



**RICK HANSON**

**Achtsamkeit**  
und die  
**Neurobiologie**  
der **Liebe**

**Unser Gehirn  
für gesunde  
Beziehungen  
stärken**

Übersetzt von Karin Hein  
Gesprochen von Jörg Mangold

Arbor Verlag   
Freiburg im Breisgau

# INHALT

**Einleitung** 7

---

**Die Wölfe von Liebe und Hass** 9

---

## **Sitzung 1 – GRUNDLAGEN**

Selbstgesteuerte Neuroplastizität 17 | Innere Stärken 23

Negativitätstendenz 27 | Der H.E.I.L.-Prozess 33 | Die kontinuierliche Evolution des Gehirns 40 | Schlüsselerfahrungen, Ressourcenbildung 46 | Bindungstheorie 53

---

## **Sitzung 2 – FREUNDEN SIE SICH MIT SICH SELBST AN**

Für sich sorgen 61 | Die fünf Aspekte des Umsorgtseins 64

Was ist Selbstmitgefühl? 67 | Die Beziehung zu Liebe und Hass 69

Unser Verhältnis zur Liebe erforschen 74 | Einen inneren Rat der Beschützer bilden 76 | Der Sinn für Grenzen 80 | Anteilige Unterpersönlichkeiten 81 | Geschätzt sein – Erfahrung des eigenen Wertes 83 | Negative/verkehrte Grandiosität 85

---

### **Sitzung 3 – DER KERN DER BEZIEHUNGEN**

Empathie verstehen 91 | Umgang mit Empathie 97 | Empathisches Verstehen zum Ausdruck bringen 103 | Faktoren, die zu Mitgefühl beitragen 108 | Bedürfnisse – die eigenen und die anderer 115

---

### **Sitzung 4 – GÜTE UND SELBSTBEHAUPTUNG**

Eine Beziehung zum Ganzen aufbauen 125 | Autonomie und Nähe erweitern 129 | Die Ursachen angehen 135 | Weise Rede 140  
Sechs Schlüssel zur Selbstbehauptung 147 | Wie man selbstbestimmt handelt 153 | Beziehungsfragen lösen 160 | Die Trennung zwischen „Uns“ und „Jenen“ heilen 169

---

**Verzeichnis der geführten Übungen auf den CDs 171**

---

**Über den Sprecher 172**

---

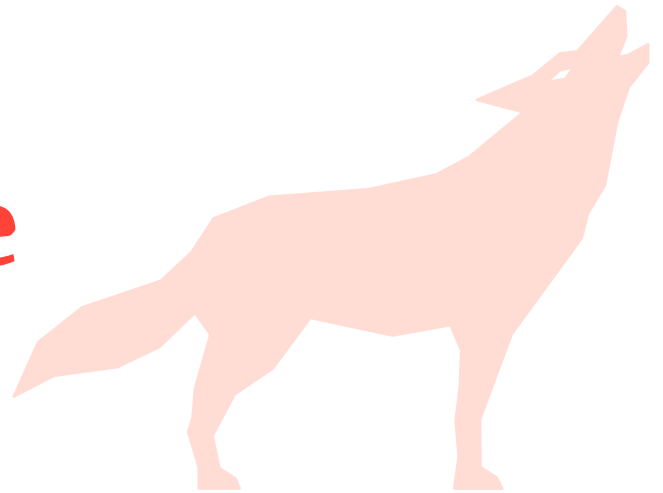


# Einleitung

Mein Name ist Rick Hanson, ich bin Neuropsychologe, Autor und Meditationslehrer. Und da wir uns mit Beziehungen beschäftigen, sollte ich mich Ihnen auch als jemand vorstellen, der gleichermaßen Sohn, Bruder, Ehemann, Vater und Freund ist.

In diesem Programm werden wir das erkunden, was für die meisten die Quelle der größten Freuden und des größten Kummers ist: die Verbindung mit anderen – zuhause, bei der Arbeit, im Bett, beim gemeinsamen Essen, in der Nachbarschaft, im Laden, im Verkehr und in der ganzen Welt insgesamt.

