


# Veränderung ist möglich

---

Aus der Gehirnforschung

# Neuroplastizität – Veränderung ist möglich



Eine Nervenzelle kann bis zu 10.000 **Synapsen** haben. Sie sitzen auf den Nervenbahnen und stellen die Verbindung zwischen einzelnen Nervenzellen her.

Synapsen ändern sich, je nachdem wie oft man sie gebraucht. Jedes Mal, wenn ein Impuls über die Nervenbahnen läuft, werden sie stärker und wachsen, bis sie eine neue Verbindung mit einer Nervenzelle eingehen und von einem zuerst kleinen Trampelpfad bis hin zu einer schließlich schnellen eingefahrenen Autobahn werden.

Im Gehirn befinden sich mehr als 100 Milliarden Nervenzellen, die **Neuronen**.

Sind die Reize groß genug, leitet der Zellkörper die elektrischen Reize über das **Axon** weiter zu anderen Nervenzellen

Astähnliche Fortsätze, **Dentriten**, nehmen von außen elektrische Reize / Impulse auf (mehr als 40 Mio./sec, davon nur 40/sec im präfrontalen Cortex, dem Bewusstseinszentrum) und leiten sie zum **Zellkörper**.

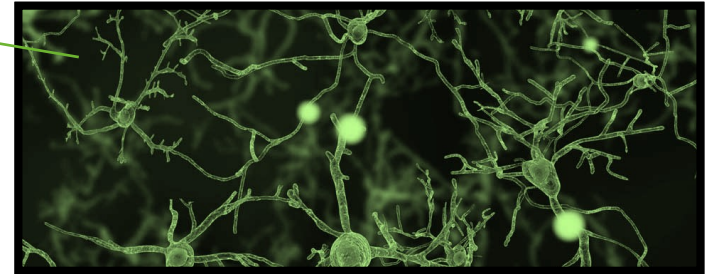
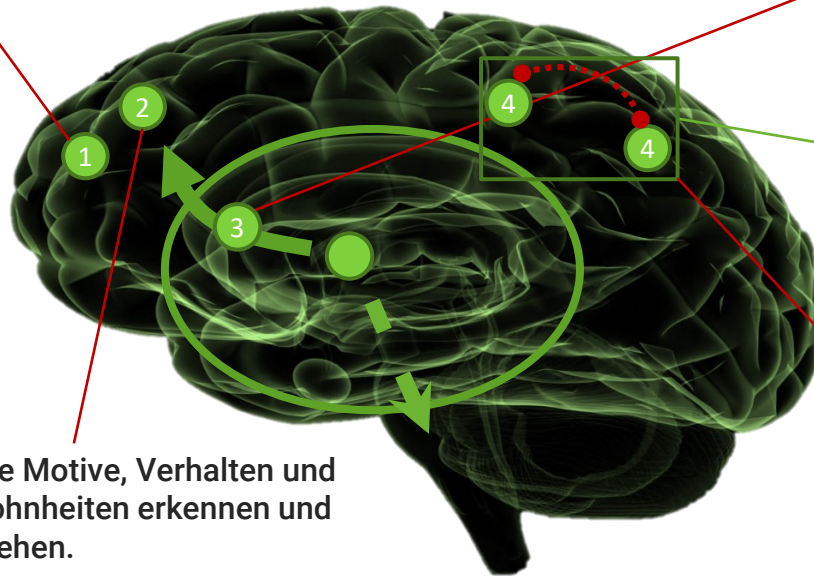
# Der Weg in die Veränderung & zum gewünschten Ziel

