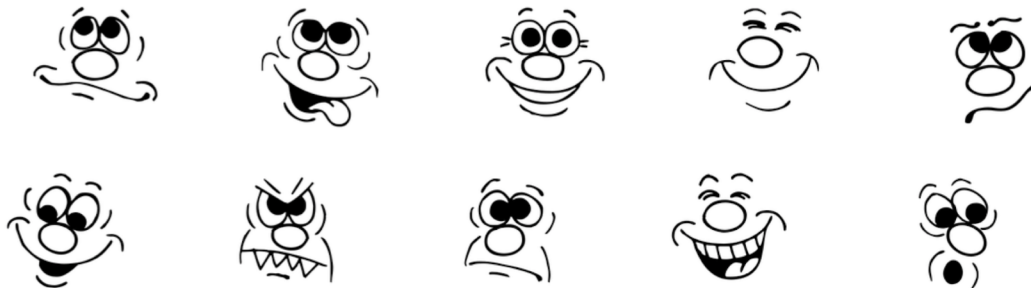


Ein Spiegel lächelt nie zuerst

Primäre Kommunikation

Körper, Mimik und andere Attribute

Besonderer Informationslieferant für die Spiegelzellen ist ein Gesicht.
Sehen wir eines beginnt das Hirn in Höchstleistungstempo
Fragen zu stellen.



Das limbische System verarbeitet sofort Ausdruck, Bewegung und Haltung des Kommunikationspartners auf unbewusster Ebene. Es „RE-ARGIERT“. Entweder „positiv“, sprich mit Aufmerksamkeit, Interesse, Zuwendung oder „negativ“ in den bekannten Formen





Ein Spiegel lächelt nie zuerst

Primäre Kommunikation

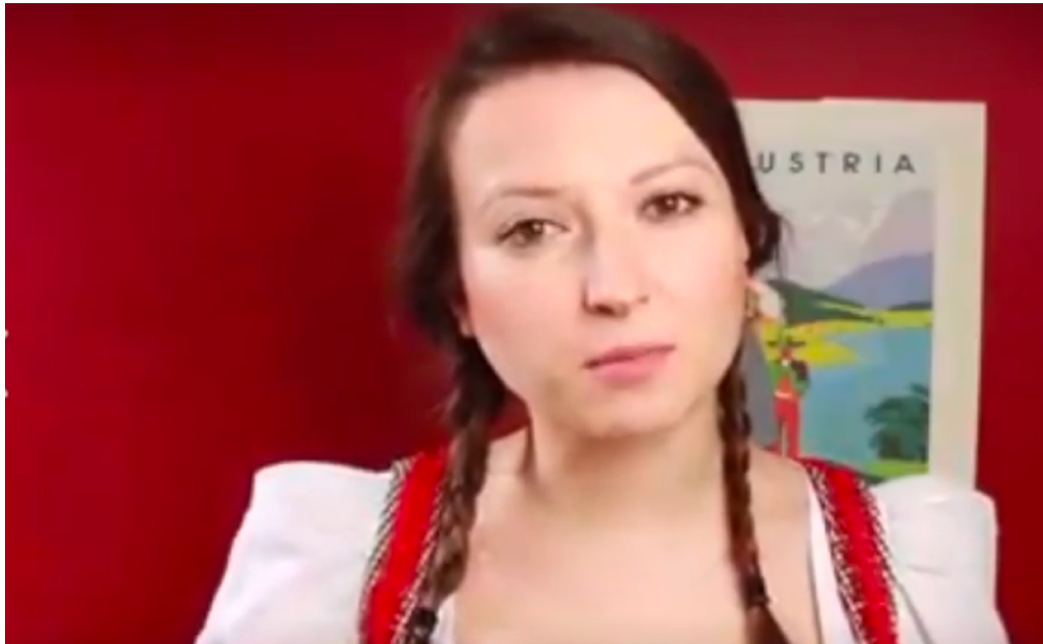
Gefühlsausdrücke wie Glück/Freude, Überraschung, Furcht/Angst, Ekel, Wut, Trauer und Verachtung werden universell gleich verstanden und interpretiert.



Die Wissenschaft war erstaunt, dass bereits Kinder mit 6 Monaten Sympathie oder Gleichgültigkeit bzw. Ablehnung unterscheiden können und sich wohlwollenden Personen zuwenden



Primäre Kommunikation



Gefühlsausdrücke wie Glück/Freude, Überraschung, Furcht/Angst, Ekel, Wut, Trauer und Verachtung werden universell gleich verstanden und interpretiert.



Ein Spiegel lächelt nie zuerst

Soziale Zugehörigkeit - Sicherheit



Sippe, Land, Kulturkreis

Ein Spiegel lächelt nie zuerst



DAS SOCIAL ENGAGEMENT SYSTEM

Das System für soziale Verbundenheit findet sich nur bei Säugetieren. Es wird vom **ventralen Vagus** gesteuert. Neben dem Herz und der Lunge gehören alle Bereiche für die soziale, menschliche Interaktion, das sind u.a.



