

HERZLICH WILLKOMMEN

Erkenntnisse der Hirnforschung für
Mediator*Innen

23.10.2021

Dr. Hannes Horngacher, MSc



Dr. Hannes Horngacher, MSc

- Seit über 25 Jahren international tätiger Kommunikationsexperte, Managementtrainer, Unternehmensberater, Business-Coach, Keynote Speaker
- Führungskräfte/Leadership-Workshops, umfangreiche Erfahrungen in der Moderation und Entwicklung von Teams
- Geschäftsführer der Impulse Competence - Training, Beratung, Coaching
- Direktor für Österreich und Schweiz der AFNB - Akademie für Neurowissenschaftliches Bildungsmanagement, Netzwerk DACH
- Lehrbeauftragter an den Universitäten Salzburg und Krems und Fachhochschulen Salzburg, Neuroleading als Prüfungsmodul an der FH Wien
- Konfliktmoderator und beim Bundesministerium eingetragener Mediator
- Zertifizierter Integrativer Neurocoach, AON/Roth Institut – Science of Business
- Master of Cognitive Neuro-Science (AON Köln), geleitet von Prof. Dr. Dr. Gerhard Roth hochkarätige Ausbildung bei acht namhaften Professoren Europas
- Masterstudium interpersonelle Kommunikation
- Doktoratsstudium Rechtswissenschaften, Akad. Aufbaulehrgang BWL
- Aktuelles Buch: Neuroleading: Praktische Tipps zum gehirngerechten Führen von Teams und Menschen



Das Gehirn – DER Überblick!

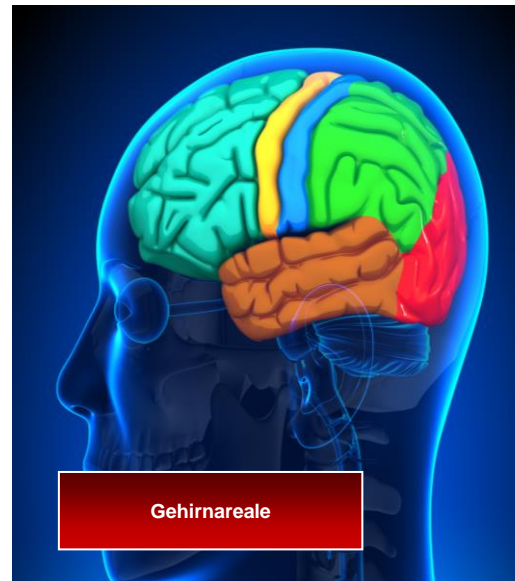
Die neurowissenschaftliche Grundlage:

STRUKTUR



Wie ist das Gehirn aufgebaut und was ist für den Alltag wichtig? Was bedeutet das für Veränderung, Nachhaltigkeit ...?
Wie tickt unser Gehirn?

AREALE



Welche Gehirnareale sind wichtig? Welche Areale können gezielt aktiviert werden? Wo sitzt die Freude oder Angst?

COCKTAIL



Das Wissen über Neurotransmitter stärkt das Verhaltensrepertoire. Wie können wir Gehirne in der Leistungsfähigkeit unterstützen?
Was braucht das Hirn zum Wohlfühlen?



