



Wie wir durch Achtsamkeitstraining unser Gehirn trainieren und damit unsere Lebensqualität verbessern können!



Die Pilot-Autopilot-Metapher

In dem Info@zept „Wie unser Gehirn funktioniert!“ haben wir Ihnen die Pilot-Autopilot-Metapher erklärt. Unser Gehirn funktioniert so ähnlich wie der „Pilot“ und der „Autopilot“ eines Flugzeugs:

Der Begriff „Autopilot“ steht bezüglich unseres Gehirns für unsere angeborenen Verhaltensweisen sowie für unsere erlernten und gewohnheitsmäßigen Verhaltensweisen. Angeboren sind uns zum einen komplexe Verhaltensmuster, um bedrohliche Lebensbedingungen zu überstehen. Dies sind die Stressreaktionen „Kämpfen“, „Fliehen“ und „Totstellen“. Und zum anderen die Triebreaktionen, die uns dazu „treiben“, förderliche Lebensbedingungen aufzusuchen oder uns zu schaffen. Die Stress- und Triebreaktionen fassen wir mit den nahezu unzähligen anderen unbewusst ablaufenden Körperfunktionen unter dem Begriff „Unbewusstsein“ zusammen. Erlernt sind alle Verhaltensmuster, die wir uns durch das Nachmachen des Beispiels anderer Menschen (vor allem in jungen Jahren das Beispiel unserer Bezugspersonen) oder durch eigene Erfahrungen angewöhnt haben. Diese gewohnheitsmäßigen und erlernten Verhaltensweisen fassen wir unter dem Begriff „Unterbewusstsein“ zusammen.

Der Begriff „Pilot“ bezieht sich auf unser Bewusstsein. Dieses entsteht durch die Fähigkeit eines menschlichen Gehirns, seine Aufmerksamkeit beliebig und willentlich zu lenken bzw. zu konzentrieren: Wir können unsere Aufmerksamkeit in der Gegenwart auf jede beliebige Körperregion lenken, auf unsere Atmung oder auf jeden beliebigen Gegenstand und Umstand in unserer aktuellen Umgebung. Ebenso können wir uns an vergangene Ereignisse erinnern und uns den Ablauf zukünftiger Ereignisse ausmalen bzw. vorstellen. Wir nennen diese Fähigkeit des bewussten und willentlichen Lenkens unserer Aufmerksamkeit „Achtsamkeit“: Wir Menschen können bewusst leben, wir können achtsam leben – wenn wir dies wollen. Wir brauchen nur unseren „Piloten einschalten“.

Achtsamkeit

Mit Hilfe unserer Fähigkeit der Achtsamkeit können wir als „Pilot“ jederzeit die Führung und die Kontrolle über den „Autopiloten“ übernehmen: Jeder von uns kann seine Achtsamkeit auf die Handlungsimpulse lenken, die in seinem Gehirn unterbewusst und unbewusst erzeugt werden. Wir nennen diesen Vorgang „Selbstbeobachtung“. Wir „heben“ uns damit die unter- und unbewussten Abläufe in unserem Gehirn ins Bewusstsein, wir machen sie uns bewusst. Diese Selbstbeobachtung ist die Voraussetzung dafür, dass wir wieder mit Hilfe unserer Achtsamkeit den nächsten Schritt tun können, nämlich die bewusste Kontrolle der unter- und unbewussten Handlungsimpulse und die Ausführung bewusster und willentlicher Handlungen. Dies nennen wir Selbstregulation. Durch Selbstbeobachtung und Selbstregulation sind wir befähigt ein selbstbestimmtes, absichtsvolles und bewusstes Leben zu führen, vorzugsweise ein langes und gesundes Leben bei bestmöglicher Lebenszufriedenheit und Lebensqualität. Grundlage dafür ist, dass wir ständig unsere Fähigkeit der Achtsamkeit einsetzen („unseren Piloten einschalten“) und diese Fähigkeit weiter entwickeln – also unsere Achtsamkeit praktizieren und trainieren. Dies tun wir mit Hilfe des SINOCUR Lebensstilprogramms. Über einen längeren Zeitraum motivieren wir uns dabei bewusst und achtsam zu einem gesundheitsfördernden und krankheitsvermeidenden Lebensstil, bis uns diese Art der Lebensführung zur Gewohnheit geworden ist.



Wie wir durch Achtsamkeitstraining unser Gehirn trainieren und damit unsere Lebensqualität verbessern können!



Achtsamkeitstraining

Das Achtsamkeitstraining im SINOCUR Lebensstilprogramm beinhaltet drei Bereiche:

- **Selbstbeobachtung:** Unsere Fähigkeit zur Selbstbeobachtung trainieren wir mit Hilfe des Viterio-Gesundheitsportals. In den Gesundheitsprüfungen konfrontiert uns das Portal einmal im Vierteljahr mit Fragestellungen zu unserem Gesundheitszustand, unseren Lebensumständen und zu unserem Gesundheitsverhalten. In der Zeit-Stimmungsanalyse bestimmen wir, wie wir unsere Zeit verbringen und wie wir uns dabei fühlen. Ebenso geben wir täglich oder wöchentlich unsere Gesundheitsdaten in das Programm ein und erhalten regelmäßige Rückmeldung von den GesundheitsCoaches zu unseren Fortschritten. Schon nach wenigen Wochen wird uns auf diese die routinemäßige Selbstbeobachtung zur Gewohnheit: Jederzeit genau zu wissen, wo wir stehen und wie wir uns fühlen, ist die Grundvoraussetzung dafür, dass wir im nächsten Schritt bewusst, willentlich und achtsam unser Verhalten steuern können.
- **Selbstregulation:** Durch Lenken unserer Achtsamkeit können wir den Spannungs- und Stimmungszustand unseres Körpers jederzeit wahrnehmen und regulieren. Bei Anspannung hilft uns die achtsame Bauchatmung zu entspannen. Bei niedergeschlagener Stimmung lenken wir unsere Achtsamkeit bewusst auf positive Vorstellungen und gelangen so zurück zu einem Zustand heiterer Gelassenheit.
- **Selbstmotivation:** Das achtsame, willentliche und systematische Lernen und Einüben von Gesundheitswissen bzw. Gesundheitstechniken im SINOCUR Lebensstilprogramm zur Vermeidung von Risikofaktoren und Stärkung von Schutzfaktoren lässt uns auf Dauer eine gesundheitsfördernde und krankheitsvermeidende Lebensführung zur Gewohnheit werden. Dieser achtsame, werteorientierte Lebensstil umfasst eine gesunde Ernährungsweise, ausreichende Bewegung, angemessener Umgang mit Stress, angemessener Umgang mit Heil- und Selbsthilfemitteln der Kneipp-Therapie und der Chinesischen Medizin, den Aufbau tragfähiger Beziehungen der sozialen Unterstützung und Wertschätzung sowie der Verwirklichung des eigenen Potenzials durch lebenslanges Lernen und Wachsen.

Mit Hilfe von Kurzvorträgen, Demonstrationen, Übungen, Info@zepten und Arbeitsblättern werden Sie im SINOCUR Lebensstilprogramm dazu angeleitet, durch Zuhören und Lesen, eigenes Nachdenken, Tun, durch das Gespräch mit Anderen und vor allem durch eigenes Schreiben, Ihre Fähigkeit des achtsamen und bewussten Lebens systematisch zu entwickeln und auszubauen. Sie als „Pilot“ werden immer mehr die Kontrolle über Ihren „Autopiloten“ erlangen.

Werden Sie zum Manager Ihrer Gesundheit! Sie müssen es nur tun.