- die Gesichtsmuskulatur, besonders die Augenringmuskel,
 - der Kehlkopf die Stimmelmelodie (Prosodie) und
 - die Steuerung der Mittelohrmuskulatur,
- die es ermöglicht, auf die Frequenz der Stimme zu fokussieren:

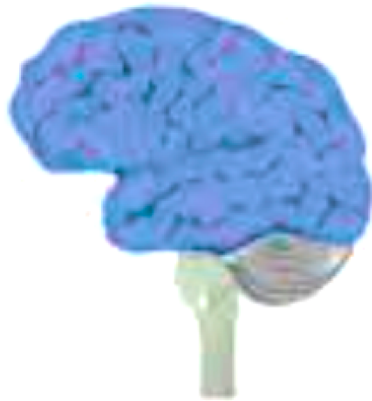


Ventraler Vagus dient der Regulation des körperlichen Zustandes, was die Beeinflussung des Immunsystems fördert. Dies geschieht, indem Signale der Sicherheit an Körper und Gehirn gesendet werden, wie ebenso Stressreaktionen durch den (ventralen) **Nervus Vagus** herunterreguliert werden.





3 Systeme



Neocortex

bewusst

Elerntes Wissen
Vernunft
Sprache, Logik



Limbic-System

unbewusst

Gefühle
Erfahrungen
Intrinsisches Wissen



Stammhirn

autonom

Instinkte
Überlebenstrieb
Autonome Systeme



Ein Spiegel lächelt nie zuerst



Das ANS

Supercomputer in uns



Hauptfunktionen

arbeitet autonom (und unbewusst) wie wir uns in einer Situation verhalten oder darauf reagieren sollen. Das ANS sichert das Überleben. Es steuert

- die Atmung,
- die Sauerstoffzufuhr,
- die Herzfrequenz,
- die Blutzufuhr
- die Muskelspannung,
- die Verdauungstätigkeit,
- die Wahrnehmung (Gefahr oder Sicherheit),
- die Regulation der körperlichen Reaktionen (Stress-Hormone, Schweiß, Fokussierung).
- die Körperspannung,
- Gesichtsausdruck, Mimik, Gestik,
- Gehöraufnahme (hoch-tief)

Sympathikus – Aktion (Kampf – Flucht)

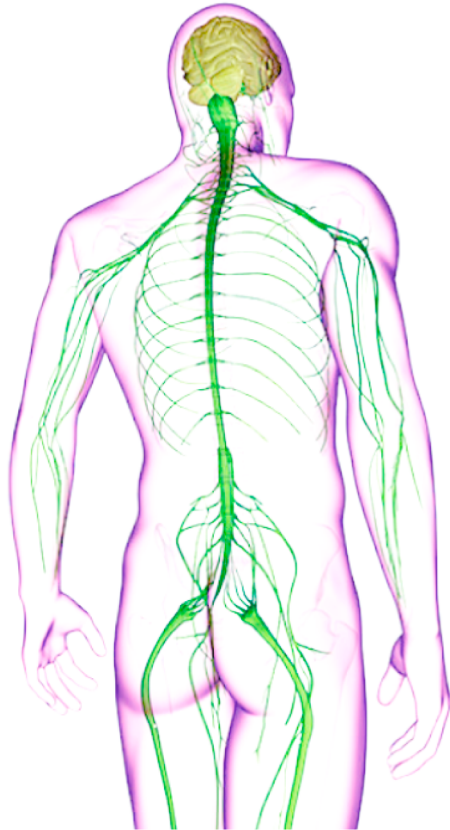
Parasympathikus – Erstarrung, Totstellreflex, Schock

Enterisches NS (Darmnervensystem, Intuition, Gefühle)

Soziale (polyvagale) NS (Entspannung, Beziehung Verbundenheit)



Ein Spiegel lächelt nie zuerst



Sympathikus Erregung

Der Sympathikus reagiert vor allem auf äußere Reize und Gefahren, die wir mit den Sinnen wahrnehmen: ein schreiendes Kind, Rauch und Verbranntem, einen herabstürzenden Fels und ist für Kampf und Flucht zuständig. Im aktiven Modus werden alle notwendigen Prozesse – Sauerstoff- oder Blutzufuhr – darüber geregelt.

Parasympathikus. Entspannung

Der Parasympathikus befindet sich vorwiegend im **Vagus-Nerv (Entspannungsnerv)** und reagiert im Gegensatz **nicht auf äußere, sondern auf innere Reize**, vor allem dem Bauch- und Darmbereich. Er wird auch „Hirnnerv“ bezeichnet und entspringt dem Hirn und nicht dem Rückenmark, was seinen direkten Draht zu den obersten Instanzen belegt.





Ein Spiegel lächelt nie zuerst

Dorsale Vagus-Nerv



Erstarrung, Schock, Trauma

Ursprünglich Parasympathische Erstarrung, Tarnung und auch als **Totstellreflex - schützt vor Raubtieren, die von Bewegung angelockt werden**, dient ebenso als **Schutzreflex**, wenn Tiere erbeutet wurden.

Erstarrung - Trauma und Dissoziation

»Trauma« bedeutet einen Zustand, bei dem wir, geistig, körperlich, wie auch seelisch überlastet sind und nicht bewältigen können. Krieg, Gewalt Mobbing, emotionaler Missbrauch oder Vernachlässigung handeln

Regulation Innenleben – Verdauung

Standleitung zum Gehirn – Information über den Inneren Zustand – reguliert die Verdauung, Informiert das Gehirn über Nährstoffaufnahme u. –verarbeitung Wohlgefühl oder Unwohlsein im Körper



Steven Porges





Ein Spiegel lächelt nie zuerst

Ventrale Vagus-Nerv



kommt nur bei Säugetieren vor. Er fördert die Kontakt und Beziehungsfähigkeit das SES (social engagement system)

Entspannung, innere Ruhe

Reguliert auch die Herzfunktion, senkt Blutdruck bremst das sympathische System.

