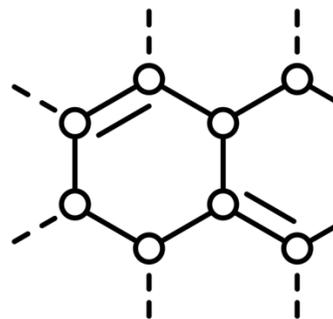




# Führen mit Verstand: Wer weiß, wie das Gehirn tickt, führt besser!

**Dr. Sven Sebastian, Berlin**  
Proventika Institut IAH



Dr. Sven Sebastian | Neurocoach, Geschäftsführer



proventika

Institut für angewandte Hirnforschung  
und Neurowissenschaften (Berlin)

Instagram: @drsvensebastian



**Dr. Sven Sebastian**  
Neurocoach, Trainer, Hirnerklärer

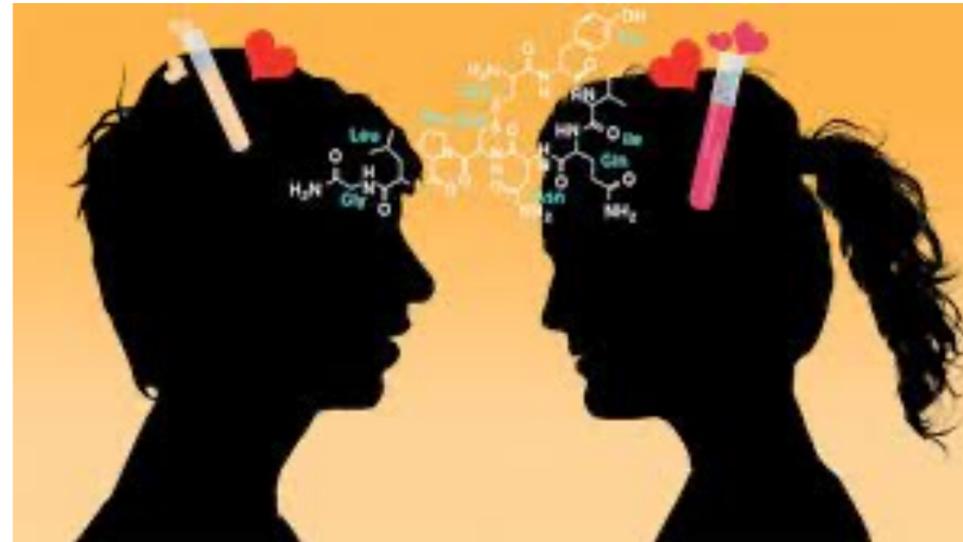
Forststrasse 8  
Berlin-Zehlendorf



[www.svensebastian.de](http://www.svensebastian.de)

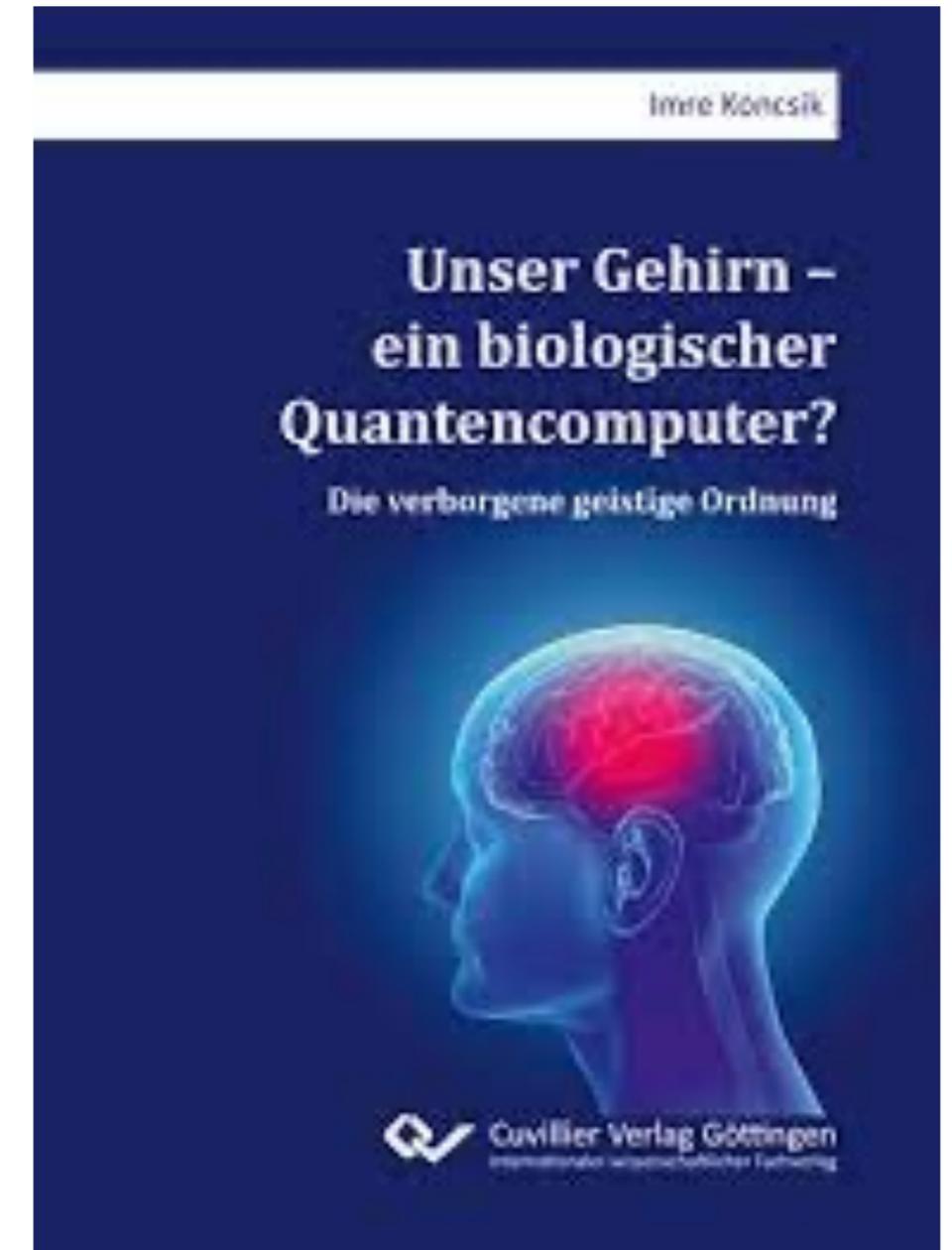
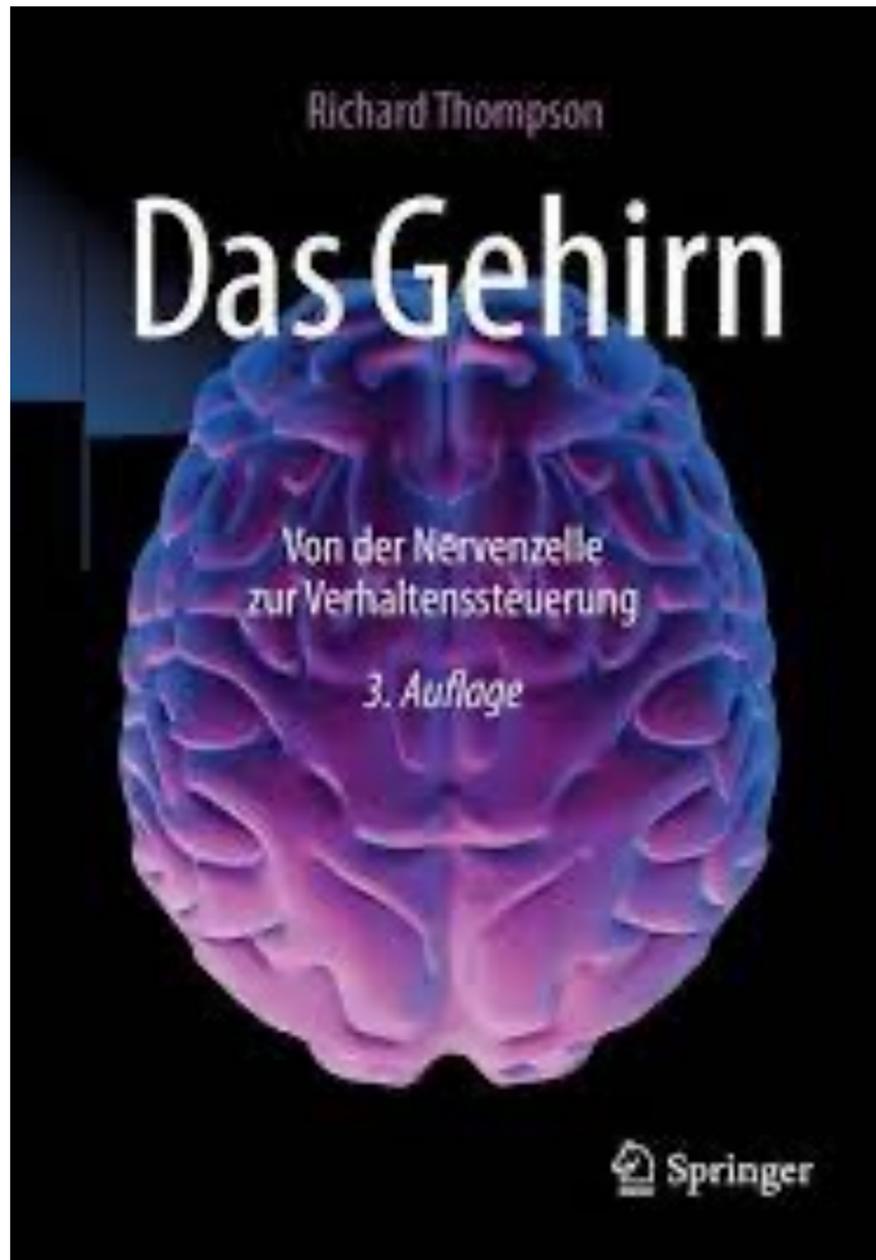
Chemische  
Physikalische  
Biologische