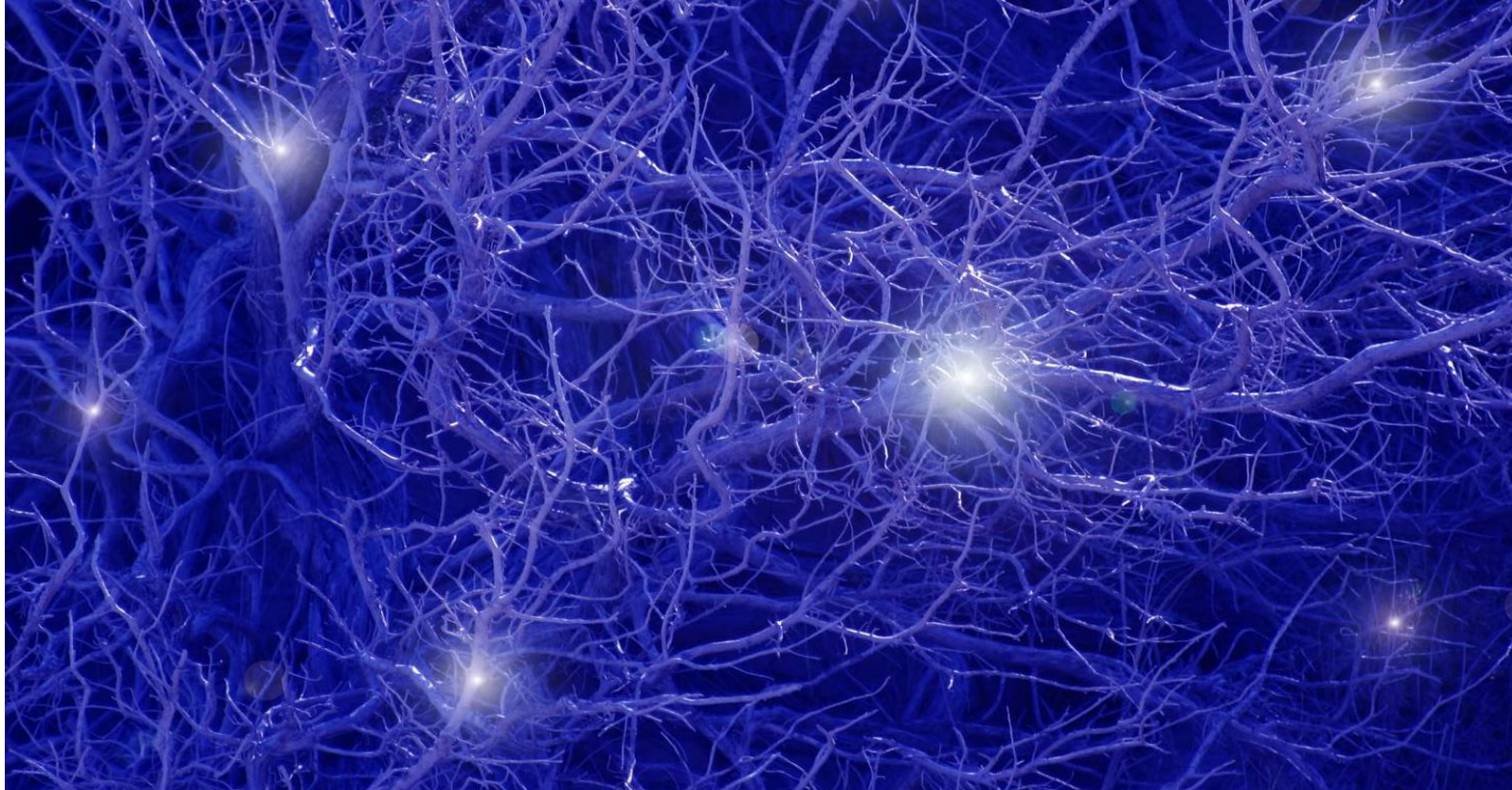
genetische
Veranlagung

vorgeburtliche und früh
nachgeburtliche
Prägung

soziale und kulturelle
Einflüssen

Erfahrungen und
Erlebnisse

Erkenne und vertraue auf dein unerschöpfliches Potential! 145-facher Erdumfang!



