



# 04

## Gehirn

### Exkurs zu deiner Steuerungszentrale

In deinem Kurs zur Selbstliebe spielt das Verständnis des Gehirns eine entscheidende Rolle, weil es uns ermöglicht zu verstehen, warum wir so fühlen und handeln, wie wir es tun – und wie wir das bewusst beeinflussen können.

Wenn wir uns selbst besser verstehen, fällt es uns leichter, Selbstliebe zu praktizieren und auf innere Harmonie zuzugreifen. Lass uns jetzt tief ins Gehirn eintauchen und einen spannenden Blick darauf werfen, wie unsere Gedanken, Emotionen und Reaktionen auf Stress miteinander verknüpft sind – und was wir tun können, um diese Verknüpfungen zu nutzen, um uns selbst zu lieben.

#### **Das Gehirn: Die beiden Etagen**

Unser Gehirn besteht im Wesentlichen aus zwei Ebenen: der „oberen Etage“ (dem präfrontalen Kortex) und der „unteren Etage“ (dem limbischen System, das Emotionen wie Angst und Wut steuert). Wenn du den Gedanken hast, „Ich bin nicht gut genug“, wird dieser Gedanke in der oberen Etage erzeugt. Der präfrontale Kortex hilft uns dabei, kluge und weise Entscheidungen zu treffen. Hier entstehen unsere rationalen Gedanken, wie z. B. „Ich weiß, dass ich genug bin, weil ich mein Bestes gebe.“

Aber wenn Emotionen wie Wut, Angst oder Unsicherheit auftauchen, übernimmt oft das limbische System. Besonders die Amygdala, die emotionale Alarmglocke des Gehirns, sorgt dafür, dass wir auf Stress mit der Kampf-oder-Flucht-Reaktion antworten. Du fühlst dich in solchen Momenten unsicher oder nicht gut genug, und dein Gehirn schaltet in den Überlebensmodus – rationale Gedanken verschwinden.

#### **Was passiert, wenn wir außer Kontrolle geraten?**

Wenn wir in stressige oder emotionale Situationen geraten, wie etwa Kritik oder Ablehnung, kann das Gehirn „umkippen“: Die obere Etage wird vom emotionalen Gehirn überschattet. Du reagierst dann impulsiv, vielleicht wütend oder verletzt, und dein Gedanke „Ich bin nicht gut genug“ wird verstärkt. Deine innere Unsicherheit wird durch die Reaktion deines limbischen Systems weiter angefeuert.

Stell dir vor, du hast ein Essen zubereitet und deine Kinder sagen, „Das schmeckt nicht gut.“ Obwohl es nur eine Aussage über das Essen ist, könntest du das persönlich nehmen. Dein emotionales Gehirn übernimmt die Kontrolle, und plötzlich fühlst du dich als Person angegriffen, obwohl das Urteil nichts über deinen Wert aussagt.





# 04

## Gehirn

### Exkurs zu deiner Steuerungszentrale

#### Wie können wir die Balance wiederherstellen?

Um diesen Kreislauf zu unterbrechen und in einen Zustand der Selbstliebe zurückzukehren, müssen wir unser Gehirn „umschalten“, sodass das obere und das untere Gehirn wieder miteinander kommunizieren. Das bedeutet, dass du Strategien finden musst, um dich in stressigen Momenten zu beruhigen und wieder klare, rationale Gedanken fassen zu können.

Frage dich in solchen Momenten: „Wie fühle ich mich gerade?“ Wenn du erkennst, dass du dich wütend, frustriert oder traurig fühlst, kannst du bewusst eine Pause machen, um das emotionale Gehirn zu beruhigen. Das kann durch tiefes Atmen, einen Spaziergang, ein kurzes Gespräch mit einem Freund oder eine entspannende Tätigkeit wie Musik hören geschehen. Wichtig ist, dass du wieder zu einem Punkt kommst, an dem die rationalen Teile deines Gehirns aktiv sind und die Selbstliebe Raum findet.

#### Selbstliebe durch das Verstehen deines Gehirns

Um Selbstliebe zu praktizieren, ist es wichtig, zu verstehen, wie dein Gehirn funktioniert. Wenn du die Signale deines Gehirns wahrnimmst, kannst du lernen, besser mit negativen Gedanken und Emotionen umzugehen. So wie Saphira als weiser Drache Entscheidungen trifft, kannst auch du weise Entscheidungen treffen, wenn du dein emotionales und rationales Gehirn in Einklang bringst.

- Der präfrontale Kortex (Saphira): Hier werden kluge und weise Entscheidungen getroffen. Er hilft dir, rationale Gedanken zu fassen und dein Verhalten zu kontrollieren.
- Die Amygdala (der emotionale Wächter): Diese Struktur überwacht, ob du sicher bist. Sie kann Kampf, Flucht oder Erstarren auslösen, wenn Gefahr droht – aber manchmal reagiert sie über.
- Der Hippocampus (Saphiras Schatzkiste): Dieser Teil speichert Erinnerungen und hilft dir, aus vergangenen Erfahrungen zu lernen. Er erinnert dich daran, dass du bereits viel durchgemacht und gemeistert hast.

#### Warum ist das wichtig für Selbstliebe?

Selbstliebe bedeutet, dich selbst so anzunehmen, wie du bist, und das Gleichgewicht zwischen deinen Emotionen und deinem rationalen Denken zu finden. Wenn du verstehst, wie dein Gehirn funktioniert, kannst du besser erkennen, warum du in bestimmten Situationen emotional reagierst und wie du dich bewusst wieder in einen Zustand der Ruhe und Selbstakzeptanz bringen kannst. Es geht darum, liebevoll mit dir selbst zu sein, auch wenn dein Gehirn manchmal aus dem Gleichgewicht gerät. Du bist genug, so wie du bist – und mit diesem Wissen kannst du dich Schritt für Schritt mehr annehmen.

Indem du auf deine Gedanken und Emotionen achtest und lernst, dein Gehirn zu beruhigen, ebnest du den Weg für mehr Selbstliebe und inneren Frieden in deinem Alltag.