PROZESSE



Wahrnehmen  
Erinnern  
Denken  
Fühlen  
Schlussfolgern

VERHALTEN



## Aktuelle Projekte:

- Westküstenkliniken
- Martin Luther Krankenhaus Berlin
- Universitätsklinik Regensburg
- Krankenhaus Waldfriede
- Arztpraxen (bundesweit)

# Seminare und Trainingsprogramme für Klinikpersonal

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, den Beschäftigten im Gesundheitswesen Methoden und Techniken nahezubringen, die es ihnen ermöglichen, auch unter schwierigen Rahmenbedingungen Leistungen abzurufen, Haltung zu bewahren, gesund zu bleiben und gemeinsam Freude an der Arbeit zu empfinden.



Hintergrund

Unser Angebot

Themen

Referenzen

Kontakt

Mehr Infos unter [www.proventika.de/kliniken](http://www.proventika.de/kliniken)



proventika

Institut für angewandte Hirnforschung  
und Neurowissenschaften



# proventika

Institut für angewandte Hirnforschung  
und Neurowissenschaften (Berlin)



Persönliche  
Kompetenzen



Ethische  
Kompetenzen



Kommunikative  
Kompetenzen



Digitale  
Kompetenzen



Motivationale  
Kompetenzen



Lern-  
kompetenzen

Mehr Infos unter [www.proventika.de](http://www.proventika.de)



# Führen mit Verstand: Wer weiß, wie das Gehirn tickt, führt besser!

**Dr. Sven Sebastian, Berlin**  
Proventika Institut IAH

# Führen

Jemandem den Weg zeigen und dabei mit ihm gehen, ihn geleiten; leiten.

Auf einem Weg o. Ä. geleiten.

Veranlassen, an einen bestimmten Ort mitzukommen; an einen bestimmten Ort bringen; jemanden geleiten.

Führen = (Ver)Führen

## Dein Gehirn – Das kognitive Vorhersage-System deines Daseins.



Wie viel wiegt ein menschliches Gehirn? Ein Männliches ist rund 1,4 Kilogramm schwer, ein Weibliches etwa 100 Gramm leichter.

Quelle: imago images / Rolf Kremming

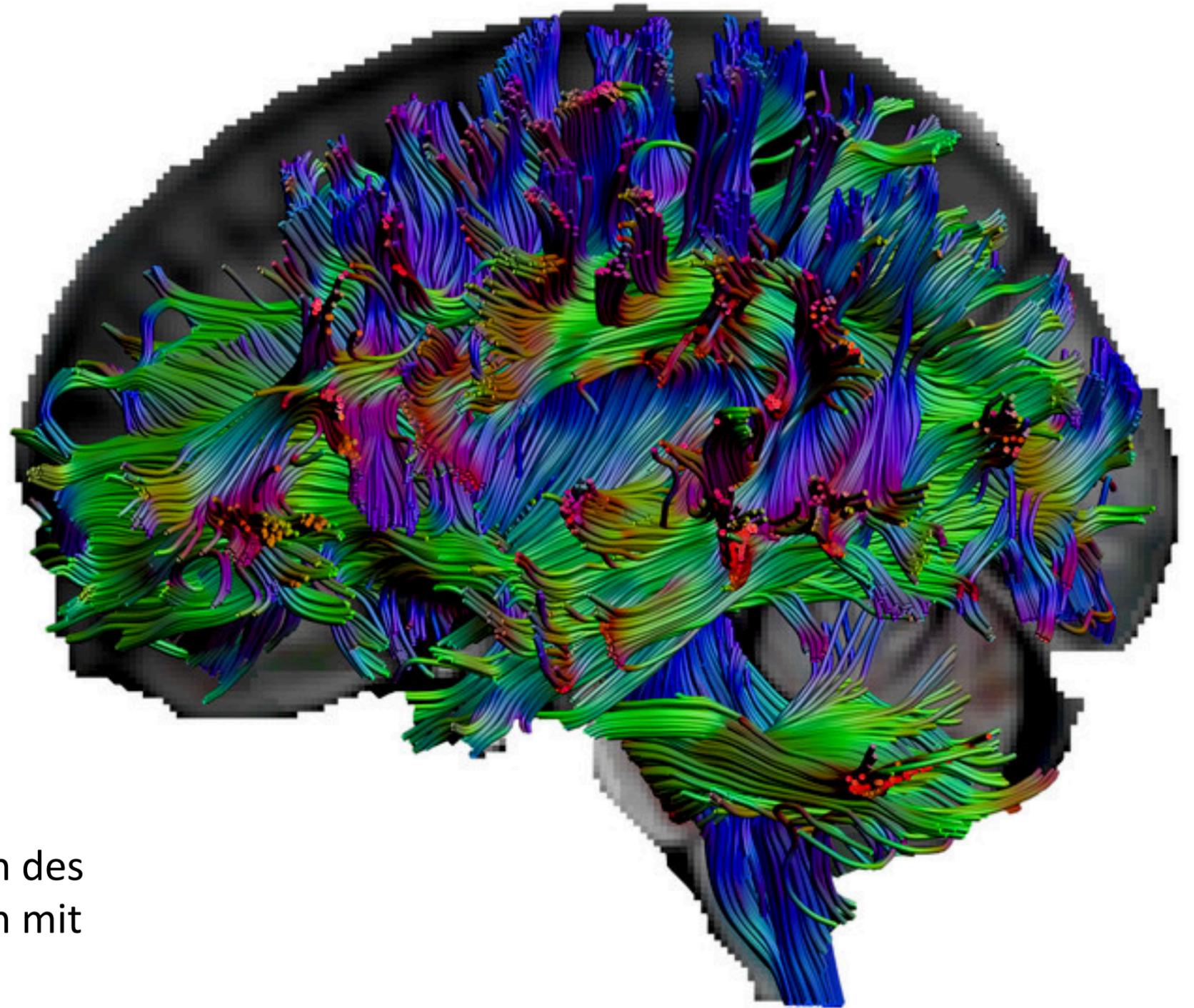
- Das Gehirn, ein **dynamisches und selbstorganisierendes kognitives System**, dessen Ziel es ist, den Körper und seine Organe zu steuern und alle seelischen und geistigen Leistungen und Erkenntnisprozesse zu koordinieren.
- Primäres Ziel dieses gigantischen neuronalen Netzwerks ist es, dafür zu sorgen, dass der Organismus, dem das Gehirn angehört, im Rahmen der gegebenen Verhältnisse **gut überlebt, sich fortpflanzt und ein psychobiologisches Wohlbefinden erfährt**.
- Um dies zu erreichen, konstruiert das Gehirn aller 300 bis 400 ms seine **eigene Realität**.