# Die Wölfe von Liebe und Hass



**Denken Sie an eine oder mehrere Beziehungen,** die Ihnen wichtig sind. Wie fühlt es sich einerseits an, wenn Sie geschätzt, gemocht, oder geliebt werden? Und wie fühlen sich andererseits Enttäuschung, Verletzung, Distanz, Ablehnung oder Ärger an?

Um die Freuden in Beziehungen zu mehren und den Kummer zu mindern oder wenigstens besser damit umzugehen, biete ich Ihnen Ideen und Informationen aus der Psychologie, Neurologie und Meditationspraxis, sowie aus 40 Jahren meiner Tätigkeit als Therapeut und Lehrer an. Es wird besonders um praktische Dinge gehen, die Sie in sich selbst oder in Ihren Beziehungen anwenden können, um sich besser zu fühlen und mit Ihren Beziehungen fruchtbarer umzugehen.

Lassen Sie mich einen Ausblick geben, was ich in den vier Hauptabschnitten abhandeln werde:

**In Sitzung 1 beginnen wir mit den begrifflichen Grundlagen** – wir erkunden schlagkräftige Ideen und wichtige Forschungsergebnisse zu Themen wie der erfahrungsabhängigen Neuroplastizität. Sie erfahren, wie Sie Ihre Denkweisen ändern können, um Ihr Gehirn zu verändern, was wiederum das Denken zum Besseren verändern kann.

Auch wird es um innere Stärken gehen. Was braucht es, um ein höheres Selbstwertgefühl ebenso wie das Gefühl, anderen wichtig zu sein, größere Flexibilität, Mitgefühl, Selbstbehauptungsstrategien, Glücksempfindung und weitere innere Stärken zu entwickeln?

Wir erkunden anschließend die evolutionsbedingte Tendenz des Gehirns zum Negativen und wie wir sie besiegen, indem wir unsere alltäglichen Erfahrungen in nachhaltige innere Stärken umwandeln – was ich „das Gute aufnehmen“ nenne.

Wir befassen uns auch mit der Forschung darüber, wie die Liebe – im weiten Sinne verstanden – die Evolution des Gehirns steuerte und wie unser Hirn heutzutage die Bedürfnisse nach Beziehungen zu erfüllen sucht. Beispielhaft werde ich über die Bindungstheorie sprechen, sowohl über die Auswirkungen aus unserer Kindheit, die zu sicheren oder unsicheren Bindungen führen, als auch darüber, was wir heute tun können, um uns ein Gefühl der Geborgenheit zu erarbeiten und in den uns wichtigen Beziehungen festen Boden unter den Füßen zu bekommen.

Die nähere Betrachtung der Bindungen wird uns zur Erkenntnis der wechselseitigen Abhängigkeiten führen, zu der Tatsache, dass unser Schicksal mit dem anderer Menschen verknüpft ist. Wir beenden die Sitzung schließlich mit einem Blick auf das allgemeingültige Prinzip der Güte, des guten Willens, des Wohlwollens, das sich genauso auf uns selbst wie auf andere richtet.

Das weitere Programm bietet etliche erfahrbare Übungen, in denen alte Beziehungswunden geheilt und innere Kraftquellen erschlossen werden, aber auch zwischenmenschliche Ansätze und Fertigkeiten.

**In Sitzung 2: Sich mit sich selbst anfreunden** – sprechen wir über Dinge wie den eigenen Stand wahren, das Gefühl, anderen wichtig zu sein, Selbstmitgefühl, achtsame Selbstakzeptanz, sich beruhigen und stark fühlen können, das Heranbilden eines inneren Teams unsichtbarer Helfer, einen „Rat der Beschützer“, der für Sie da ist und Sie unterstützt. Und natürlich, wie es ist, einen Sinn für Grenzen zu entwickeln, dem inneren Kritiker oder Zensor zu begegnen, tiefempfundene Wertschätzung von anderen entgegenzunehmen – und kommen schließlich noch zum Überschreiten des letzten Tabus, nämlich uns als guten Menschen zu sehen.

