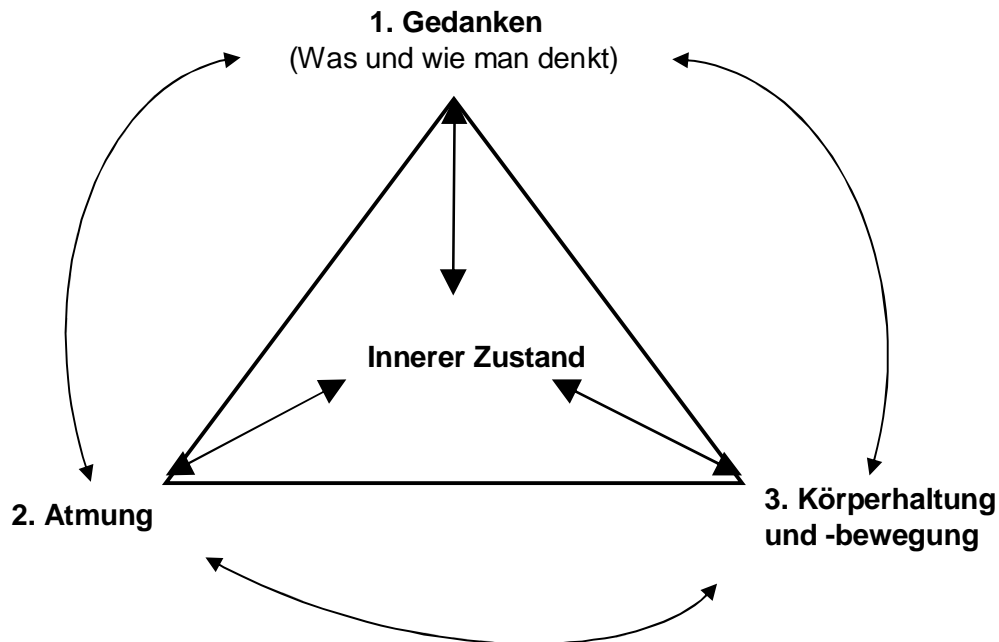


Jeder ist für seine inneren Zustände selbst verantwortlich! Jeder Mensch hat Möglichkeiten, seinen inneren Zustand bewusst zu beeinflussen, wenn sie oder er das möchten. Es gibt 3 Einflussmöglichkeiten innere Zustände zu beeinflussen: Über Körper (-haltung und -bewegung), Atmung und über die Gedanken.



1. Die Neurowissenschaften haben herausgefunden, dass unser Gehirn keinen Unterschied macht zwischen der tatsächlichen Wahrnehmung und der Erinnerung daran. Das bedeutet, dass die Beschäftigung mit Dingen nur im Vorstellungsraum, genau denselben Effekt hat, wie das tatsächliche Erleben dieser Dinge. Was und vor allem wie wir denken, hat Einfluss darauf, was wir tatsächlich erleben. (Bsp.: Hammergeschichte – Watzlawick, siehe Anhang)
2. Die Lunge ist das Organ des menschlichen Körpers, über das wir den direktesten Kontakt zur Außenwelt bekommen. Wir lassen die Welt in unseren Körper. Bewegen wir uns erhöht sich die Atemfrequenz, kommen wir zur Ruhe verlangsamt sich die Atmung.
3. Die Körperhaltung beeinflusst die Atmung. Je aufrechter man sitzt, desto mehr Luft gelangt in die Lunge und umso besser wird das Gehirn durchblutet. Es empfiehlt sich daher, wichtige Telefonate im stehen zu führen, denn mehr Atem verändert auch den Klang der Stimme. Körperbewegung wird über spezielle Bereiche des Gehirns (Motorische Areale) gesteuert. Die beiden Gehirnhälften haben und unterstützen unterschiedliche Funktionen. Grob kann gesagt werden, dass die rechte Gehirnhälfte analog-bildhaft arbeitet (Bilder, Muster erfassen; geometrisch, räumliches Verständnis) und die linke eher digital-logisch (analytisches Denken, sprechen, lesen, schreiben). Idealerweise sollten beide Gehirnhälften miteinander stark vernetzt sein. In der Regel bevorzugt ein Mensch aber eher eine der beiden Hemisphären. Über die Bewegung nun kann der Mensch umliegende Gehirn-Areale aktivieren. Dies erhöht gleichzeitig auch die Vernetzung beider Gehirnhemisphären.