

Das physische untere System (Reptilhirn) kann die höheren geistigen Funktionen überlagern. Wir schalten unter Bedrohung auf das Stammhirn zurück.

Wenn ein "Hinunterschalten" geschieht, finden Lernen und Denken nicht mehr statt.  
(Dr. Paul MacLean)



Gehirnregion	Zuständig für
<b>Das Stammhirn (5%)</b> Interesse für: kontrolliert:	Lebensunterhalt Muskeln Obdach Gleichgewicht Sicherheit autom. Funktionen Sex (Atmung, Herz)
<b>Das Limbische System (15%)</b>	Sitz der Emotionen, Werte, Aufmerksamkeit gefühlsmäßige Erinnerung
<b>Neocortex (80%)</b>	Sitz der höheren kognitiven Funktionen "Mutter der Erfindung, Vater der abstrakten Gedanken"

# Unangemessene Reaktionen abschwächen

An das Stammhirn – oder REPTILHIRN – gelangt man nicht über das bewusste Denken. Das Reptilhirn ist der entwicklungsbiologisch älteste Teil unseres Gehirns, es reagiert vorwiegend mechanistisch, instinktgesteuert und deutet vieles als Gefahr, was in der heutigen Zivilisation keine echte Lebensbedrohung ist. Dadurch sorgt es für Stressreaktionen, die gar nicht sein müssen.

Das Reptilhirn ist nur bedingt lernfähig. Man gelangt am besten über einige Tricks an das Reptilhirn, die dafür sorgen, dass unangemessene, mechanistische Reaktionsmuster (Kampf- oder Fluch-Verhaltensmuster) nicht automatisch abgespult werden.

## 1. Atmen als „Ritual“

- a. In schwierigen Situationen sofort langsam und tief ein – und ausatmen.
- b. Atmen Sie ausschließlich durch die Nase! Wer mit geschlossenem Mund atmet kann keine Muskelkrämpfe bekommen. Wer durch den Mund einatmet, wird schneller sauer!!
- c. Dabei auf den Brust- und Bauchraum konzentrieren.

## 2. Schultern lockern und hängen lassen

- a. Finger locker lassen

## 3. Anspannung aus Kiefer, Zunge, Gaumen nehmen (**Aber bitte nicht den Mund offen** lassen, man sieht so nicht sehr klug aus!)

Neigen Sie zu „Kampfreaktionen“, d.h. schießen Sie verbal gleich los, werden Sie unbeherrscht, dann tun Sie Folgendes:

Drücken Sie beim Einatmen die Zungenspitze kräftig in die kleine Grube am Gaumen ("das Tor der Energie" oder "... zur Welt"), ca. 1 cm hinter den Schneidezähnen. Atmen Sie durch den Mund aus, lassen Sie dabei die Zungenspitze locker an dieser Stelle am Gaumen.

Das hindert Sie nicht nur am Sprechen, sondern verschafft Ihnen auch neue, positive Energien.

