DAS MOTIVIERTE GEHIRN - WIE GESUNDHEIT, EMOTION UND LEISTUNG ZUSAMMENHÄNGEN

Ein neurowissenschaftliches Plädoyer über Lern- und Lebensfreude

PROF. DR. MICHAELA BROHM-BADRY

ÖSTERREICHISCHE GESUNDHEITSKASSE, DORNBIRN

CAPLINE HEADER ELEMENT

GÄNSE-HANDLUNGSKRAFT-METAPHER

- Die Gans an der Spitze ist ein Alpha-Tier
- Sie fliegt vorne, damit alle anderen leichter fliegen können = Empowerment - andere stark machen
- Gute Führung bedeutet
  - den Wind zuerst zu spüren,
  - den Widerstand zuerst zu tragen
  - die anderen hochziehen …

CAPLINE HEADER ELEMENT

LEBENSFROH ZU SEIN HEIßT NICHT

- alles gutzuheißen

- Sondern: Ich sehe die wilden Zeiten und entscheide mich dennoch für Offenheit.
- **positive Verbundenheit mit dem eigenen Leben**
- **bejahende Lebendigkeit**

FRAGEN:

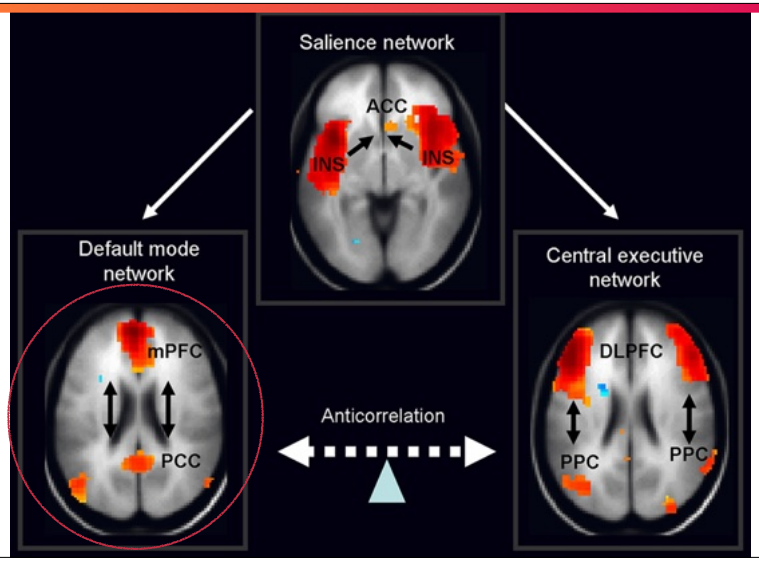
- Wann hast du dich das letze Mal tief lebendig gefühlt?
- Wann haben deine Kolleg/innen das letzte Mal Zeichen tiefer Lebendigkeit gezeigt?
- Wann deine Schülerinnen und Schüler?

2. WIE UNSER GEHIRN REAGIERT

„NEURONS THAT FIRE TOGETHER, WIRE TOGETHER“ DONALD HEBB, 1949

NEURONEN, DIE GLEICHZEITIG AKTIVIERT WERDEN, VERBINDEN SICH MITEINANDER. SIE BILDEN NEURONALE NETZWERKE (Z.B. DENKEN ÜBER EIGENE PERSON UND EINE EMOTION DAZU)

Z.B.
S: „ICH BIN EIN VERSAGER!“ - „ICH BIN DUMM“
L: „ICH HELFE DIR ZU WACHSEN!“
L: „ICH BIN EINE GUTE LEHRERIN“



WAS PASSIERT IN DEN NETZWERKEN?

VOM NEGATIV-LOOP - ZU LEBENSFROH

CAPLINE HEADER ELEMENT

NEGATIV-SPRACHE

- „Das bringt doch nichts“
- „Das klappt sowieso nicht“
- „Ich kann das nicht“
- „Das war ja klar“
- „Immer passiert mir sowas“
- „Ich bin nicht gut genug“
- „Da kann man nichts machen“
- „Die anderen können das besser“
- „Irgendwo ist da ein Haken“
- „Das wird sich nie ändern“.