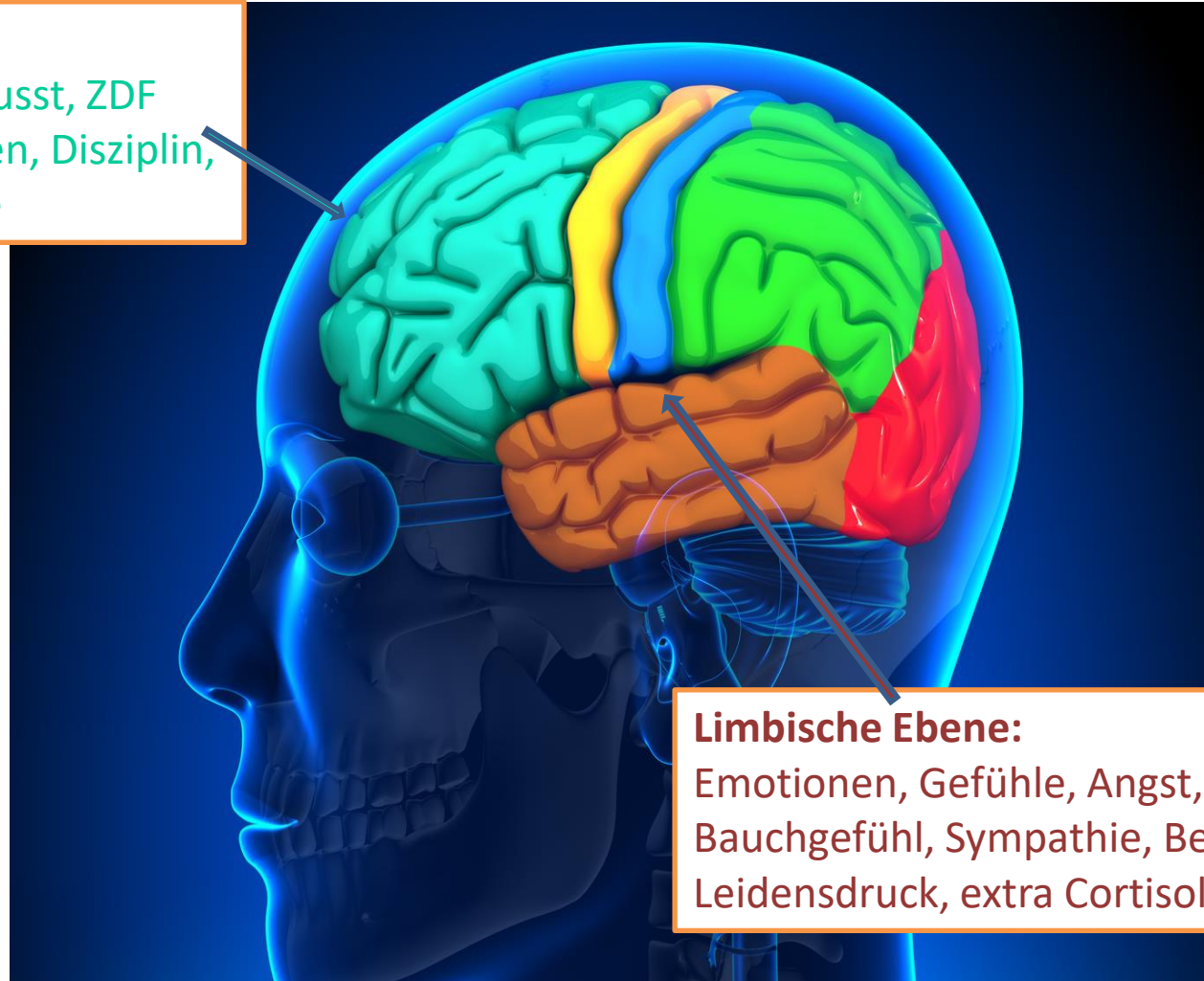
Tipp: Neuroplastizität: Gehirn verändert sich laufend!

- Veränderung ist eine strukturelle Veränderung im Hirn
- Veränderung braucht Zeit und dran bleiben
- Neuronale Autobahnen bauen