Grundgefühle – (Paul Ekman)

primären Emotionen - nicht angelernt, sondern durch ANS vorgegeben. **Ekel, Wut, Furcht, Panik, Glück, Interesse, Traurigkeit, Überraschung**, mit Vagus-Nerv in Beziehung

Sicherheit, Geborgenheit

Kleinkinder angewiesen, dass **aktiv beruhigt und getröstet**
Gefühl der Sicherheit und der Zugehörigkeit vermittelt.

Oytocin + Glücksschrittmacher

Gegenspieler zum Stresshormon Cortisol, bei prosozialen Aktivitäten (Porges 2011a). Stillen, Sex, Lachen,

Verdauung und Resilienz

Fördert die Darmregeneration - Resilienz aus heutiger Sicht ist ein bewusster Prozess, in dem Belastung (Trauma)“verdaut und verarbeitet wird





Ein Spiegel lächelt nie zuerst

Soziale Sicherheit

Stauer Experiment (Psachimentos)

Der Stauer Kaiser Friedrich B. (1194-1250) ließ Kinder von Ammen aufziehen, denen es verboten war, mit ihnen zu sprechen. Er wollte herausfinden, welche Sprache diese Kinder sprechen würden. Sie starben.“ (Bauer, 2005, S.107) Auch bei Erwachsenen hat ein plötzlicher sozialer Ausschluss nicht nur psychologische Effekte:

Still-face Experiment

Mutter wird in einem gemeinsamen Raum angehalten nicht zu reagieren. Kind sucht im Kurztakt (10 – 20 Sekunden) den Blickkontakt zur Mutter, findet er nach ein zwei Versuchen nicht statt, (ca. 1 Min.) wird das Kind groß – wenn weitere Versuche fehl schlagen, wird Kind laut - nach 3 Min. ist die Reaktion des Kindes fas unerträglich – Experiment wird abgebrochen. Wenn nicht wird die Erfahrung als „lebensbedrohlich“ angesehen... traumatisches Erlebnis.





Ein Spiegel lächelt nie zuerst

Soziale Sicherheit





Ein Spiegel lächelt nie zuerst



Johne Bowlby – (Psychologe 1907 – 1990)

Wenn Kinder eine sichere Bindung zu den Eltern haben, fühlen sie sich liebenswert. Typischerweise entwickeln sie sich dann zu gesunden und glücklichen Erwachsenen, die fest davon überzeugt sind, dass sie auf Trost und Unterstützung von außen zählen können.

Fehlt den Kindern aber diese sichere Bindung, dann neigen sie dazu, sich wertlos und nicht liebenswert zu fühlen, und sie meinen, dass sie anderen Menschen nicht vertrauen können. Das erzeugt ein tiefes Gefühl der Unsicherheit, das langfristig emotionale Belastungen verursacht.

Die Forschungen zeigen, dass Menschen mit unsicherer Bindungserfahrung, weniger Selbst-Mitgefühl haben, als jene mit einer sicheren BM. Mit anderen Worten, unsere frühe Bindungserfahrung hat einen signifikanten Einfluss darauf, wie wir mit uns selbst (der eigenen Person) umgehen – **mitfühlend oder misstrauisch**.

Die gute Nachricht

ist, dass unsere Erfahrungs- oder Wirkungsmodelle nicht in Stein gemeißelt sind – sie lassen sich ändern, weil wir die Anlagen in uns tragen. Zum Glück müssen wir uns bei der Veränderung unseres Selbstbildes nicht ausschließlich auf andere verlassen. Wenn wir uns selbst regelmäßig liebevolle Zuwendung und Verständnis gewähren, werden wir im Laufe der Zeit das Gefühl entwickeln, der Fürsorge und Akzeptanz wert zu sein.





Ein Spiegel lächelt nie zuerst





Ein Spiegel lächelt nie zuerst

SICHER



sicher
neugierig
selbstsicher, positiv
beziehungsfreudig

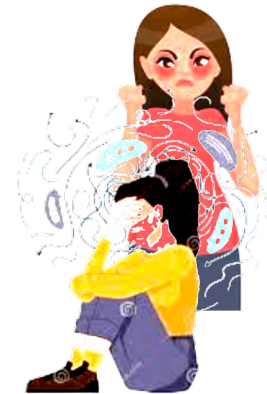
UNSICHER



vermeidend
unnahbar
distanziert
entziehend



ambivalent
zweigespalten
wechselhaft
widersprüchlich



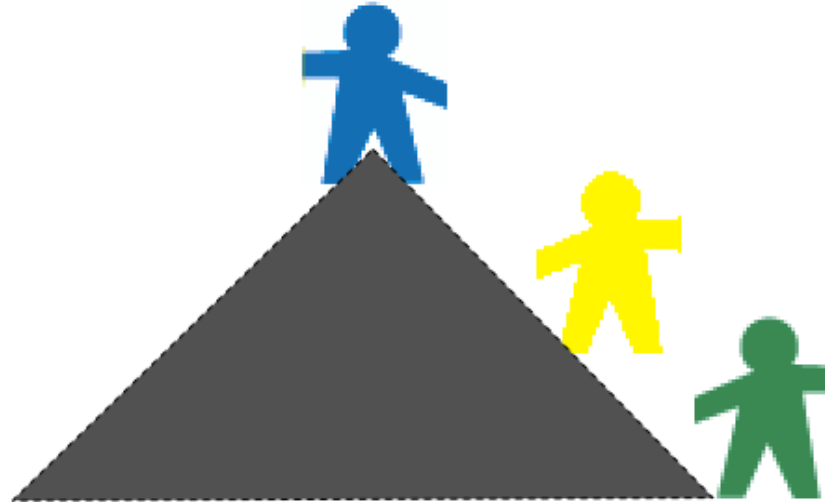
desorganisiert
haltlos
wechselhaft
emotional