**Dann, in Sitzung 3: Der Kern der Beziehungen** – beginnen wir mit der Stärkung der neuronalen Schaltkreise, die für größere Empathie mit den Handlungen, Gefühlen und Gedanken anderer Menschen sorgen.

Auf dieser Grundlage kommen wir zu Mitgefühl und Freundlichkeit und wie man diese kultiviert. Das beinhaltet auch die Freude am Wohlergehen anderer. Dann erkunden wir das so relevante Gleichgewicht zwischen Autonomie und Intimität, Distanz und Nähe, Trennen und Verbinden – und enden damit, wie es ist, wenn wir die eigenen Wünsche und Bedürfnisse sowie die der anderen wirklich herausfinden.

**In Sitzung 4: Güte und Selbstbehauptung** – beginnen wir mit dem Gefühl der Verbundenheit mit allem als einem großen Ganzen als Fundament, um mit anderen Menschen gütig umzugehen und gleichzeitig stark zu sein. Hinzu kommt in der vierten Sitzung eine erfahrbare Übung, die uns vor Augen führt, wie es ist, ein ganzer Mensch zu sein.



Und dann erkunden wir die wichtigen Themen der Autonomie und Intimität, als Grundlage für viele pragmatische Aspekte, wie Sie effektiv mit anderen kommunizieren und sich dabei behaupten können. Ausklang der Sitzung wird sein, wie wir den Kreis des Wir auf die ganze weite Welt ausdehnen können. Wie Sie sehen, ist das eine Menge Material, und ich bin sehr begeistert darüber.

Von diesem Programm profitieren Sie am meisten, wenn Sie sich bewusst machen, dass die Methoden, die ich hier präsentiere, auf einem historisch noch nie dagewesenen Zusammenkommen der westlichen Wissenschaften Psychologie und Neurologie mit den großen kontemplativen Traditionen der Welt basieren.

**Das Programm ist weder eine Psychotherapie noch ein Ersatz für physische oder mentale ärztliche Versorgung.**

Von all den kontemplativen Traditionen schöpfe ich überwiegend aus dem Buddhismus, weil ich ihn am besten kenne und darin die meisten Berührungspunkte oder Schnittstellen zur westlichen Wissenschaft finde. Aber keinesfalls versuche ich, Sie zu irgendeiner Richtung zu bekehren, weder zur Psychologie noch zur Neurologie und bestimmt nicht zum Buddhismus. Prüfen Sie stets, was für Sie selbst Sinn ergibt, was für Sie persönlich nützlich ist, und lassen Sie das Übrige beiseite.

Was das erfahrbare Material in diesem Programm, die angeleiteten Übungen angeht, fühlen Sie sich bitte frei, meine Vorschläge so abzuwandeln, dass sie für Sie am besten funktionieren.

Sie können im Programm anhalten, wenn Sie einem bestimmten Aspekt mehr Zeit widmen oder später darauf zurückkommen wollen. Achten Sie bitte in erster Linie auf sich selbst. Und wenn etwas hochkommt, das Ihnen unangenehm ist – was bestimmt nicht meine Absicht ist! – aber falls es doch geschieht – empfehle ich, zu unterbrechen, bis Sie sich wohler fühlen, oder zum nächsten Abschnitt vorzuspulen.

Ich wünsche Ihnen alles Gute damit! Um Ihrer selbst willen und wegen der positiven Wirkungen, die das eigene Wohlergehen auf die



Menschen in der Umgebung ausstrahlt. Um ein Thema aufzugreifen, das sich durch das ganze Programm zieht: Sie können Ihre Außenwelt durchaus beeinflussen – und sicher lohnt es sich, darin so geschickt wie möglich zu sein. Doch Ihre innere Welt können Sie noch weitaus mehr beeinflussen – so dass die Aufmerksamkeit, die Sie im Verlauf des Programms auf Ihre Innenwelt und die möglichen allmählichen Veränderungen darin richten, sich in Ihrem Leben auszahlen und weitere Kreise auch zum Nutzen anderer ziehen wird.

