

Magie des Bewusstseins

Psychonetiker - Practitioner Level 1

Motivation für ein neues, besseres und gesünderes Leben

Psychonetik



nach Eggetsberger ©

20.10.2010

<http://www.eggetsberger.net>

Eggetsberger Gerhard & Markus / Eterna / IPN

Psychonetiker - Practitioner Level 1 - Die Aktivierung der Frontallappen - Ein Arbeitsbuch

Die Autoren: Gerhard H. EGGETSBERGER und Markus Eggetsberger
Im Eigenverlag des International-PcE-Network und Eterna Management, Palma de Mallorca, Spain
Internetversion erschienen im November 2010, IPN/Eterna-Palma de Mallorca, alle Rechte vorbehalten
Gesamtredaktion: R.Eggetsberger
Internet: <http://www.eggetsberger.net> und <http://www.dehypnose.com>

Hinweis / Rechte: Dieses Buch ist GRATIS

Dieses Buch (Publikation) können Sie gratis lesen, komplett herunterladen, kopieren oder ausdrucken, dabei müssen sämtliche Textteile, Hinweise, Bilder und Grafiken stets zusammen bleiben und dürfen in keiner Weise verändert bzw. bearbeitet werden. Dieses Buch darf unverändert unter Quellenangabe beliebig weitergeleitet, gespiegelt und beliebig oft kopiert werden, auf Datenträger gespeichert werden, es darf in andere Sprachen kostenlos übersetzt werden. Dieses Buch darf auch auf andere www Seiten, www Server / Computer zum Zweck des Gratisdownloads gelegt werden. Sie dürfen das Buch, wie auch Auszüge daraus, Bilder und Grafiken aus diesem Buch nicht verkaufen. Eine Verwendung der Texte, Bilder und Grafiken für kommerzielle Zwecke oder die Beigabe zu kommerziellen Produkten ist ohne schriftliche Genehmigung des Urhebers ausdrücklich untersagt. Das Urheberrecht muss selbstverständlich beachtet werden. Alle, im Buch angeführten Warenzeichen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber. Die Verwendung dieser Warenzeichen bedeutet nicht die freie Verfügbarkeit dieser Warenzeichen. Bei Fragen wenden Sie sich an G.H. Eggetsberger oder Markus Eggetsberger Internet: <http://www.eggetsberger.net/>.

Hinweis: Die Autoren und ihr Team halten regelmäßig Ausbildungsseminare ab. Nähere Hinweise zu den Seminaren wie auch die aktuellen Seminartermine finden Sie unter folgendem Internetlink: <http://www.ilm1.com/seminare-c-10.html>

Der gratis e-Mail Newsletter des Eggetsberger-Net, IPN/Eterna: Sie wollen immer über die neuesten Forschungsergebnisse, Produkte, Seminartermine Buchveröffentlichungen, informiert sein, dann fordern Sie unseren kostenlosen Newsletter an. Der Eggetsberger-Net-Newsletter bringt Ihnen per e-Mail schnell und bequem die Informationen, die Sie sich wünschen. Sie erhalten topaktuelle Kurzmeldungen aus den Bereichen Psychonetik, Medizin, länger leben, Biofeedback, Biomesstechnik, Verhaltensforschung, Physik, Hypnose und Psychologie. Darüber hinaus werden Sie über unsere neuesten Forschungsergebnisse, Produkte und die aktuellen Seminartermine informiert. (Der Newsletter erscheint ca. 2 bis 3 mal im Monat). Sie können den Gratis- Newsletter unter folgendem Internetlink direkt bestellen bzw. jederzeit auch wieder abbestellen: http://eggetsberger.net/unser_newsletter.html Auf Facebook finden Sie uns: <http://www.facebook.com/pages/EggetsbergerNET/233950591657>

Palma de Mallorca am 3 November 2010

Was bringt das Seminar „Psychonetiker - Practitioner Level 1“

Dieses Seminar stellt einen optimalen Einstieg in die Mess- und Trainingstechnologie dar. Es enthält die wichtigsten Basistechniken die notwendig sind, um die Frontallappen entsprechend zu aktivieren und entsprechende Mentaltechniken, die in diesem hirnspezifischen Zustand optimal wirksam werden können.

Im Großen und Ganzen werden die in diesem Kurzbuch beschriebenen Techniken und Anwendungen, in Theorie und Trainingspraxis inkl. der notwendigen Hirnmessungen der Frontallappen (Bestimmung des persönlichen Aktivierungsstatus) angewandt und gelehrt.

Basierend auf den Erkenntnissen die sich auf über 30 Jahre Forschungs- und Trainingspraxis stützen, werden Ihnen bewährte Übungen und Trainingsmethoden in Verbindung mit aussagekräftigen Messverfahren näher gebracht. Psychonetik ist ein modernes biofeedbackgestütztes Verhaltenstraining unter Einbeziehung der Potenzialmessung nach Eggetsberger.

Das Psychonetik Konzept verdankt seinen Erfolg einem geführten System, das der Anwender durchlebt. Am Anfang steht die Informationsphase. Hier sollen die Grundlagen und Erkenntnisse des Trainingssystems vermittelt werden. Es ist uns ein besonderes Anliegen Transparenz zu schaffen.

Der Trainierende soll verstehen warum er bestimmte Übungen und Trainings macht. Außerdem halten wir es für wichtig zu erklären, warum unsere Methoden wirken. Das schafft Vertrauen in die Methode.

„Um an den Ort zu gelangen, wohin Du möchtest, musst Du den Ort verlassen, an dem Du gerade bist!“

Wir Menschen haben eine einzigartige Fähigkeit, die Fähigkeit uns von negativen Angewohnheiten, negativen Gedanken und auch körperlichen Störungen zu befreien.

Neueste Forschungen zeigen:

Dank unserer einzigartigen Gehirnbeschaffenheit können wir, durch bestimmte Vorgangsweisen, negative Programme, störende Angewohnheiten, und sogar genetisch verankerte Verhaltensweisen und Störungen überwinden. Im Bereich unserer Stirne, direkt über den Augen, befindet sich ein Hirnbereich, der sich von den Gehirnen aller auf unserem Planeten existierenden Lebewesen unterscheidet: der Frontallappen. Dieser Hirnbereich ist nicht nur höher entwickelt als bei jeder anderen Gattung, er ermöglicht es uns auch einen enormen Einfluss auf unser gesamtes Gehirn inkl. dem Unbewussten und auch auf den Körper auszuüben.

Unsere eigenen Laborforschungen der letzten 31 Jahre (*seit 1979*) und auch das Mentaltraining mit vielen Spitzensportlern, Künstlern, Managern und nicht zuletzt mit vielen Hilfe suchenden Menschen hat uns in vielen hunderten Trainingsstunden gezeigt, dass man NUR dann erfolgreicher und leistungsfähiger, frei von negativen Programmen und Gewohnheiten sein wird (bis hin zu Krankheiten und körperlichen Störungen), wenn man ein bestimmtes Hirnareal nachhaltig aktiviert und auch aktiv hält. Nur wer nach unseren Anweisungen und mithilfe der von uns entwickelten Mess- und Trainingstechnik erlernte das Hirnareal für die möglichen Veränderungen einzuschalten und dann auch richtig zu benützen, war in der Lage sein Leben nachhaltig positiv zu beeinflussen.

Das folgende Kurzbuch ist die Zusammenfassung eines mehr als 30 Jahre dauernden Versuchs ein modernes zeitgerechtes Mentaltraining zu entwickeln das JEDEM die Möglichkeit bietet mit störenden negativen Einflüssen oder Geschehnissen fertig zu werden.

In den letzten Jahren entwickelte sich aus diesen Forschungsarbeiten das psychonetische Trainingssystem, ein System das im Wesentlichen auf 3 Schwerpunkten aufbaut:

1. Die **Beseitigung von negativen Grundprogrammen** (*z.B.aus der Kindheit*): Dazu entwickelten wir das sog. MindMorphing Verfahren, eine Technik die mit speziellen suggestiven Verfahren eine grundlegende Änderung der alten negativen Programmierungen herbeiführt.
2. Die **Aktivierung der richtigen Grundstimmung**: dazu entwickelten wir das LimbiClean System, ein einfaches Schnelltrainingsverfahren um die grundlegende Stimmung (*ausgelöst durch den Hirnstamm und das limbische Hirn*) positiv und effektiv an der Basis zu verändern.
3. Der Psychonetiker - *Practitioner Level 1*, als grundlegendes Seminar für **die gezielte Aktivierung der Frontallappen**. (*Dieses Seminar ist aufgrund seiner fundamentalen Wichtigkeit auch die Basis für unsere Biofeedbackausbildung!*)

Jedes dieser 3 Seminare ist vollkommen eigenständig und bedarf keiner Vorkenntnisse.

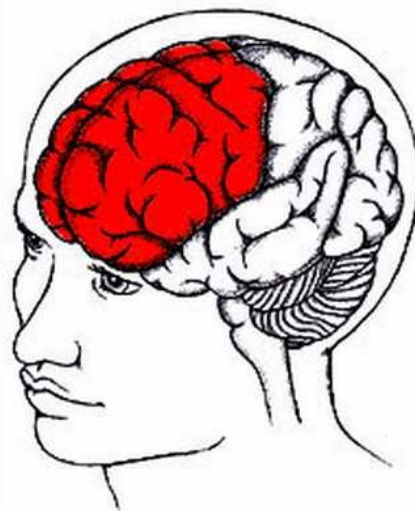
In diesem Kurzbuch beschäftigen wir uns vor allem mit der nachhaltigen Aktivierung des frontalen Stirnhirns, dem wichtigsten Hirnbereich, der sich direkt über und hinter unseren Augen befindet.

Damit man leichter verstehen kann, warum ein Training der beiden frontalen Hirnlappen (*vorderer Bereich der linken und rechten Hirnhälfte*) von essentieller Wichtigkeit für eine positive und erfolgreiche Lebensbewältigung ist, haben wir am Anfang dieses Kurzbuches einiges über die Frontallappen und ihrer Bedeutung für das Denken, Handeln und für das Erreichen persönlicher Ziele gestellt. Dieser Teil des Buches liefert vor allem neuere Erkenntnisse über unser Gehirn, unser Verhalten und die damit verbundene Fähigkeit mit Problemen, negativen Programme und Krankheiten dauerhaft fertig zu werden.

Was Sie wissen sollten

Unser linkes und rechtes Frontalhirn, ist der Ort wo sich unser Leben entscheidet. Hier werden die Bahnen gelegt die nicht nur unser Verhalten bestimmen, sondern auch unsere Aufmerksamkeit und Lernfähigkeit liegen. Ob wir erfolgreich sind oder einfach nur mittelmäßig, ob wir immer unter Depressionen, Ängsten und negativen Emotionen leiden das bestimmen die beiden Frontalen Hirnbereiche. Genauso finden wir hier den Bereich des Gehirns der maßgeblich entscheidend auf unseren Gesundheitszustand einwirken kann. Auch wenn wir mit Stress und den Anforderungen des Alltages nicht fertig werden, dann liegt es in fast allen Fällen ein einer unteraktivierten Frontallappentätigkeit.

Gleich vorweg, arbeitet unser Frontallappen zu wenig oder gar nicht, übernehmen immer die älteren Hirnbereiche (die hinter und unter den Frontallappen liegen) die Regie über unsere Handlungen, Gefühle und auch Gedanken. Diese, teils unbewussten Hirnbereiche, steuern uns dann. Wir nennen diesen Teil auch den „Autopiloten“. Diese Hirnbereiche können NUR auf Basis einmal eingelernter Verhaltensweisen, Reaktionsabläufe und alter Programmierungen reagieren. Von diesen Hirnbereichen ist nichts Neues zu erwarten. Hier wird nur immer auf auftretende Geschehnisse, Gedanken und Vorstellungen reagiert (immer gleich), wie es einmal erlernt bzw. wie es in der frühesten Kindheit konditioniert wurde. Das ist ein einfacher reaktiver Verstand, der uns erlaubt ohne nachzudenken, ohne wirkliche Konzentration, Tätigkeiten durchzuführen. Dieser Bereich wird vor allem bei Handlungen wie Autofahren, Radfahren und anderen Aktionen aktiv, die keine bewusste Aufmerksamkeit mehr benötigen (also konditioniert sind). Dieser Autopilot wird so lange mit Situationen fertig, bis etwas Unvorhergesehenes geschieht. Dann brauchen wir zur Lösung des Neuen und Unvorhergesehenen das Frontalhirn. Wird das nicht, oder nur unzureichend aktiviert, kommt es unweigerlich zur Katastrophe. Man befindet sich im Zustand des Autopiloten, wenn man alte, negative Gewohnheiten nicht beenden kann, wenn man immer wieder die gleichen Fehler macht, wenn man immer wieder ein falsches Verhalten an den Tag legt, wenn man sich immer wieder die gleichen (falschen) Partner aussucht, mit denen man einfach auf Dauer nicht zurechtkommt. Man befindet sich im Autopilotzustand wenn man Konzentrations-, Merk- und Lernschwierigkeiten hat, wenn man Probleme bei Prüfungen hat, wenn die Emotionen immer wieder durchgehen, wenn man mit Stress-Ängsten und depressiven Zuständen nicht wirklich fertig wird, wenn man von zu viel Süßem, Alkohol, Tabakrauchen (Süchten insgesamt) nicht dauerhaft los kommt.



Wenn man unter einem zu schwachen Willen oder unter zu schwacher Selbstdisziplin leidet oder wenn man unter starken Unlustgefühlen oder aber auch unter Hyperaktivität bis hin zu ständiger Nervosität leidet. Dann, und das ist wichtig zu wissen, reagieren wir nur aus dem Autopilot-Hirnbereich so können wir immer nur die alten Programmierungen abspielen.

Denn das bewusste Reagieren wird von den Frontalen Hirnbereichen gelenkt, so können wir NEIN sagen zu störenden negativen Angewohnheiten, können uns geistig erneuern, neue bessere Verhaltensweisen gezielt anwenden und uns entspannt auf unsere Erfahrungen mit der Umwelt und anderen Personen einlassen. Dann sind wir Aufmerksam, können Neues erschaffen, unsere Ziele schnell und effektiv erreichen, unsere Zukunft positiv gestalten und nicht zuletzt unsere Gesundheit wie auch in bestimmtem Umfang unser Aussehen positiv beeinflussen.

Heute weiß man, nur das Frontalhirn kann die Selbstheilungsmechanismen des Körpers aktivieren. Hier finden wir den Mechanismus, der den positiven Placeboeffekt auslöst. Ist der Frontallappen inaktiv oder verletzt, so können auch die Selbstheilungskräfte, der Placeboeffekt und positive Vorsätze nicht mehr wirksam werden. Wir sind dann nichts anderes als automatisch reagierende Lebewesen mit dumpfen (nur einfachen) Gedankengängen ohne wirkliche Ziele und Richtung für unser Leben. Wir verharren dann im Zustand der starren Existenz ohne unser Schicksal, unseren Zustand ändern zu können.

Wichtig!

Wenn es uns an Konzentration und Wille mangelt, schaltet unser Gehirn automatisch auf Lethargie oder in manchen Fällen auch auf Stress. Der Autopilot wird aktiv und man neigt dazu, die selbe (*alte*) Strategie immer wieder zu verfolgen. Wir verfallen in Routine-Reaktionen. Die meisten unserer Reaktionen sind rein unbewusst ausgelöste Routine-Verhaltensweisen. Zumeist reicht ein Gedanke, oder ein Auslöser (*eine Situation*) um das vorprogrammierte, schon oft in früher Kindheit und Jugend entstandene Verhalten in Gang zu setzen. In so einem Fall überlegen wir fast gar nicht. Wir kontrollieren nicht wie wir empfinden oder wie wir uns im Augenblick verhalten. Unsere Reaktionen werden von uns als normal, ja wie immer, eingestuft. Einfach weil wir dieses Verhalten so oft eingeübt und angewandt haben. Es ist wie Radfahren, wir denken nicht mehr nach dabei, wir fahren einfach.

Das macht unser Autopilot, unser Unterbewusstsein für uns.