Ein Spiegel lächelt nie zuerst

Lernen + Entwicklung



beobachten, kopieren, speichern



Ein Spiegel lächelt nie zuerst



Menschen oder Tiere beobachten, wie sich **Artgenossen** verhalten, und ahmen dann dieses Verhalten nach. Deswegen spricht man auch vom **Lernen am Modell**. Wer andere nachahmt, lernt schneller als durch (den eigenen) Versuch und Irrtum.

Auch Kinder **imitieren ihre Bezugspersonen**. Seit Jahren untersuchen Hirnforscher und Psychologen, was beim Sozialen Lernen im Gehirn passiert. So konnte gezeigt werden: Wenn Kleinkinder eine **Bewegung sehen**, wird ihr **eigenes Bewegungssystem** aktiviert. Kinder lernen, weil sie beobachten, wie sich ein Vorbild verhält und welche Wirkung dieses Verhalten hat.





Ein Spiegel lächelt nie zuerst

Seit Beginn der Empathieforschung (1996) durch gilt es als erwiesen, dass der Mensch mit der biologischen Grundausstattung für Beziehung und Empathie zur Welt kommt.

Die Entfaltung der neurologischen Anlagen sind nur im Rahmen von zwischenmenschlichen Interaktionen möglich. Sprich durch Beziehungen, die dem Kind herangetragen oder vorgelebt werden.

- Selbstgefühl
- Kommunikationsfähigkeit
- Lernfreude, Wissen, Kompetenz
- Soziale Sicherheit und Geborgenheit
- (Selbst-)Vertrauen
- Gruppenverhalten u. Familienkultur

**Wir kommen zwar mit der Anlage auf die Welt,
können aber nur lernen, was uns vorgelebt wird.**





Ein Spiegel lächelt nie zuerst



Spiegelzellen lernen
use it or loose it



Ein Spiegel lächelt nie zuerst

Imitieren erzeugt eine Belohnung im Gehirn.

Menschen – egal ob groß oder klein – sind bereit zu lernen und von anderen etwas abzuschauen. Dabei belohnt sich das Gehirn gewissermaßen selbst, wie eine Studie des des Max-Planck-Instituts in Berlin um den Psychologen Guido Biele 2011 zeigt.



„Diese Hirnsignale waren stärker, wenn Versuchsteilnehmer dem Rat andere gefolgt waren. „(Be-)Folgen ist ein „Verstärker“:





Ein Spiegel lächelt nie zuerst

Entwicklungsdefizite

Durch die Aufmerksamkeit auf digitale Geräte, Handy etc. Die Beziehungsanlage kann zwar generell nicht verschwinden, aber die Fähigkeit und Wahrnehmung dafür – sprich die innere Erkenntnis, im Umgang mit mir selbst und anderen, wird als solche immer schwächer. Digitale Geräte verringern die innere Reflexion und damit eine wichtige Überlebenskompetenz



Kleinkinder müssen dies in den ersten Lebensmonaten und -jahren durch Nachahmung der Bezugspersonen erst erlernen. Die Entwicklung und die Regulation geschehen durch eine eingestimmte Kommunikation und Einfühlen in das Kind.



Ein Spiegel lächelt nie zuerst

Entwicklungsdefizite

Eine depressive Mutter, die sich ihrem Kind gegenüber teilnahmslos verhält, kann ihre Aufgabe nur „bedingt“ erfüllen,

- a. weil das Baby so nicht genug über sich selbst erfährt
- b. weil das Kind sich an ein unempfindliches Verhalten gewöhnt und ihm vertraut.



„Damit wird das Kind in Folge höchst **empfindlich auf unempfindliche Menschen** reagieren und durch diese Prägung den Risikofaktor lebendig erhalten. Es verhält sich entsprechend der Erfahrungen die es macht“.



Burkhard Düssel



Ein Spiegel lächelt nie zuerst

Nachahmung und Lerneffekt bei Jugendlichen.

Das Gehirn ist ein permanent lernendes System. Es macht ausgerechnet dann, wenn es um andere Jugendliche geht, keine Lernpause. Was es zu sehen und zu lernen gibt, wird in Nervenzellnetze eingeschrieben, das die Programme für das eigene Handlungsspektrum oder -möglichkeiten kodiert.

Nachahmungseffekt

Wenn ein Gruppenmitglied über den Bach springt, sind auch die anderen Motiviert zu springen.