1. Probleme bewusst machen, priorisieren und fokussieren.

3. Automatische Steuerung der Gewohnheiten entkoppeln durch bewusstes Ändern der Handlungen.

2. Innere Motive, Verhalten und Gewohnheiten erkennen und verstehen.

4. Blockierende Gewohnheiten „vergessen“ und neue Denkautobahnen bauen und verknüpfen durch permanente Wiederholungen.

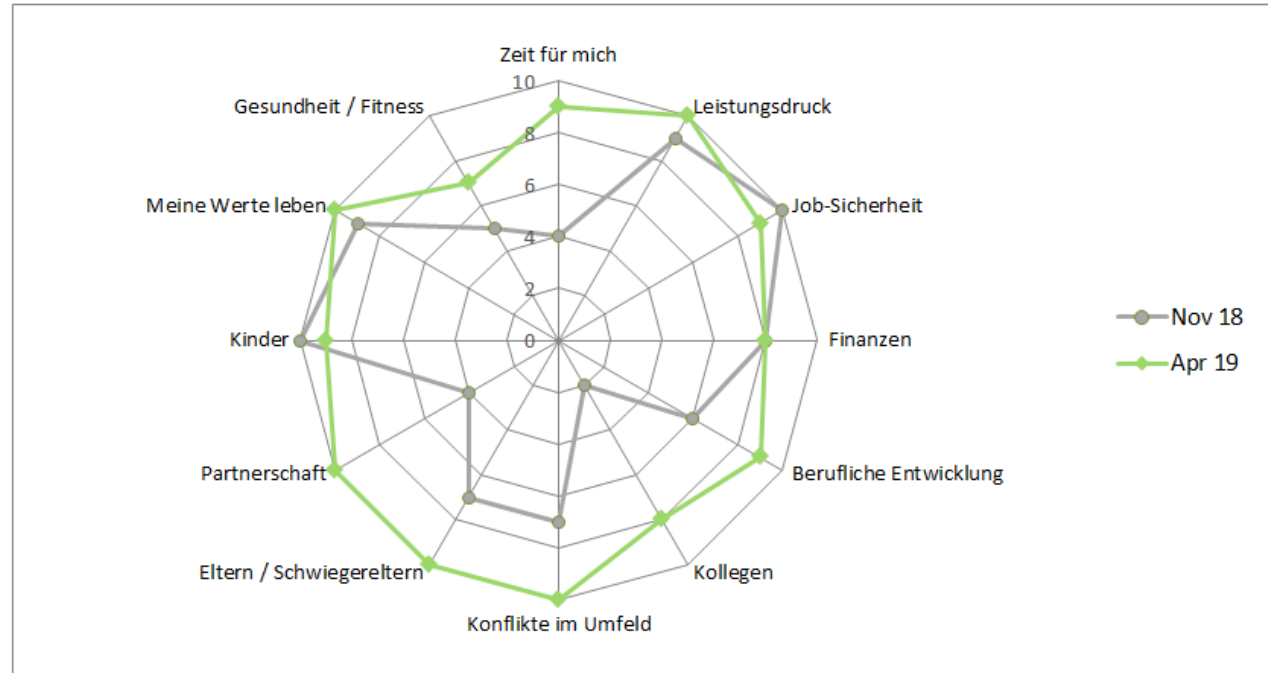


# Voraussetzung für Veränderung

- Fokus auf ein klares  
motivierendes Ziel oder Vision
- Handlungsbereitschaft / -willen
- Beharrlichkeit -> Dranbleiben und  
üben, üben, üben