Unser Körper, wie auch unser Gehirn sind vor allem so aufgebaut, dass sie in erster Linie zuerst immer auf alte, schon einmal erfolgreiche Strategien zurückgreifen wollen. Körper und Gehirn (*und Unbewusstes*) wollen keine neuen Reaktionen, denn Neues birgt Unsicherheit und den Aufwand neue Erfahrungen neue Sachlagen aufzunehmen bzw. zu erlernen.

Der frontale Hirnbereich

Das Frontalhirn macht unser wahres Ich aus!

Bis vor Kurzem hatte die Wissenschaft nur sehr geringe Kenntnisse über die frontalen Hirnbereiche, die sich direkt hinter unserer Stirne befinden. Sie hielten diesen Hirnbereich für einen ruhigen, inaktiven Hirnteil, weil man mit den (bis vor kurzen einzigen - *altbewährten*) EEG-Geräten dort viel weniger Aktivität aufspürte als in den anderen Teilen des menschlichen Gehirns. Heute weiß man: Mit einfachen EEG-Messungen lässt sich über die Frontallappenaktivität nur sehr wenig nachweisen. Erst durch den technologischen Fortschritt in den Hirnuntersuchungstechniken konnten neue wertvolle Einsichten gewonnen werden, die vor allem zeigten, dass die alten bisherigen Annahmen alle insgesamt falsch oder höchst mangelhaft waren. Durch die modernen bildgebenden Verfahren und durch die Hirnpotentialmessungen (z.B. mittels PcE-Scanner iQ, Bild rechts Hirnmessung mit dem PcE-Scanner <http://www.ilm1.com/pce-scanner-iq-p-38.html>) konnte nachgewiesen werden, dass der frontale- Stirnhirnbereich beinahe alle Aktivitäten des Gehirns überwacht und auch nachhaltig beeinflussen kann.



Im Stirnhirn ist der Sitz unserer Inspiration, unseres Erfindergeistes, hier findet man den Ursprung von Kreativität, Konstruktivität und logischen Verstand. Von hier aus werden die Fähigkeiten der Konzentration und des richtigen Umgangs mit Emotionen gesteuert. Dies ist der Hirnbereich der uns befähigt mit neuen Situationen sinnvoll umzugehen, er umfasst ca. 35% unseres Neocortex. Bei Affenhirnen findet man ca. 17%, bei Hunden liegt der Umfang nur bei ca. 7% und bei Katzen nur bei ca. 4%.



Doch gerade dieser, bei Menschen so große und wichtige Hirnbereich, entwickelt sich gegenüber den anderen Hirnbereichen sehr langsam.

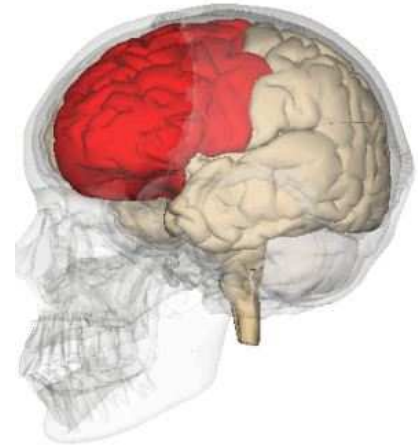
Nicht alle Teile des menschlichen Denkkorgans reifen gleichzeitig heran: Vergleichsweise schnell abgeschlossen sind die Entwicklung in jenen Hirnarealen, die für Wahrnehmung und Bewegungssteuerung zuständig sind, der sensorische und motorische Cortex. Danach folgt die Feinjustierung der Hirnregionen, die für Sprache und räumliche Orientierung zuständig sind.

Ausgerechnet die oberste Kommandozentrale des Gehirns braucht zu Ihrer vollen Entwicklung länger: Bis im Frontalhirn (*frontaler und präfrontaler Cortex*) alles optimal läuft, vergehen viele, mitunter quälende Jahre. Bei einigen dauert die Reifung und Vernetzung des Stirnhirns bis zur Beendigung der Pubertät, bei anderen sogar bis über das 20. Lebensjahr hinaus.

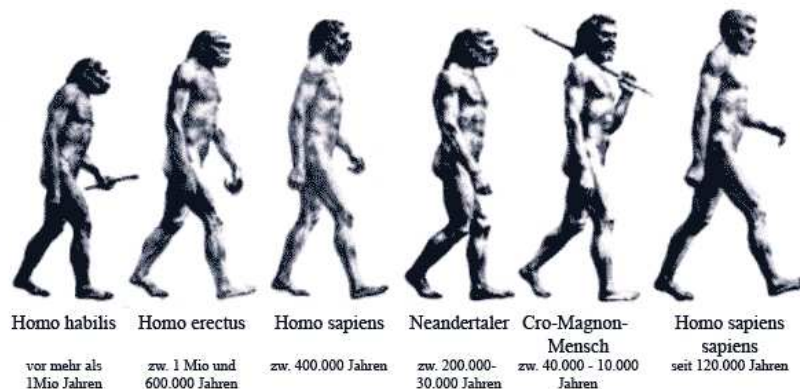
Die Frontallappen sind auch die entwicklungsgeschichtlich jüngste Errungenschaft in der Entwicklung des Nervensystems; nur beim Menschen (*und in gewissem Umfang auch bei den Menschenaffen*) haben sie eine derartige Entwicklungsstufe und Größe erreicht. Die Frontalen Hirnbereiche sind auch interessanterweise der letzte Teil des Gehirns, dessen Bedeutung die Neurowissenschaftler in einer merkwürdigen Parallele dazu als Letztes erkannt haben. Sogar noch vor nicht allzu langer Zeit wurde dieser Hirnbereich als die "stillen Lappen" bezeichnet. "Still" sind sie, weil ihnen die einfachen und leicht zu identifizierenden Funktionen der primitiveren Teile der Hirnrinde fehlen. Beispielsweise die, der sensorischen und motorischen Hirnbereiche oder des assoziativen Bereichs. Aber die Frontallappen sind von herausragender Bedeutung.

Erst in den letzten Jahrzehnten und vor allem in den letzten Jahren zeigte sich: Die „stillen Hirnlappen“ sind entscheidend für jegliches, hochgradig zielgerichtetes Verhalten - für die Identifizierung von Zielen, für das Anstreben von Zielen und Vorstellungen, für das Schmieden von Plänen, zum Erreichen von Zielen, für das Organisieren der Mittel mit denen die Pläne in die Tat umgesetzt werden können, für die behutsame Einschätzung und Abwägung der möglichen Konsequenzen.

Das ist die zentrale Aufgabe der Frontallappen; eine Aufgabe, die den Organismus von festgelegten Routinen, automatischen Reaktionen und negativen Programmierungen befreit. Dieser Hirnbereich bietet dem Menschen die einmalige Möglichkeit weit präziser als andere Lebewesen die von der Vernunft gesteuerten Alternativen, Vorstellungen, Visionen zu erreichen. Die Frontallappen als die oberste Hirninstanz, die über die Möglichkeit verfügen, die anderen Funktionen des Gehirns zu überschauen und zu koordinieren; die Frontallappen als der „Dirigent“, der die tausend Instrumente (Hirnmodule) im Orchester des Gehirns koordiniert.



Es sind die Frontallappen, die den einzelnen Menschen zu neuen Möglichkeiten führen, zu Innovationen, zu den Abenteuern des Lebens. Ohne die großartige Entwicklung der Frontallappen im menschlichen Gehirn (*in Verbindung mit den Bereichen, welche die Sprache steuern*) wäre die heutige Zivilisation niemals entstanden. Gäbe es keine höheren Erfindungen, würde die Kunst das unterste Niveau nicht überschreiten.



Neues Wissen

Die Ausbildung eines richtigen Frontalhirns entstand erst sehr spät in der Evolution. Es zeigt sich, dass schon Menschenaffen ein kleines Frontalhirn besitzen, aber erst beim Menschen entwickelt das Frontalhirn sich zu einer Größe, die schon äußerlich an der (*Denker*)Stirn erkennbar ist.

Ein Teil des Frontalhirns hat Verbindungen zu den entwicklungsgeschichtlichen alten, unbewussten Hirnbereichen zum Hypothalamus, zum limbischen System und zum Hippocampus, also zu den emotionalen und vegetativen Zentren unseres Hirns.

Ein weiterer Teil des Frontalhirns hat wiederum zahlreiche Verbindungen zu allen motorischen und sensorischen Teilen des Großhirns, zur *Formatio reticularis* des Thalamus und besonders auch zu den Augenmuskeln, welche die Augen der Aufmerksamkeit folgen lassen.

Weil die elektrische Reizung und selbst die Entfernung des Frontalhirns bei Tieren keinen Einfluss auf die Wahrnehmung und Motorik hatten, waren die Hirnforscher sich lange nicht sicher, ob dieser Hirnteil überhaupt eine wichtige Funktion hat.

Untersuchungen zeigten: Auffällig bei Schäden des Frontalhirns waren zuerst diffuse Änderungen des Verhaltens, das bei Versuchstieren und Menschen ungesteuert und planlos wirkte.

Der 2. Weltkrieg brachte in Russland neben vielen anderen Verletzungen, viele Menschen mit Schussverletzungen im Gehirn hervor. Der russische Neurologe Alexander Luria untersuchte mit ausgeklügelten Testmethoden die Folgen dieser Hirnverletzungen, um die Ergebnisse in seinem Buch „Die höheren kortikalen Funktionen des Menschen und seine Störungen bei örtlichen Hirnverletzungen“ (*erschienen 1970*) zu beschreiben.

Fasst man die Ergebnisse dieser Studien zusammen, dann führen Schäden im Frontalhirn dazu, dass die Personen keine Aufgaben mehr bewältigen können, die in mehreren Schritten zu einem Ziel führen. Diese Menschen haben keine neurologischen Ausfälle, können sich normal bewegen und verstehen auch sprachliche Mitteilungen, aber sie können keine Rechenaufgaben in mehreren Schritten bewältigen, sie können keine zusammenhängenden Geschichten erzählen, sie können keine einfachen Konstruktionen mit Holzbausteilen herstellen, sie können somit keine zielgerichteten Aufgaben fehlerfrei ausführen.

Eine tiefgreifende Persönlichkeitsveränderung wurde sichtbar, der Zerfall von sukzessiven Handlungen in teilweise sinnlose Automatismen und dazu eine euphorische Kritiklosigkeit oder Gleichgültigkeit begleiten alle massiveren Schäden des Frontalhirns.

Aber auch bei gesunden Personen kann man sehr oft unteraktive Frontalhirnlappen messen. Dies ist dann nicht auf die Verletzung dieser Hirnbereiche zurückzuführen, sondern es handelt sich um ein rein energetisches Problem, was oft Hand in Hand mit einer entsprechenden Minderdurchblutung geht.

Gut aktiver Frontallappen bringt:

- Entschlusskraft
- Bewusste Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit
- Fähigkeit der Fokussierung
- Klare Gedankengänge
- Die Fähigkeit Freude zu empfinden und zu genießen
- Schnelle Anpassungsfähigkeit an Situationen
- Fähigkeit aus Fehlern zu lernen
- Fähigkeit in die Zukunft zu planen
- Fähigkeit ein Ideal zu entwickeln und dem Ideal treu zu bleiben
- Zielgerichtetes vernünftiges Handeln
- Fähigkeit Ziele, Vorstellungen, Ideen, "Träume", wirklich werden zu lassen
- Diszipliniertes Verhalten
- Fähigkeit Emotionen zu kontrollieren
- Eigeninitiative
- Individualität

Schlecht aktiver Frontallappen:

- Trägheit, Unlust, Unwille
- Unwille – zu lernen
- Konzentrationsprobleme
- Vergesslichkeit, Unzuverlässigkeit
- Unfähigkeit konzentriert zuzuhören
- Abneigung gegen Veränderung
- Nachgeben von Süchten
- Fixierung auf negative Gedankengänge
- Neigung zu Depression
- Neigung Emotionen auszuleben
- Impulsivität
- Fehlen eigener Ideen (*möchte lieber folgen als führen*)
- Unfähigkeit effizient die Zukunft zu planen
- Mangel an Organisation
- Geistige Unbeweglichkeit, Abneigung gegen Veränderung
- Mangel an innerer Kraft (*Diäten werden begonnen und wieder aufgegeben, Vorsätze wie z.B. das Rauchen aufzugeben, mehr Sport zu betreiben, die Wohnung/Arbeitsplatz in Ordnung zu halten werden gefasst und schnell wieder fallen gelassen*)

Bei Fragen warum sich der Betroffene so verhält, bekommt man als Standardantwort: „Ich bin eben emotional“, „Ich bin eben impulsiv“, „ich bin halt chaotisch“, „ich bin halt zerstreut“, „Ich bin halt müde“, „Ich bin halt depressiv“, „Ich bin halt schwach“ ...

Doch schon die Wortwahl „ICH BIN ...“ verrät schon, dass man nicht wandelbar ist!

Das bedeutet:

Das ist mein Zustand, so war der schon immer und so wird er auch für immer bleiben.

Dies deutet auf ein deutliches Defizit in der Frontalhirnaktivität hin!

Das heißt, dass die betroffene Person ihr Frontalhirn nicht voll nutzt.

Starke Inaktivität des Frontallappens:

- Man hat die Tendenz, faul, lethargisch und uninspiriert zu sein.
- Ein starker Wunsch nach Regelmäßigkeit, ein großes Bedürfnis nach Routine und Gleichmäßigkeit herrscht vor.
- Man neigt dazu, immer das Gleiche zu tun, sich gleich oder ähnlich zu kleiden, gleiches zu essen (*wenige Experimente*) Fremdes abzulehnen.
- Es bestehen starke Probleme mit der Konzentrationsfähigkeit (*sogar auf einfachste Aufgaben*).
- Man ist leicht abzulenken (auch durch nebensächliche Kleinigkeiten).
- Man kann schlecht Neues lernen und möchte auch zumeist nichts Neues lernen.
- Einmal begonnene Projekte werden nicht, oder nur teilweise ausgeführt.
- Auf Unterbrechung der täglichen Routine, wird stark emotional reagiert.
- Es werden wenig, bis keine wirklichen Zukunftspläne entwickelt.
- Es fällt schwer, ein einmal entwickeltes Verhalten (*auch wenn es schädlich ist*) zu ändern.
- Man ist oft impulsiv und überemotional, man hat öfter Probleme eigene Reaktionen und Verhaltensimpulse zu steuern.
- Man kann nicht wirklich zwischen Recht und Unrecht unterscheiden.
- Angst vor fremden Personen und fremder Umgebung.
- Neigung zu unreifem und kindlichem Verhalten.
- Neigung, die Wohnung bzw. Wohnumgebung nicht zu verlassen.

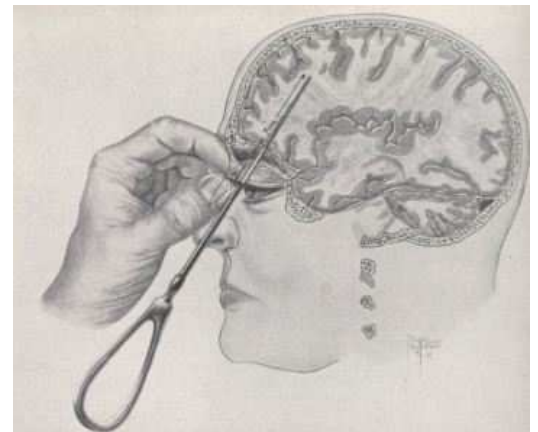
Vor nicht allzu langer Zeit, wurde in der Psychiatrie eine als äußerst negativ zu bewertende „Operationstechnik“ angewendet, die das Ziel hatte die beiden Frontallappen von Patienten nachhaltig zu zerstören. Diese „Technologie“ die man **Lobotomie** nannte, wurde vor allem in den USA an Personen angewendet, die politisch, sexuell oder von ihrem Temperament her irgendwie „auffielen“. Diese wurden dann oft zwangsweise lobotomisiert. Die Lobotomie wurde ursprünglich zur Schmerzausschaltung in extrem schweren Fällen angewendet, dann bei agitierten psychischen Erkrankungen wie Psychosen und Depressionen. Als Folge der Lobotomie tritt unmittelbar eine Persönlichkeitsänderung, mit Störung des Antriebs und der Emotionalität auf.