Ein Spiegel lächelt nie zuerst

Lernen + Entwicklung

Medizin, Spiegelzellen Heilung

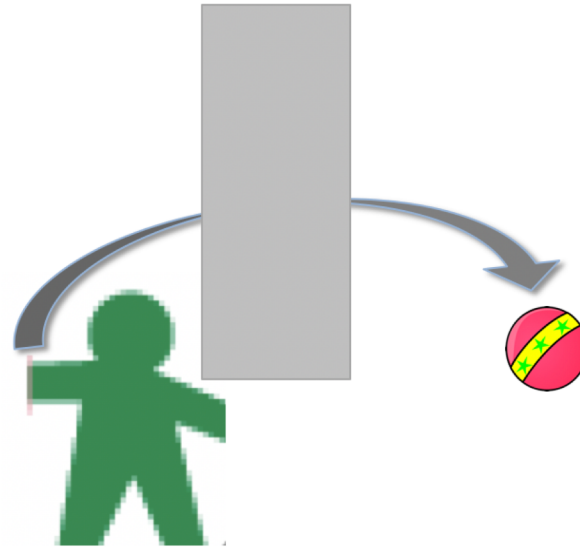
In der Medizin sind Spiegelung und Resonanz eines der wirksamsten Mittel zur Heilung, in der Psychotherapie sind sie eine wesentliche Basis für den therapeutischen Prozess. Doch mit der Entdeckung der Spiegelneuronen wurde es mit einem Mal möglich, sie neurobiologisch zu verstehen. Und nun zeigt sich: In der Medizin sind Spiegelung und Resonanz eines der wirksamsten Mittel zur Heilung, in der Psychotherapie sind sie eine wesentliche Basis für den therapeutischen Prozess.“





Ein Spiegel lächelt nie zuerst

Abläufe – Folgerung - Orientierung



Autonom, unbewusst, energiesparend



Ein Spiegel lächelt nie zuerst





Ein Spiegel lächelt nie zuerst





Ein Spiegel lächelt nie zuerst

Gruppendynamik



Stimmungen, Raum- , Gruppen-, Massendynamik



Ein Spiegel lächelt nie zuerst

Gruppendynamik

Alltägliche Erfahrung u. Einfluss

Überall wo Menschen zusammen sind, passieren „Gefühls-Übertragungen“ mit größter Regelmäßigkeit. Menschen steigen auf Stimmungen und Situationen, in denen sich andere befinden, emotional ein und lassen dies durch verschiedene Formen der Körpersprache auch sichtbar werden.

Meist dadurch dass sie die zu einem Gefühl gehörenden Verhaltensweisen unbewusst imitieren oder reproduzieren. Im Alltag findet sich das **z.B. beim Gähnen**, welches ansteckend wirkt.





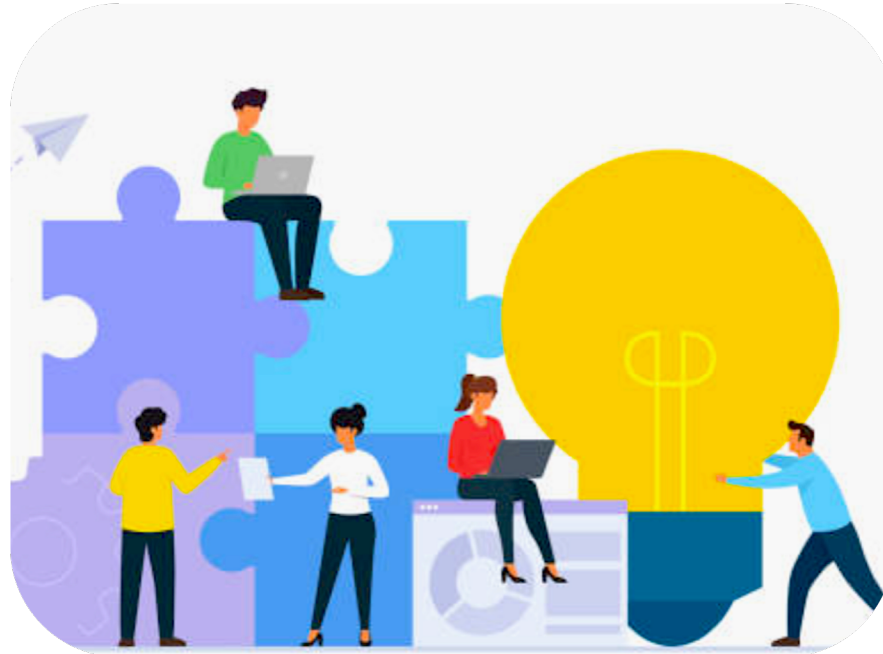
Ein Spiegel lächelt nie zuerst

Gruppendynamik





Ein Spiegel lächelt nie zuerst



Umfeld / Arbeit / Beziehung



Verein-fuer-mehr-lebensfreude.com



Ein Spiegel lächelt nie zuerst

„Das Gehirn ist ein Produkt sozialer Erfahrungen und für die Gestaltung sozialer Beziehungen optimiert. Hirnentwicklung lässt sich überhaupt nur als ein Prozess von Beziehung beschreiben. Unser Gehirn ist ein Sozialorgan.“ *G. Hüther*





Ein Spiegel lächelt nie zuerst

HARVARD
UNIVERSITY



Die Harvard Universität
veröffentlichte 2012 eine
über 70 Jahre laufende
Studie mit dem Titel



„Was Menschen glücklich und gesund macht“

The Grant Study





Ein Spiegel lächelt nie zuerst

Wenn Sie ... gerade jetzt, in diesem
Moment **eine Investition in Ihre
eigene Zukunft machen könnten
oder würden** worin würden Sie
ihre Zeit und Energie investieren?





HARVARD
UNIVERSITY



The Grant Study

wurde **1942/43** ins Leben gerufen und wollte herausfinden, welche Faktoren zu einem glücklichen und gesunden Leben führen.

