

Denkstöße...

Wir denken 60.000 - 70.000 Gedanken
am Tag. 95% sind die gleichen wie
am Tag zuvor. 3% davon sind
positiv („Die Zeit“)

99,9% der Gespräche des Menschen
sind Selbstgespräche, die das Gehirn
mit sich selbst führt („V. Birkenbihl“)

Die sechs emotionalen Stile nach R. Davidson

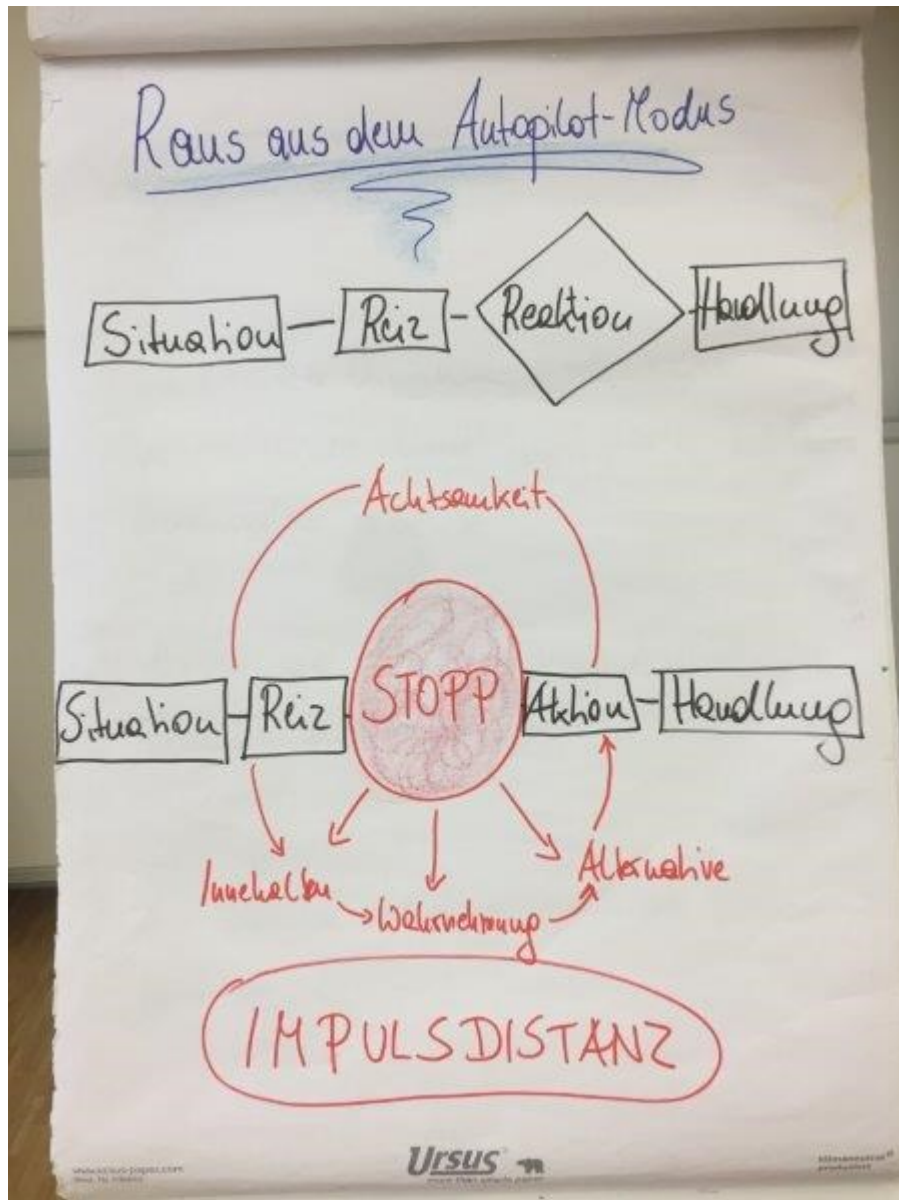
⇒ erforschte wie Gefühle im Gehirn entstehen
⇒ bei positiven Emotionen: linke Präfrontalregion
⇒ bei negativen Emotionen: rechte Präfrontalregion
⇒ jede der sechs Dimensionen ist mit einem spezifischen
extrem identifizierbaren neuronalen Muster gekennzeichnet

- ① Resilienz (langsameres oder schnelleres Erholen bei Rückschlägen)
präfrontaler Kortex + Amygdala
- ② Grundeinstellung (Optimismus oder Pessimismus)
die Dauerhaftigkeit positiver Gefühle
präfrontaler Kortex + Nucleus accumbens
- ③ Soziale Intuition (Empathie + Mitleid empfinden)
Amygdala + Gyrus fusiformis
- ④ Selbstwahrnehmung (Bewusstes Erkennen der)
eigenen Gedanken u. Gefühle
Inselkortex
- ⑤ Kontextsensibilität (Sensibilität für die Regeln
des zwischenmenschlichen Zusammenwirkens)
Hippocampus
- ⑥ Aufmerksamkeit (Fokus halten können oder sich
daran ablenken lassen)
präfrontaler Kortex

3. BVA-Symposium „Arbeitsplatz Schule: Gesund lehren, gesund führen, gesund leben“

26.03.2019, Krems an der Donau

Workshop 2 - Mag. Nora Korecky – Mindfulness – Achtsam durch den Schulalltag



- ### Aspekte von Achtsamkeit
- MBSR = Mindfulness-Based-Stress-Reduction
 - Bodyscan
 - Yoga Übungen
 - Meditation (im Gehen und Sitzen)
 - 8wöchiges Programm
 - Praxis = entwickeln von Bewusstsein
 - Jedes Moment ist unglaublich einzigartig
 - Achtsamkeit ist eine Liebesbeziehung mit dem Leben
 - Achtsamkeit ist eine Colleague der Wahrnehmung