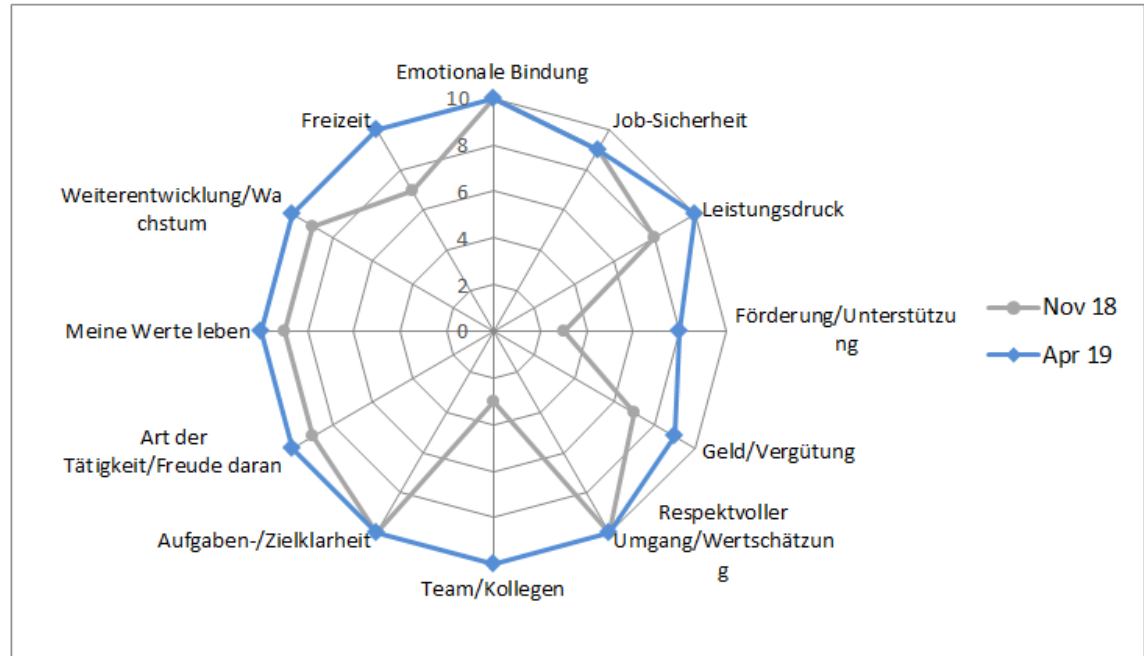
# Fallbeispiel

Stresssensor	Nov 18	Apr 19
Zeit für mich	4	9
Leistungsdruck	9	10
Job-Sicherheit	10	9
Finanzen	8	8
Berufliche Entwicklung	6	9
Kollegen	2	8
Konflikte im Umfeld	7	10
Eltern / Schwiegereltern	7	10
Partnerschaft	4	10
Kinder	10	9
Meine Werte leben	9	10
Gesundheit / Fitness	5	7
<b>Ø</b>	<b>6,75</b>	<b>9,08</b>



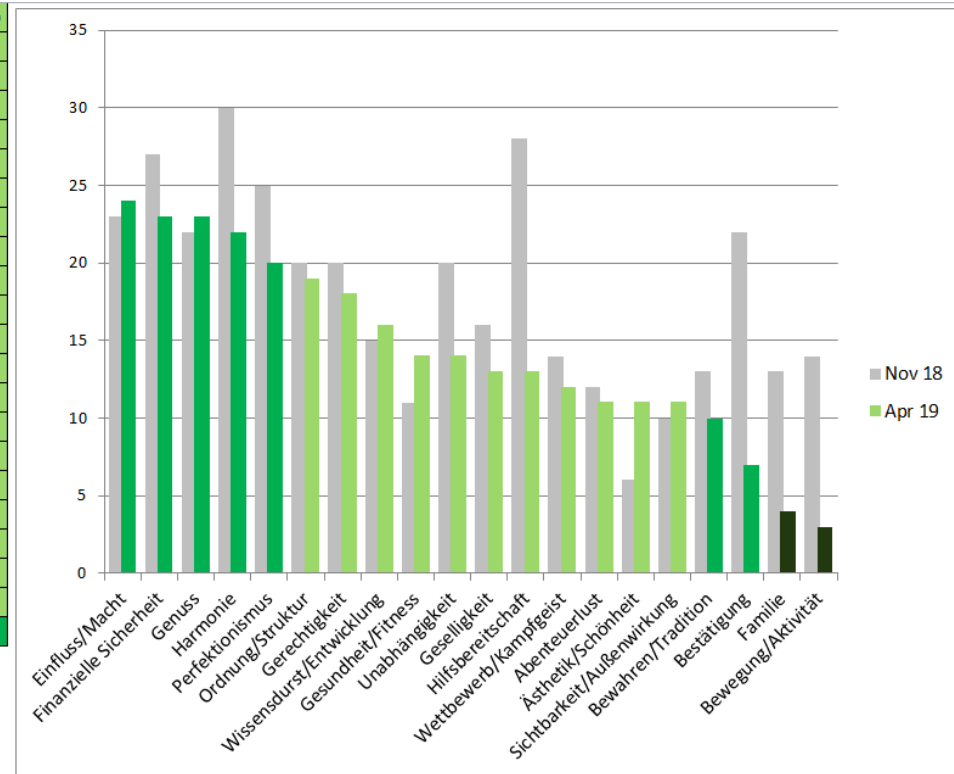
# Fallbeispiel

Jobsensor	Nov 18	Apr 19
Emotionale Bindung	10	10
Job-Sicherheit	9	9
Leistungsdruck	8	10
Förderung/Unterstützung	3	8
Geld/Vergütung	7	9
Respektvoller Umgang/Wertschätzung	10	10
Team/Kollegen	3	10
Aufgaben-/Zielklarheit	10	10
Art der Tätigkeit/Freude daran	9	10
Meine Werte leben	9	10
Weiterentwicklung/Wachstum	9	10
Freizeit	7	10
<b>Ø</b>	<b>7,83</b>	<b>9,67</b>