# Prinzipien der Hirnorganisation

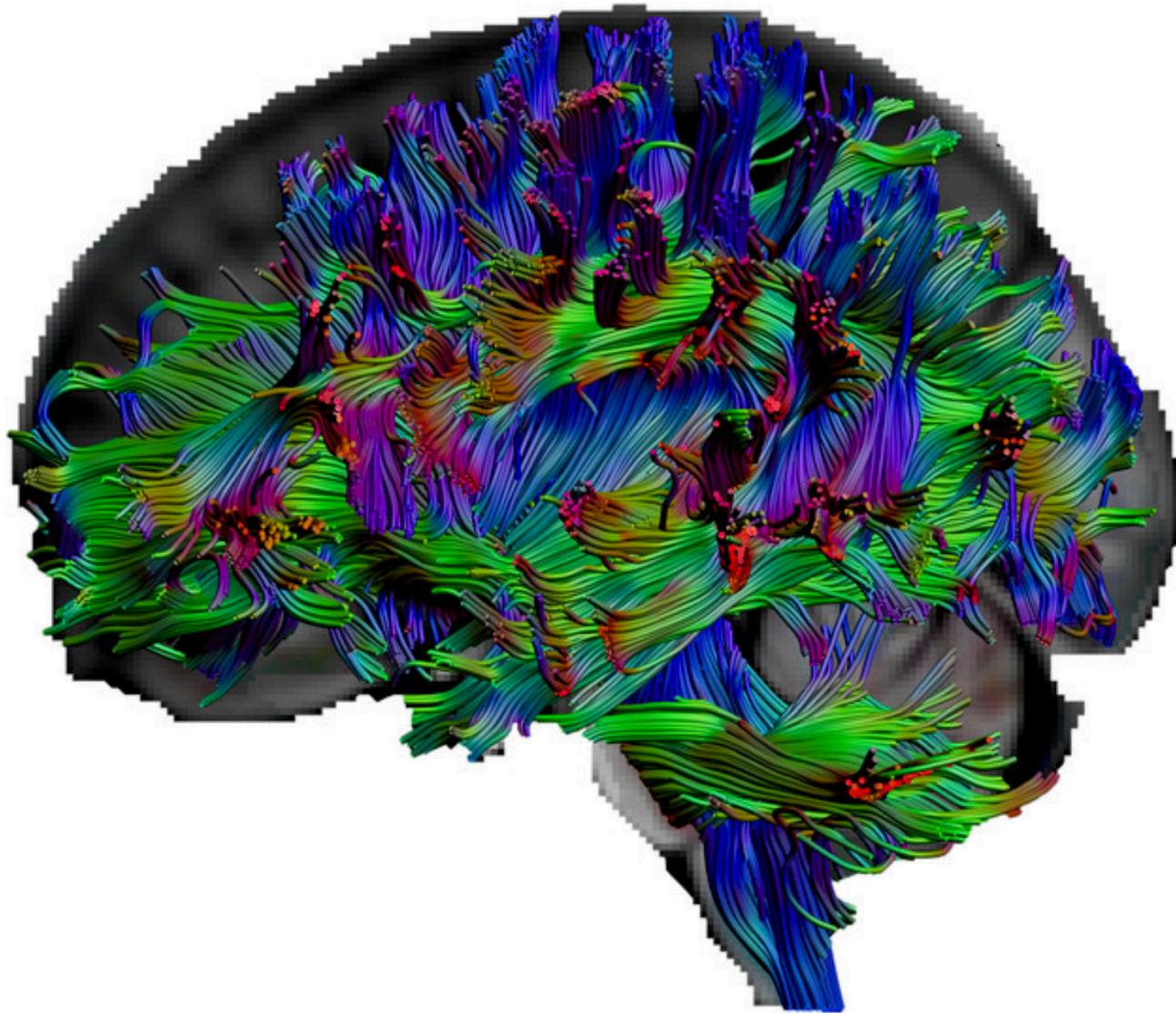
- Fire Together.
- Wired Together.
- **Form a common Function.**
- **Work with others to form complex Function.**

## Beispiel

Schätzungsweise geht jede der ca. 20 Mrd. Nervenzellen des zerebralen Kortex im Mittel 5.000–10.000 Verbindungen mit anderen Neuronen ein. Somit stellt Konnektivität ein fundamentales Prinzip für die Funktionsweise des Gehirns dar.



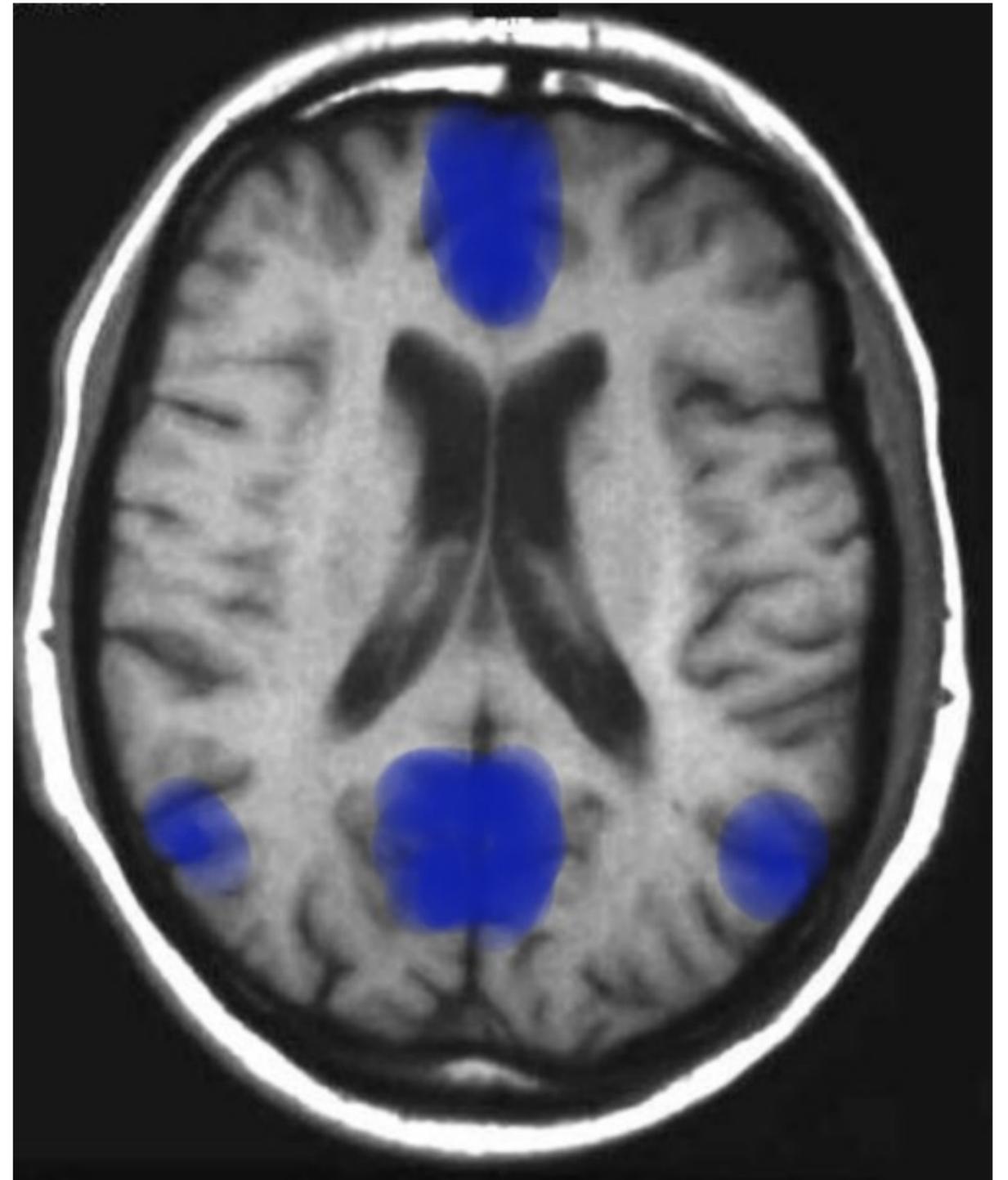
# Die 7 wesentlichen Netzwerkstruktursysteme des menschlichen Gehirns



