



Die Lösung vieler Probleme liegt im Gehirn.

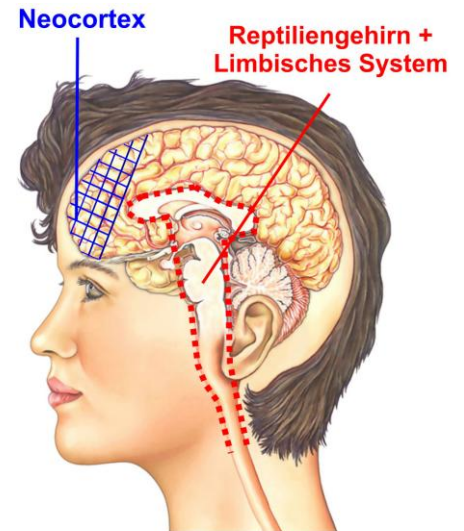
Die moderne Neurobiologie belegt, dass negative Gefühle wie Druck, Stress und Angst im Kopf beginnen. Zu verstehen, welche Prozess in Ihrem Gehirn ablaufen, ist der erste Schritt in ein selbstbestimmtes positives Leben. In unserem Frontalhirn befindet sich der Ort, wo sich unser Leben entscheidet. Treffen Sie jetzt die Entscheidung für eine neue Lebensqualität.

*Wir vermögen mehr, als wir glauben. Wenn wir das erleben,
werden wir uns nicht mehr mit weniger zufriedengeben.*

*Kurt Hahn
(einer der Begründer der Erlebnispädagogik)*

Unser Gehirn besteht, vereinfacht ausgedrückt aus 3 Ebenen.

Der unterste Gehirnteil ist der älteste und tiefst liegende Teil des menschlichen Gehirns. Dieser Gehirnbereich wird auch "Reptiliengehirn" genannt, weil er dem einfachen Gehirn einer Schlange oder eines Krokodils ähnelt. Alle Wirbeltiere haben diesen Gehirnteil und er ist bei allen nahezu gleich aufgebaut. Bei niederen (Nicht-Säugetier-) Wirbeltieren wie den Reptilien, macht dieser Bereich sogar fast das gesamte Gehirn aus. Daher trägt es den Namen „Reptiliengehirn“. Das Reptiliengehirn ist hauptsächlich für die Art- und Selbsterhaltung zuständig, es hat also die Aufgabe, unser Überleben zu sichern.



Das Reptiliengehirn wird auch als Stammhirn bezeichnet. Dieser Teil des Hirns hat sich schon vor mehr als 200 Millionen Jahren aus den primitiven Lebensformen heraus entwickelt und ist seither praktisch unverändert geblieben. Es stellt sicher, dass der Körper mit all seinen Systemen bei Gefahr am effizientesten arbeitet. Es sorgt dafür, dass wir auch bei Verlust des Bewusstseins und im Koma überleben. Der Hirnstamm wird vor allem von den Nerven gebildet, die aus allen Körperregionen durch das Rückenmark bis in diesen Bereich verlaufen und Informationen aus dem Körper an das Gehirn abgeben. Bestimmte Zellverbände des Hirnstamms bestimmen den Wachheitszustand des Gehirns insgesamt und regulieren autonome lebensnotwendige Körperprozesse, wie Atmung, Herzschlag und Blutdruck etc., dafür ist der Hirnstamm auch wirklich wichtig, diese Arbeit soll vom Reptiliengehirn auch gewissenhaft erfüllt werden.

Nur in die höheren Funktionen des Gehirns sollte es sich im Normalfall NICHT einmischen. Doch leider tut es das bei vielen Menschen fast ständig. Das Reptiliengehirn repräsentiert genetisch vorbestimmte Verhaltensweisen (*Programme*), die dem primitiven Überleben des Individuums und der Arterhaltung dienen. Es fungiert als Kontrollzentrum unbewusster, gefühlloser, roboterähnlicher Programme, die dem Reptilienverhalten ähneln.