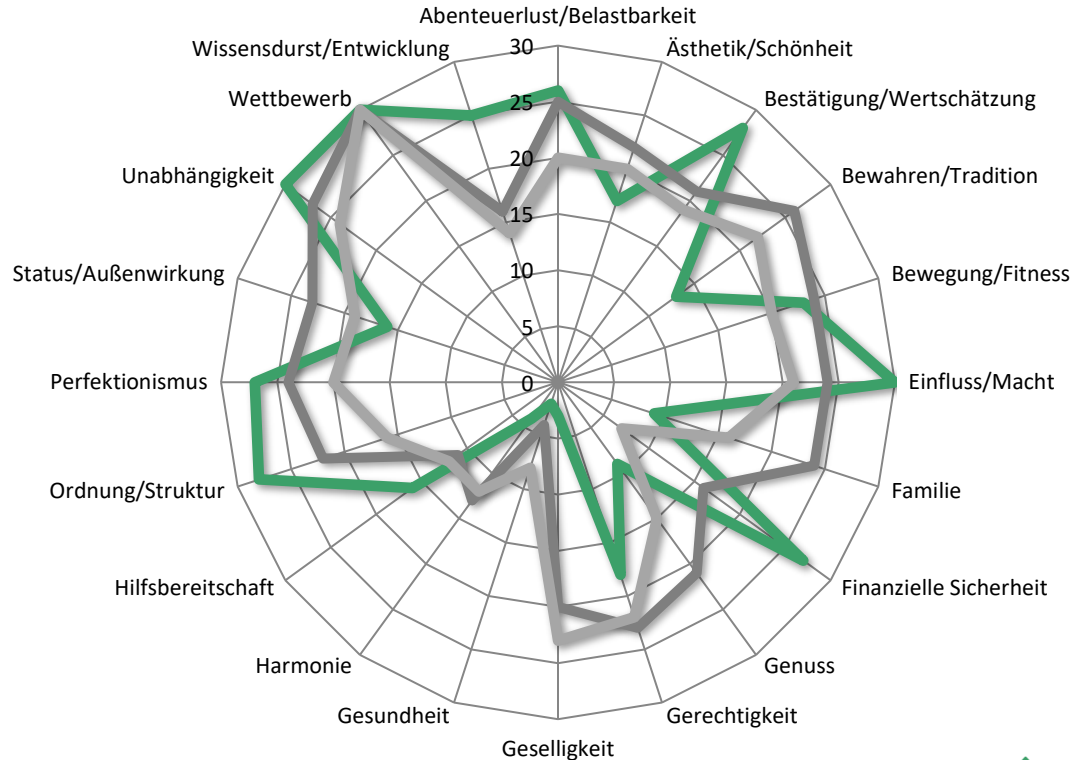


# Fallbeispiel

innere Motive	Nov 18	Apr 19
Einfluss/Macht	23	24
Finanzielle Sicherheit	27	23
Genuss	22	23
Harmonie	30	22
Perfektionismus	25	20
Ordnung/Struktur	20	19
Gerechtigkeit	20	18
Wissensdurst/Entwicklung	15	16
Gesundheit/Fitness	11	14
Unabhängigkeit	20	14
Geselligkeit	16	13
Hilfsbereitschaft	28	13
Wettbewerb/Kampfgeist	14	12
Abenteuerlust	12	11
Ästhetik/Schönheit	6	11
Sichtbarkeit/Außenwirkung	10	11
Bewahren/Tradition	13	10
Bestätigung	22	7
Familie	13	4
Bewegung/Aktivität	14	3
	<b>18,05</b>	<b>14,4</b>



# Fallbeispiel



**Nov 16 / Okt 15 / Mrz 14**



# Veränderung ist möglich



*Es gibt immer einen Weg. Alles, was wir brauchen ist der Wille, den Weg zu gehen und das Ziel zu erreichen!*