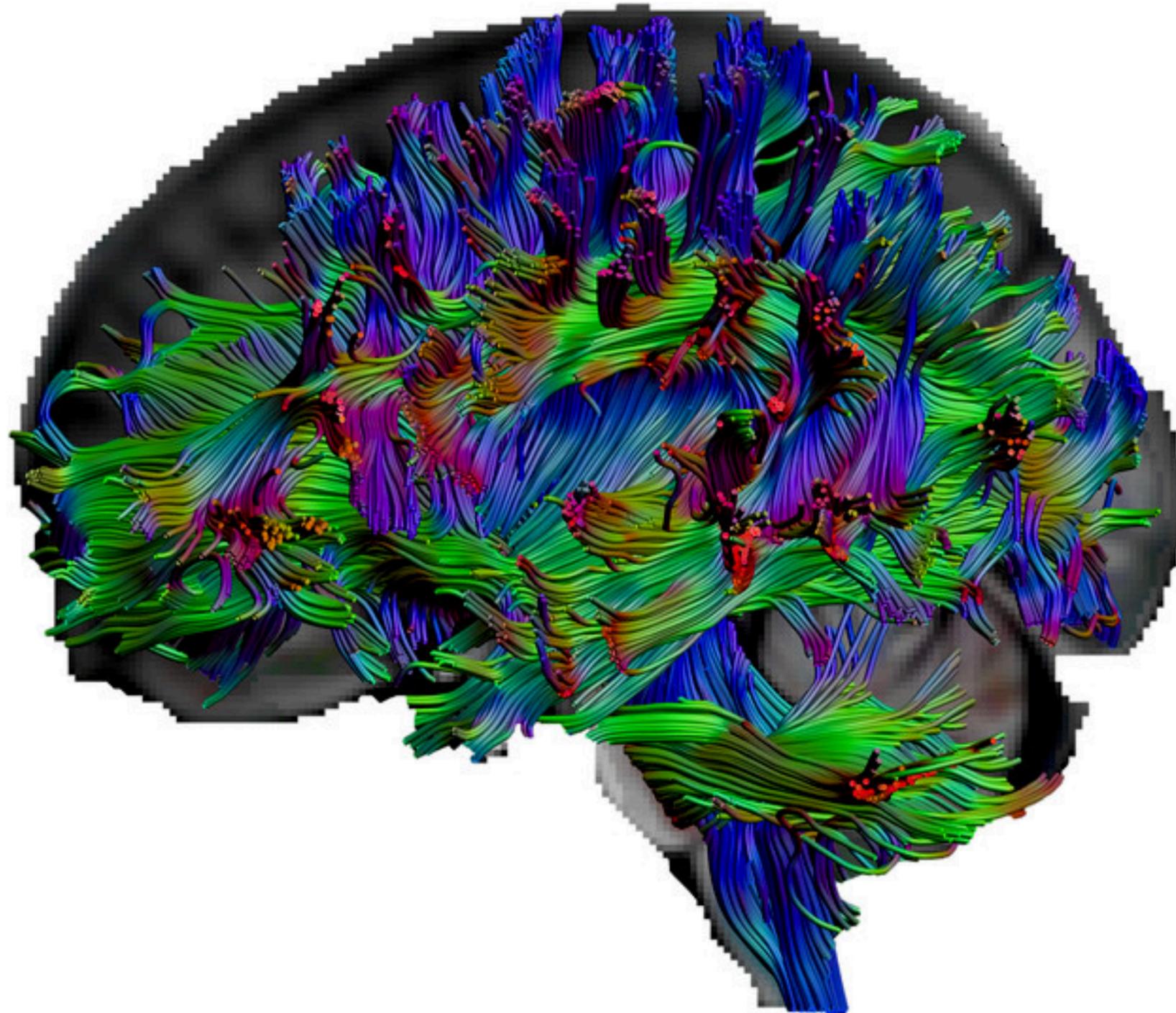
- sensomotorisches System
- visuelles System
- limbisches System
- zentrales exekutives Netzwerk (CEN)
- Default Mode Network (DMN)
- Salience Network (SN)
- Dorsal Attention Network (DAN)

Das **Default Mode Network** (DMN; Ruhezustandsnetzwerk) ist aktiviert beim Tagträumen, beim Erinnern an die eigene Biographie, beim Planen der Zukunft und bei sozialer Kognition, d.h. beim von äußeren Reizen unabhängigen Denken.

Zu den beteiligten Hirnregionen gehören der **ventro-mediale präfrontale Kortex (vmPFC)**, Praecuneus, der **posteriore cinguläre Kortex (PCC)** und der Lobulus parietalis superior.



**Es ist hilfreich, das eigene Hirn „im Griff“ zu haben,  
sonst macht es am Ende, was es will.**



# WAS DICH DIE NÄCHSTEN 90 MINUTEN ERWARTET:

---

- Warum ticken wir so, wie wir ticken?
- Wie kann "gehirngerechte" Führung gelingen?"



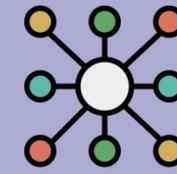
# Beispiel aus dem Alltag.



Wahrnehmen



Assoziieren



Emotion



Denken



Verknüpfen



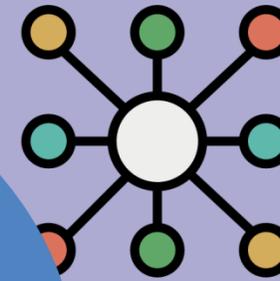
Interozeption

Wie das Gehirn die Wahrnehmung: Schmutzige Kaffeetasse im Pausenraum, wie immer.“ kognitiv und körperlich verarbeitet und daraus eine Emotion kreiert.

Wahrnehmen



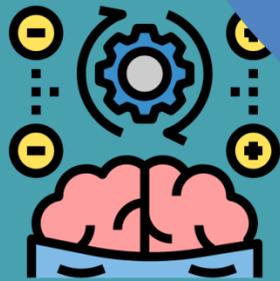
Assoziieren



Gedanken



Denken



Verknüpfen



Fühlen, Empfinden, Erleben

## EMOTION

-  Gestresst
-  Angst
-  Nervös
-  Gemischte Emotionen
-  Normal
-  Entspannt
-  Ruhig
-  Gelassen
-  Liebenswert
-  Romantisch
-  Leidenschaftlich
-  Sehr glücklich

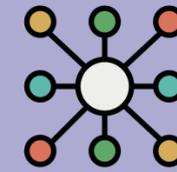
# Beispiel aus dem Alltag.

Eine Pflegeassistentin sucht das Gespräch mit ihrer Abteilungsleiterin Pflege, weil sie mit dem Einsatzplan der nächsten Woche nicht einverstanden ist. Und das zum wiederholten Maße.