Das "alte Reptiliengehirn" übernimmt in bestimmten Stresssituationen die völlige, lähmende und negative Kontrolle über uns. Wann immer unser limbisches Gehirn und unsere Großhirnrinde in ihrer Leistungsfähigkeit beeinträchtigt sind - sei es durch Alkohol, Drogen, Stress, Krankheit, Alter, Müdigkeit, depressive Gefühle, einen starken Glauben (*Einbildung*), eine feste Überzeugung, Stress, Angst, Panik oder übermäßige Verliebtheit - gerät unsere mentale Haltung und unser Verhalten unter den Einfluss unseres alten reptilischen Erbes.

Wer Neues wagen will, muss sich selbst überwinden, oder wie es in alten Sagen berichtet wird - den "inneren Drachen besiegen". Für diesen Mut zum Risiko und zum Experiment ist ein anderer Gehirnteil zuständig, den die Evolution ebenfalls ins Menschenhirn eingebaut hat, das moderne Stirnhirn.



Doch die zwanghafte Neigung, sich mit Statussymbolen zu umgeben - sich übermäßig zu schmücken und mit Luxusgütern zu umgeben, Tätowierungen oder Ähnliches ausführen zu lassen, alles um die persönliche, augenblickliche "Wichtigkeit" des eigenen EGOS herauszustreichen, ist ein typischer Ausdruck des reptilischen Wesens, dass sich jedes Mal dann äußert, wenn der betroffene seine überzogenen Ansprüchen - bedroht fühlt. Je größer der Ehrgeiz und die Vermessenheit wird, desto größer wird die Angst, daran gehindert zu werden, unsere angemessenen Ziele zu erreichen.

Körperkontakt und Territorialverhalten.

Im weiteren scheuen Reptilientypen den Körperkontakt sie halten Abstand. Dieses Verhalten wird zusätzlich auch durch die Aktivität der Amygdalae (Angstzentren im Gehirn) ausgelöst. Es ist eine angeborene Berührungsangst, die Angst vor Nähe, die von ihrem ausgeprägten Territorialverhalten herrührt. Wenn diese Hirntypen sich bedroht fühlen, fallen sie auch in dieses Urhirn-Verhalten zurück (*mein Haus, meine Stadt, mein Volksstamm, meine Nation!*).

Wurde in der freien Natur ein Reptil von einem Rivalen besiegt oder hat es sein Territorium verloren, wird es depressiv und/oder impotent. Viele Menschen reagieren auf Niederlagen oder den Verlust ihres Vermögens, das für sie die Funktion eines "beweglichen Herrschaftsgebietes" bzw. eines Territoriums erfüllt, ebenso mit einem Rückfall in diese reptilische Verhaltensweise, sie werden depressiv.



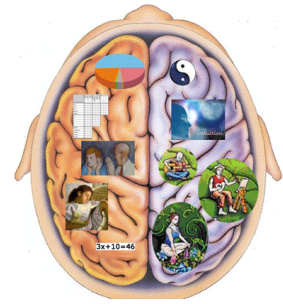
Über dem Reptiliengehirn befindet sich das limbische System.

Im nächsthöheren Bereich, über dem Reptiliengehirn befindet sich das sog. "Limbische System". Hier werden unsere Gefühle gesteuert (*Ärger, Freude, Lust, Unlust ...*) bzw. hormonell aufbereitet. Daher nennt man das limbische System auch das chemische Gehirn.

Das limbische System (*auch Altsäugergehirn genannt*) umschließt den Hirnstamm wie einen Saum (*lat. Limbus*) es ist sozusagen fest angedockt ans Reptiliengehirn. Es verbindet Informationen aus der Umwelt mit Informationen aus dem Körperinneren. Dieser Integration von Innenwelt und Außenwelt entspringt das emotionale Erleben.

Das Großhirn, Neocortex mit dem Stirnhirn.