Die dunklen Seiten der Medizin:

Unter Lobotomie versteht man eine primitive neurochirurgische Operation, bei der die Nervenbahnen zwischen Thalamus und Frontalhirn sowie Teile dessen grauer Substanz zerstört wurden.

Die Lobotomie entdeckte der Italiener Dr. Mario Fiamberti (1894–1979) und der portugiesische Mediziner Dr. António Egas Moniz in den 1930er Jahren. Unglaublicherweise erhielt Dr. med. Moniz für das Lobotomieverfahren 1949 sogar den Nobelpreis für Medizin.

Etwa 1 Million Menschen wurden laut Wikipedia auf diese Weise "behandelt" bzw. ihrer Individualität beraubt. Zu einer Standardtechnik wurde die Lobotomie durch Mediziner, wie den US-Psychiater Dr. Walter Freeman (1895–1972), der in Spitzenzeiten 25 Menschen am Tag operierte. Freeman selbst beschreibt den „Vorteil“ seines Operationsverfahrens: "Die Psychochirurgie erlangt ihre Erfolge dadurch, dass sie die Phantasie zerschmettert, Gefühle abstumpft, abstraktes Denken vernichtet und ein roboterähnliches, kontrollierbares Individuum erschafft." Zeit seines Lebens pries Freeman die Lobotomie als optimale Behandlungsform und operierte bis zu seiner Pensionierung 1962 weiter, insgesamt wurden alleine von Freeman ca. 3.600 Patienten lobotomiert. Die „Operation“ wurde zumeist über ein langes spitzes Werkzeug das oberhalb der Augenhöhle in den Kopf eingeführt wurde durchgeführt. Dann wurde dieses Werkzeug wie ein Scheibenwischer bewegt, sodass es zu einer irreversiblen Zerstörung der Frontalen Hirnbereiche kam.



In Deutschland und Österreich wurden seit den 1970er Jahren keine Lobotomien (wie sie von Freeman u.a. angewandt wurden) mehr durchgeführt.

Nach zunehmender, berechtigter Kritik wurde die Lobotomie weitgehend durch die Behandlung mit Psychopharmaka und stereotaktische Operationen ersetzt, z.B. die Thalamotomie und die Zingulotomie. Auch über deren Nutzen und vor allem über die ethischen Anwendung dieser Verfahren lässt sich weiterhin streiten. Nicht immer gehen Wissenschaft, Medizin und Psychiatrie den richtigen Weg. Oft bedarf es Jahre die zu einer neuen ethischeren Gesinnung und einem Umdenken führen.

Doch die Lobotomie, wie verwerflich und schrecklich die Anwendung dieses medizinischen Verfahrens auch immer war, lehrte uns auch einiges über die Funktion der frontalen Hirnbereiche. Durch die hohe Zahl der Betroffenen, die einer solchen Operation freiwillig oder weniger freiwillig unterzogen wurden, konnten erstmals klare Aussagen über die Funktion der damals noch als "stillen Lappen" bezeichneten frontalen Hirnbereichen getroffen werden. Diese Aussagen basierten nicht einfach nur auf Annahmen, sondern auf der direkten Beobachtung der durch diese Operationen veränderten Personen.

Beobachtete Symptome nach einer durchgeführten Lobotomie

Es lassen sich einige sehr typische Krankheitsbilder ausmachen. In der Regel zeichnet sich die organische Persönlichkeitsänderung dadurch aus, dass kognitive Funktionen, anders als bei den Demenzen, kaum beeinträchtigt sind, sondern vielmehr Charaktereigenschaften verändert erscheinen. Es drängt sich den Angehörigen der Eindruck auf, es mit einem "anderen Menschen" zu tun zu haben.

Eine bestimmte Gruppe von Symptomen wurde dabei regelmäßig beobachtet:

- 1) **Gestörtes zielgerichtetes Denken und Handeln.** Vor allem das Durchhalten einer Handlungsmotivation waren immer schwer gestört.
- 2) **Befriedigung von Triebimpulsen** konnte kaum aufgeschoben werden, alle Bedürfnisse wurden ungehemmt und ohne Rücksicht auf soziale Konsequenzen spontan geäußert und zu befriedigen gesucht (z.B. sexuelle oder nahrungsmäßige Triebenthemmung);
- 3) **Affektive Veränderungen** im Sinne von emotionaler Labilität, euphorische, läppische und distanzlose Stimmungen, Reizbarkeit oder Apathie;
- 4) **Verstärktes Misstrauen, Verfolgungsideen**, exzessive Beschäftigung mit bestimmten Themen;
- 5) **Umständliches, weitschweifiges und übermäßiges Reden**, oft sinnloses Reden;
- 6) **Konzentrationsprobleme**, lernen wird fast unmöglich, immer waren die betroffenen leicht ablenkbar;
- 7) **Plötzliche Änderung im Sexualverhalten**, traten oft auf, z.B. in den sexuellen Vorlieben.

Sozial verhielten sich die lobotomierten Patienten oft unberechenbar; in einigen Fällen war auch eine lang andauernde Unterbringung und Therapie in speziellen geschlossenen Anstalten unumgänglich.

Die verschiedenen Symptome konnten in bestimmten Kombinationen auftreten.

Gehirnentwicklung durch Meditation

Meditierende Mönche, mittels funktioneller Magnetresonanztomografie untersucht

Erstmals wurden 1992 Tibetische Mönche von dem amerikanischen Emotionsforscher Dr. Richard Davidson gebeten an einer Untersuchung der Meditation teilzunehmen. In Davidsons Labor an der Universität von Madison, Wisconsin, wurden die meditierenden Mönche durch ein bildgebendes Verfahren bei Ihren diversen Meditationstechniken beobachtet.

Während der Meditation waren besonders die frontalen Hirnbereiche aktiv. Besonders aktiv war der linke Frontallappen, was auf ein hohes Maß an Konzentration, ein Verbundensein mit positiven Gefühlen wie Zuneigung und Mitgefühl, schließen lässt. Gleichzeitig ging die Tätigkeit jenes Hirnareals zurück, welches Informationen der Sinne verarbeitet, die der räumlichen Orientierung dienen. Damit konnte erstmals sichtbar gemacht werden, was Meditierende seit Jahrtausenden erfahren und beschreiben: Geistig hellwach und gesammelt, jenseits von Raum und Zeit, erfahren sie sich als vereinigt mit einem umfassenden Bewusstsein. Im weiteren war diese Untersuchung auch ein Beweis, dass das Einstimmen auf ein intelligentes Mitgefühl (*eine Fähigkeit die man als besonders menschlich einstuft*) nur dann möglich ist, wenn der linke frontale Hirnbereich besonders gut aktiv ist. Diese Untersuchungen konnten wir ebenso bestätigen. Menschen mit geringen Frontalhirnaktivitäten neigen dazu, sich mit sich selbst zu beschäftigen, die eigenen spontanen Emotionen auszuleben ohne Rücksicht auf andere, wirkliches Mitgefühl ist ihnen dabei weitgehend fremd. Randalierende Jugendliche weisen dabei fast immer eine zu geringe Frontalhirnaktivität auf.

Doch der Frontale Hirnbereich ist zu weitaus mehr fähig als es anfänglich vermuten lässt, hier sitzt eine unserer ganz besonderen Fähigkeiten, der Hirnteil der den positiven Placeboeffekt ermöglicht.



Wollen Sie noch tiefer in den Bereich der Möglichkeiten vordringen?

Die Qualität Ihres Bewusstseins bestimmt Ihre Lebensqualität. Es ist wichtig, dass Ihr Bewusstsein, dynamisch, wach und achtsam ist. Ansonsten ist unser Bewusstsein auf „Autopilot“ eingestellt. Der unaufhörliche, zumeist destruktive Gedankenfluss im Kopf ist ein Beispiel für das außer Kontrolle geratene Bewusstsein. Wenn Sie lernen, Ihren Gedankenfluss, vor allem die negativen Gedanken anzuhalten, können Sie noch schneller und tiefgreifendere Veränderungen erreichen. Das bewusste Anhalten des ständigen Gedankenflusses ist auch nur dann möglich wenn die Frontalen Hirnlappen ausreichend aktiv sind. Der automatische Gedankenfluss taucht nur dann auf, wenn Sie sich im Zustand des „Autopiloten“ befinden, wenn Sie also nicht ausreichend konzentriert bzw. achtsam sind.

Neueste (2009-2010 bekannt gemachten) neurologische Untersuchungen der University in St. Louis (Missouri) brachten eine bisher unbekannte Tatsache zutage; etwas das bisher als unmöglich galt. Im Gehirn herrscht niemals Ruhe - auch nicht wenn wir uns ausruhen, schlafen oder eine Gedankenstoppübung ausführen.

Die bisherige, alte Sicht

Solange nichts geschieht, verhalten sich weite Teile des Gehirns ruhig, und die meisten Nervenzellen sind still. Erst bei einer speziellen Tätigkeit, etwa beim Lesen, schaltet das Gehirn hoch und verbraucht dabei viel Energie.

Die neue Sicht

Sogar das »ruhende« Gehirn unterhält einen sehr hohen Grad an Aktivität. Sein Energieverbrauch steigt demgegenüber bei alltäglichen Beschäftigungen wie Lesen nur um etwa **fünf** Prozent. Es zeigte sich auch, dass die weitaus meiste Aktivität in Hirn-Schaltkreisen stattfindet, die nicht äußere Ereignisse verarbeiten, sondern innere Aktivitäten, hierfür werden immerhin 60 bis 80 % der vom Gehirn insgesamt verbrauchten Energie eingesetzt. Daher bleiben für die Verarbeitung von Umweltreizen, Wahrnehmungen etc. nur 30 bis 40%.

Von der riesigen Informationsflut, die ständig auf uns einströmt, gelangen nur ein paar wenige Tropfen tief ins Gehirn. Leitet der Sehnerv sechs Millionen Bits weiter, so wirken bei der bewussten Wahrnehmung nur noch ein paar hundert Bits mit – zu wenig eigentlich.

Neuesten Forschungsergebnissen zufolge, erzeugt das Gehirn immerzu selbst Vorhersagen über die Außenwelt.

Beispielsweise bleibt von der visuellen Information nur ein winziger Bruchteil. Zur Netzhaut gelangt von der unermesslichen potenziellen Informationsmenge unserer Umgebung das Äquivalent von zehn Milliarden Bits pro Sekunde.

Der Sehnerv verfügt über eine Million Leitungen (*Ausgänge*).

Dadurch kann er gerade sechs Millionen Bits pro Sekunde übermitteln.

Die Sehrinde erreichen (*über Zwischenstationen in der so genannten Sehbahn*) nur noch 10 000 Bits pro Sekunde.

Nach weiterer Verarbeitung gelangt ein klein wenig davon – weniger als 100 Bits pro Sekunde – zu Hirnregionen, die sich mit bewusster Wahrnehmung befassen. Ein so dünner Datenstrom allein könnte laut Aussage der Forscher sicherlich keine Wahrnehmung erzeugen.

Vielmehr muss die hirnimmanente – intrinsische – neuronale Aktivität dabei mitwirken.

Viele Fragen sind noch offen oder aufgrund der neuen Forschungen entstanden.

Zitat: „Nach Erklärung verlangt zudem die immense Verarbeitungskapazität des Gehirns.

Wir fragten uns, wozu braucht es die unvorstellbare Anzahl an Synapsen (*Kontaktstellen zwischen Nervenzellen zur Signalübertragung*), beim Menschen sind es geschätzte rund 500 Billionen?

Die Sehrinde etwa, weist über zehnmal so viele Nervenzellkontakte auf, wie sie zur Aufnahme der Eingangsinformation benötigt. Der große Rest dieser Kontaktstellen dürfte internen Kontakten innerhalb dieser Hirnregion zu weiteren Zwecken dienen“.

Wenn wir versuchen, Denken (*den Fluss der Gedanken*) und bewusstes Wahrnehmen auszublenden, wird ein besonderes Hirnsystem aktiv. Lange Zeit dachten die Neurowissenschaftler, die meisten Hirnschaltkreise seien beim ruhenden Menschen abgestellt. In Wirklichkeit herrscht im Gehirn ständig ein bestimmtes Maß an Hintergrundaktivität. Die Forscher sprechen von der »dunklen Energie des Gehirns«. Offenbar benötigt das Gehirn diesen Grundzustand oder Ruhestandard (*»Default- Modus«*) auch dazu, auf künftige Aktionen vorbereitet zu sein. Übergeordnet scheint ein im Hintergrund arbeitendes System, das Ruhestandardnetz (*Default Mode Network*), Aktivitäten zu koordinieren.

Eine Reihe von Positronen-Emissions-Tomographie Untersuchungen (*PET-Studien*) hierzu zeigte uns, dass das Gehirn sich keineswegs ausruht, wenn das Bewusstsein nicht beschäftigt ist. Andere Forscher konnten die Untersuchungen und Ergebnisse jedoch reproduzieren, und das besonders für die mittlere so genannte präfrontale Hirnrinde, den präfrontalen Cortex. (*Dieser Bereich des Stirnhirns befasst sich damit, was Mitmenschen denken mögen, und ist auch für die bewusste Gefühlsverarbeitung wichtig.*) der präfrontale Cortex und andere Hirnbereiche interagieren dann auch im Entspannungszustand intensiv miteinander.

Weltweit nahmen sich nun wissenschaftliche Arbeitsgruppen, dieser rätselhaften Erscheinung an. Man kartierte alles energetische Rauschen, die Aktivität sämtlicher wesentlicher Hirnsysteme. Und man stellte letztendlich fest: Die auffallenden Hirn-Aktivitätsmuster treten sogar unter Vollnarkose auf, ebenso im Schlaf. Das sprach für eine grundlegende Aufgabe solcher Hirnaktivitäten.

Bei diesen Aktivitäten handelt es sich um langsame bis sehr langsame Potentialschwankungen oder Wellen an der Hirnoberfläche, insbesondere auch derjenigen, die bei einem Elektroenzephalogramm Untersuchung (*EEG*) normalerweise nicht aufgezeichnet werden. Hierbei feuern die Hirn-Neuronengruppen ungefähr nur alle zehn Sekunden.

Was passiert wenn diese langsamen Potentialschwankungen auftreten, was macht unser Gehirn in den Ruhephasen?

Anscheinend beschäftigt sich das Gehirn im Leerlaufmodus vor allem mit sich selbst. Nur in diesem Zustand entsteht die Selbstheilung.

Ein Spezialist für diese nach innen gerichtete Hirnaktivität ist der Neuroendokrinologe Dr. Jan Born. An der Universität Lübeck erforscht er die neuronalen Prozesse.

Von ihm durchgeführte Tests zeigen, dass der gleiche Effekt auch im Kopf von Probanden zwischen zwei Tests im Hirnscanner sichtbar wird.

Die Frage lautete: »Was passiert, wenn man Probanden während eines spannenden Foto-Experiments alle Bilder wegnimmt und Sie sich kurz langweilen?

Richtig – die Aufnahmen gehen Ihnen noch einmal durch den Kopf.« Dies kann man sogar an den Hirnscan-Daten ablesen: »Wenn ein Proband in der Testphase auf Töne lauschen soll, findet man in der anschließenden Pause eine erhöhte Aktivität in der Hörrinde des Gehirns.

Laut Dr. Jan Born gleicht das Gehirn im „Offline“-Modus einem intelligenten Computer, dem man die Internetverbindung gekappt hat und der in der Zwischenzeit die Daten auf seiner Festplatte sichtet und sortiert.

Diese Beschäftigung mit interner Information könnte wiederum die Basis für viele wichtige Hirnfunktionen sein – etwa die Fähigkeit, Voraussagen über die Zukunft zu treffen. (*Das heißt aber auch wenn man nach bestimmten Visualisationen kurzen „Langweilphasen“ oder besser kurze Gedankenstoppphasen einsetzt wird das Bild im Geist effizient wiederholt und dadurch besser eingepägt*). Ruhephasen sind somit eher als Einprägungs-, Speicher- und Verarbeitungsphasen.

In Ruhephasen sind wir im Bereich des reinen Bewusstseins.



Je näher ein Gedanke, eine Vorstellung mit der wir in Kontakt treten, am reinen Bewusstsein ist, desto mehr Energie und Ordnung kann entstehen.

