Kompetenz Persönlichkeit Change

# KPC 5min TALKs

Inspiration, Ermutigung und Kompetenzaufbau

für Persönlichkeitsentwicklung und Potentialentfaltung

---

## Stille im Kopf - die Pennington Methode

Nicole Truckenbrodt

## Pausen - gut für das Gehirn

Ständig online, immer auf Draht und permanent vernetzt?
Wer immer „on“ - und nie „off“ ist, gibt seinem Gehirn keine Zeit, Informationen zu sortieren und sie in aller Ruhe ins Langzeitgedächtnis zu sortieren. Dabei weiß der Voksmund schon lange, dass das Gehirn Zeit braucht, um Gelerntes gut zu verarbeiten.

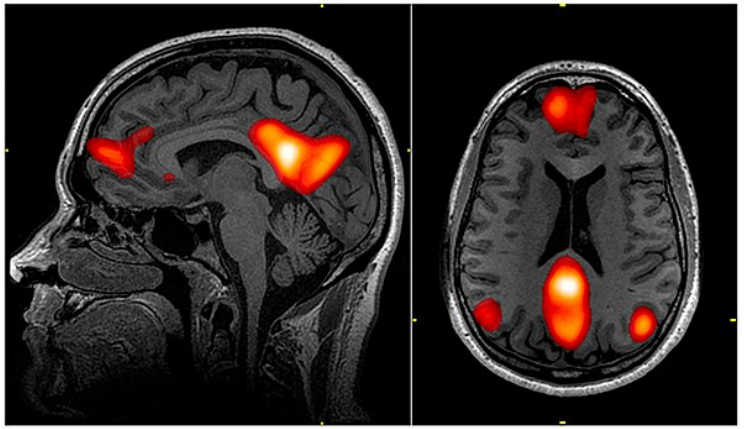
Erst wenn wir zwischendurch nichts tun, kann das Gehirn vorhandene Informationen aus dem Langzeitgedächtnis mit gerade erlebten & gelernten Informationen zu neuen Synapsen-Verbindungen verknüpfen - und somit Schlüsse aus dem Erlebten ziehen.

Die moderne Neurowissenchaft hat dies bestätigt und hat das DMN entdeckt: **das Default Mode Network (Ruhezustandsnetzwerk)**

Dieses Netzwerk im Gehirn wird immer dann aktiv, wenn Menschen tagträumen, Zukunftspläne machen, und sogn. „Löcher in die Luft starren“. Dies ermöglicht das sogn. Reiz-unabhängige Denken.
Dies ist u.a. auch der Effekt der Methode „Stille im Kopf“.

Dann, wenn wir dem Gedächtnis diese Ruhepausen gönnen, kommen wir zu diesen besonderen „Heureka!“- Momenten: unverhofft und plötzlich verstehen wir Zusammenhänge, Erkenntnisse schiessen uns in den Kopf. Nicht umsonst hat man die besten Ideen unter der Dusche, am Stillen Örtchen oder wenn man z.B. bei einem Spaziergang Orte und Zeiträume hat, in denen man alleine abschalten kann.

Auch mit der Übung dieses 5minTALKS können diese Prozesse positiv unterstützt werden.



Die Ruheaktivität dieser Hirnregionen lässt sich mit fMRT PET, EEG und MEG nachweisen. Quelle: Wikipedia, https://de.wikipedia.org/wiki/Default_Mode_Network

„Die größten Ereignisse – das sind nicht unsre lautesten, sondern unsre stillsten Stunden.“

Friedrich Nietzsche: Also sprach Zarathustra

© KPC Coaching

# Übung: Stille im Kopf *

1) Setze Dich bequem und entspannt hin und achte darauf, dass Du die nächsten Minuten ungestört bist.

2) Richte Deinen Blick geradeaus auf einen Punkt, den Du fokussierst.