Wahrnehmen



Assoziieren



Emotion



Denken



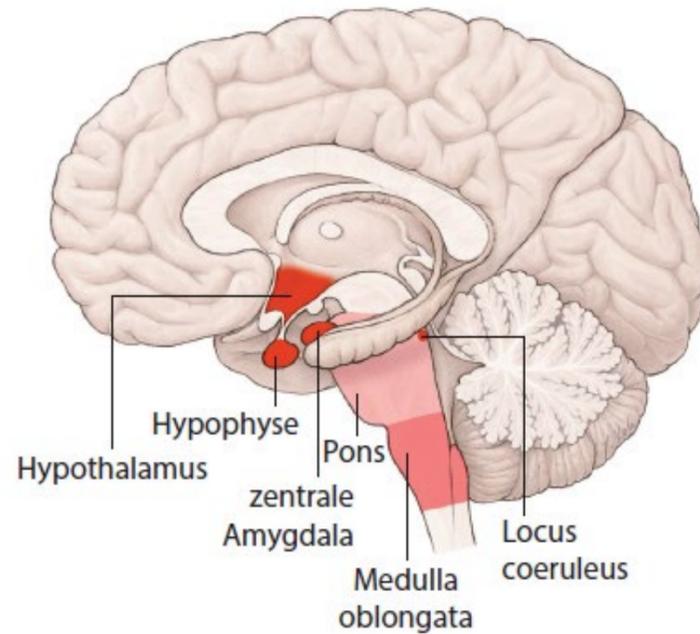
Verknüpfen



Interozeption

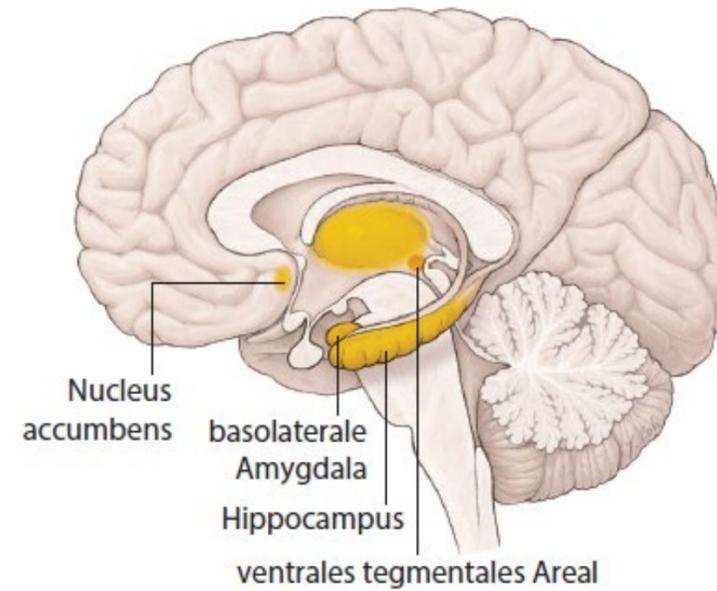
### Basis

#### Untere limbische Ebene



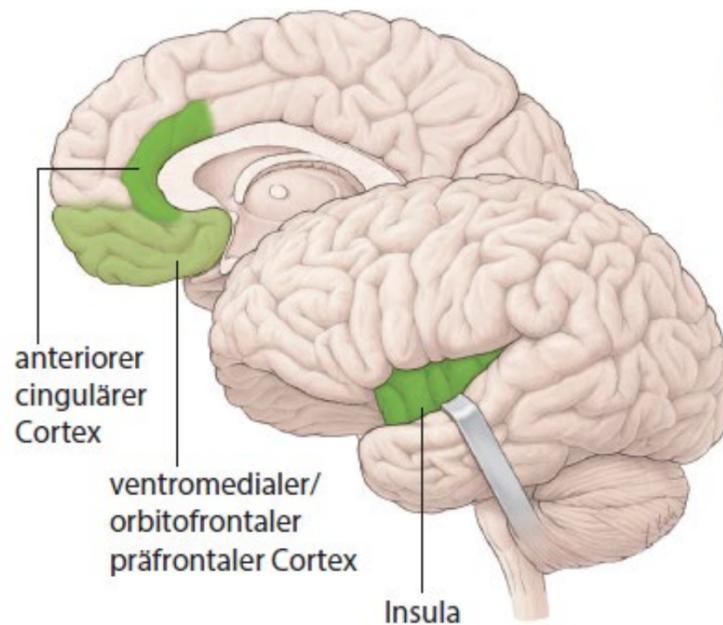
### Emotionale

#### Mittlere limbische Ebene



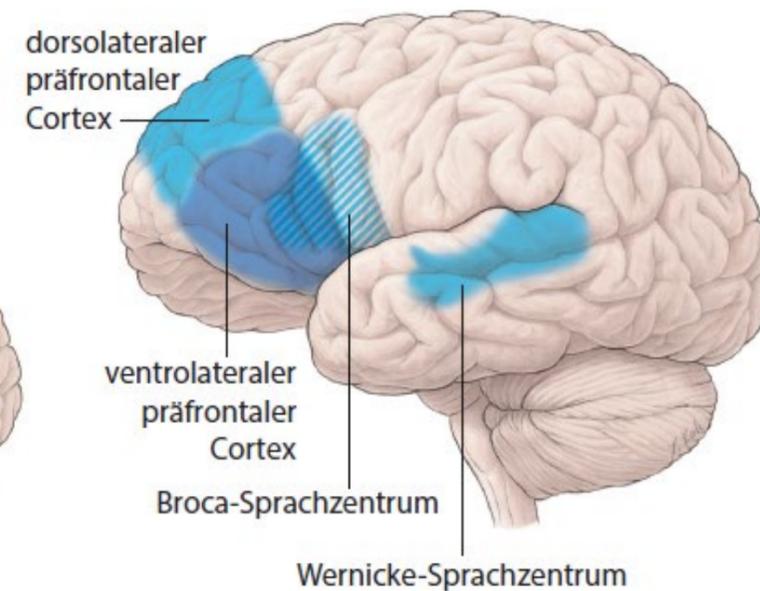
### Gesellige

#### Obere limbische Ebene



### Rationale

#### Kognitiv-sprachliche Ebene



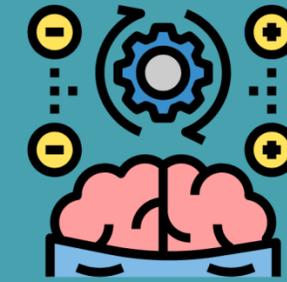
Die vier wesentlichen Verhaltens- und Reaktionsebenen einer Persönlichkeit.

Auf diese greift das Hirn zurück, wenn es unter Stress oder Zeitdruck gerät, schnelle Entscheidungen treffen soll oder mit einer nicht erwünschten oder nicht gleich überschaubaren Veränderung konfrontiert wird.

# Gedanken



# Wahrnehmen



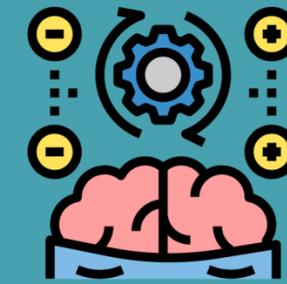
# Denken

Die Wahrnehmung der Außen- und Innenwelt oder ein eigener Gedanke lösen im Gehirn ein Erregungsmuster aus, das großmehrheitlich (weit über 90%) auf den bisherigen Wissen beruht.

# Gedanken



# Wahrnehmen



# Denken

Wahrnehmung und Gedanken sind immer äußerst individuell und subjektiv und führen gewöhnlich zu schnellen Handlungen.

# 1. Was ist Denken?

DEIN GEHIRN  
DENKT IMMER!

Immer, wenn sich unser Gehirn  
mit etwas beschäftigt, denkt es.

# Interessante Statistiken über das Denken:

Tagtäglich gehen dir durchschnittlich **6000 Gedankengänge** durch den Kopf.

Die meisten davon **ganz automatisch** und immer wieder in ähnlicher Form, denn nur **ca. 2%** deiner täglichen Gedanken sind neue Gedanken.

Der durchschnittliche Mensch hat **achtmal mehr negative Gedanken** als positive.

Die Anzahl der **negativen Gedanken unter Stress** steigt stark an.

Dein Denken lässt sich in zwei Formen unterscheiden:  
dem **automatischen** Denken und dem **kontrollierten** Denken.



Arbeitsroutinen  
laufen in der Regel  
unwillkürlich und  
ohne Mühe ab.



Wenn du etwas Neues  
erlernen musst, denkst  
du bewusst über das  
Gelesene nach.

Gedanken kommen niemals aus dem Nichts,  
sondern entstehen immer aus dem vorher  
Gedachten, was im besten Falle im Gedächtnis  
deines Gehirns als abrufbares Wissen  
abgespeichert ist.

Wir können unsere Gedanken  
zu jedem Zeitpunkt bewusst  
verändern.

Welche Gedanken gehen dir bei diesen Themen durch den Kopf?



2. WIE GEDANKEN  
DEINEN ALLTAG  
BEEINFLUSSEN.

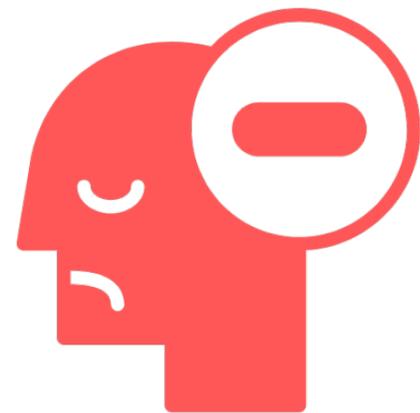
Deine Gedanken allein sind in  
der Lage, die psycho-physischen  
Strukturen und Funktionen  
deines Gehirns zu verändern!

PASCUAL-LEONE, A.; AMEDI, A.; FREGNI, F.; MERABET, L.B. [2005]: The  
Plastic Human Brain. Annual Review of Neuroscience

Die Qualität deiner Gedanken  
bestimmt über deine Gefühle  
und dein Erleben.

# Die Qualität deiner Gedanken bestimmt über deine Gefühle und dein Erleben.

Wenn ein bestimmtes Aktionspotential erreicht wird, löst jeder Gedanke im Gehirn eine biochemische Reaktion aus. In der Folge werden verschiedene Botenstoffe (Neurotransmitter, Neuropeptide und Hormone) ausgeschüttet.



Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol,  
Zytokine, Histamine



Serotonin, Oxytocin, Dopamin,  
Endorphine, Vasopressin

Du fühlst, wie du denkst.  
Du denkst so, wie du dich fühlst.

Negatives Denken führt zu negativen Gefühlen und Empfindungen, zu unangenehmen körperlichen Reaktionen und zu negativem Verhalten.

3. WIE DU DEINE  
GEDANKEN BESSER  
STEUERN KANNST.

Jeden Moment des Tages veränderst du dein Gehirn mit deinen Gedanken. Deine Gedanken wirken sich auf deinen Geist, deine Emotionen und deinen Körper aus.

Indem du die Richtung deiner Gedanken kontrollierst, kontrollierst du auch die Richtung deines Lebens.

Deine Lebensaufgabe:  
Die Kontrolle über dein ganzes  
Denken und damit über deine  
Gedanken zu bekommen.  
Für immer!

# Mini-Intervention: Gedankenstopp

Stellen Sie sich möglichst bildlich vor, Ihre Gedanken im Moment des Geschehens in ihrem Verlauf zu stoppen.



## **Gedanken- Hinterfrager**

Negative  
automatische  
Gedanken realistisch  
hinterfragen.

**Sind meine Gedanken:**

Hilfreich?

Wahr?

Realistisch?

Lösungsfokussiert?

Positiv stimulierend?

Meine eigenen?





## 4MAT

Klare  
Strukturierung von  
Informationen.

### **Warum?**

Hintergrund  
Anlass  
Status Quo  
Geschichte  
Problem  
Gründe

**Motivation**

### **Was?**

Inhalte  
Produkt  
Thema  
Zahlen  
Daten  
Fakten

**Verhalten**

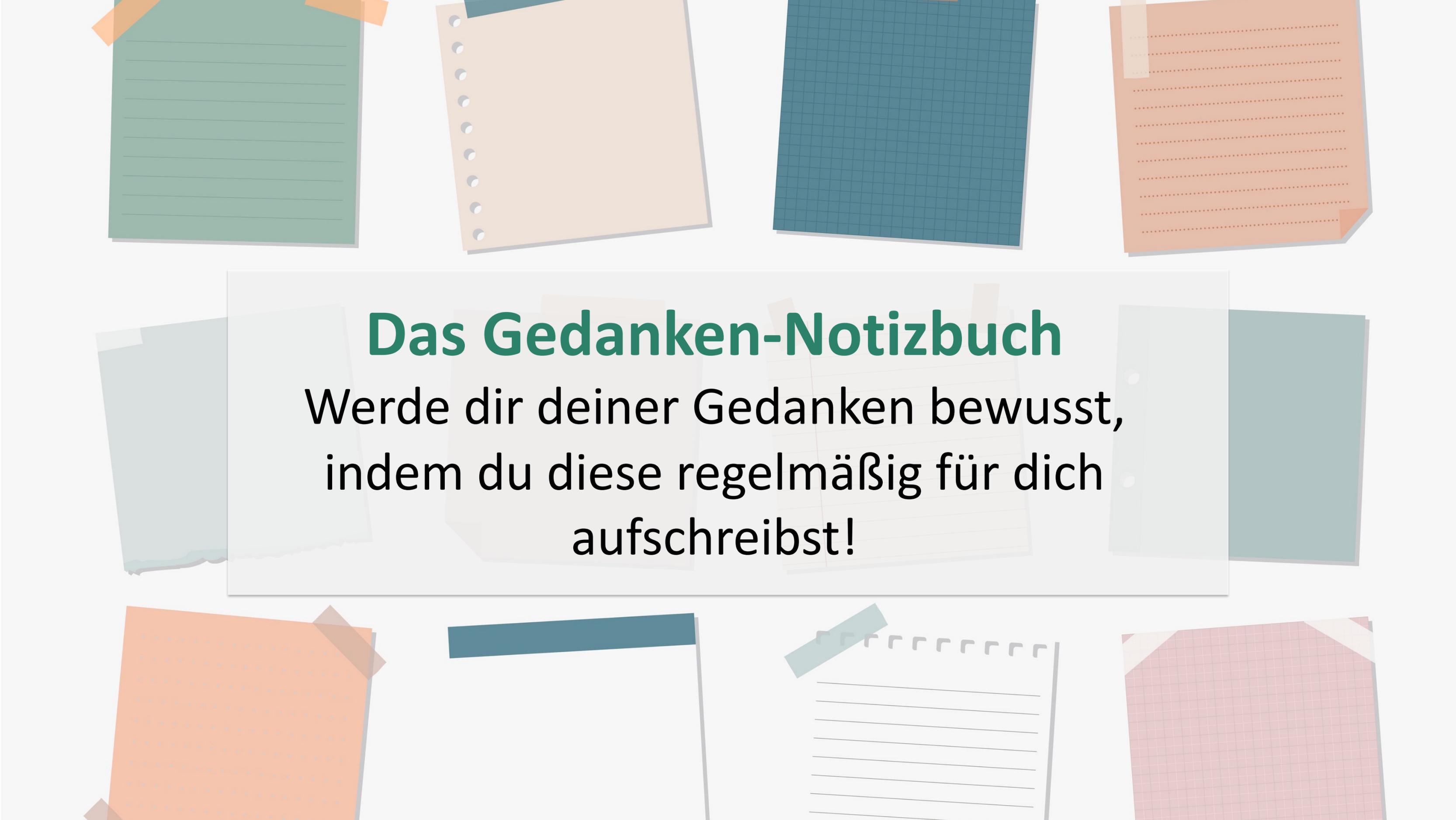
### **Wie?**

Weg  
Vorgehen  
Schritte  
Strategie  
Ablauf  
Art und Weise

### **Wofür?**

Sinn  
Ziel  
Nutzen  
Effekt  
Auswirkung  
Lösung

**Sinn & Ziel**



# Das Gedanken-Notizbuch

Werde dir deiner Gedanken bewusst,  
indem du diese regelmäßig für dich  
aufschreibst!

# Der Gedanken-Sortierer

Beim **Gedankensortierer** werden die Gedanken kategorisiert, ohne unmittelbar auf sie zu reagieren, also aus einer innerlich distanzierten, beobachtenden Haltung.

Kategorien können sein:

- Vergangenheit/Gegenwart/Zukunft,
- negativ/positiv,
- selbst/andere,
- Inhalte/Themen,
- Personen/Gruppen,
- Situationen/Ereignisse.