Wann immer Suggestionen, Autosuggestion, Hypnose, Visualisation und Placeboeffekt wirken ist das Gehirn im Zustand des reinen Bewusstsein, in einem Zustand in dem sich das Gehirn NUR mit sich selbst beschäftigen kann. Gesundheit ist Ordnung. Je mehr Ordnung wir widerspiegeln umso gesünder sind wir, Ordnung entsteht immer nur im Frontalen Hirnbereich, ansonsten agiert der Bereich des Autopilot-Systems. Dieser kann nur den alten Zustand auch den der Krankheit aufrecht erhalten.

Wenn Sie sich entspannen, Ihren Frontallappen voraktiviert haben, dann stoppen Sie ihre Gedanken (Gedankenstopptechnik), in der Lücke zwischen den Gedanken entsteht dann das reine Bewusstsein. Das Bewusstsein unter Kontrolle der Frontallappen gestaltet dann Dinge die schief liefen wirkungsvoll neu.

Positive Veränderung oder Heilung, ist immer das „Nebenprodukt“ dieser Art von reinem höheren Bewusstsein.

Diese Gebiete steigern immer dann ihren Energieverbrauch, wenn wir nichts zu tun haben.

Das Netzwerk von Gehirnregionen, die im »Ruhezustand« aktiv werden umfasst unter anderem den medialen präfrontalen Cortex, der für Entscheidungen und das Bewerten von Wahrscheinlichkeiten wichtig ist, den hinteren Gyrus cinguli, der an der Verknüpfung von Erinnerungen und Gefühlen beteiligt ist, und den seitlichen Parietalcortex. Dem vorderen Teil des Gehirns kommt die Funktion der Willensbildung zu - hier werden Regeln gespeichert und verarbeitet. Optische Sinneseindrücke werden von der Netzhaut im Auge an den primären visuellen Cortex im hinteren Teil des Gehirns weitergeleitet. Eine der Hirnregionen, in der Informationen aus diesen beiden Arealen zusammengefügt werden, heißt Parietalcortex und ist auch der Ort der Bewegungsplanung.

Intuition, es gibt den sechsten Sinn wirklich!

Manche Menschen, sagt man, haben nicht nur fünf Sinne.
Manche Menschen haben einen sechsten Sinn.

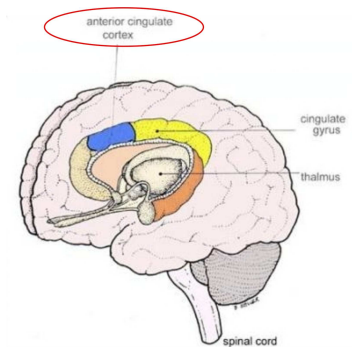
Sie meinen Dinge wahrnehmen zu können, die wir weder sehen, hören, riechen, schmecken oder ertasten können. Sie „wittern“ sozusagen die Gefahren des Lebens besser als andere Menschen. Sie warnen uns vor bestimmten Handlungen oder sie bestärken uns darin und natürlich auch sich selbst. Sie wissen einfach besser, ob eine bestimmte Entscheidung oder Handlung zu einem Erfolg oder einem Misserfolg führt und sie haben verblüffenderweise oft genug Recht damit. Manche nennen es Intuition und schreiben sie besonders den Frauen zu, vermutlich weil Intuitionen und Emotionen eng verwandt sind.

Was wissenschaftlich bewiesen ist:

St. Louis - Hören Sie auf ihren Instinkt, folgen Sie Ihrer Intuition, dann geht nicht so viel schief. Jetzt ist es offiziell: Der Mensch hat ein privates, inneres Frühwarnsystem, einen "sechsten Sinn".

Das haben Wissenschaftler der Washington-Universität in St. Louis in Versuchen nachgewiesen. Das entsprechende Warnsystem verbirgt sich in einer Hirnregion, die als Anterior Cingulate Cortex (ACC) bekannt ist und in der Nähe der vorderen Stirnlappen liegt. Siehe Bild rechts, blau markierter Bereich.

Die entgültige Wahrnehmung des warnenden Gefühls entsteht dann direkt in den frontalen Hirnlappen. In diesem Hirnbereich spielt sich sozusagen der Kampf zwischen Vernunft und Gefühl ab, hier wägen wir ab, was wir tun oder doch lieber lassen sollten. (Sie kennen sicher den Ausdruck: „Der Kopf sagt ja, mein Gefühl sagt nein“ oder umgekehrt.) Unbewusst macht uns da der sechste Sinn auf etwas aufmerksam, was wir schwer in Worte fassen können, aber aus irgendeinem Grund zum Beispiel als unangenehm und unbehaglich empfinden.



Wir wissen nicht richtig warum, aber unser Gefühl sagt uns: „Da stimmt doch was nicht. Lass lieber die Finger davon!“ Diese Hirnregion "warnt uns sehr oft im Voraus, wenn unser Verhalten ein negatives Ergebnis zu produzieren droht", so erklärt der Leiter der Studie, Dr. Joshua Brown. Somit warnt uns das Hirn vor Gefahren, die gar nicht bewusst als solche erkannt werden.

Man sollte also, wenn möglich öfter seinen Eingebungen folgen, bzw. wieder lernen die sehr unterschwellig wahrnehmbaren Gefühlseinfärbungen wahrzunehmen. Auch dabei hilft ein gut aktiver Frontallappen, denn dieser Hirnbereich lässt uns bei richtiger Aktivierung die feinen Signale der Intuition erst erkennen.

Quelle: Joshua Brown, Washington-Universität in St. Louis

Der Placeboeffekt

Im Oktober 2010 wurde der Placebo-Effekt im Gehirn lokalisiert.

Wissenschaftler des Collegium Helveticum in Zürich sind einem der größten Geheimnisse der Medizin auf die Spur gekommen. Dass der Glaube Berge versetzen kann, ist seit langem auch schon in der Medizin bekannt. Ein einfaches Zuckerpulver kann zum Beispiel den Gesundheitszustand eines Patienten deutlich verbessern, wenn er meint, ein wirkungsvolles Medikament erhalten zu haben.



Dieser Vorgang wird in der Medizin als Placebo-Effekt bezeichnet. Peter Krummenacher vom schweizer Collegium Helveticum, das von der ETH und der Universität Zürich getragen wird, hat nun entdeckt, wo der Placebo-Effekt im Gehirn zu Hause ist. Krummenacher und Team setzten dazu ein Magnetstimulationsgerät ein, mit dem sich von außen, direkt über der Kopfhaut die Aktivität einzelner Hirnareale beeinflussen lässt.

Der Forscher zielte damit auf den präfrontalen Cortex, einen Teil des Frontallappens der Großhirnrinde an der Stirnseite des Gehirns. Davor überzeugten sie die Probanden, dass die angewendete Stimulation einen sofortigen schmerzlindernden Effekt habe, stimulierte sie aber nur zum Schein. Sofort verspürten die Probanden eine Schmerzlinderung (Schmerzschwelle und -toleranz stiegen merklich an) - der Placebo wirkte. Stimulierten Krummenacher und Team die Hirnregion aber tatsächlich, was in Wirklichkeit die präfrontalen Hirnbereiche abschaltet, verschwand der Placebo-Effekt. Das heißt: schaltet man die Funktion der frontalen Hirnbereiche vorübergehend ab, kann sich auch der Placeboeffekt und somit auch die höheren Selbstheilungskräfte nicht entfalten.



Anterior Cingulate

Eine Schlüsselregion, über die das Präfrontalhirn den Placeboeffekt auslöst, ist der „(vordere) anteriore Gyrus Cinguli“. Diese Hirnregion ist sowohl mit dem Schmerzsystem des Gehirns als auch mit dem Frontalhirn eng vernetzt. Zudem ist sie an Nervenbahnen gekoppelt, die zum Hirnstamm und Hinterhorn des Rückenmarks führen, die eine körpereigene Schmerzhemmung auslösen können. Der Gyrus cinguli (v. lat. *gyrus* „Windung“; v. lat. *cingulum* „Gürtel“, „Gürtelwindung“) ist ein Teil des Gehirns und gehört funktionell zum limbischen System.

Eine weitere Untersuchung zeigte: Was dank Placebo verschwindet, ist nicht bloß "eingebildet". Dem scheinbar mysteriösen Effekt liegen Mechanismen zugrunde, die auch pharmakologisch unterdrückt werden können. Wer nach einer Operation das Medikament Naloxon bekommt, dem kann kein Placebo mehr helfen. Der Wirkstoff dieses Medikaments blockiert die Opioid-Rezeptoren im Gehirn. Wenn der Körper zum Beispiel nach einer Placebo-Spritze mit einfacher Salzlösung erwartungsfroh die Opiat-Produktion ankurbeln will, laufen diese ins Leere. Sie können nicht an die entsprechenden Rezeptoren andocken, die Schmerzen bleiben. Wo die Rezeptoren sitzen, die bei der Schmerzabschaltung durch den Placebo-Effekt eine Rolle spielen, konnten Forscher ebenso mit dem Bildgebungsverfahren PET nachweisen.

So wie eine positive Wirkung durch positive Suggestionen und den Placebo-Effekt erzielt werden können, so kann natürlich auch eine negative Wirkung durch bestimmte Vorstellungen und Gesprochenes wie auch Geschriebenes vermittelt werden.

Der Nocebo-Effekt

Der Blick in den Beipackzettel eines Medikaments kann eine gegenteilige Wirk-Kaskade anstoßen, den Nocebo-Effekt. Nocebo ist lateinisch für "Ich werde schaden", und genau das passiert in diesem Fall: Gibt man einer Gruppe zu einer Zuckerpille einen besonders gruseligen Beipackzettel, werden einige Personen Nebenwirkungen verspüren - und zwar genau jene, die dort verzeichnet sind. Wer sich ohnehin vor der chemischen Keule der Schulmedizin fürchtet, wird also nicht nur weniger vom Placebo-Effekt haben, er ist auch anfälliger für Nebenwirkungen.

Die meisten Ärzte sind ein Nocebo

Zitat: "Ich fürchte, die meisten Ärzte in Deutschland sind ein Nocebo", sagte Dr. Eckhart Hahn, Dekan der Universität Witten-Herdecke. Entsprechend viel Wert sollte bei der Ausbildung der Medizinstudenten auf die Beziehung zwischen Arzt und Patient gelegt werden. Nur so kann man den Nocebo-Effekt verringern.

Das Frontallappentraining

Durch Training der Frontallappen lösen sie die meisten Probleme und Blockaden einfach auf.

„Der Weg des geringsten Widerstandes
ist auch nur am Anfang asphaltiert“

Viele Personen sind der Meinung, sie können eine Änderung ihres Lebens, ihrer Befindlichkeit und Gesundheit einfach durch positives Denken erreichen.

Eine wunderbare Idee, das positive Denken!

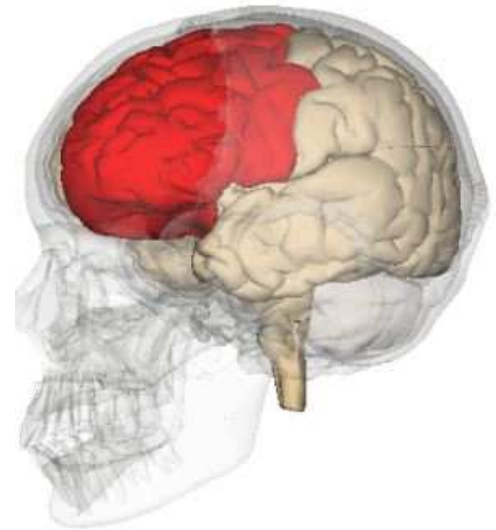
Meistens bedeutet es, dass eine Riesenmenge von negativem Denken mit einer dünnen Schicht von positivem Denken überdeckt wird. Positives Denken dient somit lediglich der Verschleierung unseres negativen Denkens.

Wenn wir uns dies vor Augen halten, muss uns klar werden, dass es mehr bedarf als nur positivem Denken um positive Änderungen dauerhaft zu erzeugen.

Man muss lernen, den Hirnbereich zu aktivieren, der uns in die Lage versetzt einen direkten Einfluss auf alle Hirnbereiche, auf unser Unbewusstes und letztendlich auf unseren Körper auszuüben. Wir müssen lernen unsere frontalen Hirnlappen aktiv zu halten.

Mehr über die Frontallappen und ihre Aktivität

Ergebnisse aus der modernen Glücksforschung belegen: Es gibt im Gehirn ein spezifisches Areal, das bei angenehmen Gefühlen wie Glück, Freude oder Hoffnung sehr aktiv ist. "Dieses Hirnzentrum ist im Frontallappen lokalisiert". Je öfter wir uns freuen, desto ausgeprägter, aktiver wird dieses körpereigene Glückszentrum. Auch die Produktion von mit Glücksgefühl verbundenen Hormonen und Botenstoffen wird bei richtiger Aktivierung der Frontallappen verstärkt. So werden Glücksmomente häufiger und intensiver erlebt. Und gerade diese emotionalen Hochs gilt es durch entsprechendes Training der Frontallappen zu stimulieren. Gerade heute, in der schnelllebigen, stressbeladenen Zeit eilen viele Menschen an möglichen Glücksmomenten vorbei - sie laufen ihrem Glück davon und sind dann dementsprechend unzufrieden und manchmal sogar aggressiv ihrer Umwelt gegenüber. Sind die Frontallappen aber weniger aktiv, (*diese sind ja am Erkennen von neuen Situationen, Zuordnen von Emotionen / Gefühlen maßgeblich beteiligt,*) so wird es allgemein viel schwieriger die eigenen Gefühle zu erkennen bzw. Situationen zu erkennen die Glücksgefühle auslösen würden.



"Glück ist eine Fertigkeit"

Bereits vor einigen Jahren sorgte ein indischer Abt mit mehr als 10 000 Stunden Mediationserfahrung in Dr. Richard Davidsons Labor (*der gleiche Forscher der die buddhistischen Mönche im Labor untersuchte*) für eine große Überraschung. Die Aktivität in seinem linken Stirnhirn war sehr viel höher als bei 150 Nicht-Meditierenden, die der Forscher zum Vergleich testete. Wie der Wissenschaftler aus anderen Versuchen wusste, steht ein solches Erregungsmuster für eine sehr gute Grundstimmung, einen äußerst „positiven affektiven Stil“, wie er es nennt.

Auch bei diesen Messungen zeigte sich: Optimistische Personen haben einen aktiveren linken Frontalcortex als unglücklichere Naturen. Offenbar hält dieses Hirnareal schlechte Gefühle weitgehend im Zaum – und sorgt für die heitere Ausgeglichenheit und Gemütsruhe, die so viele Meditierende auszeichnet. „Glück ist eine Fertigkeit, die sich erlernen lässt wie eine Sportart oder das Spielen eines Musikinstruments“, lautete Davidsons Schlussfolgerung. „Wer übt, wird immer besser.“ ULP-Biofeedback und bestimmte Arten von konzentrativem Training sind auch der Schlüssel zu mehr innerer Ruhe und Glücksgefühl.

Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS)

Wirkliche ADHS-Kinder (*vorausgesetzt die Diagnose stimmt wirklich*) sind zwar körperlich normal entwickelt und ebenso intelligent wie Gleichaltrige, doch ihr Gehirn zeigt einige maßgebliche Veränderungen. Im Vergleich zu nicht betroffenen gleichaltrigen Kindern sind bei ihnen mehrere Hirnregionen kleiner und funktionieren oder entwickeln sich langsamer. Das heißt auch, dass sie schlechter vernetzt sind. Davon betroffen sind vor allem die Frontallappen des Gehirns. «Diese Veränderungen sind jedoch nur mittels Hirnpotentialmessungen (z.B. mittels PcE-Scanner iQ) oder ähnlichen Verfahren zu erkennen». Im einfachen EEG oder mittels dem sog. Neurofeedback können keine entsprechenden Aussagen getroffen werden, da die EEG-Messung nur sehr wenig Aussage über die aktuelle Tätigkeit der Frontallappen geben kann. Die natürlichen Schwankungen der Ultra langsamen Gleichspannungspotentiale (ULP) in diesen beiden Hirnregionen sind generell aber sehr groß. Doch medizinisch – pharmokologische Untersuchungen zeigten auch, dass bei ADHS-Kindern bestimmte Stoffwechselwege im Gehirn ebenfalls beeinträchtigt sind. Beispielsweise ist das Dopaminsystem gestört. Der Botenstoff Dopamin leitet Signale von einer zur anderen Nervenzelle weiter. Bei ADHS-Kindern ist zu wenig Dopamin vorhanden. Der Wirkstoff Methyl-phenidat, bekannter unter dem Markennamen Ritalin, bewirkt, dass der Botenstoff Dopamin wieder in ausreichender Menge verfügbar ist.