GEFAHR:

ERLERNTE HILFLOSIGKEIT: „ICH KANN NICHTS TUN!“

Oder aggressiv/„schlecht drauf“

NEGATIV SEIN

- Cortisol stark erhöht: Stress
- Dopamin, Serotonin, Oxytocin stark verringert
- Amygdala gibt fortlaufenden Alarm
- Blutdruck hoch, Herzfrequenz hoch
- **das ist energetisch anstrengend, emotional starr**
- **Negativ zu sein, ist keine gute Alternative …**

ZU STRESSIG ...

WENN WIR ODER UNSERE SCHÜLER/INNEN FROH SIND...

CAPLINE HEADER ELEMENT

POSITIVE SPRACHE

- „Ich kann das lernen."
- „Ich finde einen Weg."
- „Fehler gehören dazu."
- „Es darf auch leicht gehen."
- „Vielleicht ist es ja gut gemeint."
- „Ich kann etwas verändern."
- „Vielleicht wird es besser, als ich denke."
- „Ich bin neugierig, was möglich ist."
- „Wir bekommen das hin."
- „Ich probiere es trotzdem."

CAPLINE HEADER ELEMENT

PSYCHOLOGISCHE DEUTUNG

- Situation wird als sicher bewertet
- Ich muss nichts verbergen, überwachen oder abwehren, Annäherung ist sicher.
- Ich kann mich entspannen, offen sein, wachsen …

LEBENSFREUDE UND MOTIVATION ZUSAMMEN DENKEN

Statt Menschen mit Druck
über den Regenbogen zu ziehen,

schaffen wir Bedingungen,

unter denen Menschen **selbst losgehen**.

Nº 1

BEDINGUNGEN:

LEBENSWERTE ZUKUNFT SEHEN

CAPLINE HEADER ELEMENT

1. ZUKUNFTSHOFFNUNG

- Motivation: Spannung zwischen jetzt und Zukunftsbild (Dopamin)
- Zukunftserwartung stärken: positives Zukunftsbild hat Zugkraft
- Leitfragen: Wie soll die Welt aussehen, in der du leben willst? Was ist dein Zukunftsrolle?
- Positive Gefühle stärken: bes. Hoffnung

CAPLINE HEADER ELEMENT

1. ZUKUNFTSHOFFNUNG

- Zukunftsbild erzeugen Motivation (Dopamin)
- Hoffnung schafft Zugkraft
- Wie willst du leben? Welche Rolle spielst du dabei?
- Mensch aufblühen lassen

HEIßER TIPP… (I)

- **Versuche eine Haltung voller Hoffnung zu haben:**
- **Ich sehe, was gut wird!**
- **Was tun wir dafür, dass es gut wird?**



CAPLINE HEADER ELEMENT

DENN: EMOTIONEN SIND ANSTECKEND

- Gefühle sind infektiös, wie eine Grippe …
- Sich von negativen Gefühlen nicht anstecken lassen …
- Mein Kollege in der Schule …

Die Welt in hoffnungsvollem Licht sehen:
And I think to myself, what …

№ 2 SICH WIRKSAM FÜHLEN

Erlernte Hilflosigkeit: „Ich kann doch nichts tun!“

DOCH, DU KANNST!

CAPLINE HEADER ELEMENT

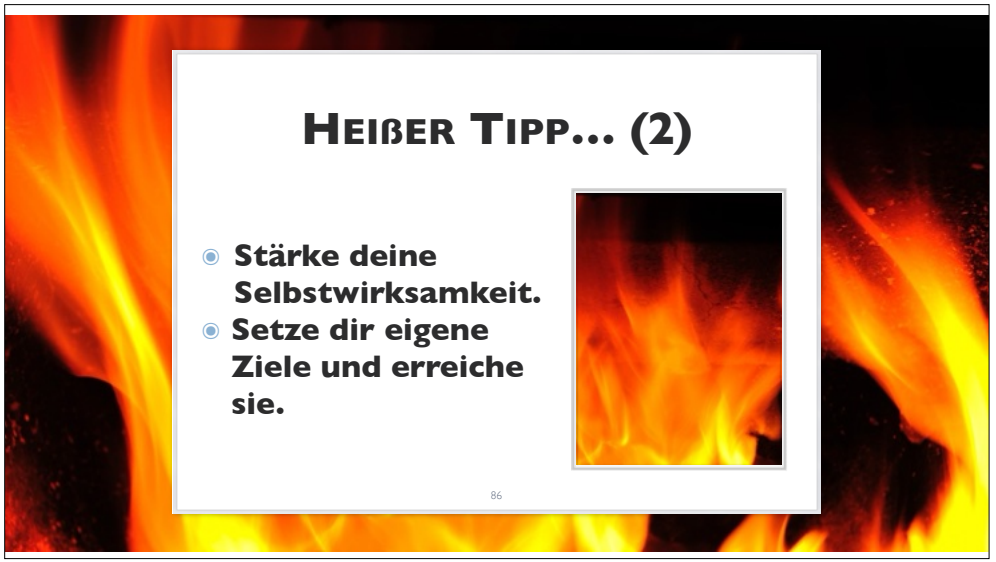
BEISPIELE: NORMALE JUGENDLICHE - KEINE SUPERHELDEN...