**Als Einstieg, wie Sie Ihr Denken einsetzen können**, um das Gehirn zu verändern, um damit wiederum Ihr Denken zum Besseren zu verändern, möchte ich eine Geschichte erzählen, die ich über eine Indianerfrau gegen Ende ihres Lebens erfuhr. Sie wurde gefragt: *Großmutter, wie bist du so glücklich geworden? Wie so erfolgreich, so weise, so beliebt? Was hast du dafür getan?* Sie überlegte einen Moment und sagte dann:

„Wisst Ihr, ich glaube, es liegt daran, dass ich, als ich jung war, erkannte, dass in meinem Herzen zwei Wölfe waren. Ein Wolf der Liebe und einer des Hasses. Und ich erkannte auch, dass alles davon abhing, welchen der beiden ich fütterte, und zwar jeden Tag.“

Das ist eine tiefgründige Geschichte, jedenfalls für mich persönlich, und ich bekomme jedes Mal eine Gänsehaut, wenn ich sie erzähle. Darin sind zwei Schlüsselmomente, zum einen natürlich das Erkennen des „Hasswolfes“, der Anlage zur Böswilligkeit, Aggression, zum Neid, Hass, zur Wut, Gewalt, sogar zum Krieg, die in jedem Herzen schlummert, ganz bestimmt in meinem eigenen.

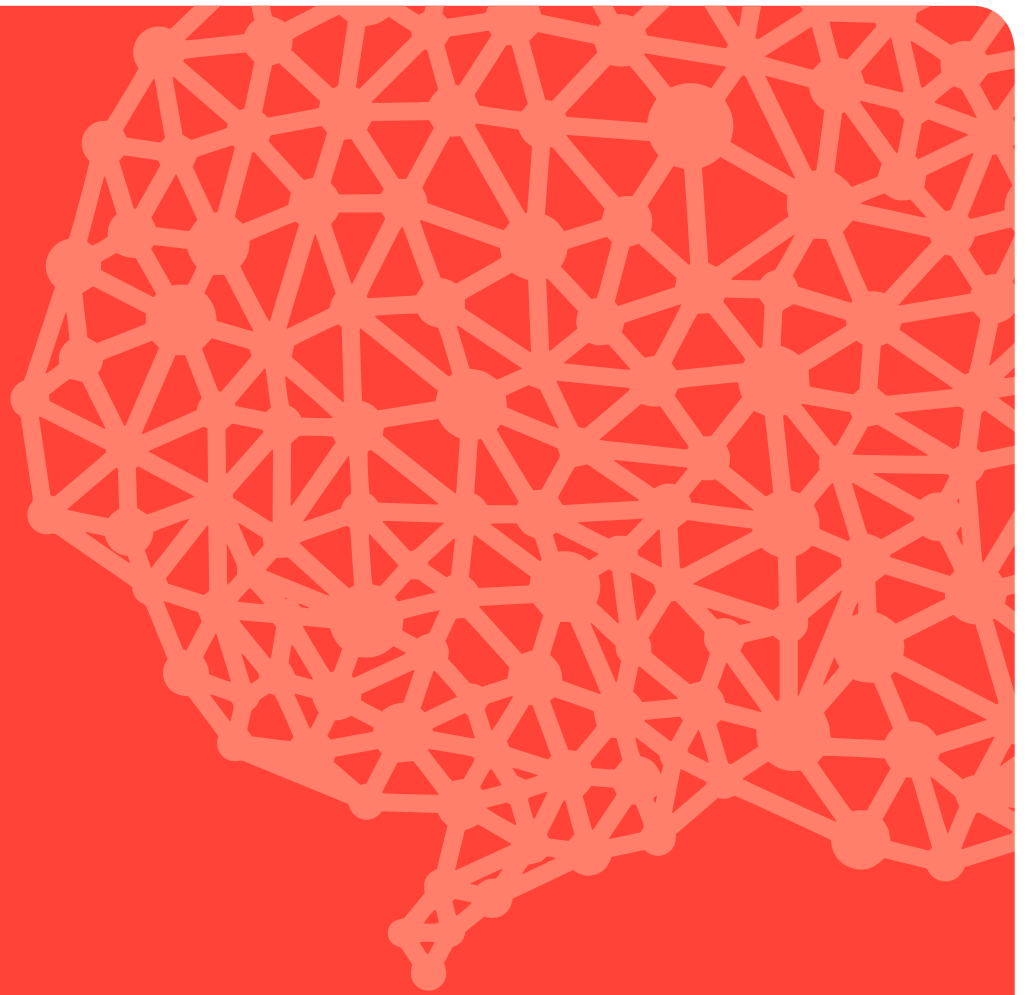
Den persönlichen „Hasswolf“ in Besitz zu nehmen ist tatsächlich ein wichtiger Schritt, um gesunde und liebevolle Beziehungen zu anderen zu haben. Denn wenn wir den Hasswolf hassen oder in eine Ecke drängen und ihn unterdrücken und bekämpfen, wird er am Ende sowohl uns als auch andere beißen.



