



Moderne Untersuchungsmethoden der **Neurobiologie** haben in den letzten Jahren beeindruckende Ergebnisse gebracht. Die Themen der Gehirnforschung liegen **seit kurzer Zeit voll im Trend** und **bieten tiefe Einblicke** in unser **Denken, Fühlen und Handeln...**

Die **Psychotherapie** hat sich der Frage, wie wir Menschen denn so „ticken“, was uns antreibt und was uns hemmt, vor allem phänomenologisch genähert. Unter welchen Voraussetzungen Besonderheiten des Verhaltens und Erlebens entstehen und wie man mitwirken kann, um seine Potenziale besser zu entfalten oder Leid zu mindern. **Seit kurzer Zeit** gelangen auch **neurobiologische Beweise**, dass **Psychotherapie** die neuronalen Netzwerke nachhaltig **verbessern** kann.

Die **Vernetzung von Daten** und die Entwicklung leistungsfähiger Rechner ermöglichen Auswertungen von weltweit gesammelten Daten. Welche Auswirkungen haben soziale Faktoren, Konsumverhalten und individuelle Eigenschaften auf Erfolg, Gesundheit und sogar die Lebenserwartung?

**Neueste Erkenntnisse aus der Neurobiologie** ermöglichen spannende Einblicke in das Zusammenspiel von Gehirnzentren unter den verschiedensten Lebensbedingungen. Wie wirken sich **Angst, Schmerz, Stress** auf unser Leben aus? Wodurch entsteht Glück? Was begünstigt Lernen und wodurch wird es behindert? Welche Veränderungen rufen verschiedene Emotionen hervor? **Warum nützt positives Denken** und weshalb sollten wir das Wechselspiel zwischen Körper und Geist im Sinne der Psychosomatik besser verstehen lernen?

Wie kann man sich vor zu raschem **Abbau von Gedächtnisleistungen** schützen und weshalb ist **lebenslanges Lernen** wichtig?

---

In der Vortragsreihe Gehirn & Leben werden neue Erkenntnisse aus der Gehirnforschung in **Vorträgen** präsentiert.

Fallweise werden auch **Filme** als Ergänzung geboten, Literaturempfehlungen.

Mit **Übungen** und **Diskussionen** sollen die Erkenntnisse erleb- und spürbar gemacht und der **Transfer ins Alltagsleben** ermöglicht werden.

---

Es handelt sich um Vorträge, die kein medizinisches Vorwissen erfordern. Vielmehr werden die Inhalte allgemein verständlich und vor allem mit Praxisbezug dargeboten.

### **Möglicher Nutzen :**

Wer mehr über die Funktionsweisen des menschlichen Gehirns weiß,

- ✓ lernt sich selbst besser kennen und kann entscheiden, ob er/sie bestimmte Verhaltensweisen und Reaktionsmuster beibehalten oder verändern möchte.
- ✓ versteht besser, weshalb andere sich in bestimmten Situationen auf eine bestimmte Weise verhalten und kann – ohne das Verhalten gleich auf sich zu beziehen, besser damit umgehen.
- ✓ kann schwierige Situationen besser im Vorhinein abschätzen und damit wichtige Gespräche besser planen (z.B. Anliegen an Partner / -innen, Vorgesetzte, schwierige Kollegen / -innen, aber auch Freunde usw.
- ✓ erkennt manipulative Techniken besser und kann sich entsprechend einstellen (Dienstgeber, Personen aus dem Umfeld, Verkäufer / -innen, Werbung, usw.) und wird sich besser dagegen wehren und auch durchsetzen können.
- ✓ kann die bisherige Sichtweise relativieren und leichter eine Art Beobachterposition gegenüber sich und seinen Erfahrungen einnehmen. Dadurch gewinnt man zusätzliche Verhaltensoptionen und liefert sich weniger seinen unerwünschten Verhaltensmustern aus.
- ✓ **Hat eine eigene Meinung gebildet und kann mitreden wenn Gehirnforscher**, wie Manfred Spitzer, Gerhard Roth, Gerald Hüther, usw. in Radio- und TV-Studios neueste Forschungs-Ergebnisse präsentieren.