Ganz außen, sozusagen als Denkkappe befindet sich das Großhirn, der Neocortex. Das Großhirn ist u.a. verantwortlich für unser Denken, Planen, Entscheiden, zielgerichtetes Handeln aber auch das Unterdrücken von Instinkten und negativen Impulsen. Das Großhirn ist in zwei Hälften geteilt, die linke und die rechte Hirnhälfte.



Im ganz vorderen Teil des Neocortex (*im Stirnhirn*) befindet sich das, was uns von allen Tieren unterscheidet, man nennt es den präfrontalen Hirnlappen. Er ist beim Menschen weitaus größer und besser ausgebildet als bei jedem Tier. Wir bezeichnen diese Hirnregion auch als die "[Superregion](#)", da Sie uns zu einer besonderen höheren Art des Denkens und Fühlens befähigt, als es für Tiere (*nach heutigem Wissensstand*) möglich ist. Nicht bei allen Menschen ist das Stirnhirn, der präfrontale Hirnlappen richtig gut aktiv bzw. vernetzt.

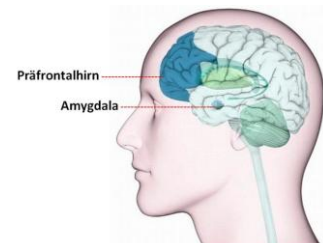
Gibt es hier ein Defizit, so werden Menschen vor allem vom Reptiliengehirn und dem limbischen System beherrscht.

Wenn wir etwas denken, fühlen, wahrnehmen, oder auch nur glauben (*uns etwas auch nur einbilden*) bewerten wir automatisch, was das für UNS bedeutet: Die Bewertung erfolgt immer auf Basis von positiv, neutral oder negativ. Diese Bewertungen laufen im Unbewussten blitzschnell ab (*innerhalb einer 3tausendstel Sekunde!*). Dieser Prozess läuft vollkommen unbemerkt und automatisch ab.

Das limbische System reagiert unmittelbar auf ALLE unserer Gedanken und inneren Bilder und gibt über das Reptiliengehirn an die entsprechenden Drüsen den Befehl, eine entsprechende, passende Chemie aus Hormonen und Botenstoffen auszuschütten. Bei positiven Gefühlen sind das die sog. "Glückshormone": Endorphine, Serotonin und Co, die in den Blutkreislauf abgegeben werden. Wir sind dann positiv gestimmt bzw. fühlen uns gut.

Wenn unser Unbewusstes aber etwas negativ bewertet, werden sofort Stresshormone ausgeschüttet und dem Großhirn (*inkl. des hoch entwickelten Stirnhirns*) wird blitzartig Energie entzogen und es wird chemisch/hormonell blockiert. Das Reptiliengehirn bereitet uns dann auf Kampf oder Flucht vor.

Die Amygdala, das Alarmsystem des Gehirns, wird scharfgemacht. Die Nerven sind "angespannt", wir erleben Stress, oft Angst, Panik und werden mitunter sogar aggressiv. Hält der schlechte Zustand über einen längeren Zeitraum an, kann als Folge der "Dauerbedrohung" und der damit verbundenen energetischen Unteraktivierung des Frontalhirns eine Depression entstehen.



Reptiliengehirn und limbisches System arbeiten immer eng mit der rechten (*gefühlsmäßigen*) Gehirnhälfte zusammen, dadurch kommt es bei Dauerstress auch zu einer Beeinträchtigung des Immunsystems und der Selbstheilungskräfte.

Das Großhirn mit den Frontallappen kann immer nur dann richtig arbeiten, wenn in den unteren Etagen des Gehirns, sozusagen an der Basis (*Reptiliengehirn und limbisches System*) alles in Ordnung ist! Dann kann das Großhirn auch regelnd auf die alten Hirnbereiche Einfluss nehmen. Nur dann verfügen wir über einen weitgehenden freien Willen. Nur dann können wir unsere instinktiv aufflammenden Triebe und Handlungsimpulse unterdrücken bzw. beherrschen. Wir können nur mit aktivem Frontalhirn zu negativen Gedanken und Impulsen **NEIN** sagen.