- 16 J. Plastik aus Ozeanen entfernen (Boyan Slat – Niederlande)
- 16 J. Entwicklung von Bioplastik aus Bananenschalen (Elif Bilgin – Türkei)
- 16 J. Klimabewegung starten (Greta Thunberg, Schweden)
- 14 J. Blindenschrift entwickelt (Louis Braille – Frankreich, 14 J.)
- 17 J.: kostenlose Menstruationsprodukte durchsetzen (Amika George – UK,, 17 J.)
- 9 J. Spenden für Schulessen sammeln (Martha Payne – Schottland)
- 13 J. Mikroplastik aus Wasser entfernen (Fionn Ferreira – Irland)

CAPLINE HEADER ELEMENT

WIE ÖFFNEN?

- **bewußt Perspektive ändern**
- **negative (Selbst)gespräche/(Selbst)beschimpfungen stoppen**
- **(sich) aufbauende Fragen stellen, z.B.:**
  - Was ist heute gut gelaufen?
  - Wofür bin ich dankbar?
- Fragen führen in Emotionen …



№ 3 FREIHEIT: FREI ENTSCHEIDEN KÖNNEN

Motivation ist ein Kind der Freiheit.

(Brohm-Badry 2022)

CAPLINE HEADER ELEMENT

FREIHEIT

- Menschen investieren Motivation in das, was sie mitgestalten dürfen
- Interventionen
  - Wahlmöglichkeiten
  - Interessenorientierung
  - freie Projektwahl
  - selbstgesetzte Ziele

JE DETAILLIERTER DIE UNTERRICHTSVORBEREITUNG, DESTO

DESTO GERINGER DIE MOTIVATION DER SCHÜLER/INNEN

MENSCHEN WOLLEN BETEILIGT SEIN

Wahlmöglichkeiten geben, selbstgesteckte Ziele:

Was wäre dein eigenes Zukunftsprojekt?

Nº 4 TEIL EINER GEMEINSCHAFT SEIN

CAPLINE HEADER ELEMENT

NEUROTRANSMITTER UND HORMONE BEI NÄHE IN DER KLASSE, DER FAMILIE UND FREUNDSCHAFTEN

Nehmen zu: Oxytocin, Serotonin, Dopamin, Endorphine, Vasopressin

Nehmen ab: Cortisol und Adrenalin: Stress und Angst reduziert

- **der andere Mensch gibt uns Sicherheit und stärkt unser Selbstwirksamkeitsgefühl - ... reduziert unsere ANGST**

Unser Gehirn ist permanent mit anderen Gehirnen verbunden:

DAS GEHIRN IST EIN SOZIALORGAN

Wir sind nicht alleine!

CAPLINE HEADER ELEMENT

WELCHE VERHALTENSWEISEN STÄRKEN DAS MITEINANDER?

- Freundlichkeit
- Empathie
- Hilfsbereitschaft
- Respekt
- Zuhören
- Dankbarkeit zeigen
- Komplimente machen, loben, positives Feedback geben
- Geduld
- Offenheit für andere Meinungen, Toleranz
- Teamarbeit
- Konfliktlösung
- Unterstützung in schwierigen Zeiten
- Ehrlichkeit
- Wertschätzung
- Teilen von Ressourcen
- Verantwortung übernehmen
- Gemeinsame Aktivitäten fördern - gemeinsame Ziele, die in der Zukunft liegen

Heißer Tipp... (3)

- Stärke deine Verbundenheit mit anderen Menschen.
- Warmherzige Bindungen fördern Lebensfreude!