Unterschiedliche Areale – spezielle Zuständigkeiten

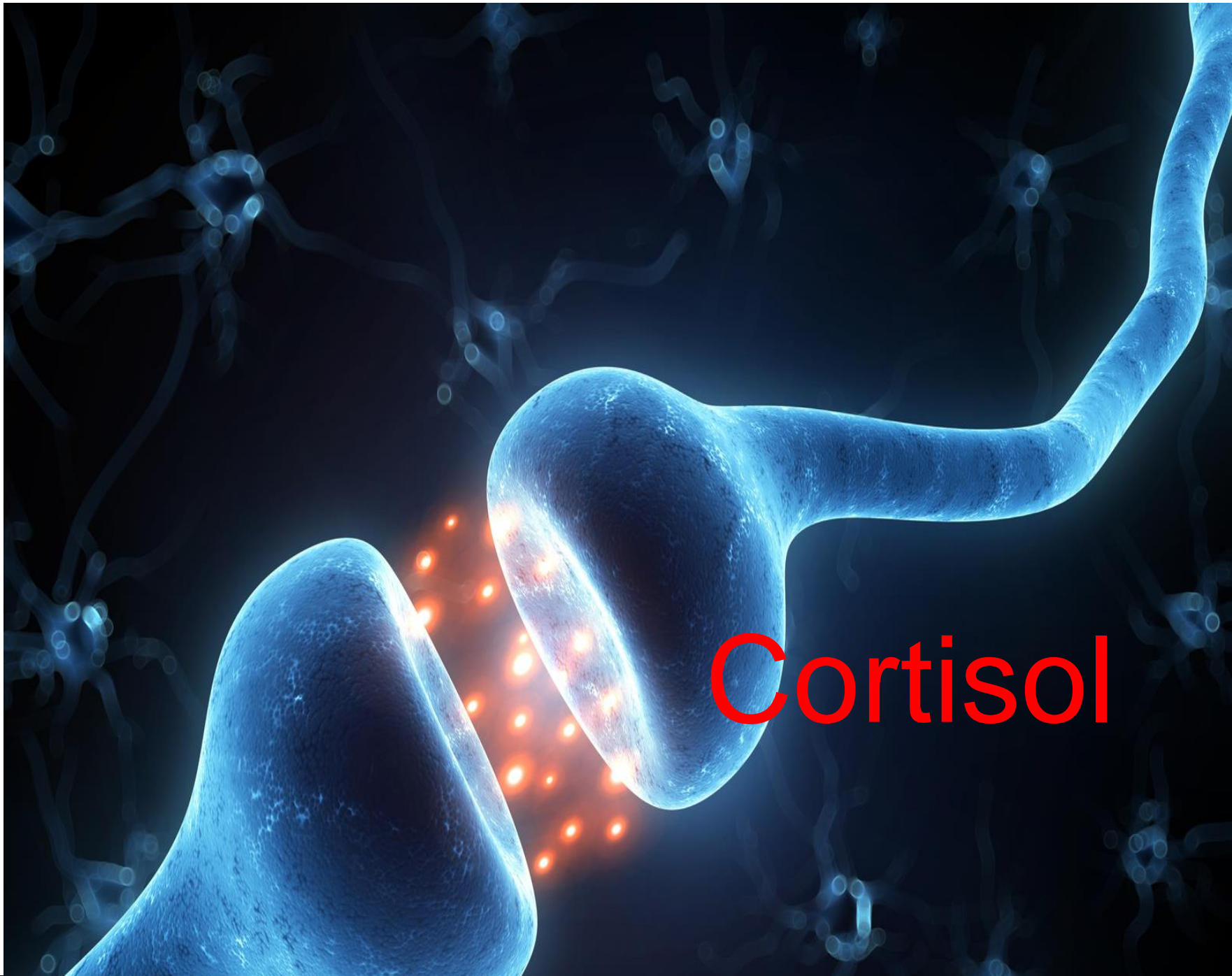
Frontalhirn:

Rational, bewusst, ZDF
Analyse, planen, Disziplin,
Logik, Sprache

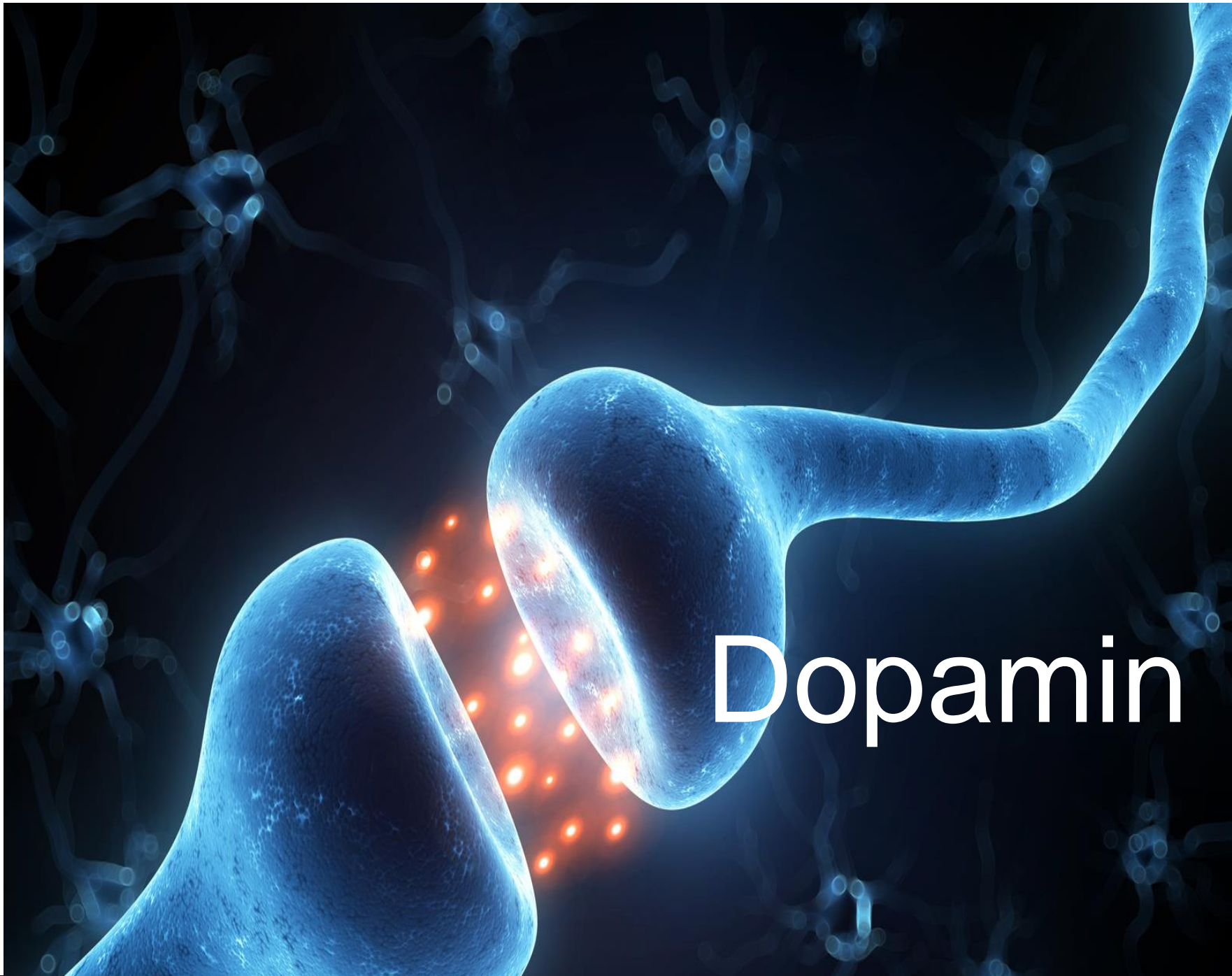


Limbische Ebene:

Emotionen, Gefühle, Angst, Intuition,
Bauchgefühl, Sympathie, Belohnung,
Leidensdruck, extra Cortisol



Cortisol



Dopamin



Auf Dopaminproduktion im limbischen System achten

Übererregung im Frontalhirn
Kein handlungsleitendes Muster ist mehr abzuleiten

Im Fahrstuhl geht's nach unten.....

Gewohnheitsmuster
Alte Handlungsmuster

Kindheitsmuster
Andere anbrüllen, mit Türen schlagen, anhänglich werden, weinen, Fuß stampfen
→ gegenüber Mama und Papa gut durchkommen.

Archaische Notfallprogramme
Arbeiten immer im Hirnstamm:
Angriff (wenn möglich) oder Flucht (wenn Angriff nicht möglich) oder ohnmächtige Erstarrung, wenn beides nicht möglich