Fazit:

Halten wir uns den Aufbau des Gehirns genauer vor Augen, so ist es leichter zu verstehen, warum es uns immer wieder so schwer fällt, Gefühle und Triebe zu beherrschen bzw. unter die bewusste Kontrolle zu bringen. Obwohl die drei Gehirne (*und die beiden Gehirnhälften*) mehr oder weniger gemeinsam arbeiten, scheinen die zwei tiefer liegenden und stammesgeschichtlich älteren, animalischen Gehirne ihren eigenen festen Programmen und Reaktionen zu folgen. Diese scheinen fest verdrahtete Programme und automatische Abläufe zu enthalten, die nicht geändert-, sondern nur kontrolliert und beherrscht werden können.

Beim Überlebenskampf in unserer heutigen zivilisierten Welt geht es nicht mehr (*in erster Linie*) darum Leib und Gut zu schützen (*wie in der Urzeit*), sondern es geht nur um unser Selbstwertgefühl, das wir bedroht sehen. Das EGO, das ICH, unser innerstes Selbstverständnis, unsere Werte, unsere Überzeugungen zu schützen. Das kommt für das primitive Reptilienhirn gleich nach dem Schutz des eigenen Lebens (*physisches- und psychisches Wohlbefinden wird vorrangig geschützt*). Somit verhalten sich die meisten von uns unbewusst immer dann "reptilienartig", wenn unser Reptiliengehirn anstelle des Denkhirns (*Stirnhirn*) aktiv wird, wenn wir also negative Gefühle empfinden oder auch nur erwarten.

Wenn wir uns als Reptilienhirn-Typ verhalten, löst das sehr oft beim Gegenüber auch negative Gefühle und damit ebenfalls Reptilienhirn-Verhalten aus. Daraus ergeben sich nicht selten aggressive und gefährliche Situationen. Missverständnisse sind ein Ergebnis, wenn zwei oder mehrere Personen mit starker Reptiliengehirnaktivität zusammentreffen. Das zeigt sich nicht nur im Privatleben, sondern nicht selten auch im beruflichen Alltag.

Die sogenannte "Ellenbogengesellschaft" ist ein Produkt, das aus der Dominanz des Reptiliengehirns entstanden ist. Ein Ellenbogen-Typ ist derjenige, der die Ellenbogen benutzt, um nach vorne zu kommen, Karriere unter allen Umständen zu machen, sozialen Aufstieg unter jeder Bedingung zu erreichen ohne Rücksicht auf sein Umfeld. Jemand, der rücksichtslos alle ihm zur Verfügung stehenden Mittel und Möglichkeiten nutzt, um schnell materiellen und persönlichen Vorteil zu ziehen. Seine Mitmenschen, Kunden, Kollegen und Angestellten interessieren ihn nur so lange, wie er sie als Werkzeug für den eigenen Vorteil nutzen kann. Er ist ein ausschließlich materiell orientierter Mensch, ein Egoist. Er ist sich selbst der Nächste, eine typische Reaktion des Reptiliengehirns. Diese Hirntypen schaffen sich eine Welt, in der nur noch Materialismus und Egoismus zählen, hier ist auch kein Platz für Toleranz. Man identifiziert sich nur noch über Geld, Besitz, momentanen Erfolg und Beruf. Die Karriere wird zur Droge und die Firma, das Business wird schnell zum Familienersatz.

Der mögliche Ausweg.

Unser größtes Potenzial an Kreativität, Mitgefühl, Intuition und Genie steckt in den derzeit wenig genutzten Stirnlappen des Neocortex - die aber leicht aktiviert werden können. Untersuchungen an langzeitmeditierenden Mönchen haben messtechnisch bewiesen, dass sich deren Hirndominanz in das Stirnhirn verschiebt. Genauer gesehen liegt die Dominanz im linken präfrontalen Hirnbereich. Dort finden wir nicht nur den Bereich des Gehirns, in dem die Glücksgefühle entstehen, sondern auch das Mitgefühl ihr "Zuhause" hat.