Und im Rahmen der Vortrags- und Trainingsreihe

- ✓ lernen wir Techniken für besseres Merkvermögen,
- ✓ trainieren unser Gehirn spielerisch; vor allem im Bereich Aufmerksamkeit / Konzentration, Kurzzeitgedächtnis, Kreativität und Wahrnehmung.
- ✓ Achtung! Leistungsorientierter Wettbewerb ist nicht angesagt.
- ✓ LUSTVOLLES LERNEN BIS INS HOHE ALTER SOLL ERMÖGLICHT WERDEN.

**Die Vortragsreihe wird an den angegebenen Dienstagen jeweils von 18 bis 21 Uhr stattfinden. Die Abende sind nach Absprache auch getrennt buchbar.**

**1.) Die, 13.03.2012      Gehirn und Körper – Die Macht des Unbewussten**

Einführung in das Thema Gehirnforschung,  
Grundbegriffe (Gehirn, Neuronen, Synapsen)  
Bewusstsein, Unterbewusstes, Unbewusstes

**2.) 27.03.2012              Wahrnehmung und Sinnesorgane**

Was leistet die Wahrnehmung, Funktionsprinzipien?  
Täuschungsmanöver zwischen Rezeptor und Repräsentation des  
Wahrgenommenen, wie weit dürfen wir den Sinnesorganen trauen?

**3.) 10.04.2012              Lernen, Erinnern und Vergessen**

Was ist Lernen? Wie lernen wir? Was hindert am Lernen?  
Lernen und Alter - hat das Hirn Kapazitätsgrenzen?  
Was haben Spiele und Lernen gemeinsam?  
Kann man absichtlich vergessen?

**4.) 24.04.2012              Männer und Frauen**

„Ein Mann ein Wort – eine Frau ein Wörterbuch“?  
Vorurteile - oder können Frauen wirklich nicht einparken? Und warum können  
Männer nicht zuhören? Wie ist das mit dem Multitasking der Frauen?  
Was macht das Testosteron mit uns? Und Östrogen?  
Was sagt die Gehirnforschung zu diesem Thema?

**5.) 08.05.2012              Emotionen und emotionale Intelligenz**

Grundemotionen nach Ekman, wozu brauchen wir sie?  
Woran erkennen wir Emotionen?

Beherrschen die Emotionen den Verstand oder der Verstand die Emotionen?  
Oder kann man sich „beherrschen“?

**6.) 22.05.2012 Stress und Angst I**

Stress kann gefährlicher sein, als wir uns vorstellen;  
Was ist „positiver“ Stress und wie hilft er meinem Gehirn?  
Welchen Schaden richtet negativer Stress an – vor allem wenn er chronisch  
Wird? Neueste Forschungen zeigen die Wirkung von Stress eindrucksvoll auf.  
Wie kann ich mich schützen?

**7.) 05.06.2012 Stress und Angst II**

Ärger und Antiärger-Strategien  
Was leistet Ärger im positiven Sinne und wie zerstörerisch kann er sein?  
Von Verena Kast bis zu Byron Katies „The Work“  
Übungen für eine persönliche Anti-Ärger-Strategie

**8.) 19.05.2012 Glück und Freiheit**

Begriffe, wie Glück, Spaß, Zufriedenheit werden oft überschneidend  
verwendet.  
Was bringen Glücks-Ratgeber? Kann man Glück lernen? Gibt es ein  
Glückszentrum im Gehirn? Wenn ja, wozu?  
Erkenntnisse aus der Glücksforschung  
Das alte Lied von der Freiheit:  
Sind wir determiniert? Und wenn ja, merken wir es?  
Oder sind wir hormongesteuerte „Zombies“?  
Wie beeinflusst uns das Denken über die Art der Freiheit?

Ort: Zentrum Scheibenberg, 1180 Wien, Scheibenbergstraße 53

Zeit: Dienstag 18.00-21.00 Uhr (14-tägig)

Kosten: Pro Abend und Person 35.-

Anmeldung: bitte bei Frau Straub (Praxis Draxl-Bartuska ) unter 01 478 99 32 /31  
oder per e-mail unter [drabar@netway.at](mailto:drabar@netway.at)

So finden Sie den Veranstaltungsort:

