



Mindsight - Die neue Wissenschaft der persönlichen Transformation: Vorwort von Daniel Goleman

Daniel J. Siegel



Download



Online Lesen

**Mindsight - Die neue Wissenschaft der persönlichen Transformation:
Vorwort von Daniel Goleman Daniel J. Siegel**



[Download Mindsight - Die neue Wissenschaft der persönlichen Tra
...pdf](#)



[Online Lesen Mindsight - Die neue Wissenschaft der persönlichen T
...pdf](#)

Mindsight - Die neue Wissenschaft der persönlichen Transformation: Vorwort von Daniel Goleman

Daniel J. Siegel

Mindsight - Die neue Wissenschaft der persönlichen Transformation: Vorwort von Daniel Goleman
Daniel J. Siegel

Downloaden und kostenlos lesen Mindsight - Die neue Wissenschaft der persönlichen Transformation: Vorwort von Daniel Goleman Daniel J. Siegel

448 Seiten

Kurzbeschreibung

Wie man seine emotionale und soziale Intelligenz steigert

Im Inneren eines jeden von uns verbirgt sich ein Ozean von Gefühlen, Erinnerungen und Träumen – aber auch von Ängsten, Groll und Enttäuschungen. Diese können, wenn sie unbewusst bleiben, unser Denken und Handeln auf zerstörerische Weise beeinflussen. Mit Daniel Siegels therapeutischer Methode „Mindsight“ erlangen wir eine klarere Sicht auf unsere eigene Innenwelt und die unserer Mitmenschen. So ist es tatsächlich möglich, Traumata zu heilen und unser Hirn neu zu „verdrahten“, sodass negative Erfahrungen unser Handeln nicht länger sabotieren. „Mindsight“ gilt in den USA als das Standardwerk für die praktische Umsetzung der Neuroplastizität.

Dieses Buch erschien ursprünglich unter dem Titel "Die Alchemie der Gefühle" im Kailash Verlag.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. med. Daniel J. Siegel ist Professor für Psychiatrie an der School of Medicine der Universität von Kalifornien in Los Angeles und Direktor des Mindsight Institute. Seit einem Vierteljahrhundert erforscht der Harvard-Absolvent Wege, Erkenntnisse der Hirnforschung therapeutisch nutzbar zu machen. Er lebt mit seiner Frau und seinen zwei Kindern in Los Angeles. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

Vorwort

Immer waren es schöpferische Einsichten, die große Fortschritte in der Psychologie ermöglicht, menschliche Erfahrungen plötzlich aus einem neuen Blickwinkel beleuchtet und verborgene Zusammenhänge eröffnet haben. Freuds Theorie vom Unbewussten und Darwins Evolutionsmodell tragen weiterhin zum Verständnis der heutigen Forschungsergebnisse über das menschliche Verhalten und viele Geheimnisse des Alltags bei. Daniel Siegels Mindsight-Theorie - die Fähigkeit des Gehirns sowohl zur Einsicht wie zur Empathie - löst ein ähnliches »Aha-Erlebnis« aus. Er macht uns den Wirrwarr der uns manchmal in den Wahnsinn treibenden, chaotischen Gefühle begreiflich.

Sowohl den eigenen Geist kennenzulernen wie die Innenwelt anderer erspüren zu können ist wahrscheinlich eine einmalige menschliche Gabe. Sie ist auch der Schlüssel zur Pflege eines gesunden Geistes und Herzens, ein Gebiet, das ich in meiner Arbeit über emotionale und soziale Intelligenz erforscht habe.

Selbstwahrnehmung und Empathie sind (zusammen mit Selbstbeherrschung und sozialer Kompetenz) wesentliche menschliche Fähigkeiten für ein erfolgreiches Leben. Diese in uns zu fördern erlaubt es uns, in Beziehungen, im Familienleben und in der Ehe genauso aufzublühen wie im Arbeitsbereich und in Führungspositionen.

Unter den vier genannten Fähigkeiten bildet die Selbstwahrnehmung die Grundlage für die übrigen. Können wir beispielsweise unsere Gefühle nicht beobachten, so sind wir nur schlecht dazu gerüstet, mit ihnen umzugehen oder aus ihnen zu lernen.

Wenn wir nicht auf unsere eigene Erfahrungswelt eingestimmt sind, fällt es uns umso schwerer, uns bei anderen darauf einzustimmen. Ein guter Umgang mit Menschen hängt von der reibungslosen Integration der Selbstwahrnehmung, Selbstbeherrschung und Empathie ab - das ist meine Ansicht. Daniel Siegel wirft ein

neues Licht auf die Diskussion darüber, indem er diese Dynamik im Hinblick auf Mindsight (die innere Sicht) beleuchtet und überzeugende Nachweise für deren zentrale Rolle im Leben anführt.

Siegel, ein begabter und empfindsamer Kliniker sowie meisterhafter Vernetzer von Forschungsergebnissen auf dem Gebiet der Neurowissenschaften sowie der kindlichen Entwicklung, liefert uns ein zukunftsweisendes Bild. Über Jahre hinweg sind seine Arbeiten über das Gehirn, die Psychotherapie und die Kindererziehung immer wieder wegweisend gewesen. Seine Vortragsreihen und Seminare stoßen bei Fachleuten weltweit auf außerordentlich großes Interesse.

Er erinnert uns daran, dass das Gehirn ein soziales Organ ist. Mindsight ist der Kernbegriff der »zwischenmenschlichen Neurobiologie«, ein Gebiet, auf dem Siegel Pionierarbeit leistet. Seine »Zwei-Personen-Sicht« dessen, was im Gehirn abläuft, macht verständlich, inwieweit unsere alltäglichen Interaktionen neurologisch eine Rolle spielen und die Nervenbahnen formen. Jede Mutter und jeder Vater tragen dazu bei, das wachsende Gehirn eines Kindes zu gestalten. Zu den Faktoren eines gesunden Geistes gehören feinfühlig, auf ihr Kind eingestimmte Eltern: Eltern mit Mindsight. Eine entsprechende Erziehung fördert diese wesentliche Fähigkeit auch beim Kind.

Mindsight spielt eine integrierende Rolle im Dreieck, das Beziehungen, Geist und Gehirn miteinander verknüpft. Der Energie- und Informationsfluss zwischen diesen Elementen menschlichen Erlebens erzeugt Muster, von dem alle drei geprägt werden (wobei hier zum Gehirn auch dessen Ausläufer über das Nervensystem im ganzen Körper gehören). Diese Sehweise ist im wahren

Sinn des Wortes ganzheitlich; sie schließt unser ganzes Wesen ein. Dank Mindsight können wir diesen wesentlichen Strom des Seins besser erkennen und mit ihm umgehen.

Die Biografie Daniel Siegels ist beeindruckend. Nach seinem Medizinstudium an der Harvard-Universität wurde er klinischer Professor der Psychiatrie an der UCLA (University of California, Los Angeles) und einer der Leiter des dortigen Mindful Awareness Research Center. Zudem hat er das Mindsight Institute gegründet, welches er noch heute leitet. Noch eindrücklicher aber als die Biografie ist der achtsame, auf Mitmenschen eingestimmte Mensch Siegel, der alle mit seiner warmherzigen Präsenz bereichert. Er verkörpert, was er lehrt.

Fachleuten, die sich mit dieser neuen Wissenschaft befassen möchten, empfehle ich Siegels erstes Buch über interpersonale Neurobiologie: Wie wir werden, die wir sind. Neurobiologische Grundlagen subjektiven Erlebens und die Entwicklung des Menschen in Beziehungen. Für Eltern hat sich ein weiteres Buch, das er in Zusammenarbeit mit Mary Hartzell geschrieben hat, als ungeheuer wertvoll erwiesen: Gemeinsam leben, gemeinsam wachsen: Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Kinder einfühlsam ins Leben begleiten können. Doch alle, die ein erfüllteres Leben anstreben, werden in dem jetzt vorliegenden Buch überzeugende praktische Antworten finden.