Neuere Untersuchungen bestätigen aber unsere Annahme, die auf vielen Messungen der UL-Hirnpotentialen basiert. Sie zeigen, dass sich eine Verbesserung des ADHS auch durch mentales Training der Frontallappen erreichen lässt.

Eine Trainingsmethode bezieht sich speziell auf das Arbeitsgedächtnis (*dieses liegt ebenso im Frontallappen*). Das Arbeitsgedächtnis ist der Kurzzeitspeicher, in dem Informationen wenige Sekunden lang aufgenommen werden. Wer zum Beispiel ins Nebenzimmer geht und vergisst, was er dort eigentlich wollte, den hat das Arbeitsgedächtnis im Stich gelassen. ADHS-Kinder haben generell ein Problem mit ihrem Arbeitsgedächtnis (*was man auch leicht testen kann*). Sie behalten deshalb schlechter, was die Lehrerin / der Lehrer gerade von ihnen verlangt oder was die Eltern wollen. Sie gelten zumeist als trotzig und widerspenstig, obwohl sie gar nicht im Gehirn verarbeitet haben, was sie jetzt tun sollen. Sobald die Funktionen des Frontallappens gestört sind, ist auch das Dopaminsystems und der Arbeitsgedächtnis in ihrer Funktion beeinträchtigt. Ein gezieltes Training zur Verbesserung des Arbeitsgedächtnisses hat Dr. Torkel Klingberg vom Karolinska-Institut in Stockholm entwickelt. Er konnte kürzlich zeigen, dass es möglich ist, mit diesem Training das Dopaminsystem im Gehirn zu beeinflussen (*Quelle: «Science», Bd. 323, S. 800*). Klingberg hat sein Programm in Studien an ADHS-Kindern getestet. Die Ergebnisse sind vielversprechend. «Rund 80 Prozent der teilnehmenden Kinder profitierten von dem intensiven Hirntraining», so Klingberg.



Das Ergebnis: Die eifrigen Testpersonen hatten sich nicht nur bei der Lösung der Aufgaben verbessert, sondern konnten später auch ihre Impulse besser kontrollieren. Das ist ein weiteres Symptom bei ADHS-Betroffenen, dass sie spontan handeln, ohne Alternativen abzuwägen. Auch beim logischen Denken hatten die Teilnehmer profitiert. Doch das Arbeitsgedächtnis ist bei ADHS-Kindern nur ein Teil des Problems, besser sind Kombinationen von direktem Training der Frontallappen unter

Biofeedbackkontrolle und Training des Arbeitsgedächtnisses, dann kommt es schneller zu einem ganzheitlichen Effekt. Die Frontallappen werden dadurch besser und schneller mit anderen Hirnarealen (*vor allem mit Bereichen die mit Emotionen zu tun haben*) vernetzt und bauen ihre Fähigkeiten schneller aus. Durch das Training des Arbeitsspeichers in den Frontallappen wiederum kommt es zu einer erhöhten, energetischen Aktivität und gleichzeitig besserer Durchblutung und Versorgung der Frontalen Hirnbereiche. Die beiden Verfahren greifen nach unseren Erfahrungen besser als nur eine der Trainingstechniken alleine. Die Erfolge des Biofeedback-Trainings sind beachtlich. Unsere Langzeituntersuchung hat gezeigt, dass auch mehr als drei Jahre nach einem entsprechenden Potentialfeedback-Training die meisten der betroffenen Kinder keine ADHS-Diagnose mehr hatte. Alle waren Aufmerksamer und ruhiger.

Die frontalen Hirnlappen sind verantwortlich für die aktuelle und anhaltende Aufmerksamkeit, für soziale Fähigkeiten, Gefühle, Empathie, Zeitmanagement, Arbeitsgedächtnis. Sie sind die moralische Grundstruktur, die den Charakter einer Person maßgeblich formt. Sie zeichnen verantwortlich für die Ausführung und Planung wie auch die Initiative von komplizierteren Vorgängen. Die Frontallappen erkennen Probleme, können die durch logisches oder kreatives Denken lösen bzw. zur Lösung an andere geeignete Gehirnregion weiterleiten.

Dieser, hinter unserer Stirne liegende Hirnbereich ist nicht nur der leistungsfähigste Denkverarbeitungsmechanismus, er ist auch der Sitz unseres Gewissens. Gefühle, Moral und das soziale Selbst können nicht von der Frontallappenfunktion getrennt werden; weitere, tiefer liegende Hirnstrukturen sind daran nur peripher beteiligt. Der frontale Cortex, ist verantwortlich für die komplexesten Verarbeitungsleistungen des Gehirns und hat die stärksten direkten Verbindungen zur Amygdala (*Hirnzentren die unter anderem auch mit Angst und Stress zu tun haben*). Frontallappen und Amygdala arbeiten zusammen als Teile des Netzwerks, das als soziales Gehirn bezeichnet wird. Nur ein ausgewogenes, ausgeglichenes Zusammenspiel von Frontallappen und den beiden Amygdalae kann zu einer ausgeglichenen, erfolgreichen und gesunden Persönlichkeit führen. Unsere Messungen zeigten: Personen mit starken Ängsten z.B. in Folge eines Traumas, Angststörungen und Vergesslichkeit haben zumeist auch eine überaktive Amygdala. Biofeedbacktraining der ultralangsamem Potentiale (ULP) im Bereich des präfrontalen Cortex führt schnell zu einer Reduktion von Angstgefühlen wie auch zum Auftreten eines Gefühls der Ruhe und des Wohlbefindens.

Unsere Messungen an Personen mit Frontallappenstörungen zeigten, dass die meisten Defizite durch Unteraktivierung der Stirnhirnbereiche entstehen.

Auch ohne ULP-Messungen kann man schon eine erste Einschätzung treffen.

- Denn die betroffenen Personen können sich nicht, oder nur unzureichend lange konzentrieren.
- sie haben oft Probleme mit Schule, anderen Personen und / oder mit Behörden. Sie sind oft ängstlich (*auch manchmal grundlos*).
- Betroffene haben eine weniger gute Sozialkompetenz.
- Sie benötigen oft doppelt so lange als normal, um Schreiarbeiten oder organisatorische Arbeiten zu erledigen.
- Betroffene wirken oft unmotiviert und abgeschaltet. Sie sind oft negativ, deprimiert oder überaus ängstlich.

Symptome, die von unteraktiven Frontallappen ausgehen können.

- Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen aller Art, Lernschwierigkeiten.
- Mangel an sozialen Fähigkeiten (z.B. "Außenseiterdasein", eher Unfähigkeit, sich in eine soziale Gruppe einzugliedern).
- Mangelnde Empathie (Betroffene haben zum Beispiel Schwierigkeiten, die Probleme anderer zu erkennen, zu verstehen und wünschen sich häufig selbst mehr "Feingefühl").
- Gestörtes Zeitmanagement und Zeitempfinden (z.B. Hang zu Unpünktlichkeit).
- Antriebslosigkeit, ständige Müdigkeit, Motivationsmangel.
- Depressionen und ständige starke Stimmungsschwankungen.
- Anfälligkeit gegen Süchte wie: Esssucht, Alkoholsucht, Medikamentensucht, Spielsucht, Sexsucht usw.
- Öfter auftretende Ängste bis hin zu Panikattacken, erhöhte Stressanfälligkeit
- Leiden unter ständig ablaufenden, negativen Gedankengängen.
- Ständig, bis immer wiederkehrende Störung des Immunsystems.
- Gestörte Selbstheilungsmechanismen, gestörte körperliche Regeneration.

Die frontalen Hirnlappen sind also für einen Großteil der aktuellen Probleme verantwortlich, wegen derer sich Personen in Therapie begeben.

Menschen mit Hirndefekt reagieren oft eiskalt

Der weltbekannte Neurowissenschaftler A. Damasio deutet den präfrontalen Cortex im Gehirn als eine Art Mittler zwischen Gefühl und Verstand. Seiner Ansicht nach verschaltet diese Region die Gefühle, die im limbischen System entstehen, mit den rationalen Abwägungen der handlungsstarken Großhirnrinde.

Menschen mit einem Defekt in diesem Bereich erweisen sich oft als völlig unfähig, ihren Alltag zu bewältigen – obwohl ihr Verstand völlig in Ordnung ist und ihre Intelligenz alle Tests besteht. Ohne die richtige Aktivität und Verknüpfung dieses Areals mit den übrigen Gehirnbereichen, das steht für Damasio fest, handelt der Mensch wie aus einer kalten Starre heraus. „Jede Entscheidung“, erklärt der Neurologe, „braucht eine emotionale Regung. Aus purem Verstand heraus, kann der Mensch nicht wirklich richtig handeln.“

Auch der Kosten-Nutzen-Check findet im Frontalhirn statt

Forscher lokalisieren den „Hotspot“ der Gehirnaktivität bei Entscheidungsprozessen. Was im Gehirn passiert, wenn man die Qual der Wahl hat, ist bis jetzt noch wenig erforscht. Jetzt haben Forscher mit Hilfe von komplexen bildgebenden Verfahren herausgefunden, dass der vorderste Teil der Hirnrinde, der Präfrontalcortex, bei solchen Entscheidungen besonders aktiv ist. Er scheint immer dann als Hauptakteur tätig zu werden, wenn man - bewusst oder unbewusst - Kosten und Nutzen verschiedener Handlungsoptionen abwägen muss. Bei vielen Entscheidungen werden die zu erwartenden Kosten bzw. Aufwand und der voraussichtliche Nutzen abgewogen. Welche Gehirnbereiche solche Kosten-Nutzen-Analysen bei Menschen steuern, war bisher jedoch kaum bekannt. Doch das was erfolgreiche Manager und Unternehmer auszeichnet, ist natürlich auch ein lohnender Forschungsbereich. Erfolgreich ist natürlich nur derjenige der im Wirtschaftsleben aber auch privat eine optimale Kosten-Nutzen-Analyse durchführen kann.

Forscher des Biologischen Instituts der Universität Stuttgart und des Max-Planck-Instituts für neurologische Forschung in Köln haben vor kurzem eine Methode entwickelt, die eine Lokalisierung der beteiligten Gehirnbereiche ermöglicht. Im „Journal of Neuroscience“ haben sie wichtige Erkenntnisse über die Lage des „Entscheidungsentrums“ publiziert.

Das Stirnhirn trifft die Entscheidung

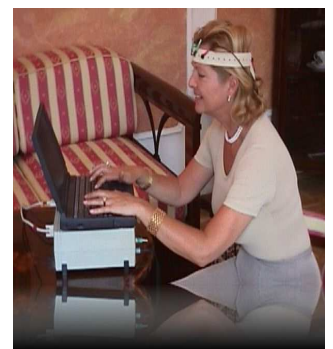
Die Hirnaufnahmen zeigen, dass vor allem der vorderste Teil der Hirnrinde, der Präfrontalcortex, während der im Experiment gestellten Aufgaben und auch noch direkt danach aktiver waren als andere Hirnbereiche. Offenbar, so die Wissenschaftler, liegt hier die Schlüsselstruktur eines Schaltkreises, der unsere Entscheidungen steuert und abwägt, ob sich eine Handlung unter Kosten-Nutzen-Aspekten „lohnt“. Diese Erkenntnis ist nicht nur für die Entwicklung neurobiologischer Modelle relevant, sondern auch für die Humanmedizin. Denn bei zahlreichen neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen ist genau diese Art der Entscheidungsfindung gestört.

Interessant sind sie darüber hinaus für andere Wissenschaftsdisziplinen, die sich mit Entscheidungsabläufen beschäftigen, so für die Psychologie und die Wirtschaftswissenschaften.

Quelle: Universität Stuttgart, 06.08.2010-NPO/

Praxis

Das Frontallappentraining



Leider wissen auch heute die meisten Menschen nichts von der Möglichkeit des Biofeedbacktrainings und damit auch nichts von der Möglichkeit der Selbstregulierung von Körper und Bewusstseinszuständen.

Sie nehmen ihre psychosomatischen Leiden, ihre mentalen- und emotionalen Probleme hin, als wären es wirklich von außen verursachte Krankheiten und Störungen. Aber es sind Zustände die durch Unkenntnis und dem sich daraus ergebenden Mangel an Selbstbeeinflussung ergeben.

Durch das UL-Potentialtraining der Frontallappen und durch entsprechendes Aufmerksamkeitstraining ist jeder schnell in der Lage seinem Leben, seinem Denken und Fühlen eine neue bessere Richtung zu geben. Der Trainierende kann dann sein Leben wieder fest in die Hand nehmen, frei von der Herrschaft der emotionalen Geschehnisse.

Da die positive Veränderung, das Auflösen der bestehenden Blockaden und Störungen, durch Selbsttraining erfolgte, tritt dadurch ein ganz besonderer Prozess der psychologischen Selbststärkung ein. Bereits 1983 entdeckte Gerhard H. Eggetsberger die Ultra langsamen Potentiale und publizierte die Entdeckung im Buch „*Das neue Kopftraining der Sieger, Die Entdeckung und Nutzung des psychogenen Hirnfeldes*“ (Autor G.H.Eggetsberger Verlag Orac, Wien 1991; ISBN: 3-7015-0358-3). In genanntem Werk sagt G.H. Eggetsberger bereits eine Vielzahl an Bedeutungen und Anwendungen voraus, die heute, 27 Jahre später, von anderen Wissenschaftlern untermauert und bestätigt werden. Im Zuge von Eggetsbergers Entdeckungen wurde dieses Wissen an tausende Personen weitergegeben.

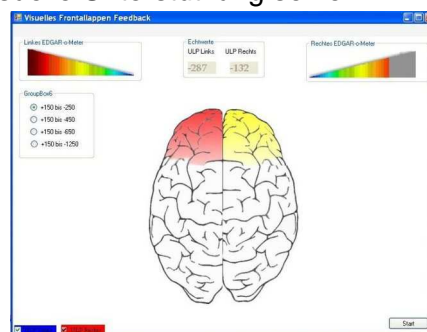
Darunter befanden sich auch österreichische und deutsche Spitzensportler, Künstler, Manager, Schüler und andere Hilfesuchende. Das Trainingsverfahren und die Trainingsgeräte wurden in den letzten Jahren verbessert. Heute ist das Frontalhirntraining beider Hirnhälften die Basistechnik des von uns entwickelten psychogenen Trainings.

Die modernen Trainingsprogramme helfen den Trainierenden durch visuelle Unterstützung seine Trainingserfolge schneller zu erreichen.

Die im Bild rechts abgebildete Software des PcE-Scanners iQ ermöglicht das schnelle und effiziente Training der frontalen Hirnlappen.

Mehr zum Scanner iQ können Sie unter dem folgendem Internetlink nachlesen:

<http://www.ilm1.com/pce-scanner-iq-p-38.html>



Durch das einfache Anbringen von Messelektroden, direkt an der Stirn, ist es möglich die darunter liegenden Hirnbereiche und deren Tätigkeit nicht nur zu überwachen, sondern vor allem mittels Biofeedbacktechnik zu trainieren. Durch die Entwicklung des UL-Potentialtrainings ist es möglich Aussagen zu treffen, die mit einem EEG in dieser feinen Art nicht möglich sind und die durch andere bildgebende Verfahren zu kompliziert und aufwendig wären, als dass ein effizientes Biofeedbacktraining möglich wäre. Einzig das Hirnpotentialtraining vereint die notwendigen Kriterien für eine optimale, einfache Messung und ein entsprechendes Training. Hohe Flexibilität, einfache Anwendung und Einsatzmöglichkeit an jeden beliebigen Ort, in Praxen und Studien ebenso wie einfach zu Hause. Uns war es von Anfang an ein wichtiges Anliegen, dass es jedem möglich ist, dieses wichtige Training in Seminaren oder im Einzeltraining wie auch eventuell im privaten Rahmen, zu Hause durchführen zu können. Daher mussten wir ein sowohl preisgünstiges, wie auch leicht anwendbares Gerät entwickeln, das diesen Ansprüchen entspricht.