Gleichzeitig werden das Reptiliengehirn und die Körperdominanz bei den Meditierenden etwas abgedämpft. Unsere Forschungen haben nun einen neuen, **sehr direkten Weg** aufgezeigt, wie man mittels Stimulationstechnik und einer besonderen Art des Trainings diesen über lange Jahre durch intensive Meditation herbeigeführten Zustand auch erreichen kann.

Was bei buddhistischen Mönchen und Yogis 10.000 bis 40.000 Stunden Meditationspraxis bedarf, kann durch das neue Trainingsverfahren uns westlichen Menschen helfen, auch von dem hohen Nutzen der Gehirnentwicklung zu profitieren. Die Technik führt den Trainierenden weg von der beschränkenden Dominanz des Reptiliengehirns und des limbischen Systems, hin zu mehr Freiheit, Glück, Achtsamkeit und Selbstkontrolle.



In Wirklichkeit werden wir alle in vielen Situationen von unserem Reptiliengehirn dominiert. Das zu ändern ist ein Gebot unserer Zeit!

G.H.Eggetsberger

Das Theta-X Programm (7 Seminare mit Unterstützung der sanften Stimulationstechnik) ist die Basis einer neuen Lebensqualität. Theta-X ist nicht einfach eine Seminarreihe, sondern eine neue Lebenseinstellung. Lösen wir uns erstmals von der bedrückenden, dominanten Einflussnahme der alten Hirnbereiche, so wird vieles was uns belastet unwichtig. Mehr Zufriedenheit und Selbstbestimmung, ein besseres soziales Gespür, verbesserte Einfühlsamkeit, positive Bewusstheit, Gefühlskontrolle, öfter auftretende Glücksgefühle sowie die Fähigkeit der Selbstregulierung und das Auflösen von persönlichen Begrenzungen, sind nur einige Vorteile des Theta-X Programms.

Anmeldung zum Theta X Seminar im Bio-Vit Shop:

http://www.ilm1.com/product_info.php/info/p225_Theta-X.html



Zusatz:

Die vorgenannte Hirnerklärung wurde aus Platzgründen vereinfacht dargestellt. Natürlich arbeiten viele "Hirnmodule" bzw. Hirnbereiche auch zur Unterstützung von höheren Hirnleistungen mit dem frontalen Neocortex zusammen. Zum Beispiel weiß man heutzutage, dass der Hippocampus mehr mit Gedächtnisfunktionen und Kognition, als mit autonomen und emotionalen Funktionen zu tun hat.

Wir haben die Bezeichnung Reptiliengehirn gewählt, um allen Interessierten bildlich zu verstehen zu geben, dass es sich beim Stammhirn (Hirnstamm) um ein entwicklungsgeschichtlich altes und einfaches Gehirn handelt. Dieser Teil unseres Gehirns hat sich schon vor mehr als 200 Millionen Jahren aus den primitiven Lebensformen heraus entwickelt und ist seither praktisch unverändert geblieben.

Die Gehirnteile, die wir in unseren Texten und Tests als Reptiliengehirn bezeichnen, umfassen dabei (für uns) zur Vereinfachung das Stammhirn, das damit verbundene Bauchhirn und auch Teile des limbischen Systems. Eine wirkliche Trennung dieser alten Hirnbereiche ist nur rein theoretisch möglich.

Zitate: Paul MacLean, LeDoux, Carl Sagan, Robert Ornstein, Hans-Georg Häusel, IPN-Forschung/Eggetsberger

(C. Sagen: Der Saurier in uns: <http://www.pm-magazin.de/a/der-saurier-uns>)

<http://eggetsberger-info.blogspot.co.at/2012/09/gibt-es-psychopathen-in-der-politik-ein.html>

© by Eggetsberger.Net