Daniel Goleman

Einleitung

Eintauchen in das innere Meer

Im Inneren jedes Menschen befindet sich eine geistige Welt, die ich gerne als »inneres Meer« bezeichne. Es ist ein wunderbar reichhaltiger Ort voller Gedanken und Gefühle, Erinnerungen und Träume, Hoffnungen und Wünsche. Es kann natürlich auch ein turbulenter Ort sein, an dem wir die dunklen Seiten aller schönen Gefühle und Gedanken erleben - Ängste, Leid, Sorgen, Reue und Albträume. Wenn dieses innere Meer über uns hereinzubrechen und uns in dunkle Tiefen mitzureißen droht, haben wir manchmal das Gefühl, wir würden ertrinken. Wen haben die Empfindungen aus dem eigenen Inneren nicht schon das eine oder andere Mal überwältigt? Manchmal gehen solche Gefühle schnell wieder vorbei - ein schlechter Tag in der Arbeit, ein Streit mit einem geliebten Menschen, plötzliche Nervosität wegen einer Prüfung, die wir ablegen, oder eines Referats, das wir halten müssen, oder wir blasen aus einem unerklärlichen Grund einen oder zwei Tage lang Trübsal. Doch manchmal handelt es sich offenbar um etwas sehr viel Hartnäckigeres, um etwas, das so sehr zu unserem Wesenskern gehört, dass es uns nicht einmal in den Sinn kommt, wir könnten es ändern.

Hier kommt die Gabe, die ich »Mindsight« nenne, zum Zug, denn meistert man Mindsight erst einmal, wird es zu einem echten Werkzeug der Transformation. Mindsight birgt das Potenzial, uns von geistigen Mustern zu befreien, die uns daran hindern, voll und ganz zu leben.

Was ist Mindsight?

Mindsight ist eine konzentrierte Aufmerksamkeit, die uns die inneren Abläufe des eigenen Geistes offenbart. Sie macht uns die inneren Prozesse bewusst, ohne dass wir uns von ihnen mitreißen lassen, ermöglicht es uns, vom Autopiloten mit all seinen tief verwurzelten Verhaltensweisen und gewohnheitsmäßigen Reaktionen wegzukommen, und löst uns aus den emotionalen Gefühlsschlaufen, in denen wir alle gelegentlich feststecken. Mindsight lässt uns die erlebten Gefühle benennen und zähmen, statt dass wir von ihnen überschwemmt werden. Denken Sie nur an den Unterschied, wenn Sie sagen: »Ich bin traurig« oder »Ich empfinde Trauer«. So ähnlich die beiden Sätze auch klingen, so besteht doch ein sehr großer Unterschied zwischen ihnen. »Ich bin traurig« ist eine Art Selbstdefinition, und zwar eine sehr einschränkende. In der Wendung: »Ich empfinde Trauer« liegt die Fähigkeit, ein Gefühl zu erkennen und zuzulassen, ohne davon verzehrt zu werden. Die konzentrierte Aufmerksamkeit, die zu Mindsight gehört, ermöglicht es, die Abläufe im eigenen Inneren wahrzunehmen, sie anzunehmen, durch dieses Annehmen loszulassen und schließlich zu transformieren.

Sie können sich Mindsight auch als spezielle Brille vorstellen, dank welcher wir den Geist deutlicher denn je wahrnehmen. Diese Brille kann praktisch jeder entwickeln, und wenn wir sie erst einmal besitzen, können wir tief in das geistige Meer im Inneren eintauchen und unser eigenes sowie das Innenleben anderer erforschen. Als Fähigkeit, die nur dem Menschen eigen ist, erlaubt uns Mindsight, die...

Download and Read Online Mindsight - Die neue Wissenschaft der persönlichen Transformation: Vorwort von Daniel Goleman Daniel J. Siegel #419NXP2UTBG

Lesen Sie Mindsight - Die neue Wissenschaft der persönlichen Transformation: Vorwort von Daniel Goleman von Daniel J. Siegel für online ebook
Mindsight - Die neue Wissenschaft der persönlichen Transformation: Vorwort von Daniel Goleman von Daniel J. Siegel Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen
Mindsight - Die neue Wissenschaft der persönlichen Transformation: Vorwort von Daniel Goleman von Daniel J. Siegel Bücher online zu lesen.
Online Mindsight - Die neue Wissenschaft der persönlichen Transformation: Vorwort von Daniel Goleman von Daniel J. Siegel ebook PDF herunterladen
Mindsight - Die neue Wissenschaft der persönlichen Transformation: Vorwort von Daniel Goleman von Daniel J. Siegel Doc
Mindsight - Die neue Wissenschaft der persönlichen Transformation: Vorwort von Daniel Goleman von Daniel J. Siegel Mobipocket
Mindsight - Die neue Wissenschaft der persönlichen Transformation: Vorwort von Daniel Goleman von Daniel J. Siegel EPub