Eine der Methoden die Frontallappen ausreichend zu aktivieren ist, das von uns entwickelte PcE-Training (siehe das *Gratisbuch zum Thema* http://pce-yoga.com/gratisdownload_buch.html) und das Schilddrüsentraining das speziell auch zur Steigerung der inneren Energie (Grundumsatz) und der Willenskraft einsetzbar ist.

Darüber hinaus kann man ,wie schon gesagt, mit dem geeigneten UL-Potententialfeedback und einem Aufmerksamkeitstraining die Frontallappenaktivität schnell auf ein höheres Niveau bringen.

Hinweis

Unsere jahrelangen Versuche mit dem PcE-Training und UL-Potentialfeedback zeigten uns, **je stärker und je öfter** die frontalen Hirnlappen durch diese Trainingsmethoden aufgeladen werden, um so höher ist ihre Aktivierung auch in Ruhephasen. Diese Hirnbereiche sind scheinbar in der Lage höhere elektrische Potentiale zu halten und mit dieser erhöhten Aktivierung auch besser umzugehen.

Dadurch kommt es nach einiger Zeit des intensiven Trainings (das täglich ca. 15 bis 30 Minuten beansprucht) zu einer völlig neuen Reaktionsmöglichkeit. Das wiederum bringt ein neues Denken und fühlen mit sich, man kann weitaus größere Teile des Lebens bewusst erleben, man ist De-Hypnotisiert, man kann sich leicht von schlechten Angewohnheiten, von schlechten Programmen befreien, man ist achtsamer, der Autopilot, das Unbewusste agiert nur noch dort wo es wirklich sinnvoll ist.

Die weiterführenden Möglichkeiten

Für uns als Forschende stellen sich immer einige Fragen:

- Weshalb kann man sich entweder gar nicht oder nur schwer ändern?
- Wenn man sich anders entscheidet, ändert sich dann auch das persönliche Leben?
- Können die richtigen Gedanken alleine unseren Körper beeinflussen oder sogar verändern?
- Haben wir Einfluss auf unser Leben und die Umstände in denen wir leben?
- Wer oder was bewirkt eine Veränderung im Gehirn und im Geist?

Die Frontallappen, wenn sie entsprechend gut aktiv sind, können eine positive Veränderung im Gehirn und Geist und letztendlich auch in unserem Leben bewirken.

Weshalb man sich nur schwer ändern kann, ist einfach zu beantworten: weil wir zumeist nicht mit ausreichend aktiven Frontallappen durchs Leben gehen und daher nur mittels Autopilot, also mittels weitgehend unbewusster Reaktionen, auf unsere Umwelt reagieren. Wir reagieren fast nur, statt zu agieren. Doch nur reagieren bedeutet, dass wir immer wieder NUR auf die alten, schon konditionierten Programmierungen unserer Kindheit zurückgreifen können.

Wenn wir anders entscheiden, dann ändert sich unser Leben!

Anders entscheiden, neue, bessere Wege gehen, bessere Gedanken haben, bedeutet, dass wir dazu gut aktive, frontale Hirnlappen benötigen. Mit einer hohen Konzentration in den Frontallappen sind wir fähig ein neues Ziel, neue Entscheidungen zu entwickeln und (was ebenso wichtig ist) diese Ziele, Gedanken und Entscheidungen konsequent und unbeirrbar zu verfolgen.

Können Gedanken unseren Körper nachhaltig beeinflussen oder sogar verändern?

Hier gibt es, nach den Erkenntnissen weltweit anerkannter Forscher ein klares JA als Antwort. Die Biofeedbackforschung und die moderne Placeboforschung haben diese Frage schon lange klar beantwortet, wir haben diesen Einfluss, wir müssen ihn nur richtig und ebenso konsequent nutzen. Aber, um eine konsequente Beeinflussung zu erreichen ist es absolut notwendig die Frontallappen zum Verbündeten zu haben. Nur sie haben einen ausreichenden Einfluss auf den Bereich im Gehirn der die Selbstheilungskräfte mobilisieren kann und der direkt auf unseren Organismus einwirken kann.

Haben wir Einfluss auf unser Leben und die Umstände in denen wir leben?

Auch das muss nach heutigen Kenntnissen mit JA beantwortet werden. Ändern wir unser Denken, unsere Ideen, Ziele und unsere Idealvorstellungen von uns nachhaltig, ändern wir unsere emotionale Einstellung. Ändern wir letztendlich auch die Gedanken die uns begleiten, so ändern wir zwangsweise auch unser Leben und unsere Lebensumstände. Auch hier ist es wieder notwendig die frontalen Lappen ausreichend aktiv zu halten, damit der Prozess der positiven Änderung konsequent dadurch dauerhaft verfolgt werden kann.

Positive Veränderungen

Die richtige emotionale Einstellung

Wenn wir mehr machen, als uns nur einfache Ziele setzen oder einfache Ideen verfolgen, dann können wir uns durch das Setzen eines IDEALS vollkommen neu gestalten und alles Negative weitgehend hinter uns lassen. Gerade hier bedarf es der Hilfe der frontalen Hirnbereiche, der hochentwickelten Hirnzentren, die man gleichsetzen könnte mit dem höheren Selbst im Menschen. Das ist jener Teil, der es uns ermöglicht Emotionen zu kontrollieren, ethisch zu Handeln, der Bereich der unsere Konzentration auf Ziele, Ideen oder ein Ideal dauerhaft ausrichtet.

Das Setzen eines Ideals

Um ein großes Ziel zu erreichen, müssen wir neben der richtigen Aktivierung der Frontallappen einiges bewerkstelligen um erfolgreich zu sein.

Man muss also etwas Zeit und Mühe investieren um im Frontallappen ein neues Ideal von sich zu erschaffen, damit dieses neue Bild von uns real wird. Es geht darum, neue neurologische Verknüpfungen mit Hilfe der Frontallappenaktivität und den neuen Vorstellungen zu schaffen, die biologische Beschaffenheit vor allem die des Frontallappens zu nutzen, um neue optimalere Verknüpfungen zu bilden, alte negative Programme abzuschalten und einen neuen Geist, neues Denken zu etablieren.

So entsteht ein neu vernetztes, optimiertes Gehirn.

Egal, ob es sich dabei um mehr Geduld, Entschiedenheit, neues Selbstbewusstsein, Gesundheit, besseres Aussehen, weniger Gewicht etc. handelt. Man sollte sich immer ein hohes Ziel / Ideal setzen, denn nur so wird der Frontallappen ausreichend aktiv, der Frontallappen liebt schwierige Aufgaben und nimmt begeistert Herausforderungen an.

Mit den Frontallappen hat die Evolution dem Menschen einen Hirnbereich gegeben, der eine neue Art des Bewusstseins erst ermöglicht. Durch ihn (*vor allem durch seine Größe*) unterscheiden wir uns von allen Tieren. Der Frontallappen macht uns kreativ, lässt uns auf bestimmte Dinge und Aufgaben konzentrieren, versetzt uns in die Lage Emotionen zu kontrollieren, lässt uns logische Gedanken fassen und er ermöglicht uns ein großes Maß an Mitgefühl zu entwickeln.

Dazu muss man aber Geist und Körper in Einklang bringen!

Aus der Lernforschung:

Bei Stress schaltet das Gehirn immer auf Autopilot, daher macht Stress unintelligent, was viele Schüler unter Prüfungsstress erfahren müssen. Man kann sich unter Stress schlechter auf Aufgaben konzentrieren, Gelerntes ist blockiert, man kann sich während der Prüfung nicht mehr oder mangelhaft an das Erlernte erinnern.

Werden wir abgelenkt, so kehrt unser Gehirn zu den schon vertrauten früheren Erfahrungen zurück mit all den verbundenen Assoziationen und Programmen. Wir schalten auf den Autopilot (*das entwicklungsgeschichtlich alte Hirn*) zurück. In diesem Fall kann nichts Neues (*auch kein neues Verhalten*) gelernt werden. Ablenkung verhindert lernen!

Wie sich mentales Training auf unsere Aufmerksamkeit auswirkt...

Nur wenn wir konzentriert sind und somit unsere Frontallappen gut aktiv sind, kann der Frontallappen entscheiden, welches neuronale Netz erregt werden soll und die anderen soweit stilllegen, dass der neue Lernprozess erfolgreich abgeschlossen werden kann.

Nur wenn wir unser Denken ganz auf einen einzigen Gedanken ausrichten, kann der Frontallappen das Feuern der anderen synaptischen Verbindungen zu allen anderen Bereichen des Gehirns reduzieren. Denn nur der Frontallappen steht in Verbindung zu allen anderen Hirnbereichen und vermag ihre Funktionen zu steuern.

Nur unsere vollständige Aufmerksamkeit ermöglicht ihm, das geistige Bild seiner Wahl mental festzuhalten, ohne dass andere neuronale Netze dabei stören. Daher sollten wir uns beim mentalen Training (*Üben*) immer in eine Situation begeben in der wir frei sind von Ablenkungen, in der wir unsere gesamte Aufmerksamkeit auf jene Vorstellung richten können, die sich in unserem Leben verwirklichen soll. Ohne diese Art von hoher Konzentration ist es uns kaum möglich, alte negative Verschaltungen (*Programme*) durch neue und bessere zu ersetzen. Wenn wir etwas erreichen möchten, müssen wir unsere ganze Aufmerksamkeit und Konzentration bündeln. Anders geht es nicht!

Mein Ideal

Setzen Sie sich entspannt hin - atmen Sie ruhig – schließen Sie die Augen
Beobachten Sie, Ihre Gedanken und beobachten Sie wie Sie sich fühlen.
Nun konzentrieren Sie sich auf Ihre Wünsche
Welche Wünsche haben Sie?

Formulieren Sie Ihre Wünsche so exakt wie möglich aus!

Wie würden Sie sich fühlen wenn diese Wünsche in Erfüllung gingen?
Wo, in Ihrem Körper würden Sie die Freude spüren, die die Erfüllung Ihrer Wünsche begleitet?
..würden Sie lächeln, oder würden Sie ein Gefühl der Leichtigkeit spüren, ...würden Sie zufrieden sein?
Visualisieren Sie so intensiv wie möglich

Welches übergeordnete Bild würde diesen Wünschen entsprechen, welches Ideal würde diese Wünsche in sich vereinen?
Visualisieren Sie Ihr Ideal so intensiv wie möglich und verbinden Sie es mit der Gedankenstopp-Übung



Praxis

Was ist ein Ideal?

Die Definition eines Ideals, kann die höchsten Werte eines Menschen beinhalten. Das Ideal ist auch ein Standard mit dem man den Wert von etwas messen kann.

Ideen und Ideale sind nicht dasselbe

Eine Idee ist etwas, das sich mehr oder weniger umsetzen lässt, sie muss aber nicht die ideale Idee sein. Die meisten Ideen können umgesetzt werden.

Ein richtiges Ideal kann „nie“ erfüllt werden, dadurch wirkt ein optimales Ideal als ständiger Anreiz. Eine Idee kann uns motivieren, aber da sie umgesetzt werden kann, motiviert sie uns nicht sehr lange. Ein Ideal motiviert uns ständig. Ist unser Ideal Wohlstand zu erlangen, so kommen wenn dieses Ideal erst einmal installiert ist Ideen auf, wie wir unser Ideal vom Wohlstand erreichen können. Doch auch wenn wir den Wohlstand erreicht haben motiviert uns das Ideal „Wohlstand“ weiter, man kann ja immer mehr Wohlstand erlangen oder diesen aufrecht erhalten.

Ideale und Ideen erschaffen unser Leben.

Die Muster / Programme im Bewusstsein eines Menschen schaffen auf Dauer seine Wirklichkeit. Es macht einen Unterschied, ob diese Muster Idealen zugrunde liegen oder nur Ideen. Ideen sind einfach beschränkt. Ideale hingegen nach oben offen. Sie enthalten die Möglichkeit sich weiter zu entwickeln, Beschränkungen einfach abzuwerfen.

So wählen Sie Ihr Ideal

Welche Ideen machen Sie glücklich?

Schließen Sie kurz Ihre Augen und überlegen Sie, welches Gefühl mit der Idee zusammen hängt.

Kommen Ihnen irgend welche Vorstellungen oder Bilder in den Sinn?

Wo im Körper würden Sie das Gefühl lokalisieren..

Vielleicht haben sie schon bemerkt, dass Dinge uns immer am schönsten vorkommen, während wir sie uns wünschen. Wenn wir sie schließlich erhalten, sehen wir sehr oft ihre Fehler oder verlieren schnell das Interesse an ihnen.

Ideen verlieren ihre Kraft, sobald sie Wirklichkeit werden.

Ideale versuchen hingegen das „Unmögliche“, um den unerreichbaren Standard der absoluten Perfektion zu erreichen. Wie Ideale, so prägen auch Ideen unser Leben durch Muster, außer dass Ideale ihre Macht, ihren Zauber oder ihre Faszination nicht verlieren, sondern uns zu immer weiteren Erfolgen bringen.

Ideale richten unser Leben auf Ereignisse aus, auf die Verwirklichung von Ideen und auf Zielen.

Ideen richten unsere Aufmerksamkeit auf den Prozess, auf den Weg zur Erreichung der Idee.

Auf Ziele hinzuarbeiten ist oft angenehmer, als es zu erreichen.

Nur Ideale werden auf Dauer auch ein zufriedenstellendes Leben schaffen.

Der wahre Maßstab eines Menschen ist das Ideal, oder die Ideale, von denen ein Mensch geprägt ist.

Anstatt zu sagen (*was heute sehr modern ist*): „Du erschaffst deine eigene Wirklichkeit, sollte man besser sagen „Du wirst zu den Idealen und Ideen, die deine Wirklichkeit schaffen“.

Den Prozess einer bewussten Änderung beginnt man am besten, indem man sich für ein eigenes Ideal seiner Selbst entscheidet. Was ist das höchste Gut, wie stellen Sie sich das Beste vor, dem Sie Ihr Leben unterordnen möchten. Eine Änderung kommt immer dann zustande, wenn wir die einfache Formel anwenden: „**Ideal-Einstellung-Wille-Handlung**“. Wählen Sie eine Einstellung, die mit Ihrem Ideal in Einklang steht und handeln Sie dann so, wie es diese Einstellung und Ihr Ideal von Ihnen „verlangen“.

Nur so können wir die inneren Mächte aktivieren die eine langanhaltende, positive Veränderung in Ihrem Leben ermöglichen.

Sein eigenes Ideal zu bestimmen, ist immer der erste Schritt zu einem besseren Leben. Ein Ideal zu definieren ist nicht immer ein einmaliges Unterfangen. Wenn Sie sich für ein Ideal entscheiden, können Sie später immer noch ein anderes Ideal anstreben. Es kann auch einmal gut sein, dass sich Ihr Ideal mit der Zeit verändert, modifiziert. Daher formulieren Sie ruhig und überlegt ein Ideal, denn Sie können Ihr Ideal auch neu bewerten und gegebenenfalls umformulieren.

Nutzen Sie alle Verknüpfungen die Sie schon haben die mit Ihrem neuen Ideal zusammenpassen. Beschäftigen Sie sich damit, lesen Sie Bücher die sich damit befassen, schauen Sie Filme zu dem Thema. Alles was passend ist, fördert die Programmierung Ihres neuen Ideals. All das sind dann assoziative Bausteine in Ihrem Gehirn. Dann müssen Sie Ihr neues Ideal, Ihr neues Selbstbild nur mehr einstudieren wie ein Klavierstück oder Theaterstück.

Wir können uns bewusst neu erfinden, und das mithilfe derselben Werkzeuge, mit denen wir uns unbewusst auch selbst geformt haben. Mit dem Gesetz von Assoziation und Wiederholung. Wir gestalten uns um wenn wir lernen das innere Geplapper zum Schweigen zu bringen (*Gedankenstopp, siehe dazu das Gratisbuch <http://www.eggtsberger.net/BUC/psychonetik1.pdf>*) und indem wir diejenigen emotionalen Zustände meiden, nach denen wir oft richtig süchtig geworden sind. All das erfordert aber einen ausreichend starken Einsatz unserer größten Gabe: des Frontallappens.

