

Die drei Systeme des Gehirns

- ***Wir werden von Belohnungen und Möglichkeiten angezogen***
 - ***Antriebssystem***
- ***Wir wollen Gefahren und Schmerzen vermeiden***
 - ***Alarmsystem***
- ***Wir wollen uns mit einem „Wir“ verbinden, dazugehören, Bindungen eingehen***
 - ***Fürsorgessystem***

Sympathikus Stress

Alarmsystem

Antriebssystem

Sicherheit

**Kampf, Flucht
Erstarrung**

**aktivierend/
hemmend**

Zufriedenheit

**Wollen, Streben,
Leisten, Konsum**

aktivierend



Verbundenheit

**Fürsorglichkeit und
Freundlichkeit**

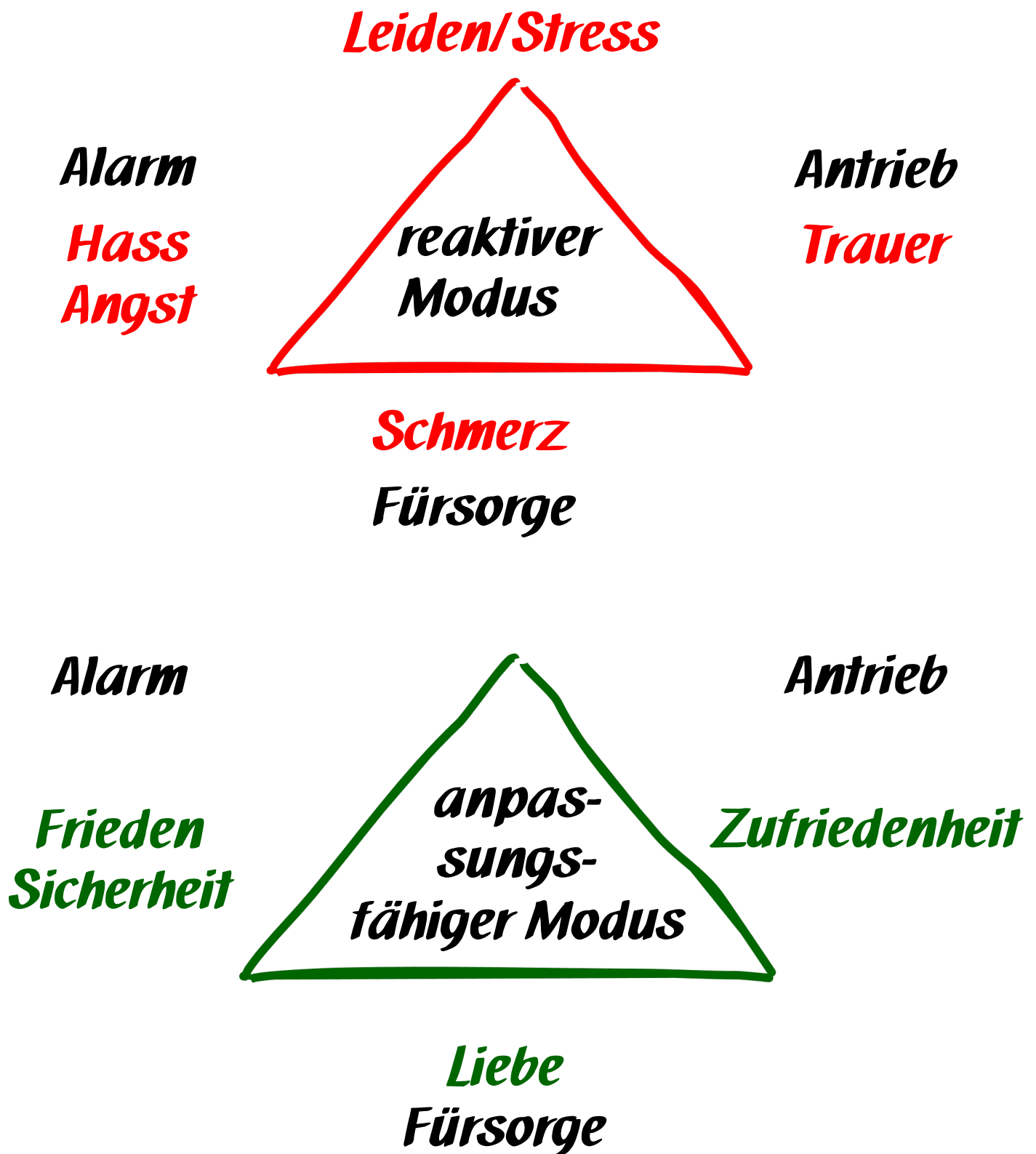
beruhigend

Fürsorgesystem

Parasympathikus: Ruhe



Wir haben die Wahl!



• • • • •

***Positive Erfahrungen
aktivieren den anpassungs-
fähigen Modus (Zustand)***

***Vermehrte „positive“
Zustände schaffen
„anpassungsfähige
Eigenschaften***

***Eigenschaften befähigen
und mit Herausforderungen
umzugehen***

Das „Gute“ in uns aufnehmen

- ***„Gutes“ erleben***
- ***„Gutes“ hören und sehen***
- ***An „Gutes“ erinnern***
- ***„Gutes“ vorstellen***

Positive Erfahrungen sind wie Teflon.

Negative Erfahrungen sind wie Klebeband