

Übung 38 Das „Umschalten“ im Gehirn erkennen

Die Übung besteht aus 2 Schritten: 1. Übungsbeschreibung + 2. Journal/Tagebuch

Notieren Sie direkt nach der Übung Ihre Erfahrungen im Journal/Tagebuch.

Bringen Sie das ausgefüllte Journal/Tagebuch bitte zu Ihrem nächsten Termin mit. Das ist sehr wichtig.

Ihre Partnerschaftsübung für zu Hause

Zur Vertiefung der Paarbeziehung und als Ergänzung zu dem, was wir in der Praxis zusammen besprochen und erarbeitet haben, finden Sie hier Ihre individuelle Paarübung:

Übung 38 Das „Umschalten“ im Gehirn erkennen

Die Übung heißt "Das Umschalten im Gehirn erkennen". Wenn bei einer Meinungsverschiedenheit die Stimmung kippt, können Sie so eine Eskalation des Streites vermeiden.

Was passiert im Gehirn, wenn Sie streiten?

Vereinfacht ausgedrückt, gibt es im Gehirn 2 Bereiche: Neocortex **und** Stammhirn. Wenn es uns gut geht, ist symbolisch das "**Licht im Neocortex eingeschaltet**".



Wenn alles ok ist, Sie sich gut fühlen, dann können Sie ruhig und sachlich ein Thema durchdenken und besprechen. Das Denken findet in Ihrem Neocortex statt.

Sie sind bewusst und selbstkritisch. Sie reagieren auf Kritik gelassen. Symbolisch kann man sagen "der Lichtschalter im Neocortex wird angeschaltet".

Fühlen Sie sich gerade schlecht, wird der Lichtschalter im Stammhirn angeschaltet:



Fühlen Sie sich schlecht, überfordert oder von Ihrem Partner "angegriffen", dann schaltet sich Ihr Stammhirn ein.

Dieser Teil des Gehirns ist ein alter Teil. Es heisst auch Neandertaler Gehirn. Hier sind Reaktionen wie Flucht oder Angriff, die für das Überleben wichtig sind, gespeichert.

Wenn sich im Stammhirn "das Licht einschaltet" **sind keine sachlichen Gespräche mehr möglich.**

Was können Sie tun?

Lernen Sie, den Moment des Umschaltens zu erkennen.

Wenn Sie sich an Ihren letzten Streit erinnern? Was ist passiert? An welchem Punkt ist die Stimmung umgeschlagen? Wann war kein Gespräch mehr möglich? Gab es Anzeichen?

Notieren Sie jetzt direkt Ihre Erfahrungen im Journal/Tagebuch.

Diese Übung ist Teil einer Übungsserie, die das Ziel hat, auf eine tiefe Art und Weise wieder miteinander in Kontakt zu kommen, jenseits des miteinander Sprechens.

Journal/Tagebuch – Tragen Sie hier Ihre Erfahrungen ein:

Datum	Was konkret habe ich gemacht?	Wie habe ich mich dabei gefühlt?	Wie hat mein Partner darauf reagiert?

Datum	Was konkret habe ich gemacht?	Wie habe ich mich dabei gefühlt?	Wie hat mein Partner darauf reagiert?

Datum	Was konkret habe ich gemacht?	Wie habe ich mich dabei gefühlt?	Wie hat mein Partner darauf reagiert?