Verbringen Sie eine halbe oder ganze Stunde täglich, am besten gleich nach dem Aufwachen noch im Bett, und visualisieren Sie Ihr Ideal damit es sich im Frontallappen einprägt.

Veränderung bedeutet vor allem die Gewohnheit aufzugeben, man selbst zu sein. Wir sind was wir immer wieder denken und tun. Gut und erfolgreich zu sein ist somit nur eine Angewohnheit. Wir müssen ein erwünschtes Verhalten, ein erwünschtes Ideal vollkommen verkörpern.

Die moderne Neurowissenschaft hat nachgewiesen, dass Gedanken im Gehirn sofort zu elektrischen und chemische Reaktionen führen. So ist es nur umso einleuchtender, dass eine Änderung unserer Gedanken auch eine Änderung der chemischen Botenstoffe bewirkt und somit Einfluss auf unseren Körper hat. Unsere Gedanken wirken bis in die Materie unseres Körpers hinein. Sind wir dabei in den Frontallappen und sind wir hoch konzentriert und aufmerksam, so entstehen neue bevorzugte Hirnvernetzungen. Die Fähigkeit zu einer passiven Aufmerksamkeit, einer entspannten Aufmerksamkeit, also einer Aufmerksamkeit ohne Stress, liegt alleine in unseren Frontallappen. Wir wissen auch: Im linken Frontallappen gibt es einen Bereich, der direkt mit der Entstehung und Wahrnehmung von Freude verbunden ist.

Unter der Anleitung unseres Unbewussten koordiniert das Gehirn in jeder Sekunde Millionen automatisch ablaufender Funktionen auf zellulärer Ebene aber auch die Steuerung von Organen, Drüsen und des Nervensystems.

Das Gehirn ist das Organ mit den meisten Neuronen. Wo die meisten Neuronen sind, ist die höchste Intelligenz. Wenn wir den bewussten Geist, das Unbewusste und das Körperbewusstsein (*Teil des Unbewussten*) zusammen bringen können, wird die Hardware „Körper“ verändert und auch das Gehirn neu verschaltet.

Grundsätzlich aktiviert und steuert das Nervensystem sämtliche Körperfunktionen und sorgt so dafür, dass all diese verschiedenen Bereiche des Körpers harmonisch zusammen arbeiten. Es reguliert sämtliche Systeme, endokrine Drüsen, Muskeln, Blutgefäße, Immunität, Verdauung, Herz und Kreislauf, Atmung, Ausscheidung usw.

Auf der Energiewelle meines Ideals reiten.

Es ist förderlich, immer eine Einstellung zu wählen, die dem gewählten Ideal entspricht!

Man muss ein Ideal auch auf konkrete Alltagssituationen anwenden können.

Und es sollte immer im Ideal enthalten sein, eine positive Einstellung zu bewahren.

Sogar unsere Körperhaltung und unser Gesichtsausdruck drücken unsere Einstellung gegenüber der Welt oder gegenüber anderen Personen aus.

Die wichtigste Einstellung ist die der eigenen SELBSTACHTUNG. Egal welche Karten uns das Leben zuteilt, eine selbstbewusste Einstellung besteht darauf, dass unser eigenes Spiel bestimmt, was daraus wird. Ein Mensch mit echtem Selbstvertrauen, weigert sich Werkzeug äußerer Kräfte zu sein.

Nichts kann noch so schlimm sein, als dass wir nicht in der Lage wären uns zu entscheiden wie wir darauf reagieren.

Wir sind Wählende!

Gleichgültig, was passiert, Sie haben immer die Wahl, mit welcher Einstellung Sie reagieren wollen.

Wenn Sie diese Tatsache verstehen und annehmen, verfügen Sie über die kreative Macht der Freiheit, aus Ihren Umständen etwas zu machen. Das zeigt auch noch einmal das wir neben der Wahl eines Ideals auch eine positive Einstellung und Selbstachtung wählen sollten.

Angst und Depressionen machen uns unfähig, unsere Umstände zu verändern. Wir schalten in solchen Fällen schnell auf Autopilot.

Beispiel: Das Ideal eines guten Sportlers

Die Einstellung die er zum Ausdruck bringen sollte, wäre:

„Es ist egal, ob ich gewinne oder verliere, wichtig ist nur, dass ich immer mein Bestes gebe“.



Das würde den wahren Geist des Sports ausdrücken: So gut zu sein wie man kann, ohne sich um das Spielergebnis zu kümmern. Das verleiht dem Sport dann einen höheren Wert, eine weitere Dimension der Kreativität. Und sein Bestes zu geben ist ja so und so das Einzige was man kann. Sich auf den Wettkampf zu konzentrieren und nicht auf das Ergebnis, macht den Sportler frei, sich auf den gegenwärtigen Augenblick zu konzentrieren, anstatt sich den Kopf mit den möglichen Folgen eines Verlusts oder Gewinns ablenken zu lassen.

Wenn wir für uns ein Ideal wählen und daraus die richtige, optimale Einstellung für unsere Lebenssituationen ableiten, auf die sich dieses Ideal anwenden lässt, werden wir uns bald einer Fülle

von zusätzlichen und neuen Möglichkeiten bewusst. Unser Leben wird dann intensiver. Das Ideal wird anfangen Sie zu führen, Sie anzuleiten Ihr Leben besser zu gestalten.



Einstellung und körperliche Haltung sind sehr oft direkt verbunden.

Die jeweilige Einstellung beeinflusst oft auch unseren physischen Zustand, unseren Körper. Es ist Zeit, uns auf unseren Körper zu konzentrieren, um zu sehen wie unsere Einstellungen ihn beeinflussen können. Ebenso gilt es zu erfahren, wie wir die Körper/Geist-Verbindung zu unserem Vorteil nutzen können.

Hat Ihnen schon jemand gesagt, dass Sie den Kopf gerade halten sollen?
Heute weiß man dass sich unsere aktuelle Stimmung auch in der Kopf- und Körperhaltung niederschlägt.

Im Gegenteil ist es auch so, dass die Kopf- und Körperhaltung unsere Stimmung beeinflusst. Eine aufrechte Haltung bringt mehr Selbstwertgefühl. Wir können uns eine „Energiespritze“ geben, indem wir anfangen unsere Körperchemie zu verändern, indem wir uns aufrichten und mehr lächeln. Auch Lächeln hebt auf einer unbewussten Ebene unsere Stimmung.

Wie man die richtige Einstellung aktiviert, wie man eine positive Grundeinstellung, emotionale Einfärbung für den Tag aufbaut ist Thema unseres Seminars „LimbiClean-Prozess“ Siehe auch Internetlink: <http://www.ilm1.com/limbiclean-prozess-p-100.html>, Dazu gibt es ein Gratisbuch.

Was ist zu beachten?

Man sollte niemals das Negative bekämpfen, sondern immer nur das Negative durch eine positive Alternative ersetzen. Dabei hilft der „höhere Wille“, der sich als Ideal ausdrückt.

Die Qualität des Willens

Wir können voller guter Absichten sein, aber ohne Wille können wir nichts damit anfangen.

Der Wille wählt. Er kann auch zwischen den verschiedenen Mustern wählen. Wenn der Wille ausgeschaltet ist, also wenn wir im Frontallappen zu wenig aktiv sind, wird unsere Aufmerksamkeit und unser Verhalten den Weg alter Gewohnheiten gehen und wir stellen auf Autopilot. Ist der Wille ausreichend aktiv, sind wir uns unserer Wahl bewusster und können neue Wege beschreiten.

Der Wille ist direkt mit unserer inneren Energie verbunden. Er ist selbst ohne Muster und Richtung. Erst das Bewusstsein und der Wille formen die Energie zu Mustern. Ohne dem entsprechenden Willen wird unser Ich völlig von unseren alten Bewusstseinsmustern bestimmt. Dann ist unser Handeln immer die passive Folge unserer Gewohnheiten und der aktuellen Stimmung.

Der Wille macht uns stark. Er motiviert und hilft uns dabei, die Initiative zu neuen Reaktionen und Handlungen zu ergreifen. Ist unser Wille schwach, stecken wir im Bereich des Tagträumens, Wünschens und programmierter Reaktionen fest.

Der Wille verändert. Er unterbricht Gedankenketten (Stopp). Er kann Gedanken eine neue Richtung geben, uns auf ein neues Ziel oder Ideal ausrichten, und uns aus der Umklammerung von negativen geistigen Mustern befreien. Wenn der Wille aktiv wird kann er unsere Gewohnheiten nachhaltig verändern. Der Wille kann uns von unserer Vergangenheit befreien.

Der Wille richtet sich immer auf die Zukunft. Das Unbewusste kennt nur Muster und Programme. Der Wille kennt ausschließlich Ziele. Der Wille kann sich den Gewohnheiten des Bewusstseins widersetzen.

Der Wille ist ein aktives Prinzip. Er ist körperlich. Das merkt man schon, wenn wir unseren Körper dazu veranlassen sich zu bewegen. Die direkte Willenskraft des Körpers entsteht im Kehlenbereich, in der Schilddrüse. Eine der wichtigsten Aufgaben der Schilddrüse besteht darin, den Körperhaushalt und den Energiebedarf des Körpers zu regulieren. Daher hat auch das Schilddrüsentraining (siehe Zellaktivierung) einen direkten Einfluss auf unseren Willen. Und umgekehrt hat der Wille auch einen direkten Einfluss auf die Schilddrüsentätigkeit. Die Tätigkeit der Schilddrüse beeinflusst die anderen Körperbereiche, wie sie auch von ihnen beeinflusst werden.

Für Gesundheit und Genesung von Krankheit, spielt unser Lebenswille eine herausragende Rolle.

Man kann seinen Lebenswillen beeinflussen, indem man sich sein Ideal der körperlichen Gesundheit vorstellt bzw. visualisiert.

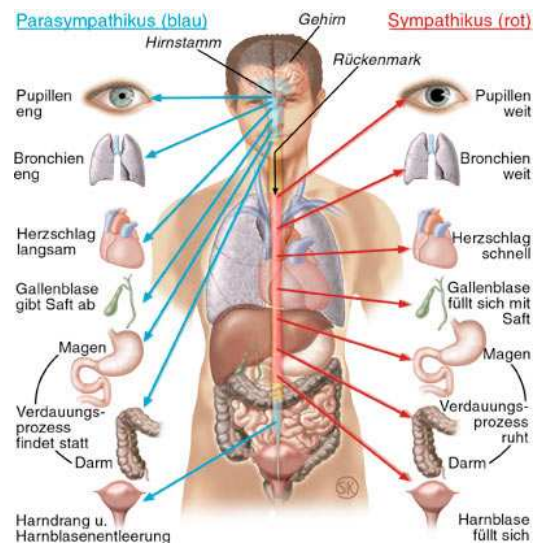
Das Nervensystem

1. **Das willentliche Nervensystem**, das für die Aktivitäten des Muskelapparates unseres Körpers zuständig ist und unserer willentlichen Kontrolle unterliegt.

2. **Das autonome Nervensystem**, das die Funktionen unseres Körpers überwacht und steuert, wie z.B. Herz-Kreislauf System, Verdauungsapparat etc. Das autonome Nervensystem wird vom Unbewussten gelenkt. Indirekt kann es durch unsere Einstellung und unsere Vorstellung (Visualisation) beeinflusst werden.

Das beweist die moderne Biofeedbackforschung. Das autonome Nervensystem hat zwei Untersysteme, das Sympathische und das parasympathische System, zu dem auch der Vagusnerv gehört. Beide reagieren auf emotionale Reize. Man kann sie mit dem Gas und Bremspedal eines Autos vergleichen. Der Sympathikus wäre dann das Gaspedal (dieser Nervenstrang regt an), der Parasympathikus wäre dann die Bremse (er entspannt). Um beispielsweise einschlafen zu können, muss der Parasympathikus aktiviert werden. Das heißt, das System muss auf Entspannung umschalten.

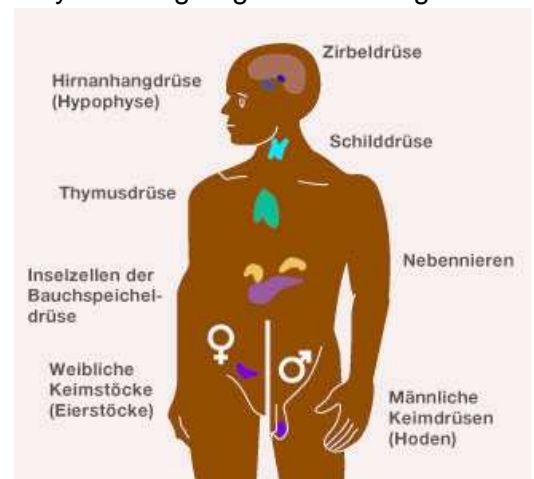
Die Funktion dieser beiden Nervensysteme steht in engem Zusammenhang mit den endokrinen Drüsen.



3. **Das Drüsensystem** als flüssiges Nervensystem: Hirnanhangdrüse, Zirbeldrüse, Schilddrüse, Bauchspeicheldrüse, Nebennieren, Geschlechtsdrüsen, etc. Neben den Nerven kommunizieren auch die Drüsen über die chemischen Botenstoffe die sie ausscheiden mit dem Gehirn und auch direkt untereinander. So wird die Arbeit der Bauchspeicheldrüse durch die Aktivität der Schilddrüse und der Nebennieren beeinflusst, deren Tätigkeit auch durch das Nervensystem angeregt oder beruhigt wird.

Der grundsätzliche Weg um Gesundheit und Harmonie innerhalb des Drüsenhaushalts zu beeinflussen, ist über die persönliche Einstellung.

Denn die Einstellung die wir einnehmen, bestimmt auch unsere Gefühle die wir empfinden. Die innere Einstellung und die damit verbundenen Grundgefühle haben körperliche Folgen und bestimmen wie unser Körper funktioniert. Die Macht unserer Einstellungen reicht über unseren Gemütszustand hinaus.



Die Einstellung ist unser Bewusstseinsrahmen.

Dieser Rahmen bestimmt, wie wir etwas wahrnehmen und wie wir auf etwas reagieren. Die Einstellung bestimmt somit auch die Art der erlebten Realität, die wiederum die Qualität unserer emotionalen Reaktionen festlegt.

Pessimismus wird auch körperlich umgesetzt.

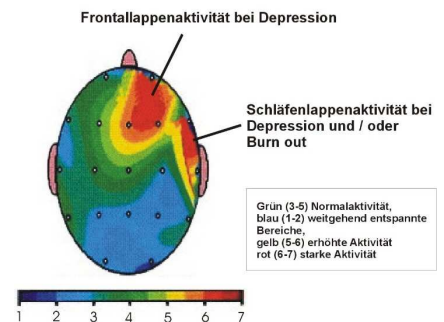
Der Betreffende verliert den Lebensmut, worauf die Drüsen entsprechend reagieren.

Das Immunsystem wird geschwächt.

Untersuchungen haben gezeigt, dass eine Einstellung von Traurigkeit und Pessimismus die Immunreaktion direkt schwächt.

Eine pessimistische Einstellung gefährdet somit unsere Gesundheit.

Gehirnpotentialmessung (Messgerät PcE-Scanner iQ zur Datenerfassung)



Dankbarkeit und Optimismus hingegen, drücken sich als positiver Körperimpuls aus.

Auch dann wenn eine optimistische Einstellung unrealistisch erscheint, hat sie eine positive Wirkung auf den Organismus gezeigt. Das kann dann dabei helfen, mit Problemen fertig zu werden. Optimismus ist nicht nur gesund sondern auch immer eine gute Überlebensstrategie.

Die richtige Entspannung erlaubt die Aktivierung der Frontallappen.

Wenn man einmal entdeckt hat, dass man sich trotz seiner Probleme entspannen kann, weiß man, dass es etwas Wichtiges gibt, das man bestimmen kann.

***Auch zur Entspannung gehört der notwendige Wille.
Hierzu ist das was man als den passiven Willen bezeichnet notwendig.***

Dem freien Fall in die Probleme kann Einhalt geboten werden.