Heißer Tipp für Leader (3b)

- Führung heißt Beziehungsaufbau und Bindung!
- Führung ist Beziehung!



SICH WIRKSAM FÜHLEN

FREI ENTSCHEIDEN KÖNNEN

SICH VERBUNDEN FÜHLEN

ZUKUNFT SEHEN

Bedingungen, unter denen Menschen selbst losgehen.

Heißer Tipp... (4)

- Sei einfach mal richtig lustig ;-)



Unser Gespräch muss hier nicht enden.

Bleiben wir in Kontakt mit Handout, LinkedIn und EUPONS.

Jetzt scannen

Handout zum Vortrag
Passwort: BroBa77

Drei Wege, verbunden zu bleiben

Wählen Sie, was für Sie passt. Ich freue mich auf unsere Vernetzung.

Vernetzen Sie sich mit mir auf LinkedIn oder Instagram
Michaela Brohm-Badry

Handout direkt online
www.dim.sc/handout-zur-keynote-von-prof-dr-brohm-badry/

Werden Sie Teil von EUPONS; Nebenberufliche Ausbildung zum Arbeits- und Organisationsentwickler/ Flourishing Consultant
www.eupons.eu

CAPLINE HEADER ELEMENT

LITERATUR

- Brohm-Badry, M. (2021) Aufbrechen. Die Freiheit zur Selbstentfaltung gewinnen. Beltz, Weinheim/Basel 2021
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. Journal of Personality and Social Psychology, 56, 6, 1024–1037. doi
- Ryan, R. & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55, 78–88. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68 doii

- Fotos ©:
- shutterstock.com
- shotshop.com

- Präsentation: © Prof. Dr. Brohm-Badry

CAPLINE HEADER ELEMENT

LITERATUR

- Brohm-Badry, M. (2021) Aufbrechen. Die Freiheit zur Selbstentfaltung gewinnen. Beltz, Weinheim/Basel
- Brohm-Badry, M., Jahn C. (2026) Werde wie du bist. Ein Befreiungsschlag. Frankfurt a.M./New York, Campus
- Deco, E. L. & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. Journal of Personality and Social Psychology, 56, 6, 1024–1037. doi
- Ryan, R. & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55, 78–88. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68 doii
- Reduced structural connectivity between left auditory thalamus and the motion-sensitive planum temporale in developmental dyslexia" Nadja Tschentscher, Anja Ruisinger, Helen Blank, Begoña Díaz and Katharina von Kriegstein: Journal of Neuroscience 14 January 2019, 1435-18; DOI: https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1435-18.2018

- Fotos ©:
- shutterstock.com
- shotshop.com
- **Präsentation: © Prof. Dr. Brohm-Badry (keine Nutzung ohne Freigabe)**

LITERATUR

Aaron A. Kandola, David P. J. Osborn, Brendon Stubbs, Karmel W. Choi & Joseph F. Hayes
BMC Medicine Band 18, NoNummer: 303 (2020)

American Psychological Organisation. https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2021/october-decision-making

American Psychological Organisation. ://www.apa.org/news/press/releases/2021/10/covid-19-stress-humor
Biomedcentral. https://bmcmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-020-01782-9

Brohm-Badry (2019) Das Gute Glück. EcoWin

Cassata, Cathy https://www.healthline.com/health-news/coping-with-seasonal-affective-disorder-during-another-pandemic-winter

Pappas, Stephanie
https://www.apa.org/monitor/2021/10/feature-workers-motivation

Psychology today. https://www.psychologytoday.com/us/blog/anxiety-files/202003/staying-home-during-the-pandemic

vbw - Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft [Hrsg.]: Psychische Belastungen und Burnout beim Bildungspersonal. Empfehlungen zur Kompetenz- und Organisationsentwicklung. Gutachten. Münster : Waxmann 2014, 201 S. - URN: urn:nbn:de:0111-pedocs-140045 - DOI: 10.25656/01:14004

Fotos © Privat und shutterstock.com