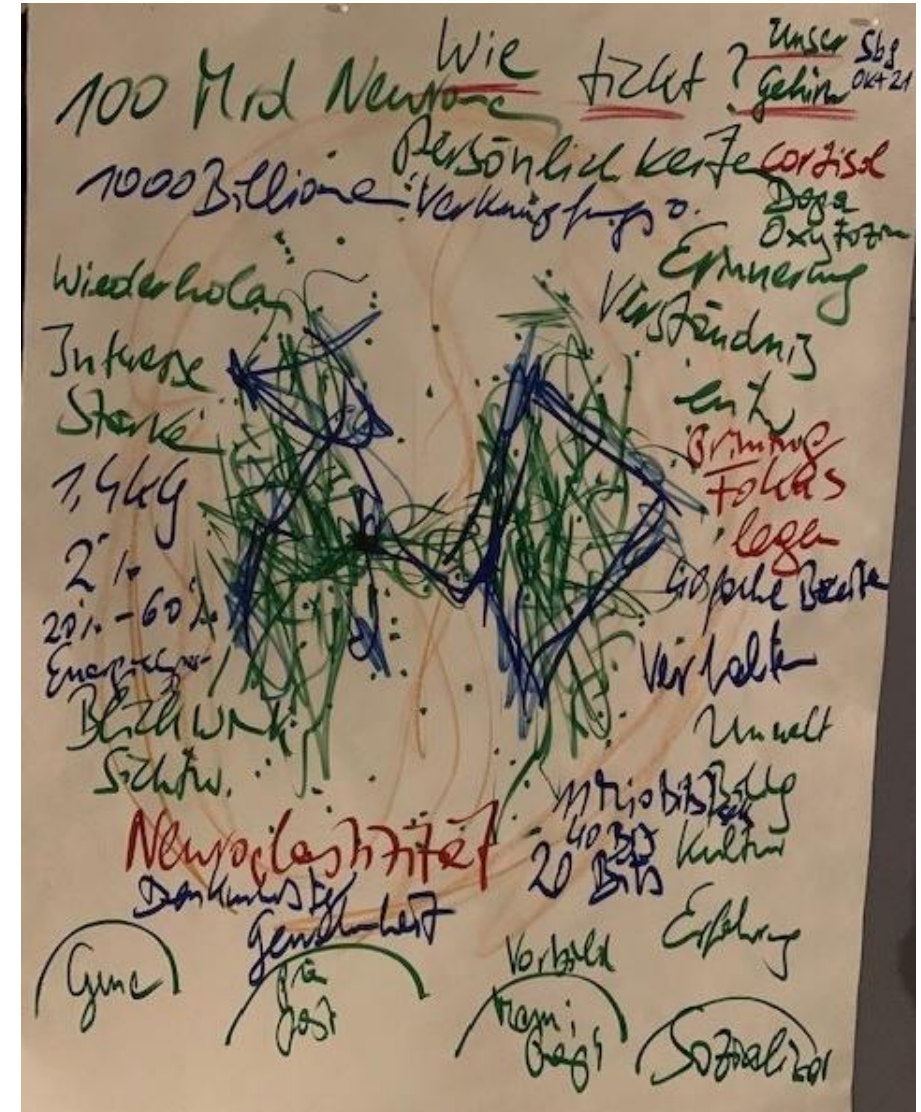


Inspirationspaper 1

Umgang mit Persönlichkeiten:

- Jedes Gehirn ist anders: Lerne die unterschiedlichen kreativen Sichtweisen deiner GesprächspartnerInnen und KollegInnen kennen
- Verständnis entwickeln, Gewohnheiten ändern braucht Zeit:
Gib die Zeit zur Verknüpfung der neuronalen Bahnen.

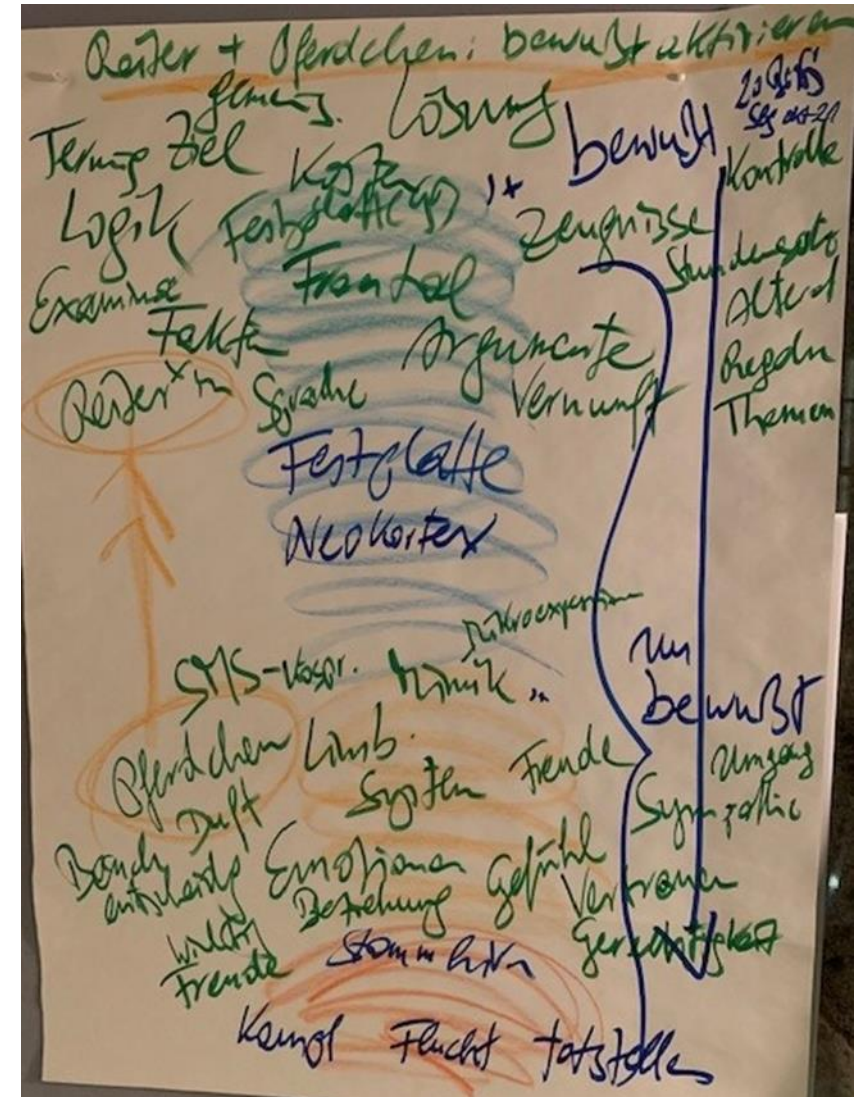
**Viel Erfolg beim Bauen
Neuronaler Autobahnen im Gehirn!**



Inspirationspaper 2

Gehirnareale bewusst aktivieren:

- Reiter und Pferdchen:
Achte im Umgang mit den Medianden auf die emotionale- limbische Ebene.
- Je wohler sich das Pferdchen fühlt – desto eher wirst du gute sachliche Lösungen erarbeiten können



NEUROTRANSMITTER.



- Ausschüttung von Neurotransmittern (Botenstoffe)
- steuern: Aufmerksamkeit, Motivation, Lernfähigkeit, Interesse
- Endorphine: Belohnungsstoffe
- Dopamin: Belohnungserwartung: wir finden eine Lösung
- Serotonin: Dämpfung, Beruhigung, Wohlgefühl: auf positives Fokussieren, Acetylcholin: gezielte Aufmerksamkeit
- Adrenalin: Aktivierung
- Noradrenalin: Aufmerksamkeit, Erregung und Stress
- Oxytozin, Bindung, Vertrauen herstellen, gut im Kontakt sein mit dem Gesprächspartner

Alles Gute für eure Mediationen!

Vielen Dank für die inspirierenden Stunden mit euch und eure aktive Teilnahme.

Ich wünsche euch viele Erkenntnisse und viel Erfolg in der Umsetzung!

Herzliche Grüße
Hannes Horngacher



Kontakt:

Telefon: +43 664 411 92 99

E-Mail: hannes.horngacher@loesungenmithirn.at

Website: www.loesungenmithirn.at

Vernetzungsmöglichkeiten:

[Xing](#) [LinkedIn](#)

Urheberrechtshinweis: Beachten Sie bitte, dass dieses Dokument urheberrechtlich geschützt ist. Sie haben lediglich das Recht zur persönlichen Nutzung. Die Weitergabe an Dritte, die Vervielfältigung außer zum privaten Gebrauch, die Bearbeitung und die Veröffentlichung z.B. im Firmen-Intranet oder im Internet sind nicht gestattet und bedürfen der vorherigen schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Urhebers bzw. der Autorin.

Literaturtipps Neurobiologie – Mediatoren

Titel	Schriftsteller	Verlag
Anleitung zum Unglücklich sein	Watzlawick Paul	Piper
Bauchentscheidungen	Gigerenzer Gerd	Goldmann
Der Spinoza Effekt	Damasio Antonio	List
Die Macht der inneren Bilder	Hüther Gerald	Vandenhoeck Ruprecht
Embodiment	Storch/Cantieni/Hüther/ Tschacher	Huber
Männer – das schwache Geschlecht	Hüther Gerald	Vandenhoeck Ruprecht
Warum ich fühle was du fühlst	Bauer Joachim	Heyne
Mein wundervolles Genom	Lone Frank	Hanser
Biologie der Angst	Gerald Hüther	Vandenhoeck & Ruprecht
Das Gedächtnis des Körpers	Joachim Bauer	Piper
Think Limbic	Hans-Georg Häusel	Haufe