Die Entspannung hat neben ihrer beruhigenden Wirkung noch einen wesentlichen Vorteil: sie liefert die wichtige Grundlage für eine Selbstbestimmung, auf die man sich dann verlassen kann. Es gilt als wissenschaftlich bewiesen, dass einem Menschen geholfen werden kann, mit einer Krise umzugehen, wenn er lernen kann, sich zu entspannen.

Personen die sich z.B. vor einer Operation entspannen können, erfahren weniger postoperative Schmerzen und erholen sich schneller nach dem Eingriff.

Die Unterschiede in den Hemisphären

Auch biochemisch unterscheiden sich die beiden Hirnhälften.

In der linken Hirnhälfte kursiert sehr viel mehr Dopamin, in der rechten Hirnhälfte hingegen mehr Noradrenalin. Die rechte Hirnhälfte weist auch mehr Rezeptoren für die Neurohormone und für Östrogene auf.

Da sich die beiden Hirnhälften sowohl in Struktur, als auch in Chemie unterscheiden, ist es auch nicht wunderlich, dass sie sich auch in ihrer Funktion unterscheiden. In der linken Hirnhälfte finden wir u.a. die Fähigkeiten wie Sprechen, analytisches Denken und Logik. In der rechten Hirnhälfte finden wir Verbindungen zum Körperbewusstsein, Kreativität, gefühlsmäßiges Denken.

Welche der beiden frontalen Bereiche der Hirnhälften bevorzugt benützt wird, welche der beiden Hirnhälften stärker aktiviert ist, oder ob beide Hirnhälften ausgeglichen sind, bestimmt unter anderem auch die Art unserer Wahrnehmung der Umwelt und der Personen mit denen wir zu tun haben. Nicht zuletzt entscheidet auch unsere Wahrnehmung von uns selbst und unserem Körper.

Der Geist ist der Schöpfer von Mustern

Der Geist in dem wir etwas tun, bestimmt die Qualität der inneren Energieflüsse, die wir einbringen. Die Qualität der Energie hängt mit den Mustern zusammen, aus denen sie besteht; was die Ideale oder Ziele bedeuten, die wir in unserem Gehirn haben. Der Geist, in dem wir etwas tun ist zumeist wichtiger als das, was wir tatsächlich tun, denn es reflektiert unsere Absicht.

Das Bewusstsein organisiert und schafft Muster. Ein gut funktionierendes Bewusstsein ist sich dieser Muster in einem hohen Maße bewusst. Ein aufmerksames Bewusstsein ist durch richtige Aktivität der Frontallappen in jeder Situation wach, gegenwärtig und dadurch bereit, alte negative Muster zu erkennen und neue bessere Muster zu schaffen.

Es lenkt Energien in bestimmte Muster. Dadurch formt es neue neuronale Netze. Es hat dadurch Einfluss auf die Art des Energieausdrucks.

Jeder Wunsch (nach einem neuen Job, einem Beziehungspartner, einer neuen Wohnung, ...) ist eine Quelle der Energie, die das Bewusstsein dazu veranlassen kann, Muster zu schaffen, die diesen Wunsch befriedigen. In der Vorstellung werden neue Arbeitsmuster konzipiert, Programme für ein neues besseres Leben entworfen.

Unser Bewusstsein funktioniert auf verschiedenen Ebenen.

Der Verstand kann sich gut auf Einzelheiten konzentrieren, er kann seine Aufmerksamkeit fokussieren.

Das Unbewusste (inkl. Körperbewusstsein) ist weniger fokussiert, kann aber besser subtile oder übergeordnete Muster wahrnehmen, die dem Verstand entgehen.

Das erhöhte Bewusstsein ist sich aller Mustern gewahr. Hier liegt das was wir als den „Beobachter“ bezeichnen: eine höhere Instanz des Bewusstseins, die auch alle unbewussten Abläufe beeinflussen kann.

Der Wille als Wähler

Der Wille (der wie erwähnt im Frontallappen liegt) kann eine fast endlose Zahl von Mustern ausbilden, um Energie zu lenken und ihr eine entsprechende Form zu verleihen. Die bewusste Auswahl der Muster ist einzig und alleine Aufgabe des Willens. Wir wählen, welche geistigen Muster den Energiefluss in unserem Leben bestimmen sollen. Diese Wahl steht uns immer offen.

Wir haben auch einen unbewussten Willen. Er tritt immer dann auf, wenn etwas unsere Aufmerksamkeit erregt.

Wir haben unseren freien Willen größtenteils verloren. Wenn wir uns unserer Glaubensvorstellungen, unserer Wahrnehmungen und unserer inneren Werte nicht bewusst sind, treffen wir Entscheidungen unbewusst, ohne dass wir sie uns überlegen (per Autopilot). Diese gewohnheitsmäßigen Programme bewahren den Intellekt davor, das Rad jedes Mal neu zu erfinden bzw. neue Verhaltensweisen zu durchdenken. Je höher der Stress auf uns einwirkt, umso weniger ist unser Wille aktiv, umso mehr folgen wir den alten automatisierten Programmen.

Unsere aktuelle Einstellung spiegelt sich in der materiellen Wirklichkeit, in der Gesundheit unseres Körpers und den materiellen Umständen unseres Lebens wider. Sogar wenn wir in der Falle von negativen Programmen und Vorstellungen sitzen, können wir sofort etwas unternehmen, um uns aus ihrem Griff zu befreien. Wir müssen nur lernen, wie wir unseren Willen (unsere Frontallappen) einsetzen können, um ein ideales Leben zu erschaffen. Wir müssen uns die höheren Ebenen der Willenskraft zunutze machen. Der Einsatz von Willensstärke ist oft eine anstrengende Übung von beschränkter Wirksamkeit. Doch die richtigen Ideale haben ihren eigenen Willen! Wir können lernen, uns mit ihrer Macht zu stärken.

Praxis

Welche Aufgaben aktivieren unser Frontalhirn am besten?

Neben dem PcE-Training und dem Schilddrüsentraining, können konzentrierte Aufgaben und einfache Denkaufgaben die frontalen Hirnlappen aktivieren helfen.

Hierbei genügen zumeist 4 Minuten um einen aktivierteren Zustand zu erreichen. Auf die Frage, welche Aufgaben aktivieren unser Frontalhirn am besten, gibt es eine klare Antwort die sich aus unserer Test- und Messpraxis ergeben hat.

Das intensive Nachdenken über eine schwierige Aufgabe ist nicht wie vielleicht erwartet das, was unser frontales Gehirn am meisten aktiviert. Es sind vielmehr sehr einfache Aufgaben, wie das Kopfrechnen, oder das laute Vorlesen, schnelle Lesen, bzw. konzentriertes Schnellesen, die eine hohe Gehirnaktivität erzeugen.

Man kann schon die Frontalhirnlappen durch einfache Rechenübungen (*nicht zu schwer und auch nicht zu einfach*) aktivieren. Die Trainingserfolge kann man dann entweder durch eine UL-Potentialmessung der frontalen Hirnbereiche eruieren, oder weniger genau mit entsprechenden Kurztests prüfen.

Die Gehirnregion in der diese Aktivierung vor allem stattfindet ist, wie schon angemerkt, das Frontalhirn. Eine äußerst wichtige Instanz innerhalb des Frontalhirns ist das Arbeitsgedächtnis, welches durch bestimmte Übungen ebenso stärker aktiviert werden kann, was wiederum auch einen positiven Einfluss auf die Aktivierung der frontalen Hirnlappen hat.

Für viele Alltagsaufgaben brauchen wir unser Arbeitsgedächtnis.

Ganz gleich, ob wir einen Preis im Geschäft schnell nachrechnen oder wie weit wir noch mit unserer aktuellen Tankfüllung kommen. Ein gut funktionierendes Arbeitsgedächtnis ist unverzichtbar, zumal es sich nicht um ein reines Gedächtnis handelt. Mit einer Art von Prozessor, welchen wir die „zentrale Exekutive“ nennen, kann es Informationen umwandeln, berechnen und verarbeiten. Eine gute Aufmerksamkeitsleistung ist hierfür Voraussetzung.

Trainiert man das Arbeitsgedächtnis, dann trainiert man aber auch das Aufmerksamkeitssystem und den Willen. Ein Bereich beeinflusst den anderen.

Messungen zeigten: Durch solche Trainingsmethoden werden nicht nur die Hirnpotentiale aktiviert, sondern auch eine erhöhte Durchblutung und damit verbunden eine erhöhter Stoffwechsel (*Glucose-Verbrauch*) wird durch entsprechende Untersuchungsverfahren sichtbar.

Mit zunehmendem Training und mit zunehmender Übung vermindert sich dann auch das Anstrengungsgefühl, das wir spüren, wenn wir unser Frontalhirn benutzen (*dieses Gefühl der Anstrengung, des inneren Widerwillens gegen solche Übungen entsteht vor allem immer dann, wenn Personen die frontalen Hirnbereiche nur selten bzw. gering aktivieren und daher gewöhnt sind, sich auf die anderen Hirnbereiche zu verlassen, also mit Autopilot zu reagieren*).

Im Alltag, das ist gut untersucht, vermeiden wir gerne jede Form von geistiger Anstrengung. Es ist einfacher, einen Taschenrechner zu benutzen, als Rechenaufgaben im Kopf zu lösen. Sehr wahrscheinlich spielt die regelmäßige Nutzung unseres Arbeitsgedächtnisses, und die Aktivierung der frontalen Hirnbereiche auch eine positive Rolle bei der Vorbeugung von geistigem Abbau im Alter.



3 Tests, die Ihnen eine Aussage über Ihre aktuelle Frontalhirnaktivität geben können.

Geschwindigkeitstest 1:

1. Besorgen Sie sich eine Uhr mit der Sie in der Lage sind die Sekunden zu stoppen.
2. Lesen Sie die folgenden Buchstabenreihe so schnell wie möglich halblaut vor. Zu Beginn des Tests messen Sie die Zeit oder stellen Sie die Stoppuhr auf „Null“ zurück. Starten Sie die Stoppuhr, sobald Sie anfangen die Buchstaben zu lesen.
3. Wenn Sie fertig sind, stoppen Sie die Zeitmessung.

G D B E D C D E S V J F O J J M R A N O

Sie sollten im Idealfall nicht länger als gestoppte 7 Sekunden für die Aufgabe benötigen. Dauert es länger, so ist Ihr frontales Hirn (das ja auch für Konzentration und Arbeitsgeschwindigkeit zuständig ist) nicht optimal aktiv.

Aufmerksamkeitstest 2: Geschwindigkeitstest

Die 3 Buchstaben suchen

Bei der raschen Suche erhöhen Sie die Geschwindigkeit der Aufnahme und Kontrolle von Informationen und aktivieren so ihre frontalen Hirnlappen.

Schauen Sie die Buchstabenzeilen aufmerksam durch.
Immer wenn Sie LXC sehen, dann unterstreichen Sie diese.
Auch bei diesem Test sollten Sie Ihre Geschwindigkeit stoppen!

CQBKVLXCVQKVHOJVQIKVLXCVQFKVOJMLXWCHOJK
TQCLXCSGFOIEKVGLXIVJVQPKVFLCXVQKVMLXCKL
SVQVEFMVQKVGFRL XCVGKMVQGFMGVQL XCFOWU
EKMLXKVMGLXCVGFLMLXVQVFOWLXWMOEIVQKVEL
LLXBVBLXKOZVQMLXKRSTULXKVQMLXRSTULXCVO
JVHLLC XVQL XCGFVBVFPQMLXGFSKVQAL XCDMLXV
QVML XVQGPML XCSPVQGML XGQWVQL XDML XVQK
MVQTALC XDJMLXCQKMLXSL XVBVQPGL XCKVQRTM
MLC XQBL XCKOMCLXK VRSTUL XCKVQML XRSTMLVQ
UIVKQVMLXCVQTKVZUVMFMFJRMVQWVZGMLXCVQ
SVQGF SGL XC TALC X VGFDJMTL XOSL XC VMVQMUGP
KVAL XCDVQL XHKVLEQSCL XVMLC XUVQL XCKFSGW
OL XPOKL XCQGML XKUMVQZML XCPL X JSQHDMGKM

Auflösung: Sie sollten nicht länger als 70 Sekunden für diesen Test benötigen und 23 Mal die Buchstabenkombination „LXC“ finden.

Aufmerksamkeitstest 3:

Bei diesem Text sind an vielen unpassenden Stellen drei Buchstaben eingefügt, die so nicht hingehören.

Dadurch wird das Lesen gleich viel schwerer und anstrengender, denn Sie benötigen zum Lesen des Textes Ihre frontalen Hirnlappen.

Wenn Sie beim Lesen jeweils x,y und z wegdenken, erhalten Sie einen einfachen Vorschlag für eine Fingerübung.

Auch bei diesem Test sollten Sie Ihre Geschwindigkeit stoppen!

xyzTestenxyzSiexyzihrexzyaktxyzuellxyzKonzexyzntraxyztionxyz

xyzMitxyzdiexyzserxyzkleixyznenxyzundxyzeinxzyfaxyzchenxyz

FinxyzgerxyzüxyzbungxyzkönxyznenxyzSiexyzzwixyzschen

xyzdurchxyzganxyzleichtxyzdiexyzFinxyzgerxyzlockxyzern

xyzundxyzentxyzkrampxyzfenxyzLexyzgenxyzSiexyzdie

xyzrechxyztexyzHandxyzüberxyzdiexyzlinxyzkexyzHandxyzVerxyzhaxyz

kenxyzSiexyzdannxyzdiexyzbeixyzdenxyzkleixyznenxyzFinxyzger

xyzinxyzeinxyzanxyzderxyzMaxyzchenxyzSiexyzmitxyzdenxyzandxyz

renxyzFinxyzgernxyzunxyzgexyzfährxzyeinxyzMixyznuxyztexyzlangxyz

welxyzlenxyzarxyztixyzgexyzBexyzwexyzgunxyzgenxyzzumxyz

Dauxyzmenxyzhinxyz.

Auflösung: Sie sollten für diesen Test nicht länger als 40 Sekunden benötigen!

Aufmerksamkeitstest 4:

Zählen Sie im folgenden Test alle „F“ im Text. Machen Sie diesen Test in maximal 10 Sekunden
Anschließend sehen Sie sich die Auflösung unten an.

++++
FINISHED FILES ARE THE RE-
SULT OF YEARS OF SCIENTIF-
IC STUDY COMBINED WITH THE
EXPERIENCE OF YEARS
++++

Wenn Sie nur drei „F“ im Text gefunden haben, so ist dieses Ergebnis leider falsch. Es befinden sich sechs „F“ im Text. Unser Gehirn nimmt das Wort „of“ in den meisten Fällen nicht wahr. Dies weist darauf hin, dass unser Hirn auf bereits abgespeicherte Information zurückgreift. „Of“ erkennen wir daher viel mehr als einheitliche Information anstatt eines Wortes. Deswegen übergeht unser Aufmerksamkeitsfokus in der Regel dieses Wort. Haben Sie mehr als drei „F“ gezählt, so ist dies überdurchschnittlich gut. Alle sechs „F“ beim ersten Durchgang zu entdecken ist beeindruckend. Drei „F“ entsprechen der Norm.

Auflösung:

Onlinetest zur Ermittlung Ihrer Frontallappenaktivität

Aufmerksamkeitstest in 3 Leveln

Diesen Test finden Sie als Onlinetest auf unserer Homepage:

http://eggetsberger.net/der_aufmerksamkeitstests.html

Onlinetest zur Bemessung Ihrer **Konzentrationsfähigkeit** finden Sie unter:

http://www.dehypnose.com/TEST/Konzentrationstest_1.html

Auswertung: Bei diesem Test, bei dem automatisch die Zeit genommen wird, ist eine Testzeit von 90 bis 95 Sekunden gut, 60-65 Sekunden bei 95% oder mehr richtigen Ergebnissen ist sehr gut. Alles über 100 Sekunden oder mehr Fehlern ist nicht besonders gut.

Beim wiederholtem Üben, also mit zunehmender Testung sinkt die Zeit bei mindestens gleichbleibender Genauigkeit. Der Geschwindigkeitsgewinn nach 10 bis 12 Testungen liegt bei ca. 30%.

Das beweist, dass sich die entsprechende Hirnaktivität trainieren lässt.

Die Übung ist jedes Mal gleich zu bewerten, da bei diesem Test bei jedem Neustart nach Zufall neu angeordnet wird.