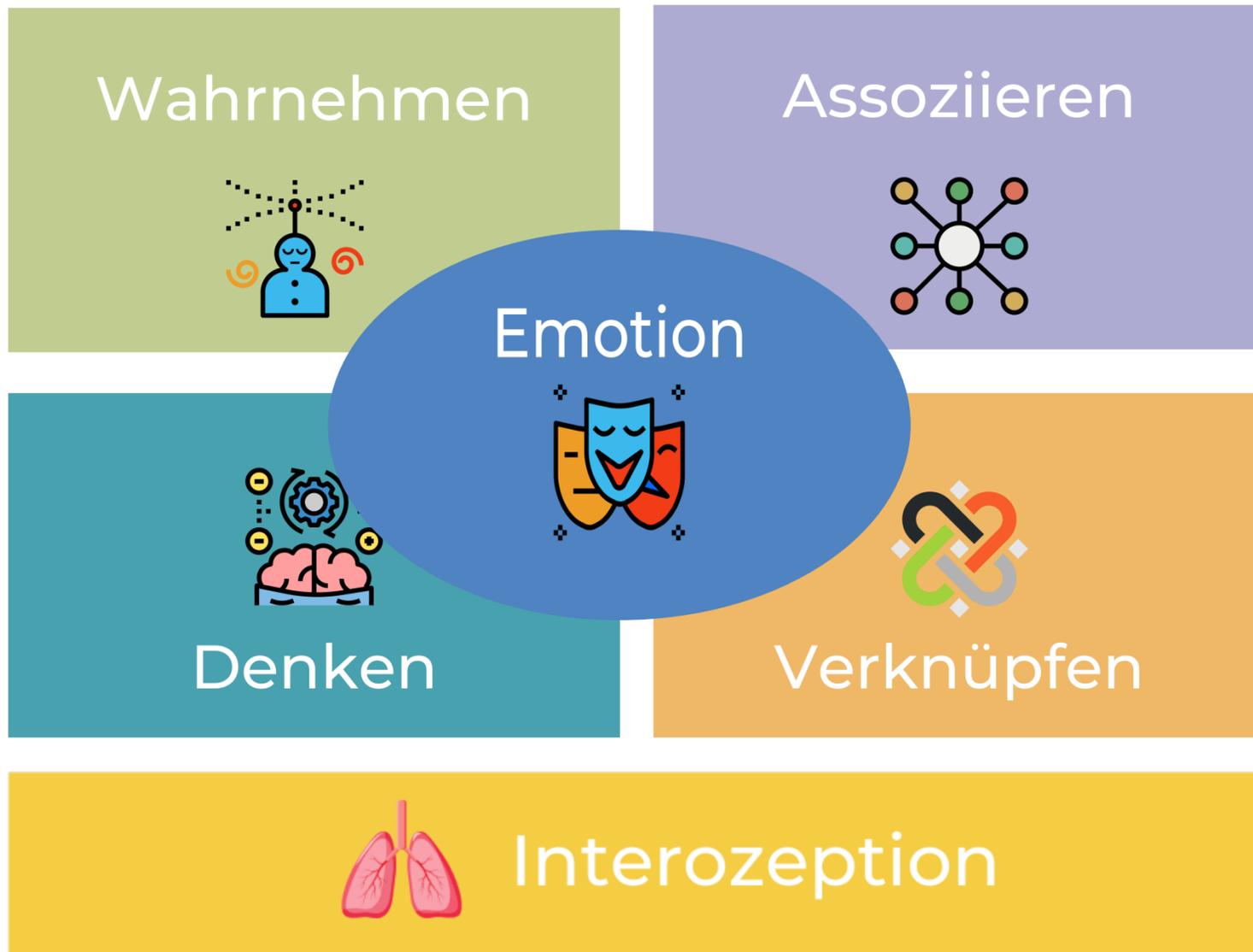
# Deine Lebensaufgabe

Mit den folgenden 5 Schritten kannst du nahezu jeden negativen Gedanken von dir umschiffen, ja sogar mit positiven neuen Gedanken überschreiben, manchmal sogar dauerhaft verändern:

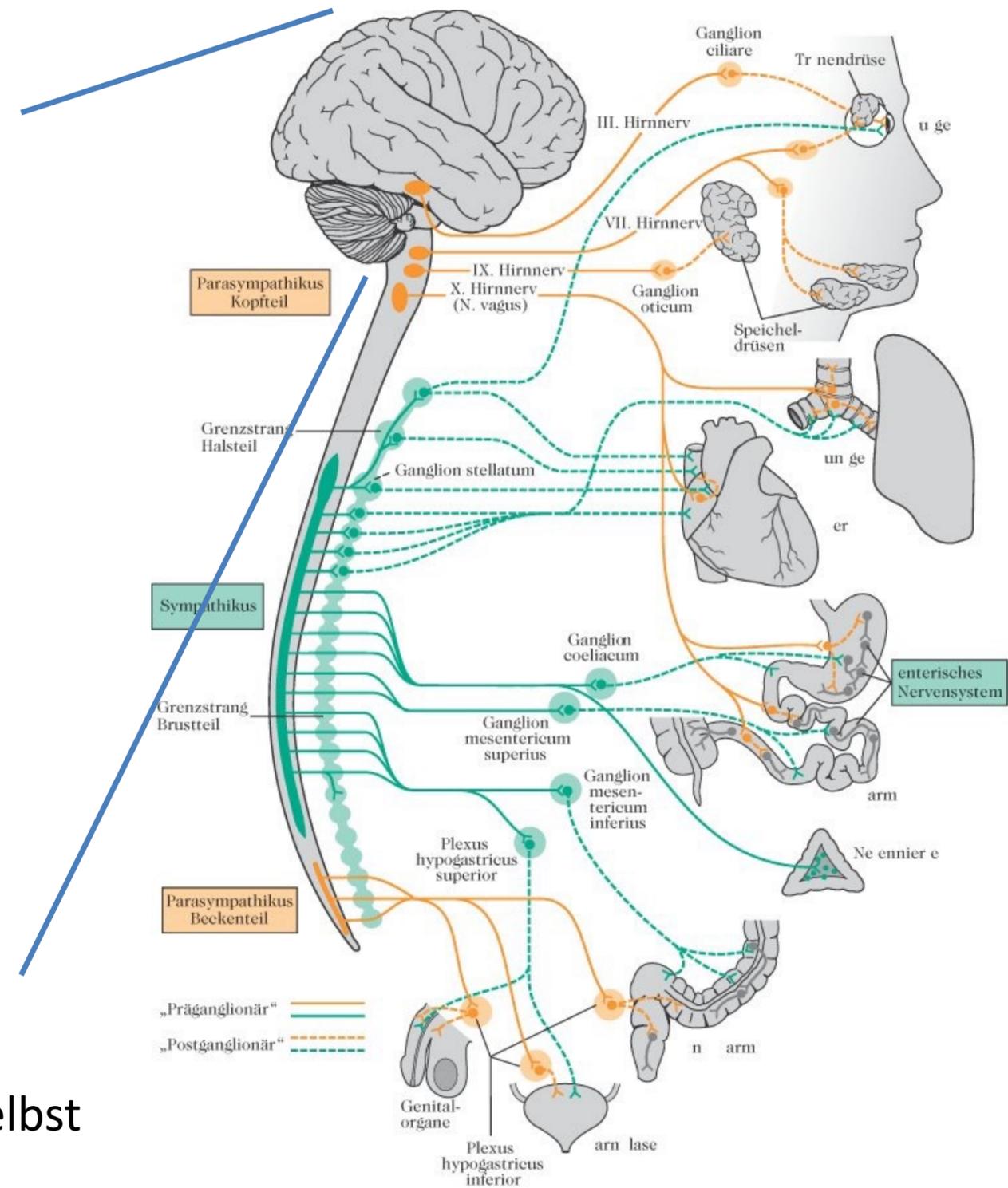
1. Entdecke deine negative Gedanken und nehme diese für dich selbst wahr.
2. Verschriftliche deine negativen Gedanken und spreche sie laut aus.
3. Entscheide dich bewusst gegen deine negativen Gedanken.
4. Formuliere aktiv positive Gedanken.
5. Beschäftige dein Gehirn wiederholt mit deinen neuen, positiven Gedanken.

Du allein bist für deine  
Gedanken verantwortlich.