Später in diesem Programm werden wir erforschen, wie wir mit dem Hasswolf, der in jedem von uns steckt, einen gesünderen Umgang pflegen, doch jetzt will ich den zweiten Schlüsselmoment aus der Geschichte beleuchten, und zwar die Frage, welchen Wolf wir füttern wollen?

Wir füttern immer den einen oder den anderen Wolf. Wir nähren – oder vernachlässigen – immer die eine oder andere Fähigkeit oder Tendenz in uns.

Darin liegt Hoffnung, weil wir uns wahrhaftig selbst ändern können, und dafür auch selbst die Verantwortung tragen. Die Entscheidungen, die wir treffen, in Bezug darauf, welchen Wolf wir füttern, können nicht nur unsere Denk- und Fühlweisen verändern, sondern auch unser Gehirn.



**Sitzung 1**

# Grundlagen



# Selbstgesteuerte Neuroplastizität

**Unser Gehirn sieht nicht besonders schön aus** – eher wie ein fauliger Blumenkohl, würde ich sagen – und doch gilt es in der Wissenschaft als das komplexeste physische Objekt überhaupt.

Es enthält über 1,1 Billionen Zellen, von denen etwa zehn Prozent – das sind an die 100 Milliarden – Neuronen sind, in Nestern kleiner transistorähnlicher An-/Aus-Schalter zwischen der Billion von umgebenden Zellen.

Ein durchschnittliches Neuron ist mit bis zu 5.000 weiteren Neuronen in Verbindung, das ergibt ein ganz außergewöhnliches Netzwerk aus ca. 500 Billionen Synapsen in unserem Kopf.

Ein durchschnittliches Neuron feuert 5 bis 50 Mal pro Sekunde: das Gehirn ist hoch aktiv. Und obwohl es nur zwei bis drei Prozent des Körpergewichts ausmacht, verbraucht es 20 bis 25 Prozent des gesamten Sauerstoff- und Glukosegehaltes in unserem Blut.



## **Was ist die Aufgabe dieser ganzen Aktivitäten? Warum hat Mutter Natur ein metabolisch so aufwendiges Organ hervorgebracht?**

Die Aufgabe unseres Nervensystems, mit Hauptquartier im Kopf, besteht darin, Informationen zu speichern, zu kommunizieren, zu verarbeiten, zu transformieren. Mit Informationsverarbeitung meinen die Neurowissenschaftler im wesentlichen all das, was wir als Verstand, Geistes- oder Denkaktivität – und damit verwandten Vorgängen wie Wahrnehmung, Gedächtnis oder Lernen bezeichnen.

