

Modul 8

Monkeymind 2 – Selbstwert

Deine Kursleiterin

Moderatorin und Coach Louisa Neubauer



„Sich selbst zu lieben ist der Beginn einer lebenslangen Romanze.“

Oscar Wilde

In diesem Modul geht es um deine Beziehung zu dir selbst. Denn dein Selbstwertgefühl, dein Umgang mit dir selbst, ist das Fundament für dein Wohlergehen.

Sich selbst ein guter Freund sein

Wenn wir einem Menschen mit Respekt und Freundlichkeit begegnen, dann kommt das Beste in ihm zum Vorschein. Das gilt für den Umgang mit anderen genauso wie für den Umgang mit dir selbst. Oft sind wir zu uns selbst nämlich ziemlich hart und haben hohe, fast unerreichbare Ansprüche.

Lerne deshalb, dir selbst wie einem guten Freund zu begegnen. Mit Freundlichkeit, Respekt und Mitgefühl für deinen Schmerz. Auch wenn es nur ein ganz kleiner Schmerz ist.

Entdecke Selbstmitgefühl

Selbstmitgefühl ist eine der wirksamsten Techniken, um raus aus der Stressreaktion zu kommen.

Durch Selbstmitgefühl erkennen wir unseren Schmerz an und entwickeln den Wunsch, etwas zu verändern. Uns selbst zu helfen.

Das unterscheidet Selbstmitgefühl von Selbstmitleid. Selbstmitleid heißt, sich im eigenen Leid zu ergehen. Also ein passives Jammern. Bei Selbstmitleid und Selbstmitgefühl sind sogar unterschiedliche Gehirnregionen aktiv.

Unser dreiteiliges Gehirn

Unser Gehirn und Nervensystem begannen sich vor etwa 500 Millionen Jahren zu entwickeln. Zu unterschiedlichen Zeiten der Entwicklung sind unterschiedliche Gehirnteile entstanden.

In unserem Gehirn wohnen ein Reptil, ein kleines Säugetier und ein Affe.

Das Reptiliengehirn – Alles was notwendig ist

Zuerst entwickelte sich das Reptiliengehirn, unser Stammhirn. Das Reptiliengehirn ist für die zentralen Bedürfnisse unseres Lebens zuständig. Also Schlaf, Hunger, Durst und Sex. Bei Gefahr aktiviert das Reptiliengehirn den Totstellreflex.

Das Säugergehirn – Brutpflege und Fürsorge

Vor etwa 200 Millionen Jahren entwickelte sich mit den ersten Säugetieren auch unser Säugetiergehirn. Bei der Entwicklung dieses Gehirnteils standen Brutpflege und Fürsorge im Vordergrund. Auch unser sympathisches Nervensystem, das bei Gefahr für die Kampf oder Fluchtreaktion zuständig ist, entstand zu diesem Zeitpunkt.

Das Primatengehirn – Denken, Planen, Fühlen

Mit den ersten Primaten und der Entwicklung der Menschen vor rund 50 Millionen Jahren entstand der Neocortex. Und mit ihm das, was unser Leben als Menschen ausmacht: Zum einen unsere Fähigkeit zum abstrakten Denken und Planen. Zum anderen aber auch unsere Fähigkeit, uns in andere hineinzusetzen und Mitgefühl zu entwickeln, also unser Fürsorgesystem.

Auch der Vagus-Nerv entwickelte sich zu dieser Zeit. Er ist ein wichtiger Teil des Fürsorgesystems und wird auch als Resilienz-Nerv bezeichnet. Er ist eng mit anderen Teilen des Fürsorgesystems wie beispielsweise unserem Herzraum verknüpft.

Rein in den Neocortex

Wenn wir Selbstmitgefühl kultivieren, aktivieren wir mit dem Vagus-Nerv und unserem Neocortex unsere jüngeren Hirnregionen, die für Fürsorge und rationales Denken zuständig sind. Wir kommen raus aus dem Säugetier- und Reptilienghirn. Und damit aus der Kampf- oder Fluchtreaktion, oder im Falle des Reptilienghirns aus dem Totstellreflex.

So brechen wir aus der automatisierten Stressreaktion aus und eröffnen uns neue Handlungsspielräume.

Durch Selbstmitgefühl können wir Grübelschleifen durchbrechen und Probleme gedanklich flexibel angehen.

Ein wohlwollender Helfer

Um unser Mitgefühl und unser Fürsorgenetzwerk zu trainieren, können wir uns in schwierigen Momenten einen wohlwollenden Helfer vorstellen. Eine gute Freundin, Balu den Bären oder der ein Haustier. Ein Wesen, das dich in Gedanken überallhin begleitet und unterstützt. Das dir mit Wertschätzung, Freundlichkeit und Mitgefühl begegnet.

Jammerfasten

Versuche bis zur nächsten Woche eine kleine Challenge auszuprobieren: Jammerfasten. Versuche bewusst darauf zu achten, an welchen Stellen im Alltag du „jammerst“ und versuche dieses Jammern abzustellen. Durch Jammerfasten kannst du die Opferrolle hinter dir lassen und dein Leben in diesen Punkten wieder selbst in die Hand nehmen.