3) Nun öffne Deine periphere Aufmerksamkeit allmählich langsam und bewusst.
Beziehe dabei den gesamten Raum um Dich herum mit in Deine visuelle Aufmerksamkeit mit ein

4) Achte nun auch auf alle Geräusche achten - bewahre Dir dabei gleichzeitig das panoramische Sehen

5) Nimm dann noch Dein Körpergefühl hinzu (Haltung, Temperatur der Luft, Kleidung am Körper

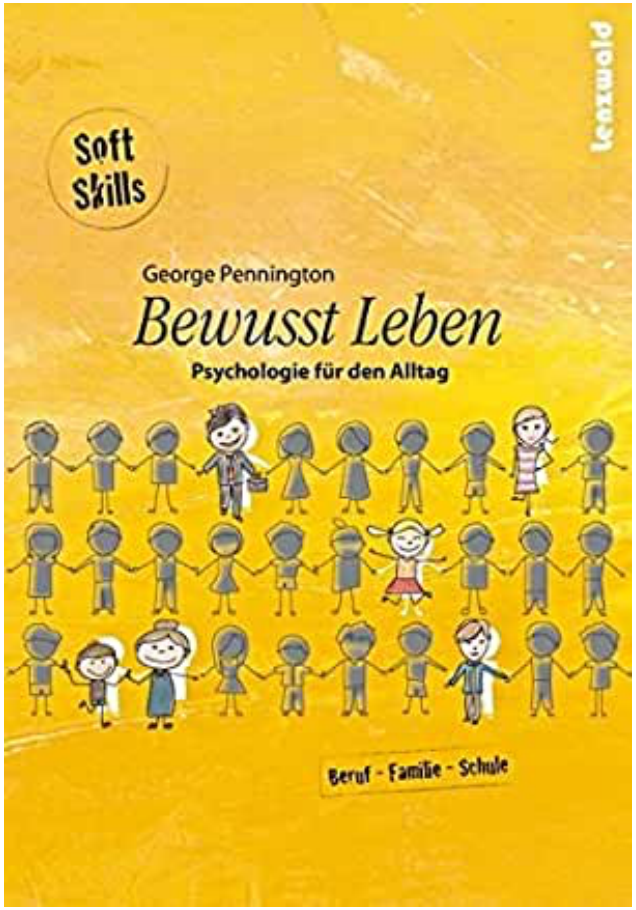
6) Achte auf Geruch, Geschmack, und mitten in alledem - achte vor allem auch auf Deinen Atem

8) Jetzt kannst Du Deine Aufmerksamkeit gleichzeitig auf das gesamte Hier-und-Jetzt richten
- alles, was in Deinem Gesichtsfeld zu sehen ist,
- alles, was Du um sich herum hören kannst
- alles was Du körperlich spürst.

9) Bleibe in diesem Zustand, solange er Dir gut tut.

* nach George Pennington

© KPC Coaching




Video link zum 5min Talk Stille im Kopf

https://youtu.be/y6c5z2KIyqM

# 5min TALKs

**K - Kompetenz** eine ausgewählte Methode / Ansatz zum Nachlesen
**P - Persönlichkeit** in gesprochenem Wort
**C - Change** mit einer Übung, Reflexion, oder praktischen Arbeitspapier gekoppelt,
zu finden auf: **kpc-coaching.de/5min-talks/**

So dass dieser Impuls im eigenen Leben direkt umgesetzt werden kann.

Du kannst:

1. uns berichten und Feedback geben. **Schreib uns!**
   n.truckenbrodt@kpc-coaching.de

2. die Impulse telefonisch oder über skype / zoom vertiefen und so
   ein **digitales oder telefonisches Individual-Coaching daran anschliessen.**

3. Oder - nach Corona - auch **in persönlichem Coaching an Deinen Themen arbeiten - oder ein Seminar von uns besuchen**. In unserem KPC Hide out mit Coaching-Bauwagen in Windkreut bei Peissenberg