Sie begann ursprünglich mit 268 Harvard Studenten. Sie war auf eine anderen Studie, von Bernhard Glueck (Glueck Study) aufbauend, welche die „Karrieren“ von 500 Kriminellen auf ihre Rehabilitation untersuchte, und wurde 1944 durch 456 benachteiligte (aber nicht kriminelle) Jugendliche aus Boston erweitert.

In Summe wurden demnach 724 Teilnehmer, verschiedener sozialer Ursprünge und Schichten in diese Studie aufgenommen und vereint, um zu beobachten und zu verstehen, was den Verlauf eines Lebens positiv, wie negativ beeinflusst.

2012 – **also nach 70 Jahre nach dem offiziellen Start** - wurde die Studie erstmals von Dr. Waldinger dem 4. Leiter (Direktor) der Studie veröffentlicht.





HARVARD
UNIVERSITY



The Grant Study

Die Grant Study ist die längste bekannte Studie, die jemals über das „menschliche Leben“ auf wissenschaftlicher Basis durchgeführt wurde.

Die TN waren Fabrikarbeiter, Anwälte, Arbeitslose, Doktoren, einer wurde sogar Präsident der Vereinigten Staaten, einige wiederum Alkoholiker, andere schizophoren, einige kletterten die soziale Leiter von unten, ganz nach oben und andere fielen umgekehrt von ganz oben nach ganz unten

- **das Leben von 724 Menschen über 75 Jahre dokumentiert.**
- **jährliche Befragung über Arbeit, Familienleben und Gesundheit.**
- **alle 2 Jahre detailliert mit Blutabnahme und Gesundheitsscan**
- **Befragung des persönlichen Umfelds – der über 2000 Kinder,**
- **sowie auch Enkel, Freunde, Kollegen**
- **Videodokumentationen im Gespräch Familienangehörigen**





Ein Spiegel lächelt nie zuerst





Ein Spiegel lächelt nie zuerst

Gesundheit



Die eindeutigste Aussage dieser Studie ist folgende.

„GUTE BEZIEHUNGEN MACHEN UNS GLÜCKLICHER UND GESUNDER“,
als irgend etwas sonst.

Dabei gibt es 3 grundlegende Erkenntnisse zum Thema Beziehung

1. soziale Beziehungen sind äußerst wichtig für uns. Gute Beziehungen mit ihrer Familie, Ihren Freunden und Bekannten führen, sind **körperlich gesünder**, sie **sind glücklicher** und **leben länger**. Das galt für die Frauen, ebenso wie für die Männer.
2. Die nächste Erkenntnis war, dass wir nicht nur körperlich oder seelisch gesünder bleiben, sondern auch geistig. Gute **Beziehungen schützen unser Gehirn**, unsere Denkfähigkeit und **Gedächtnisfunktionen**. Diese Menschen **bleiben geistig reger und aktiver**
3. Die wahrscheinlich wichtigste Erkenntnis. Nicht die Quantität der Beziehungen, also die Menge der Freundschaften oder Beziehungen ist dafür ausschlaggebend, sondern allein **die Qualität**. Gemeint sind – **Vertrauen, Verbundenheit und Authentizität** (Echtheit)





Ein Spiegel lächelt nie zuerst

Kommunikation

Persönliche Ebene

Offenheit, Transparenz, Vertrauen

Kommunikative Ebene

Wort, Sprache, Ton. Innere Haltung

Gemeinschaftliche Ebene

Kohärenz, positives Resonanz,



EMPATHIE

Kommunikation

Vertrauensebene

Offenheit, Transparenz, Sicherheit

Welche Absicht verfolgt mein Gegenüber, mein Umfeld, etc.
Spiegelzellen in Verbindung mit der Wahrnehmung klären in
erster Linie das Sicherheitsempfinden. (Bruce Lipton) Wie
weit kann ich mich auf diese Situation, Projekt, Team, das
Unternehmen einlassen.

Anteilnahme und Engagement

- die wollen nur noch mehr Kontrolle

smile works :(



EMPATHIE

Kommunikation

Kommunikative Ebene

Wort, Sprache, Ton

1. In Ruhe sein/kommen
2. Steigern Sie Ihre Positivität (pos. Erlebnisse, Gefühle, Humor)
3. Sprechen Sie langsam und im entspannten Ton
4. Fassen Sie sich kurz (30 – 60 sec.)
5. Hören Sie konzentriert zu.
6. Drücken Sie Anerkennung aus.



smile works :(:



EMPATHIE

Kommunikation

Gesundheitliche Ebene

Kohärenz, positives Resonanz (Herzbeschwerden)

nach einem **Kohärenztraining**, wie folgend zurück:

- binnen 6 Wochen von 47% auf 30% zurück
- binnen 3 Monaten auf 25%

körperliche Verspannungen verringerten sich von

- 41% auf 15%
- nach 3 Monaten auf 6%

beim Gefühl von Erschöpfung von

- 50% auf 12%

bei Schlaflosigkeit von

- 34% auf 6%

bei Rückenschmerzen von

- 30% auf 6%

Angstgefühlzustände von

- 33% auf 5%

Unzufriedenheitsgefühle von

- 30% auf 9%

und Ärger- oder Wutgefühle von

- 20% auf 8%

smile works :(



Ein Spiegel lächelt nie zuerst

Kommunikation

Interaktive Ebene

Verständnis, Kohärenz, positives Resonanz

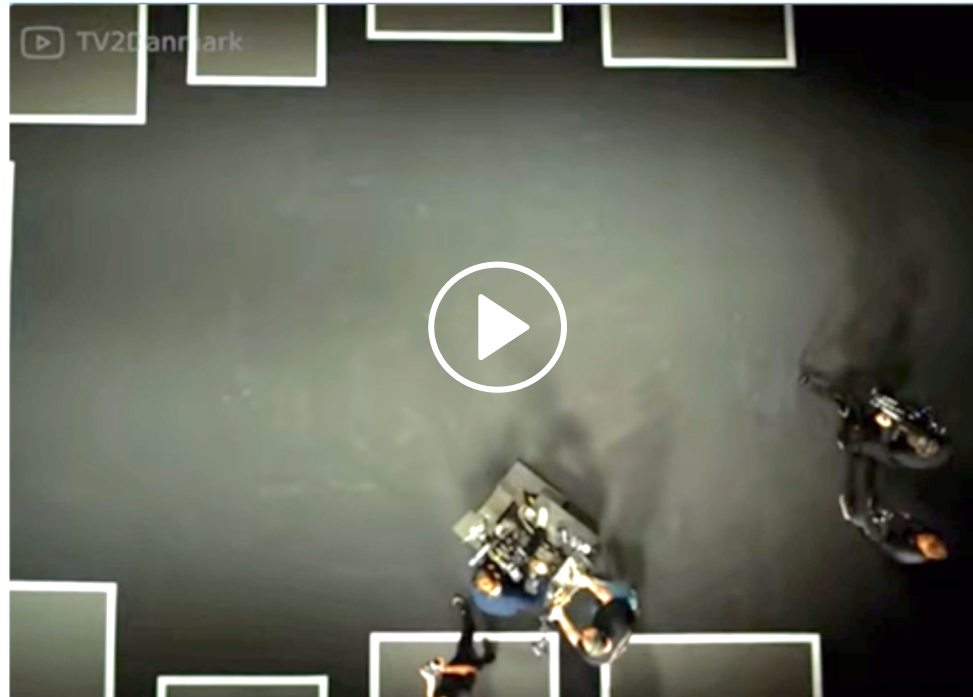
Der gemeinsame „Verständnisraum“. Ist ein neuronales Feld worin sich die Gesamtheit der neuronalen Programme jedes Einzelnen befinden und welches sich darüber als eine soziale Gemeinschaft (Familie, Gruppe, Verein, Projekt, Unternehmen, Staat etc.) erlebt und definiert

Dieses Feld oder diese Kultur erzeugt eine Resonanz, die von Außenstehenden darüber wahrgenommen und identifiziert wird.





Ein Spiegel lächelt nie zuerst





Ein Spiegel lächelt nie zuerst



Stress / Persönlich / Entspannung



Ein Spiegel lächelt nie zuerst

Stress ist etwas Natürliches. Er setzt den Körper bei drohender Gefahr in einen

- **aktiven** (sympathisch)
- **passiven** (parasympathisch)

Zustand, um uns zu schützen



20 %

Äußere Stressfaktoren - situativ schwierige Situation (Bedrohung, Gefahr,) Kampf, Flucht, Starre durchschnittl. nur 20 % des Stress.
Passiert kurzfristig (Unfall, kurzzeitige Arbeitsbelastungen etc.)

80 %

Innere Stressfaktoren - vegetativ oder adaptiv –
Vegetativ – bedeutet unwillkürlich unser Nervensystem betreffend – in den ersten Jahren prägend **ANS** – wirkt auf **Vagus**
adaptiv bedeutet **anpassen** - entsteht durch den Anpassungsprozess im Elternhaus oder Umfeld – adaptiver Stress = erlernter Stress





Ein Spiegel lächelt nie zuerst



Richard Lazarus



Gemäß dem Stressmodell (Lazarus & Folkman 1984) **entsteht Stress, wenn die Person eine Situation, mit der sie konfrontiert ist, als herausfordernd erlebt und nicht weiß, wie sie mit ihr umgehen soll.**

- „beeil dich“ eigenen Grenzen missachten: alles auf einmal wollen
- „sei perfekt“ immer alles richtig machen, Perfektionsdrang
- „sei stark“ alles selbst machen wollen „Einzelkämpfer“
- „mach es recht“ das brave Kind“ – Es allen recht machen wollen
- „streng dich an“ Unrealistische Erwartungen an sich und andere

Ein Spiegel lächelt nie zuerst



Die Aufzeichnungen des US-Amerikaners **Jerome Kagan** zeigen, dass ein Kinder spätestens nach dem 1. Lebensjahr **rund 22mal pro Tag** (das entspricht 666 Mal im Monat) **ein Verbot** von seinen Eltern zu hören bekommt. Weitere Studien zeigen ähnliche Werte und zwar: dass Kinder **bis zum 5. Lj rund 40.000mal getadelt** werden.



Jerome Kagan



Ein Spiegel lächelt nie zuerst

Der Kontroller – „sei stark“



„Nur Kämpfer gewinnen“

Bekante Haltung der Eltern / Umfeld

„nur die Starken überleben“

„Indianer kennen keinen Schmerz“

„Ein Junge weint nicht“

„Sei kein Looser/Warmduscher,“

„wer Schwäche zeigt hat schon verloren“

Die Gefahr (Stressauslöser) dabei

Gefühle aus – Disziplin und Kontrolle an.

Gefühle sind gefährlich - Zeichen für Schwäche.

