

Johannes Narbeshuber

## Mindsight

*Trigon ist Mitorganisator eines Workshops von Prof. Dr. Daniel J. Siegel im Rahmen des „3. Salzburger Achtsamkeitsforums“ am 23. Juli 2016. Der Workshop ist öffentlich zugänglich, und zugleich integraler Bestandteil der Ausbildung zum „zertifizierten Trainer für Mindfulness in Organisationen (MIO)“. Prof. Siegel ist Doktor der Medizin der Harvard University und klinischer Professor für Psychiatrie an der UCLA School of Medicine, international gefragter Vortragender und Autor zahlreicher wegweisender Publikationen.*

*„Mindsight“ ist ein zentrales Konzept in seiner wissenschaftlichen und publizistischen Arbeit.*

### **Innenschau als neuer Weg für den Umgang mit Spannungsfeldern**

Der von Siegel entwickelten Ansatz Mindsight lässt sich in etwa als „Innenschau“ übersetzen. Er erforscht systematisch Möglichkeiten, wie wir unser Bewusstsein trainieren können, sich selbst zu beobachten - wie wir z.B. einen Gedanken *wahrnehmen* und ihn nicht bloß *denken* können. Damit trainieren wir die Fähigkeit, Gedanken und Gefühle zu lenken, anstatt von Ihnen getrieben zu werden. Je besser dies gelingt, desto mehr „innere Muster“ und blinde Flecken können wir aufdecken. Damit lässt sich Ausgeglichenheit und Stabilität im Inneren trainieren, die uns hilft mit unserem Leben in Spannungsfeldern, mit Ambi- und Multi-Valenzen und mit Stress umzugehen. Dieses Training stärkt Gehirnstrukturen, die gewissermaßen als „Nebeneffekt“ einer weiteren Kompetenz dienen: Wie die Neurowissenschaften zeigen, können wir mit geschulter Fähigkeit zur Innenschau zugleich auch besser nachvollziehen, wie andere Menschen „ticken“ und damit mitfühlender agieren. Die Technik der „Mindsight“ kann damit maßgeblich dazu beitragen, die Beziehungen zu uns selbst und zu den Menschen in unserem privaten und beruflichen Umfeld zu verbessern.

Aus neurowissenschaftlicher Perspektive ist diese Möglichkeit dem Prinzip der Neuroplastizität zu verdanken.

### **Was heißt eigentlich Neuroplastizität?**

Durch revolutionäre technologische Fortschritte standen der naturwissenschaftlichen Forschung in den letzten Jahren bildgebende Diagnoseverfahren mit nie dagewesener Präzision zur Verfügung. Diese widerlegten die alte Vorstellung, dass sich das Gehirn bis zum frühen Erwachsenenalter entwickelt, um dann im verbleibenden Leben mehr oder weniger langsam

wieder zu degenerieren. Heute wissen wir, dass sich das Gehirn permanent umbaut und sich viele Strukturen bis ins hohe Alter neu formieren bzw. weiterentwickeln können. Wann immer wir Neues lernen, entstehen neue synaptische Verbindungen. Unser Gehirn könnte man in diesem Sinne mit einem Straßennetz vergleichen, das je nach Verkehrsbelastung stetig aus- und umgebaut wird. Neue Gedanken, neue Verbindungen zwischen zwei Punkten, haben es anfangs schwer, da es keinen gebahnten Weg dafür im Hirn gibt. Denken wir jedoch bestimmte Inhalte regelmäßig, dann entwickeln sich in unserem Gehirn aus kleinen Trampelpfaden mit der Zeit zu synaptischen Autobahnen.

### **Ein Beispiel aus der Burnout-Forschung**

Burnout lässt sich aus diesem Blickwinkel so verstehen: Durch wiederholtes Denken werden Glaubenssätze und Anspruchshaltungen an uns selbst wie „Du musst es allen Recht machen“, „Du musst stark sein“, etc. gestärkt. Erfahrungen, die wir machen, werden in diese Grundüberzeugung eingeordnet - die Welt scheint sie also permanent zu bestätigen. Das Gedankenmuster verstärkt sich, durch Gedankenkreisen entstehen mit der Zeit richtige „Ringautobahnen“. Verbindungen zu anderen Regionen im Straßensystemen – und den dort liegenden Ressourcen – werden dagegen immer schwächer. Therapeutische Begleitung kann dabei unterstützen, die „Ringautobahnen“ langsam wieder mit dem übrigen Straßennetz zu koppeln und den Verkehr wieder sinnvoll zu verteilen und in Fluß zu bringen.

### **Grundprinzip mit Gültigkeit in vielen Anwendungsfeldern**

Dan Siegel weist in seiner Arbeit deutlich darauf hin, wie dieses Prinzip der Integration und andere Wirkmechanismen auch in anderen Wissenschaftsbereichen und Anwendungsfeldern Gültigkeit haben. Parallelen zur Organisationsentwicklung, zur Konfliktbegleitung oder zum Coaching befruchten unsere Arbeit und Auseinandersetzung auch bei Trigon.

### **Was können wir ganz konkret tun, um gesundes Hirnwachstum zu ermöglichen?**

Neben den „Big3“ Schlaf, Ernährung und Bewegung identifiziert Siegel vier weitere Faktoren, die echte Effekte auf unsere Neuroplastizität haben: **Neue Dinge erleben**, also unser Gehirn spielerisch für neue Stimuli zu öffnen, tragfähige **Beziehungen** leben, **Einkehrzeit** praktizieren, also Ruhephasen schaffen, in denen wir bewusst auf innere Empfindungen, Gefühle und Gedanken achten. Auf diesem Weg unterstützen wir das Wachstum neuronaler Netze genauso wie durch einen weiteren Faktor, die **fokussierte Aufmerksamkeit**, die im Gegensatz zum verbreiteten Multi-Tasking steht. Mono-Tasking führt zur Freisetzung von Botenstoffen, die positiv auf die Neuroplastizität wirken. Auf einen möglichen achten Faktor weisen erste vielversprechende Vorstudien hin: Auch **Lachen und Humor** dürfte gesundes Hirnwachstum fördern.

Prof. Siegels Forschung hat maßgeblich zu jenen Programmen beigetragen, die zur Zeit bei führenden Unternehmen, darunter Google, einem wachsendem Teil der US-Fortune 500 und SAP ein neues Paradigma in der Personal- und Führungskräfte-Entwicklung einläuten.

## Literatur

Siegel, Daniel J. (2015): „Handbuch der interpersonellen Neurobiologie“

Siegel, Daniel J. (2015): „Mindsight - Die neue Wissenschaft der persönlichen Transformation. Vorwort von Daniel Goleman“

---

Trigon Graz Lenzburg bietet **Veranstaltungen zum Thema** an – bitte folgen Sie den **Links**:

[Mindsight - 3. Salzburger Achtsamkeitsforum](#)

[Ausbildung zum „zertifizierten Trainer für Mindfulness in Organisationen \(MIO\)](#)

[Achtsame Selbstführung](#)

[Mindful Leadership](#)