Im Bezugssystem der Neurowissenschaft oder Neuropsychologie basiert mentale Aktivität stets auf neuronaler Aktivität. In jedem Tier mit einem Nervensystem – einschließlich eines wirklich komplexen Tieres wie wir es sind – muss es neuronale Strukturen und Prozesse geben, damit es Dinge sehen, Geräusche hören, Gefühle fühlen oder etwas Neues lernen kann. Zwar bleibt der genaue Zusammenhang zwischen dem nichtmateriellen bewussten Erleben und den materiellen neurologischen Prozessen immer noch ein Geheimnis – es gilt in der Wissenschaft zuweilen als „Kernproblem“ – doch zeigt sich auf tausenderlei Arten, im Großen wie im Kleinen, an Menschen und anderen Tieren, dass mentale Aktivität – einschließlich des Auf und Ab des bewussten Erlebens – stets zusammen mit neuronaler Aktivität aufkommt, mit ihr in Wechselwirkung steht und von ihr abhängt.

Das impliziert, dass das Denken sich ändert, wenn das Gehirn sich ändert. Und in dem Maße, wie sich das Denken verändert, muss sich das Gehirn verändern – sowohl vorübergehend als auch auf Dauer.



Als Beispiel hierfür möchte ich Ihnen von einer Studie berichten, in der Collegestudenten, die gerade Ihr Studium in den Sozialwissenschaften aufnahmen, als Versuchskaninchen herangezogen wurden. Die Studie geschah in zwei Phasen:

# 1

**In der ersten Phase wurden die Probanden in einem ephemerisierten Computertomographen untersucht,** während ihnen ein Mitstudent, dem sie noch nicht begegnet waren, geschildert wurde, der viel gewiefter, begabter, intelligenter als sie sei, und der mit seinen überragenden Leistungen für größte Erfolge prädestiniert sei. Die Probanden im CT wurden gefragt, was sie für diese anderen Person empfanden. Sie sagten, während der CT-Scanner alles aufzeichnete, dass sie sich schlecht fühlten! Sie fühlten sich minderwertig. Sie waren neidisch auf die andere Person und fühlten sich ihr unterlegen. Gleichzeitig waren im Gehirn die Neuronenschaltkreise aktiv, deren Aktivität mit physischen Schmerzen zu tun hat. Das heißt, wenn man sich den Zeh verstaucht oder mit dem Hammer auf den Daumen schlägt, leuchten dieselben Schaltkreise auf wie bei den Studenten, die den sozialen Schmerz durchmachten, als sie sich minderwertig oder unterlegen fühlten oder sich schämten. Das war die Phase eins der Studie.

# 2

**Einige Wochen später wurden die Studenten für die zweite Phase noch einmal an die Computertomographie angeschlossen.** Diesmal wurde ihnen, aus angeblich zuverlässiger Quelle – aber wie beim ersten Versuch war natürlich alles erfunden – mitgeteilt, dass ein gewisser Mitstudent, und zwar dieser schlimme Rivale, der ihnen so überlegen gewesen war, eine schändliche Niederlage erlitten hatte. Es war herausgekommen, dass er in verschiedenen Prüfungen gemogelt hatte und ein hochgradiger Betrüger war. An dieser Stelle, während gleichzeitig ihre Gehirne gescannt wurden, wurden die Probanden wieder gefragt, wie sie sich jetzt fühlten. Was sie jetzt sagten, war: „Toll, ich bin kein Verlierer mehr“, und sie fühlten etwas wie Schadenfreude, empfanden so etwas wie Lust am Unglück des



anderen – und im Gehirn wurden gleichzeitig die Regionen aktiv, die mit physischer Lust zu tun haben. Das heißt, als sie soziale Freude empfanden, also sich selbst besser, wertvoller, dem anderen sogar überlegen fühlten, wurden dieselben Schaltkreise ausgelöst, wie wenn man etwa einen Muffin isst oder sich am Rücken kratzt, weil es da juckt.

Diese Studie spricht – abgesehen von der oft in mitmenschlichen Beziehungen unterschätzten Bedeutung der Wirkung des Neides – einen tieferen, weitergehenden Aspekt an, nämlich dass erstens, wenn das Denken sich ändert, sich auch das Gehirn ändert, und zweitens, dass die in entwicklungsgeschichtlich jüngerer Zeit erworbenen psychologischen Fähigkeiten oder Tendenzen zu sozialen Emotionen, – auf der einen Seite Neid oder Unzulänglichkeit, auf der anderen Seite Selbstwertgefühl und Anerkennung – auf den phylogenetisch älteren Fähigkeiten und Tendenzen des menschlichen Gehirns aufbauen.

Außerdem verursachen – genauer betrachtet – die zeitweiligen mentalen Aktivitäten eben nicht nur zeitweilige Veränderungen in der Struktur und Funktion der Neuronen, sondern die Wiederholung mentaler Aktivitätsmuster erzeugt tatsächlich auch Wiederholungsmuster neuronaler Aktivität, was zu dauerhaften Veränderungen in den Neuronenstrukturen und Funktionen führt. Mit anderen Worten, es sind die Wiederholungsmuster der Neuronenaktivitäten, die für dauerhafte Veränderungen in den Neuronenstrukturen und Neuronenfunktionen sorgen.

**Der Ausspruch des kanadischen Psychologen Donald Hebb ist inzwischen Teil unseres Kulturguts geworden: „Zusammenschießende Neuronen werden sich zusammenschließende Neuronen“**

Dies nennt man erfahrungsabhängige oder erfahrungsbedingte Neuroplastizität – und sie geschieht durch vielerlei Mechanismen. Beispielsweise strömt mehr Blut in die aktiveren Gehirnbereiche, die Epigenetik, also das Verhalten der Gene, ändert sich – vielbeschäftigte Synapsen bauen mehr Rezeptoren auf und werden sensitiver und es entstehen



neue Verbindungen zwischen den Neuronen. Hinzu kommt, dass die untätigen Verbindungen allmählich verschwinden, in einem Prozess, der manchmal als „neuronaler Darwinismus“, das Überleben der Fleißigsten, bezeichnet wird.

Das Fazit daraus und die gute Nachricht: Mit gezielten mentalen Aktivitäten lassen sich die Neuronenschaltkreise der Liebe und anderer wohltuender Gemütsverfassungen stimulieren und durch die Stimulierung weiter fördern.

Es gibt inzwischen tausende solcher Studien, die die dauerhaften Veränderungen aufgrund des entsprechenden Informationsflusses im menschlichen oder tierischen Nervensystem belegen. Um nur eine zu nennen: In der Studie von Sara Lazar und ihren Kollegen in Harvard wurden Personen mit längerer Meditationserfahrung mit Kontrollgruppen verglichen. Der Cortex – vom lateinischen Wort für Rinde – ist die umgebende äußerste Schicht des Gehirns und beherbergt die Zellkörper der meisten Neuronen mit ihren Verbindungen untereinander – Der Cortex war bei den Langzeitmeditierenden messbar dicker als bei den Personen ohne Meditationserfahrung, und zwar in drei Hauptarealen: in der *Insula*, der Inselrinde, die für Körperbewusstsein und andere fundamentale Aspekte der Selbstwahrnehmung zuständig ist, in den Regionen hinter der Stirn im sogenannten präfrontalen Cortex (PFC), in dem die Aufmerksamkeit Gefühle und Verlangen nach dem Top-down-Prinzip reguliert, und drittens war der Cortex im Gehirn der Meditierenden messbar dicker in den somatosensorischen Regionen ganz oben auf dem Kopf, die auf Körperempfindungen einstimmen helfen. Dass die Gehirne der Meditierenden diese Veränderungen aufwiesen, lag einfach daran, dass sie die Funktionen, die diese Areale ausüben, regelmäßig trainierten – etwa die Selbstwahrnehmung, Aufmerksamkeitssteuerung, das Körperempfinden. So wurden diese Bereiche regelmäßig stimuliert und in der Folge kräftiger, da sich mit der Zeit neue Strukturen heranbildeten, etwa wie sich bestimmte Muskeln durch wiederholte Betätigung aufbauen lassen.





Im Vergleich zu den Nichtmeditierenden kommt interessanterweise hinzu, dass bei den Langzeitmeditierenden diese Hirnbereiche gut erhalten blieben und nicht dem normalen altersbedingten Verfall unterlagen – der damit zu tun hat, dass ungefähr 10.000 Gehirnzellen täglich absterben. Das scheint eine ziemliche Menge, aber wenn wir mit 1,1 Billionen beginnen, haben wir bis zu unserem achtzigsten Geburtstag im Normalfall nur ein paar Prozent verloren.

Dieser Prozess des altersbedingten Gehirnzellenabbaus und Zusammenschrumpfens, der Cortexschwund durch Alterung, hängt mit der normalen Abnahme der kognitiven Fähigkeiten im Alter zusammen. Also machen wir uns keine Sorgen, die Oldtimer unter uns, wenn wir ins Zimmer gehen und schon vergessen haben, was wir da wollten, oder uns ein Name nicht mehr einfällt.

Nun ist es interessant, dass bei den älteren Meditierenden im Vergleich zu den Kontrollgruppen kein normaler altersgemäßer Cortexschwund in diesen Arealen zu verzeichnen war, das heißt, die Areale wurden benutzt, und verschwanden folglich nicht.

Das Fazit zum Mitnehmen ist, dass wir wahrhaftig unsere mentalen Fähigkeiten einsetzen können, um das Gehirn zu ändern, und damit wiederum unsere mentalen Fähigkeiten zum Besseren verändern – für uns selbst und andere. Das meint Jeffrey Schwartz mit dem Ausdruck „selbstgesteuerte Neuroplastizität“.



# Innere Stärken

**In der Tat trainieren wir durch das Gehirn auch** die eigenen *inneren Stärken*. Das ist für mich so ein Sammelbegriff, den ich benutze, wenn ich überlege, was ich in den Rucksack packen will, wenn ich mich auf die lange und manchmal mühsame Lebensreise begeben. Innere Stärken, all das Gute, das wir in uns heranbilden wollen, eigene Fähigkeiten wie Achtsamkeit, Erkenntnis, emotionale Intelligenz, Resilienz und Impulssteuerung. Zu den inneren Stärken gehören auch die positiven Emotionen, die Barbara Fredrickson und andere nach ihr wirklich als eine Hauptquelle für Resilienz und Bewältigung auf unserem Weg durchs Leben ansehen. Solche positiven Emotionen sind Dankbarkeit, Selbstwert, Liebe, Selbstmitgefühl, sogar auch Ehrfurcht und heitere Gelassenheit. Des Weiteren gehört zu den inneren Stärken auch die eigene Haltung, etwa Offenheit, Entschlossenheit, Optimismus, Toleranz oder Selbstachtung, aber auch körpereigene Veranlagungen, also somatische Tendenzen wie Vitalität oder Lockerheit oder der sprichwörtliche Mumm in den Knochen. Und natürlich zähle ich zu den



# Verzeichnis der geführten Übungen auf den CDs

## CD 1

- 1 Die eigenen Stärken aktivieren und installieren (2:42)
- 2 Selbstmitgefühl in drei Schritten (10:32)
- 3 Der Sinn für Grenzen (9:07)
- 4 Dem inneren Angreifer standhalten (6:00)
- 5 Wertschätzung verinnerlichen (3:39)
- 6 Verinnerlichen, ein guter Mensch zu sein (5:42)
- 7 Empathie mit Nahestehenden vertiefen (8:17)
- 8 Mitgefühl (12:11)

## CD 2

- 1 Identifizieren Sie Ihre Bedürfnisse (12:31)
- 2 Die Erfahrung als Ganzes sehen (9:53)
- 3 Beziehungen näher erforschen – I. Autonomie (8:11)
- 4 Beziehungen näher erforschen – II. Intimität (9:11)
- 5 Die Ursachen angehen (5:55)
- 6 Weise Rede bei noch nicht erfolgter Kommunikation (6:11)
- 7 Den Kreis des „Wir“ ausdehnen (7:10)

## Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)

## Mehr von Rick Hanson

[arbor-verlag.de/rick-hanson](http://arbor-verlag.de/rick-hanson)

## Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren.

Nähere Informationen finden Sie unter:

[www.arbor-seminare.de](http://www.arbor-seminare.de)