

**Jeder Bereich von Körper – Geist – und Seele steht in einer ständigen Wechselwirkung zueinander und was dem einen Bereich widerfährt passiert auch den anderen zwei. Wahrnehmungen der Außenwelt gehen über unsere Sinne an das Gehirn- meist sind es Vorstellungsbilder. Unser Gehirn gibt diese Bilder an das Gefühl weiter. Unser Körper ist der Auslöser, der sendet an das Gehirn (Dinge die dann im Verstand entstehen) dies es an die Gefühle, daraus kann Angst oder Freude entstehen, selbstbewusst sich wahrnehmen und weitergehen, oder jammern und untergehen. Auch Gefühle sind im Gehirn, Was macht die Amygdala?**

**Die Amygdala (Corpus amygdaloideum oder Mandelkern) ist ein Teil des limbischen Systems im Gehirn. Zusammen mit dem Hippocampus regelt diese Hirnregion emotionale Äußerungen. Vor allem die Entstehung von Angstgefühlen ist im Mandelkern verankert.**

**Wie reagiert das Gehirn wenn man Angst hat?**

**Angst verändert unsere Synapsen im Gehirn. Ausstülpungen auf den Zellfortsätzen von Nervenzellen – sogenannte Dornen – sie können wachsen oder schrumpfen. Damit nimmt die Zahl der Synapsen zu oder ab. Kurz nach dem Angst-Erlebnis verdichten sich vorübergehend die Synapsen im Hippocampus.**

## Block 2 Körper - Geist - Seele

Geschrieben von: Inka Nitsch

Dienstag, den 16. November 2021 um 07:00 Uhr - Aktualisiert Montag, den 29. November 2021 um 21:04 Uhr

---

Die kann man auch lernen wieder zu verändern, so dass die Angst in den Hintergrund tritt, sie dich nicht mehr delegiert, sondern du sie benutzen kannst.

Dort wo du bewusst wahrnimmst, bildet sie bewusste Gedanken (bewusstes wahrnehmen, lässt uns klarer agieren).

Gefühle können uns beeinflussen, wenn wir es zulassen.

Eindrücke von Innen nach Außen.

**Jeder, aber auch jeder Gedanke wirkt sich auch körperlich aus. So wie wir Empfinden, wird der Gedanke von einer starken Emotion begleitet, zum Beispiel: wenn wir Ärger empfinden, erlebt das Gefühl eine unangenehme Situation, das drückt sich auch auf unsere Psyche und somit auf unsere Seele aus, so können Krankheiten entstehen.**

**Empfinden wir Freude, haben wir eine angenehme Situation, Emotion, wir fühlen uns gleichzeitig leicht und beschwingt, dass trägt zur Heilung und Erfolg bei!**

## **Block 2 Körper - Geist - Seele**

Geschrieben von: Inka Nitsch

Dienstag, den 16. November 2021 um 07:00 Uhr - Aktualisiert Montag, den 29. November 2021 um 21:04 Uhr

---

**Glück in dir und innere Zufriedenheit, sowie Gelassenheit, ist der Schlüssel zum Erfolg.**

### **Eindrücke von innen nach Außen**

Wachbewusstsein

Gedanken

Gehirn

## **Block 2 Körper - Geist - Seele**

Geschrieben von: Inka Nitsch

Dienstag, den 16. November 2021 um 07:00 Uhr - Aktualisiert Montag, den 29. November 2021 um 21:04 Uhr

---

**Umwelt**

**Lebensbedingungen**

Emotionen

Körper

**Kontrollinstanz**

**Bewusstsein**

## **Block 2 Körper - Geist - Seele**

Geschrieben von: Inka Nitsch

Dienstag, den 16. November 2021 um 07:00 Uhr - Aktualisiert Montag, den 29. November 2021 um 21:04 Uhr

---

### **Abwehr negativer Eindrücke und Gedanken**

**STOP**

**Emotionen**

**Körper**

**Umwelt**

**Negative**

**Eindrücke**

## **Block 2 Körper - Geist - Seele**

Geschrieben von: Inka Nitsch

Dienstag, den 16. November 2021 um 07:00 Uhr - Aktualisiert Montag, den 29. November 2021 um 21:04 Uhr

---

**Gehirn**

**Gedanken**

## **Block 2 Körper - Geist - Seele**

Geschrieben von: Inka Nitsch

Dienstag, den 16. November 2021 um 07:00 Uhr - Aktualisiert Montag, den 29. November 2021 um 21:04 Uhr

---

**Jeder Gedanke wirkt sich auch körperlich aus:**

**Wenn jetzt zum Beispiel Gedanken des Ärgers in unser Gefühl gehen, aber gleichzeitig auch ein körperliches Unbehagen. Wenn wir uns freuen ist das eine angenehme Emotion, aber gleichzeitig fühlen wir uns doch körperlich leicht und beschwingt.**