Angst vor der Niederlage, das Leben ein ewiger Kampf,

Burnout, Isolation, Einsamkeit, Selbstzerstörung

Nur die Leistung zählt, alles andere ist wertlos





Ein Spiegel lächelt nie zuerst

Der Kontroller – „sei stark“



«Gold, und was dann?» – Athleten berichten in neuer Dokumentation von postolympischen Depressionen

Der Schwimmer Michael Phelps hat eine Kurzdokumentation mit zahlreichen US-amerikanischen Olympiateilnehmern produziert, die mit Depressionen zu kämpfen hatten. Sie werfen dem Amerikanischen Olympischen Komitee vor, sich zu wenig um seine Athleten zu kümmern.

Ein Spiegel lächelt nie zuerst



Perfektionist – „sei perfekt“



„Es geht immer noch besser“

Bekannte Haltung der Eltern / Umfeld

- „du kannst, weißt es doch bestimmt besser“
- „was sollen sich die anderen von dir/uns denken“
- „nimm dir doch ein Vorbild bei/an...“
- „Schau wie du aussiehst, schäm dich“
- „Ordnung ist das halbe Leben“

Die Gefahr (Stressauslöser) dabei

Ständige Unzufriedenheit, nichts reicht, ist gut genug
Selbstkritik, auch bei Lob und Anerkennung,
Ein permanenter Vergleich mit anderen
Makel suchend, bei sich und bei anderen.
Das „Haar in der Suppe“ verdirbt sich und
anderen den Appetit und die Freude am Leben.





Ein Spiegel lächelt nie zuerst

Getriebene – „beeil dich“



„den Letzten beißen die Hunde“

Bekannte Haltung der Eltern / Umfeld

„Nur wer zuerst kommt, malt zuerst“

„Wer rastet, der rostet“

„Mach schneller, sonst verpassen wir noch ...“

„Keine Zeit zu verlieren, Zeit ist Geld“

„Heute ist schon viel zu spät“

Die Gefahr (Stressauslöser) dabei

Rastlosigkeit, ständige Hetze, hoher Stresspegel

Volle Terminkalender, hohe Selbstansprüche

Körper und Geist können nicht zur Ruhe kommen

nie in der Gegenwart, immer schon das nächste Ziel

„Optimierungswahn“



Ein Spiegel lächelt nie zuerst



Rechtmacher – „sei brav“



„Mach was man Dir sagt“

Bekannte Haltung der Eltern / Umfeld

„Niemand mag dich, wenn du so bist, wie du bist“

„Wart's nur ab, wohin das noch führt“

„Benimm dich oder du kommst in ein Heim“

„Du wirst schon sehen, was du davon hast“

„Solange deine Beine unter meinem Tisch stehen“

Die Gefahr (Stressauslöser) dabei

Selbstaufgabe, die eigenen Bedürfnisse unterdrücken

Helfersyndrom, mehr für andere als für sich da sein

Überlastung, bis man nicht mehr kann

Angst vor Verlust, steht alleine da, wenn man nein sagt

Abhängigkeit, Verlust der Handlungsfähigkeit





Ein Spiegel lächelt nie zuerst

Oberlehrer – „streng dich an“

Sonst wird nie etwas aus Dir



Bekannte Haltung der Eltern / Umfeld

„Von Nichts, kommt Nichts“

„Wenn du so weitermachst, wird nie was aus dir“

„Das kannst du besser, du bist doch nicht blöd“

„Wann begreifst du das endlich“

„Du kapiert es scheinbar nie, streng dich an“

Die Gefahr (Stressauslöser) dabei

Selbstüberforderung, Selbstüberschätzung

Die Angst nicht mithalten zu können, zurückzufallen

Nörgler, Kritiksucht, Abwertung, andere klein machen

Ablehnung statt erhofften Respekt

Sich über andere stellen





Ein Spiegel lächelt nie zuerst

Selbstmitgefühl

Warum ist Selbstempathie besser als Selbstkritik?

Mitgefühl und Verständnis erzeugen Zuversicht und gibt uns ein Gefühl von Sicherheit, weil sich unser **Oxytocinspiegel erhöht**. Während negative Gefühle, wie Furcht, Scham, Schuld oder Angst, Nervosität aufkommen lässt und unseren Organismus mit **Cortisol überflutet**).

Wenn wir unseren eigenen „Fehlern“ mit Verständnis und Mitgefühl begegnen, versetzen wir uns **nicht in Stress und Sorge. Anders als Selbstkritik, die fragt, ob wir gut genug sind, fragt Selbstmitgefühl, was für uns gut ist.**

Selbstmitgefühl schützt nachhaltig vor Depressionen. Depressionen und Ängste gehen immer mit Selbstkritik und Gefühlen der Unzulänglichkeit einher. Wenn wir uns als falsch, unfähig oder Versager empfinden, neigen wir dazu, mit Furcht Angst, Selbstzweifel oder Scham zu reagieren und dichtzumachen.

**Cathy M. R. Magnus, Kent C. Kowalski, Tara-Leigh. McHugh: The Role of Self-Compassion, Self-Determined Motives to Exercise and Exercise Related Outcomes, Self and Identity 9/4 (2010): 363-382*





Ein Spiegel lächelt nie zuerst



Merci – Christine Rabette



Magazin für Lebensfreude
und seelische Gesundheit

3 mal jährlich
aktuelles Wissen frei Haus
kostenlos

verein-fuer-mehr-lebensfreude.com



Verein-für-mehr-Lebensfreude.com