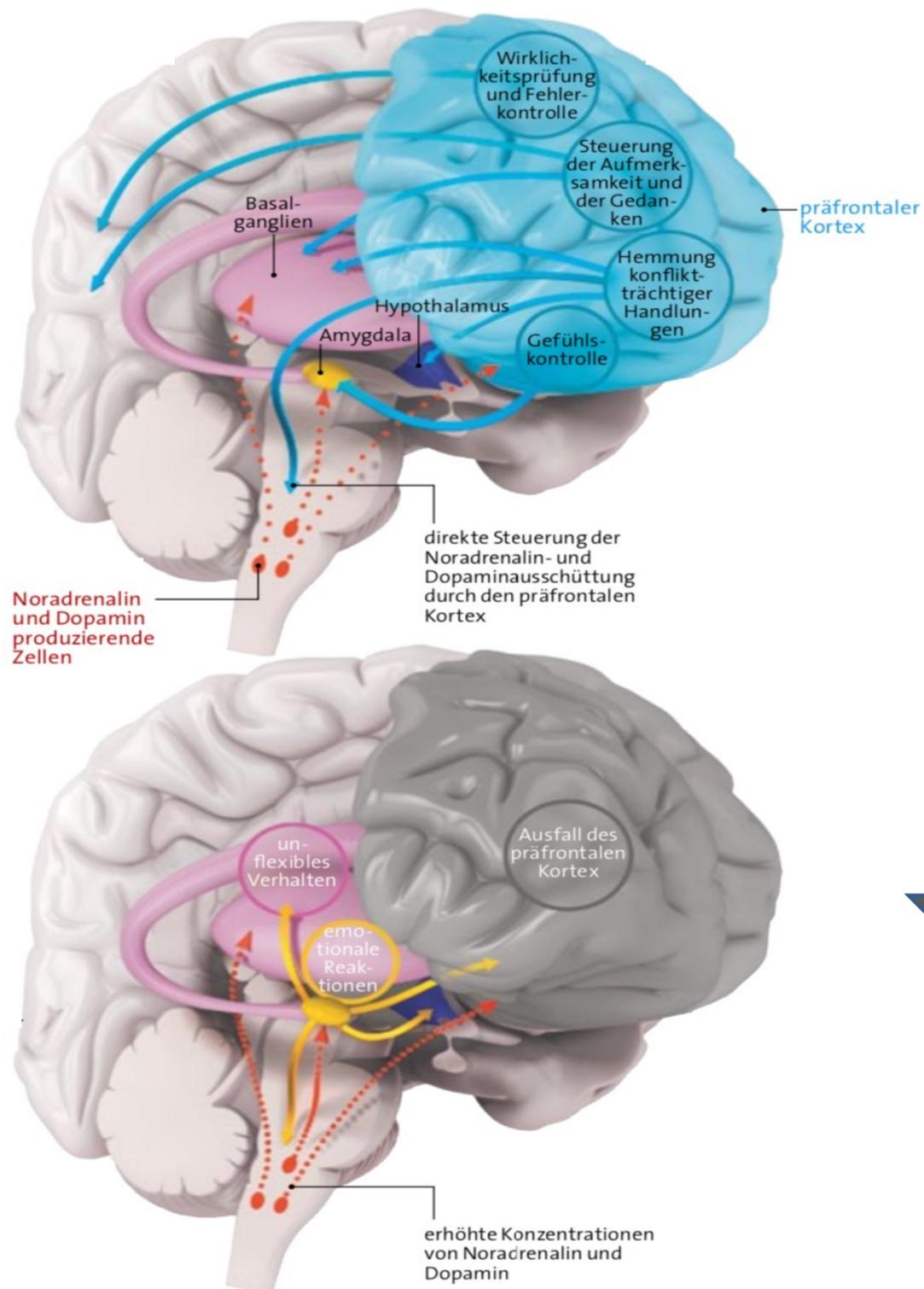
Du kannst immer entscheiden, wie dein Gehirn denken soll. Und deine Gedanken - zeitlich wie qualitativ - lenken.



Gute Führung bedeutet mit Sinn, Freude und Verstand sich selbst und andere zu etwas zu (ver)führen. Und das mit allen informationsverarbeitenden Systemen des Hirns und Körpers sowie einer ordentlichen Portion an Gelassenheit und Stress-Resilienz.



**Parasympathikus**  
**Sympathikus**



**Stressbelastungen im beruflichen Alltag**, die von der einzelnen Person oder vom Team nicht hinreichend „aufgefangen“ werden können, führen bereits innerhalb der jeweiligen stressigen Situation zu einem Blackout im Frontalhirn der gestressten Personen.

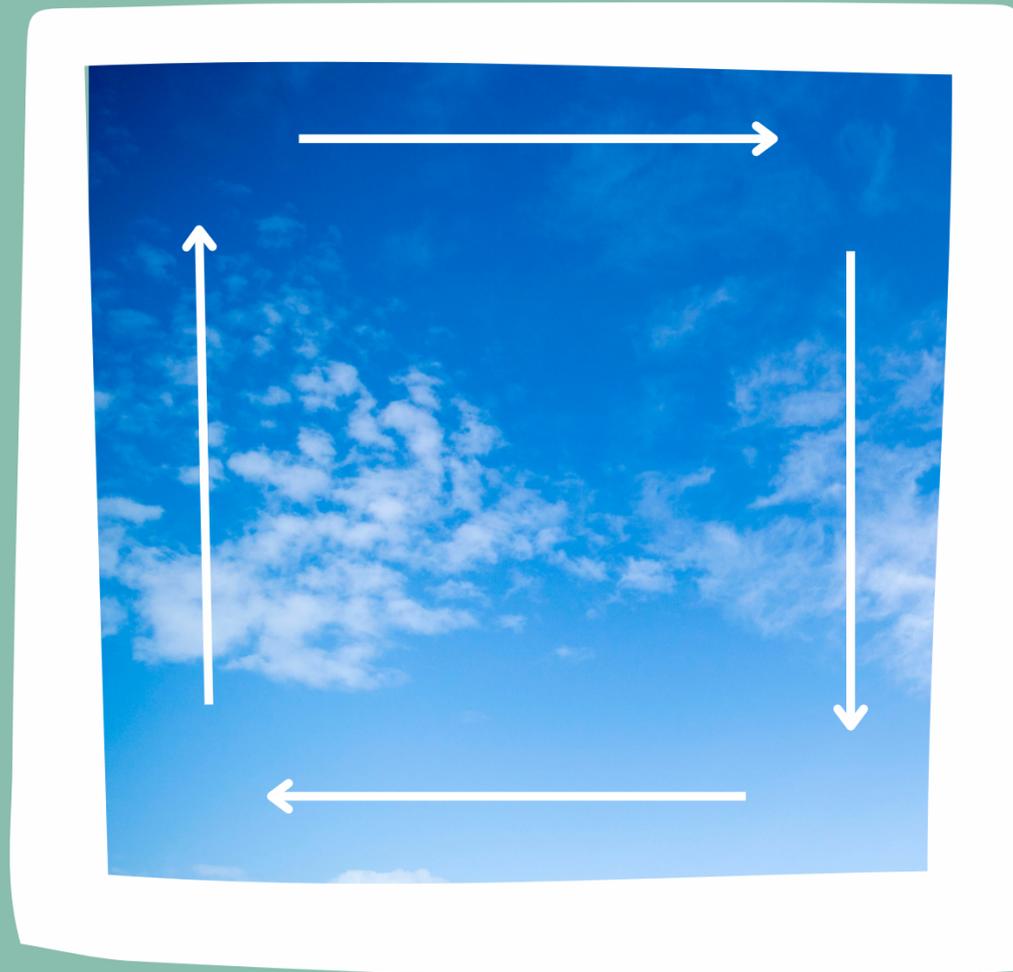
**Folgende wesentliche Funktionen sind dann von einer Minute auf die andere betroffen:**

- Wirklichkeitsprüfung und Fehlerkontrolle
- Steuerung der Aufmerksamkeit und Gedanken
- Gefühlskontrolle
- Hemmung konfliktträchtiger Handlungen

# DAS ATEMQUADRAT

Atme 4 Sekunden ein

Atem 4 Sekunden halten



Atem 4 Sekunden halten

Atme 4 Sekunden aus

# One Minute Break

Für einen  
Moment die  
Nerven  
sammeln.

## Ruhig atmen

Atme langsam ein und zähle dabei bis 5.  
Atme nach einer kurzen Pause aus und  
zähle dabei auf 8. Wiederhole 5-mal.

Durch die langsame, regelmäßige  
Atmung kommt dein Körper zur Ruhe.

## Augenblick der Ruhe

Reibe deine Hände bis sie warm sind.  
Bedecke nun deine Augen so, dass  
möglichst wenig Licht einfällt.

Warte 3 Minuten und spüre die Wärme  
deiner Hände.

## Fallen lassen

Atme ein und zieh dabei die Schultern  
nach oben. Verharre einige Sekunden in  
dieser Position ohne zu atmen.

Atme dann durch den Mund hörbar aus  
und lass dabei die Schultern nach unten  
fallen.

## Muskelentspannung

Spanne eine Hand 10 s kräftig zur Faust  
an. Entspanne dann die Hand wieder und  
vergleiche mit der anderen Hand (30 s).

Wiederhole mit anderen Muskelgruppen,  
z. B. Oberarm, Gesichtsmuskeln.

# Brain Detox

Kognitive Flexibilität | Emotionale Stabilität | Körperliche Vitalität

Das 6 Wochen Online-Detox-  
Programm für deinen Kopf.

Lass dich auf die Warteliste setzen und erfahre  
als Erstes mehr über den Kurs! Außerdem erhältst  
du bei Buchung einen Rabatt von 20%!

Start: März 2023

[Jetzt auf die Warteliste setzen](#)



[WWW.BRAINDETOX.DE](http://WWW.BRAINDETOX.DE)

So können wir uns verbinden:



Besuche meine Webseite:  
[www.svensebastian.de](http://www.svensebastian.de)



Folge mir auf Instagram:  
[@drsvensebastian](https://www.instagram.com/drsvensebastian)



[Dr. Sven Sebastian](https://www.youtube.com/Dr.SvenSebastian)



[info@dr-sven-sebastian.de](mailto:info@dr-sven-sebastian.de)

Online erhältlich:

